

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак 8.30	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,52	5,98	26,32	185,4	0,37	2/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61	0,26	12/10
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0,07	4/13
		425	12,92	14	51,65	383,4	0,7	
второй завтрак 10.30	Йогурт питьевой	120	3,36	3	13,2	94,8	0,72	7.338
обед 12.00	Огурец свежий порционный	55	0,44	0,001	2,09	12,7	2,5	7.014-7
	Свекольник со сметаной	200	1,74	4,37	11,67	113	5,45	5/2
	Биточки из мяса говядины паровые	70	9,96	9,71	4,5	148,25	0	14/8
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	10,74	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,23	0,09	16,68	65	89	15/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69	0	7.003
		735,00	20,11	18,851	82,84	600,95	107,69	
полдник 15.30	Запеканка из творога с морковью	150	20,34	17,64	19,09	319,5	0,94	13/5
	Соус молочный сладкий	30	0,74	1,41	4,45	32,91	0,12	7.2/11/1
	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,3	6,2	7.183-1
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0	10/10
		480	22,17	19,13	47,89	449,71	7,26	

Итого за первый день:		1760	58,56	54,981	195,58	1528,86	116,37	
День 2								
завтрак 8.30								
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,79	5,56	20,4	151,5	0,31	8/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
	Хлеб с маслом	50/10	3,88	7,7	23,48	181	0	1/13
		410	12,57	16,76	66,78	467,5	0,83	
второй завтрак 10.30								
	кефир	160	4,8	4,8	6,4	91,2	0,96	7.338
обед 12.00								
	Икра кабачковая	50	1	4,45	4,69	60,9	24,1	7.275/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	0,38	20/2
	Суфле из мяса кур паровое	80	15,8	18,2	3,6	241	0,36	8/9
	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97	10,61	18/3
	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,01	18,4	71	50,08	4/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69	0	7.003
		740	25,95	29,64	78,59	674,9	85,53	
полдник 15.30								
	Капуста в омлете	150	7,065	8,325	7,9	141,57	0,95	7.н046
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	24,5	96	51,2	8/10
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	105	0,2	7.209-1
		380	8,605	9,165	55,71	342,57	52,35	

Итого за второй день:		1690	51,925	60,365	207,48	1576,17	139,67	
День 3								
завтрак 8.30	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	4,74	27,65	175,5	0,37	14/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,52	13/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,90	14	104	0,007	3/13
		420	13,28	10,52	55,01	368,5	0,897	
второй завтрак 10.30	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	10	7.346
	Печенье	12	1	0,5	7,7	54,96	0,56	7.208/3
		112	1,35	0,85	18,08	94,56		
обед 12.00	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	4,13	3,4	53,3	0,96	20/1
	Суп-пюре гороховый	200	5,25	1,77	14,44	96	0,48	29/2
	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	188	0	43/3
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	11,47	11,29	5,14	189,76	0,76	8/8
	Напиток витаминизированный	200	0	0	3,46	32	80	7.507
	Гренки	30	2,57	0,25	16,12	83,16	0	7.34/2/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69	0	7.003
		740	27,93	21,69	88,27	711,22	82,2	
полдник 15.30	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,86	6	5,23	78	2,5	29/1
	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188	0,1	8/12
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0	10/10

		320	6,16	9,92	46,75	301	2,6	
Итого за третий день:		1592	48,72	42,13	190,03	1475,28	95,697	
День 4								
завтрак 8.30								
	Каша рисовая молочнаяс маслом сливочным	180	5,44	5,23	38,12	223,2	0,47	7/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12./10
	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	181	0	1/13
		440	10,74	14,33	72,82	465,2	0,73	
второй завтрак 10.30	Снежок	120	3,9	3	16,5	99,6	0,9	7.340
обед 12.00								
	Зеленый горошек	50	1,44	0,9	2,91	19,71	8,15	7.017
	Уха рыбацкая из горбуши	200	8,6	4,32	11,04	126,02	5,35	7.30/2-1
	Биточки рыбные из горбуши	70	13,19	5,35	6,29	137,3	0,44	7.355/1
	Картофель отварной	150	2,9	4,2	21,9	139	6	1/3
	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	0	21,6	85	50,19	5/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69	0	7.003
		730	31,47	15,25	91,04	634,03	70,13	
полдник 15.30								
	Суфле творожное	150	22,07	18,17	20,56	336	0,34	19/5
	Соус молочный сладкий	30	0,74	1,41	4,45	32,91	0,12	2/11

	Кисель из сухофруктов	200	0,99	0,05	28,6	115	50,32	9/10
		380	23,8	19,63	53,61	483,91	50,78	
	Итого за четвертый день:	1670	69,91	52,21	233,97	1682,74	122,54	
	День 5							
	Завтрак 8.30							
	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12	95	0,42	21//2
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	7.13/10
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0,07	4/13
		445	12,3	13,8	49	367	1,01	
	второй завтрак 10.30							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	10	7.031/1
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	0,2	7.308
						183,4		
	Обед 12.00							
	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,9	4,1	5,8	64	2,89	7.311/0
	Борщ с фасолью и сметаной	200	2,8	4,4	10,9	94	5,29	3/2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	13,87	12,21	16,6	242,93	3	7.н243
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	18,1	71	70,08	7/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69	0	7.003
		750	22,61	21,29	78,7	598,93	81,26	
	Полдник 15.30							
	Сдоба	60	5,3	3,9	32,4	188	0,1	8/12
	Фарш рыбный	30	5,64	1,87	0,42	41,04	0,14	22/12

