

Утверждаю:

Заведующий _____

_____ 20 г.

Примерное 10-дневное меню для детей возрастом от 3- 7 лет

осенне - зимний период

Прием пищи	Прием пищи	масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
День: 1								
завтрак								
	суп молочный с пшеном	200	4,4	1,2	37,4	182	10,6	№161
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром и лимоном	200	1,2	3,5	12,57	105	0,6	№393
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед								
	салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,66	4,18	8,19	77,1	9,8	№34
	суп картофельный с клецками	200	6,27	7,87	40,46	229,13	46,77	№85
	котлеты рубленые из курицы припущенные	80/20	12,64	13,14	13,46	223	0,67	№122
	каша пшеничная вязкая	120	4,82	5,07	29,46	183,68		№314
	компот из сухофруктов	200	0,46	0,2	22,46	110,73	0,9	№376
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник								
	пудинг из творога с яблоками	125	14,73	9,94	18,93	224	0,44	№240
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
Итого за первый день:			56,29	56,19	251,29	1728,26		
День: 2								
завтрак								
	каша овсянная жидкая с маслом	200	6	11,2	26,4	238	2,55	№304
	сыр твердый	10	2,3	2,9	0	36	0	№3
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№392
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед								
	салат из соленых огурцов с луком	80	0,7	6,8	2,7	67,3	9,5	№13
	борщ с капустой и картофелем	200	1,75	4,9	12,73	102,5	10,28	№57
	фрикадельки мясные в соусе	80/40	12,98	13,1	41,92	218	0,69	№288
	картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	№321
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,13	102,5	8	
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник								
	вареники ленивые с сахаром	110	16,85	8,72	27,97	240	0,21	№229
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	1,43	№397
	кондитерские изделия (печенья, пряники)	30	1,12	9,09	18,75	210,5		
Итого за второй день:			58,81	69,96	255,24	1789,71		
День: 3								
завтрак								

	суп молочный с пшеном	200	4,4	1,2	37,4	182	10,6	№161
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	кофейный напиток с молоком	200	4,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед								
	икра свекольная	50	2,5	4,6	10,5	60,5	6,72	№67
	суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,87	9,72	11,46	133,8	7,29	№87
	биточки из свинины с соусом	80/30	8,33	25,63	11,64	311	0	№282
	каша ячневая	150	4,86	6,33	31,23	160,5		№314
	кисель из сока	200	2,33	3,88	23,61	127,98	11,25	
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник								
	пудинг творожный запеченый с соусом	120/30	18,6	14,6	47	340	0,44	№87
	чай с молоком	200	2,7	2,34	14,31	89	1,2	№394
Итого за третий день:			82,50	91,67	308,17	1798,40		
День: 4								
завтрак								
	каша жидкая манная с маслом	200	4,8	8,1	30,4	222	1,52	№185
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№392
10-00	ряженка	180	4,4	4,75	7	85	1,05	№401
обед								
	салат из квашеной капусты	80	1,09	6,15	23,47	83	24,9	№45
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,5	17,14	140,5	24,75	№82
	плов из птицы	210	21,47	17,25	42,57	406	1,01	№304
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,86	№631
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник								
	пудинг рыбный запеченый	110	13	7,6	9,63	179	0,75	№269
	зеленый горошек	30	1,8	0,05	5,5	30		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром и лимоном	200	1,2	3,5	12,57	105	0,6	№393
Итого за четвертый день:			61,66	61,45	247,22	1759,05		
День: 5								
завтрак								
	суп молочный с гречневой крупой	180	7,42	7,68	26,22	250,5	1,66	№167
	сыр твердый	10	2,3	2,9	0	36	0	№3
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	1,43	№397
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед								
	икра кабачковая	50	0,4	2	2,25	28	0	
	рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,1	№76
	печень, тушенная в соусе	60/50	17,56	22,36	0,68	270,2	105	№439
	макароны отварные	100	7,57	4,63	36,31	217	0	№205
	компот из свежих лимонов или апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	138	13	№374
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник								
	ватрушка с повидлом	80	4,28	9,59	44,84	223,4	16,2	№200
	какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,2	№397

