



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Для детей 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием в детском саду
Сезон: зима-лето*

ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Итого завтрак:			16,21	12,92	60,58	423,5	1,34	
II Завтрак	Свежие фрукты	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368
	Сок	80	0,4	-	10,16	42,13	3,2	399
Итого II завтрак:			0,76	0,36	18,98	81,73	12,2	
Обед	Борщ с мясом	200	7,91	5,81	10,98	128	12,49	62
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321
	Тефтеля рыбная тушеная	80	9,28	2,99	9,68	103	0,25	261
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
Итого обед:			24,71	17,23	87,32	605,03	34,59	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	236
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого полдник:			18,4	13,13	34,75	331	1,62	
Итого за первый день:			60,08	43,64	201,63	1441,26	49,75	

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	-	-
Итого завтрак:			11,02	7,9	71,14	401,5	2,08	
II Завтрак	Свежие фрукты	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368
	Сок	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	399
Итого II завтрак:			0,6	0,52	21,86	94	10,6	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,65	3,48	14,49	100,17	4,6	85
	Салат из белокочанной капусты(морковь)	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	20
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,00	20,52	145,5	-	314
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	277
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих плодов	180	0,21	0,18	21,42	88,2	3,56	372
Итого обед:			31,54	28,48	80,44	705,91	28,74	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого полдник:			9,95	13,78	25,99	267,5	0,18	
Итого за второй день			53,11	50,68	199,43	1468,9	41,6	

ДЕНЬ 3 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая манная молочная с изюмом	205	7,38	6,65	51,76	296	0,87	176
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого завтрак:			13,42	10,14	82,07	473,5	2,3	
II Завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,50	21,00	95	10,00	368
Итого II завтрак:			1,5	0,50	21,00	95	10,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	67
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,88	6,15	45
	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377	1,01	304
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Итого обед:			26,8	25,39	87,37	685,98	111,93	
Полдник	Оладьи с повидлом	80	5,56	4,99	33,93	203,07	0,28	449
	Чай с лимоном	180/70/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого полдник:			5,68	5,01	44,13	244,07	3,11	
Итого за третий день			47,4	41,04	234,57	1498,55	127,34	

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	94
	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,75	-	-
	Сыр Российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
Итого завтрак:			15,62	13,15	53,96	397,55	2,22	
II Завтрак	Свежие фрукты	90	0,40	0,40	9,80	44	10,0	368
	Сок	80	0,40	-	10,16	42,13	3,2	399
Итого II завтрак:			0,8	0,40	19,96	86,13	13,2	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	83
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	4,3	4,91	46,26	5,88	34
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321
	Рыба запеченная	80	10,08	6,69	7,98	132	0,14	254
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	376
Итого обед:			24,05	20,62	93,68	641,81	33,44	
Полдник	Ленивые вареники с маслом сливочным	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19	230
	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого полдник:			19,41	14,94	22,89	303	2,24	
Итого за четвертый день:			59,88	49,11	190,49	1428,49	51,1	

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с тыквой	205	4,92	5,94	31,27	198	2,61	169
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого завтрак:			13,63	10,4	67,51	419,5	4,62	
II Завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,50	21,00	95	10,00	368
Итого II завтрак:			1,5	0,50	21,00	95	10,00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,81	3,12	5,14	51,96	7,2	22
	Рис отварной с овощами	150	3,46	4,96	31,3	183,75	0,9	315
	Котлета рубленая с маслом	85	11,96	12,86	11,7	206	-	282
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
Итого обед:			21,16	23,83	96,7	682,91	16,24	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	460
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого полдник:			8,76	11,07	35,07	275	1,26	
Итого за пятый день:			45,05	45,8	220,28	1472,41	32,12	