полдник 15.30	Сырники из творога	150	25,69	14,18	30,51	355,5	0,27	6/5
	Повидло	30	0,12	0	19,96	75,6	1,15	7.185/3
	Кисель из кураги	200	1	0,02	31,42	104,26	50,32	9/10
		380	26,81	14,2	81,89	535,36	51,74	
Итого за шестой день:		1670	64	52,74	254,95	1740,77	201,75	
День 7								
Завтрак 8.30	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,64	7,08	26,53	197,1	0,47	6/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14//10
	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14	104	0,007	3/13
		420	15,44	13,48	63,43	436,1	0,997	
второй завтрак 10.30	кефир	160	4,8	4,8	6,4	91,2	0,96	7.338
		160	4,8	4,8	6,4	91,2	0,96	
Обед 12.00	Икра кабачковая	50	1	4,45	4,69	60,9	24,1	7.275/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,8	4,5	12,5	98	5,37	11/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	180	12,45	10,69	25,63	251,28	13,47	6/9
	Соус молочный с овощами	30	0,58	1,77	2,02	26,28	0,2	4/11
	Компот из с/ф и шиповника	200	0,4	0,1	18,1	71	70,08	7/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69	0	7.003
			720	20,87	21,99	90,24	634,46	113,22

Полдник 15.30	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	0,92	3,44	6,11	60	1,63	27/1
	Манник	130	5,52	7,124	40	263,35	0,1	2022/550
	Чай	200	0,4	0,01	9,09	35	0	10/10
		380	6,84	10,574	55,2	358,35	1,73	
Итого за седьмой день:		1680	47,95	50,844	215,27	1520,11	116,907	
День 8								
Завтрак 8.30	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	5,37	28,11	185,4	0,37	11/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	181	0	1/13
		440	11,18	14,47	62,81	427,4	0,63	
второй завтрак 10.30	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	10	7,346
Обед 12.00	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,62	4,12	2,9	61	1,19	23/1
	Суп-шоре из разных овощей	200	2,68	3,57	9,45	81	6,24	27/2
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0	43/3
	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	70	7,53	8,19	4,47	121,9	0,07	23/8
	Напиток витаминизированный	200	0	0	3,46	16	80	7,507
	Гренки	40	2,57	0,25	16,12	90,25	0	7,34/2/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69	0	7,003
		750	21,34	20,41	82,1	627,15	87,5	

Полдник 15.30	Салат из припущенной моркови и яблок с р/м	60	0,7	4	6,1	62	1,82	13,1
	Шанежка с картофелем	70	5,34	6,28	29,8	215,17	8,16	7.148/2
	Кисель из клюквы	200	0,1	0,04	24,53	96	51,2	8./10
		330	6,14	10,32	60,43	373,17	61,18	
Итого за восьмой день:		1620	39,01	45,55	215,72	1467,32	159,31	
День 9								
Завтрак 8.30	Каша манная молочная маслом сливочным	180	4,78	4,58	24,76	175	0,37	5/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0,07	4/13
			425	13,68	14,68	61,76	447	0,96
второй завтрак 10.30	Снежок	120	3,9	3	16,5	99,6	0,9	7.340
обед 12.00	Зеленый горошек	50	1,44	0,9	2,91	19,7	8,15	7.017
	Суп картофельный с рыбой	200	7,24	4,11	12,97	119	6,95	19/2
	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	135	10,74	3/3
	Кнели рыбные паровые	70	9,96	5,09	3,5	125,67	0,55	10/7
	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,01	18,4	71	50,08	4/10
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69	0	7.003

		730	26,67	14,81	85,72	597,37	76,47	
полдник 15.30	Запеканка из творога	150	25,27	15,1	24,22	337,5	0,28	10/5
	Соус молочный сладкий	30	0,74	1,41	4,45	32,91	0,12	2/11
	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,2	36	0,8	11/10
		385	26,11	16,51	37,87	406,41	1,2	
Итого за девятый день:		1660	66,46	46	201,85	1550,38	79,53	
День 10								
Завтрак 8.30	Омлет натуральный	150	11,77	15,9	3,79	220,87	0,14	7.н 038/5
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	12/10
	Хлеб с маслом	50//10	3,9	7,7	23,5	181	0	1/13
		410	17,07	25	38,49	462,87	0,4	
второй завтрак 10.30	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	20	7.031/1
Обед 12.00	Огурец консервированный	50	0,38	0,04	1,14	16,5	0,96	7.367-2
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6	53	10,85	6/2
	Пюре из гороха со сливочным маслом	150	9,66	4,5	24,28	196,41	0,78	7.362-1
	Котлета из мяса птицы	70	13,28	2,87	3,64	101,27	0,4	7.н.114/12
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	50,16	6/10

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69	0	7.003
	Хлеб пшеничный	20	2	0	14	58	0	7.050
		730	29,95	10,42	80,62	566,18	63,15	
полдник 15.30	Макаронник	140	7	8,9	34	255,19	0,1	277/2
	Сыр	30	7,9	8	0	105	0,21	5/13
	Чай	200	0	0	9,1	35	0	10/10
		370	14,9	16,9	43,1	395,19	0,31	
Итого за десятый день:		1710	62,92	52,52	182,41	1516,24	83,86	
Итого за весь период		15110	556,715	503,29	2088,61	15565,24	1210,064	
Среднее значение за период (в сутки)		1517	56	50,7	208,4	1561	120,1	

Меню рассчитано на 86,7 % от суточной нормы на 1 ребенка

Суточная норма на 1 ребенка :

белки	жиры	углев.	энерг.цен.	вит. С
54	60	261	1800	50

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729979

Владелец Корнева Елена Васильевна

Действителен с 07.06.2024 по 07.06.2025