

**Примерное десятидневное меню детей
(3-7 лет) (10,5 часовое пребывание)
ИНДИВИДУАЛЬНОЕ**

1 день

№ рецеп-туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углевод-ы	Вит-ами-н С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	170	5,9	3,6	24,1		179,3
508	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25		144
Всего за завтрак		400	11,0	12,60	58,3		398,50
2-й завтрак							
Обед							
35	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85		6,50
133	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной на курином бульоне	180	1,62	4,5	9,59		89,8/7,25/8,1
403	Печень говяжья по-строгановски	70	11,45	8,78	2,74		135,55
297	Макаронные изделия отварные	130	4,91	0,59	25,17		125,58
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
Всего за обед		670	22,48	14,42	69,85		579,78
Полдник							
219/ 490	Запеканка из творога, со сгущенным молоком	130/20	6,28	9,87	18,1		120,75/65,6
516	Кисель	180	1,26	0	26,10		109,8
113	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	47,5		23
Всего за полдник		340	11,29	9,92	91,7		319,15
Итого:		1410	44,77	36,94	219,85	50 мг.	1297,43

3 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
96	Бутерброд с сыром	20/10/10	3,1	5,4	12,2		89,0
273	Каша пшеничная жидкая молочная	160	7,02	8,52	32,22		255,24
378	Чай с молоком	200	3,00	2,50	9,90		74,40
	Всего за завтрак	400	13,12	16,42	54,32		418,64
2-й завтрак							
118	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	9,8		47
Обед							
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,10	1,40	4,8		37,30
147	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,85	6,45	24,75		158,63
428	Греча отварная, соус молочный	130/20	4,81	4,68	5,07		81,9
305	Котлета рубленая куриная	70	5,4	9,9	1,5		127,8
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
	Всего за обед	700	20,26	22,93	67,62		612,63
Полдник							
307	Омлет	150	8,62	13,39	2,31		163
430	Чай с сахаром	200	0,10	0	5		40,30
113	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	4,85		23,0
	Всего за полдник	340	9,47	13,44	12,16		226,3
	Итого калорий:	1540	43,25	53,19	143,9	50 мг.	1304,57

4 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
274	Каша рисовая молочная жидкая	170	6,96	6,4	32,84		216,47
508	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25		144
	Всего на завтрак	400	12,06	15,4	67,04		435,67
2-й завтрак							
Обед							
35	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85		6,50
96	Рассольник «Ленинградский»	180	3,87	6,93	18,18		126
434	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17		119,6
373	Гуляш из мяса	70	12,02	12,83	2,45		99
526	Компот из свежих плодов(яблоки)	180	0,45	0,18	20,79	50 мг.	86,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
	Всего за обед	670	23,57	26,21	83,14		445,61
Полдник							
301	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,06	5,06	1,67		137,5
504	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68		54,9
113	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	47,5		23
	Всего за полдник	340	6,15	5,06	15,17		191,5
	Итого :	1410	41,78	46,67	165,35	50 мг.	1042,78

5 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин с	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
189	Каша манная жидкая	170	5,5	3,5	24,3		178,6
514	Кофейный напиток	200	2,88	2,43	14,31		71,10
	Всего за завтрак	400	10,3	19,3	56,8		397,8
2-й завтрак							
Обед							
53	Салат из свеклы	60	0,6	5,2	3,25		62
112	Суп куриный с макаронными изделиями	180	3,42	4,68	22,77		123
375	Плов с мясом	170	12,85	12,65	33,46		299,2
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
	Всего за обед	650	20,97	23,03	90,98		691,2
Полдник							
190	Каша «Дружба»	170	4,10	4,00	21,90		165,10
537	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	18,18		83
	Всего за полдник:	370	5	4,02	40,08		248,10
	Итого:	1420	36,27	46,35	187,86	50 мг.	1337,1