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая гречневая	200	6,1	6,67	27,36	194	-	314
	Салат из свежей моркови и яблок	60	0,51	3,13	4,72	49,14	4,17	40
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого завтрак:			13,56	14,18	54,15	398,64	6,22	
II Завтрак	Свежие фрукты	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368
	Сок	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	399
Итого II завтрак:			0,6	0,52	21,86	94	10,6	
Обед	Борщ с мясом	200	7,91	5,81	10,98	128	12,49	62
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	6,6	10
	Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,01	142,35	21	318
	Биточки рыбные запеченные с маслом	80/5	10,64	3,76	7,67	107	0,34	255
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
Итого обед:			28,58	17,78	98,25	669,31	40,79	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
	Соус молочный(сладкий)	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	351
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого полдник:			19,39	14,04	25,57	305,45	3,17	
Итого за шестой день:			62,13	46,52	199,83	1467,4	63,77	

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	94
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	-
	Сыр Российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	-	-
Итого завтрак:			15,25	13,15	73,12	473,85	2,19	
II Завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,50	21,00	95	10,00	368
Итого II завтрак:			1,5	0,50	21,00	95	10,00	
Обед	Суп лапша домашняя	200	3,78	4,05	18,58	123,57	0,4	86
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,00	52,44	5,1	36
	Голубцы с мясом и рисом	160	13,45	8,50	19,54	208	20,03	297
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24,03	0,40	355
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих фруктов	180	0,21	0,18	21,42	88,2	3,56	372
Итого обед:			23,83	18,66	93,49	636,34	29,49	
Полдник	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	0,28	228
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого полдник:			10,95	12,01	29,53	270,5	0,31	
Итого за седьмой день:			51,53	44,32	217,14	1475,69	41,99	

ДЕНЬ 8 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с изюмом	205	7,38	6,65	51,76	296	0,87	176
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
Итого завтрак:			12,81	9,34	82,97	467,25	2,07	
II Завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	368
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	10,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,48	0,31	15,21	73,64	-	115
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	20
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	-	317
	Фрикадельки из птицы	85	11,61	8,88	6,88	154	0,35	308
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Итого обед:			28,08	21,68	99,02	704,93	114,47	
Полдник	Вареники ленивые (отварные) с маслом	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19	230
	Сок яблочный	180	0,90	-	18,18	76	3,60	399
Итого полдник:			15,73	10,86	33,49	294	3,79	
Итого за восьмой день:			57,02	42,28	225,28	1510,18	130,33	

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с морковью	205	1,17	1,85	5,92	45,1	0,21	172
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	382
	Печенье	15	1,12	1,77	11,23	62,56	-	-
Итого завтрак:			5,17	3,97	58,82	289,4	1,19	
II Завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,50	21,0	95	10,00	368
Итого II завтрак:			1,5	0,5	21,00	95	10,00	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	83
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,88	6,15	45
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	247
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	376
Итого обед:			22,5	17,98	92,88	624,93	35,37	
Полдник	Олдады со сгущенным молоком	130	6,52	3,71	40,47	221	0,10	449
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого полдник:			9,37	6,12	54,83	312	1,27	
Итого за девятый день:			38,54	28,57	227,53	1321,33	47,83	

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	93
	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,75	-	-
	Сыр Российский	20	4,64	5,90	-	72	0,14	7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого завтрак:			17,61	14,75	56,38	429,95	2,48	
II Завтрак	Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	10,0	368
	Сок	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	399
Итого II завтрак:			0,64	0,56	22,84	98,4	11,6	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	13,27	96,6	6,02	76
	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,14	5,86	56,52	9,39	25
	Капуста тушеная	150	3,09	4,83	14,13	112,65	25,72	336
	Рулет с луком и яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145	2,53	295
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
Итого обед:			21,08	21,08	90,64	638,67	45,2	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03	454
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого полдник:			8,72	8,25	41,97	277	1,29	
Итого за десятый день:			48,01	44,6	210,85	1439,62	59,57	
Итого за период:			522,75	436,56	2127,03	14523,83	645,4	
Среднее значение:			52,27	43,66	212,70	1452,38	64,54	