

**Примерное десятидневное меню  
на период  
зима-весна**

Возрастная

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Неделя 1 Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	210	7,75	4,75	37,19	222,28	205
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	399
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,00	2,50	66,36	6
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	16,15	133,25	81
	Котлеты рыбные любительские	85	10,95	3,70	8,69	112	256
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	6,00	12,00	8,20	170	401
	Кондитерские изделия	25	1,86	2,45	27,20	18,6	602,603,604
<b>УЖИН</b>	Пудинг из творога с рисом	150	22,09	14,91	28,40	336	236
	Соус молочный (для подачи к блюду)	35	0,78	1,99	2,69	31,84	350
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2025</b>	<b>73,36</b>	<b>67,23</b>	<b>260,97</b>	<b>1828,69</b>	

Неделя 1 Вторник

категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	6,30	8,54	159,5	93
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Бутерброды с сыром	60	6,31	9,17	19,42	185,33	3
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	33
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	12,75	102,5	57
	Плов из птицы	210	21,46	19,70	35,70	405,99	304
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64
<b>ПОЛДНИК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	Кондитерские изделия	25	0,70	0,83	19,33	88,5	602,603,604
<b>УЖИН</b>	Блинчики	105	5,18	6,20	29,82	196	447
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1830</b>	<b>53,20</b>	<b>55,20</b>	<b>239,51</b>	<b>1711,15</b>	

Неделя 1 Среда

категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая (манная)	250	5,50	4,98	37,27	215,85	168
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	399
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,00	2,50	66,36	6
	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,25	87
	Тефтели из печени с рисом	80	5,14	5,92	8,73	108,5	284
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кисель	200	0,15	0,00	38,71	155,43	162
	Кондитерские изделия	25	1,48	1,18	18,75	91,5	602,603,604
<b>УЖИН</b>							
	Оладьи	80	4,98	4,60	43,40	235	449
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1955</b>	<b>44,66</b>	<b>47,16</b>	<b>293,64</b>	<b>1778,25</b>	

Неделя 1 Четверг

категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	215
	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	33
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	399
<b>ОБЕД</b>	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,15	104,75	82
	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	125	105
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,58	5,79	38,52	240	165
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64
<b>ПОЛДНИК</b>	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Кондитерские изделия	25	1,86	2,45	27,20	18,6	602,603,604
<b>УЖИН</b>	Суп молочный с крупой	200	6,06	6,66	18,86	160,3	94
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
		<b>1950</b>	<b>54,07</b>	<b>58,64</b>	<b>232,88</b>	<b>1552,85</b>	

## Неделя 1 Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой	200	6,06	6,66	18,86	160,3	94
	Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	368
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,00	2,50	66,36	6
	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,12	16,60	120,75	76
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	13,22	9,82	13,34	194,44	282
	Соус сметанный	30	0,78	1,99	2,69	31,84	354
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64
	<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка домашняя	70	5,25	9,10	42,23	271,83
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
<b>УЖИН</b>	Каша жидкая (пшеничная)	250	5,25	4,82	38,00	216,67	185
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2050</b>	<b>54,66</b>	<b>63,03</b>	<b>295,72</b>	<b>1970,51</b>	

## Неделя 2 Понедельник

категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	210	7,75	4,75	37,19	222,28	205
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	399
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с луком	45	0,72	4,55	1,35	49,05	17
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	16,15	133,25	81
	Рыба, тушенная с овощами	80	8,74	4,07	2,20	80	247
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	9,05	6,28	56,93	320	165
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	6,00	12,00	8,20	170	401
	Кондитерские изделия	25	0,70	0,83	19,33	88,5	602,603,604
<b>УЖИН</b>	Запеканка из творога	100	21,05	14,46	20,58	296,4	237
	Соус молочный( для подачи к блюду)	20	0,78	1,99	2,69	31,84	350
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1940</b>	<b>74,70</b>	<b>65,56</b>	<b>274,12</b>	<b>1992,43</b>	

## Неделя 2 Вторник

категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	6,30	8,54	159,5	93
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Бутерброды с сыром	60	6,31	9,17	19,42	185,33	3
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	33
	Суп картофельный с крупой	250	2,50	2,80	17,00	103,25	80
	Плов из птицы	210	21,46	19,70	35,70	405,99	304
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64
<b>ПОЛДНИК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	Ватрушки	70	9,22	5,48	29,18	202	458
<b>УЖИН</b>	Каша жидкая (пшенная)	250	11,63	11,92	42,18	324,25	185
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2020</b>	<b>68,84</b>	<b>63,47</b>	<b>265,97</b>	<b>1953,65</b>	

Неделя 2 Среда

категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая (рисовая)	250	8,73	10,72	43,02	304,07	185
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	399
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,00	2,50	66,36	6
	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,25	87
	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	125	277
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,58	5,79	38,52	240	165
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64
<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерские изделия	25	1,48	1,18	18,75	91,5	602,603,604
	Кисель	200	0,15	0,00	38,71	155,43	162
<b>УЖИН</b>	Блинчики	105	5,18	6,20	29,82	196	447
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1980</b>	<b>59,61</b>	<b>58,50</b>	<b>299,23</b>	<b>1962,7</b>	



Неделя 2 Четверг

категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая (манная)	250	5,50	4,98	37,27	215,85	168
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Бутерброды с сыром	60	6,31	9,17	19,42	185,33	3
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	399
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	33
	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,12	16,60	120,75	76
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	13,22	9,82	13,34	194,44	282
	Соус сметанный	30	0,78	1,99	2,69	31,84	205
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,56	5,79	38,52	240	205
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64
<b>ПОЛДНИК</b>	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Кондитерские изделия	25	1,86	2,45	27,20	18,6	602,603,604
<b>УЖИН</b>	Рагу из овощей	155	2,45	12,79	13,45	178,62	137
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2060</b>	<b>54,85</b>	<b>60,77</b>	<b>279,32</b>	<b>1760,75</b>	

## Неделя 2 Пятница

## категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая (пшеничная)	250	5,25	4,82	38,00	216,67	185
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	368
<b>ОБЕД</b>	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	19
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	12,75	102,5	57
	Сосиски говяжьи или сардельки говяжьи	69	7,70	16,73	0,28	182	275
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	64
<b>ПОЛДНИК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	Кондитерские изделия	25	0,70	0,83	19,33	88,5	602,603,604
<b>УЖИН</b>	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Икра кабачковая (промышленного производства)	35	0,42	1,65	2,70	27,3	129
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1839</b>	<b>39,10</b>	<b>53,02</b>	<b>230,11</b>	<b>1557,09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>19649</b>	<b>577,05</b>	<b>592,58</b>	<b>2671,47</b>	<b>18068,07</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1964,9</b>	<b>57,71</b>	<b>59,26</b>	<b>267,15</b>	<b>1806,807</b>	