6 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
96	Бутерброд с сыром	20/10/10	3,1	5,4	12,2		89,0
261	Каша ячневая вязкая	160	5,76	10,76	32,19		244,08
507	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6		52,9
	Всего за завтрак	400	10,36	17,56	52,99		385,98
2-й завтрак							
118	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	9,8		47
Обед							
53	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,72	6,24	3,9		74,4
133	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной на курином бульоне	180	1,62	4,5	9,59		89,8/7,25/8,1
428	Греча отварная	130	4,81	4,68	5,07		81,9
393	Тефтели из мяса с рисом	70	7,21	7,49	5,6		119
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
	Всего за обед	680	18,46	23,41	55,66		587,45
Полдник							
485	Булочка к чаю	60	2,80	4,10	29,90		165,40
430	Чай с сахаром	200	0,10	0	5		40,30
	Всего за полдник	360	2,90	4,10	34,90		205,7
	Итого калорий:	1540	32,66	45,47	153,35	50 мг.	1226,13

7 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
559	Суп молочный с макаронными изделиями	170	2,86	2,64	9,52		198,7
113	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68		54,9
	Всего за завтрак	380	4,45	8,34	32,4		328,8
2-й завтрак							
Обед							
53	Салат из свеклы	60	0,6	5,2	3,25		62
149	Суп гороховый	180	6,65	5,21	11,56		119,7
355	Тефтели рыбные	70	6,05	3,71	6,72		84,7
434	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17		119,6
526	Компот из свежих плодов(яблоки)	180	0,45	0,18	20,79	50 мг.	86,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
	Всего за обед	680	20,13	20,52	83,19		600
Полдник							
39	Запеканка из творога	150	5,6	5,3	23,9		192,3
516	Кисель плодово-ягодный	180	1,05	0	21,75		91,5
	Всего за полдник	330	6,65	5,3	45,65		283,8
	Итого калорий:	1390	31,23	34,16	161,24	50 мг.	1212,6

8 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
266	Каша «Дружба»	170	4,74	10,5	22,56		203,58
508	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25		144
	Всего за завтрак	400	10,4	21,1	56,4		411,5
2-й завтрак							
Обед							
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,10	1,40	4,8		37,30
98	Суп крестьянский с крупой	180	4,32	7,92	21,69		193,5
373	Гуляш из мяса	70	12,02	12,83	2,45		99
297	Макаронные изделия отварные	130	4,91	0,59	25,17		125,58
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
	Всего за обед	680	26,45	23,24	85,61		662,38
Полдник							
307	Омлет	150	8,62	13,39	2,31		163
637	Напиток «Валетек»	200	0,9	0,2	18,18		83
113	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	4,85		23,0
	Всего за полдник	360	10,27	13,64	25,34		269
	Итого калорий:	1440	47,12	57,98	167,35	50 мг.	1342,88

9 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
96	Бутерброд с сыром	20/10/10	3,1	5,4	12,2		89,0
272	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	160	6,45	8,46	25,92		205,56
507	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6		52,9
	Всего за завтрак	400	11,05	15,26	46,72		347,46
2-й завтрак							
118	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	9,8		47
Обед							
62	Салат из картофеля	60	0,95	2,7	6,7		55
96	Рассольник «Ленинградский»	180	3,87	6,93	18,18		126
386	Котлета мясная	70	12,5	12,3	10,0		156,0
139	Капуста тушеная	130	3,1	2,7	26,6		81,2
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
	Всего за обед	680	24,52	25,13	92,98		625,2
Полдник							
301	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,06	5,06	1,67		137,5
504	Чай с сахаром	180	0,09	-	13,68		54,9
113	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	47,5		23
	Всего за полдник	340	6,15	5,06	15,17		191,5
	Итого	1620	42,12	45,85	164,67		1211,16

10 день

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энергетическая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
273	Каша пшеничная жидкая молочная	160	7,02	8,52	32,22		255,24
507	Чай с лимоном	200	0,09	-	13,68		54,9
	Всего за завтрак	400	6,33	16,2	45,44		333,68
2-й завтрак							
Обед							
10	Салат из зеленого горошка	60	1,70	1,60	3,7		36,3
162	Суп-лапша домашняя	180	2,25	5,04	12,51		99,90
412	Рагу из птицы	170	14,19	14,81	16,35		255,09
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
	Всего за обед	650	22,24	21,95	64,06		598,29
Полдник							
89	Крендель сахарный	60	4,16	7,84	35,28		228
535	Йогурт	200	5,60	6,60	8,9		113
	Всего за полдник:	260	9,76	14,44	44,18		341
	Итого калорий:	1300	38,33	52,59	153,68	50 мг.	1272,97

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 429266879323966142570402220816736768122427021702

Владелец Губскова Тамара Николаевна

Действителен с 31.05.2024 по 31.05.2025