Итого за пятый день:			62,20	67,64	253,80	1733,96		
День: 6								
завтрак								
	суп молочный рисовый	200	4,8	5,08	16,83	132,4	0,91	№161
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром и лимоном	200	1,2	3,5	12,57	105	0,6	№392
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед								
	салат из соленых огурцов с луком	80	0,7	6,8	2,7	67,3	9,5	№13
	суп "паутинка"	200	5,02	6,3	32,37	283,31	37,42	№85
	котлеты рыбные со сметанным соусом	70/30	9,33	2,78	14,77	220,6	0,67	№94
	картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	№321
	компот из сухофруктов	200	0,46	0,2	22,46	110,73	0,9	№376

	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник								
	оладьи с повидлом	120/15	9,05	8,11	55,15	330	0,47	№449
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395

Итого за шестой день:			43,73	48,66	245,66	1780,21		
------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--

День: 7								
завтрак								
	каша ячневая жидкая с маслом	200	4,39	4,2	33,19	220	1,52	№185
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	55		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№392
10-00	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№401
обед								
	сельдь соленая	45	7,65	3,87	0	65,3	0,36	№87
	свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	1,42	№22
	жаркое по - домашнему из мяса птицы	220	22,73	18,85	26,25	337,65	0,7	№106
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,13	93,3	8	
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник								
	запеканка капустная	200/5	10,93	24,76	38,79	421,72	104,02	№41
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№392

Итого за седьмой день:			66,28	74,94	221,23	1792,45		
-------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--

День: 8								
завтрак								
	омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	№215
	икра кабачковая	50	0,4	2	2,25	28	0	
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	сыр твердый	10	2,3	2,9	0	36	0	№3
	кофейный напиток с молоком	200	4,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед								
	салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	0,96	6	2,15	66,36	66,6	№63
	суп из овощей на курином бульоне	200	2,73	0,66	11,5	163	11,5	№163
	сосиски отварные	70	7,68	13,22	0,9	154	8,52	№413
	картофель отварной	100	3,05	4,17	24,08	108	21,97	№21
	кисель из сока	200	2,33	3,88	23,61	127,98	11,25	№382
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
	кондитерские изделия (печенья, пряники)	30	0,55	4,52	10,9	210,5		

полдник								
	пудинг из моркови со сладким молочным соусом	150/25	6,85	8,6	19,26	240	1,66	№158
	кисель молочный	200	4,19	3,72	20,34	171,4	1,44	№384
Итого за восьмой день:			50,67	68,12	184,77	1800,86		
День: 9								
завтрак	суп молочный с кукурузной крупой	200	7,8	8,78	36,67	205,2	1,69	№161
	масло сливочное	7	0	6,1	0,09	42,5		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	0,6	№392
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	8,25	
обед								
	икра кабачковая	50	0,4	2	2,25	28	0	
	борщ с капустой и картофелем	200	2,4	4,92	12,19	130	8,23	№57
	биточки из свинины с соусом	80/30	8,33	25,63	11,64	311	0	№282
	макароны отварные	120	9,08	5,56	43,6	260	0	№205
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,86	№631
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник								
	яйцо отварное	40	3,85	4,6	15,26	118	1,66	№158
	свекла, тушенная в сметанном соусе	150	3,5	10,99	15,79	178	0,1	№134
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
Итого за девятый день:			49,83	76,76	258,85	1856,37		
День: 10								
	каша овсянная жидкая с маслом	200	6	11,2	26,4	238	2,55	№304
	сыр твердый	10	2,3	2,9	0	36	0	№3
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	1,43	№397
10-00	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№401
обед								
	суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	№81
	картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	160/5	12,5	12,3	20,6	247,5	2,1	№478
	капуста тушенная	80	2,61	2,32	13,46	87,16	23,1	№18,48
	компот из свежих лимонов или апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	138	13	№374
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	12,48	54		
полдник								
	сырники из творога со сметаной	80/15	18,69	12,67	23,4	234	0,25	№231
	кисель из свежих яблок	200	2,33	3,88	23,61	127,98	11,25	№642
	кондитерские изделия (печенья, пряники)	20	0,45	3,52	8,9	195,5		
Итого за десятый день:			66	63	234	1830		
Итого за весь период			613	689	689	17870		
Среднее значение за период			61	69	255	1787		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16	33	55			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464306

Владелец Киселевская Татьяна Николаевна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024