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

1 день

			1 день				
$N_{\overline{0}}$		_	_			Вит	Энергетичес
рецеп-	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углевод	ами	кая
туры					Ы	нС	ценность
1	2	3	4	5	6	7	Ккал.
1	2	_)	6	/	8
00	Г	20/10	грак	57	0.2		75.2
99	Бутерброд с маслом сливочным		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 за	втрак		·	•	
		O	бед				•
35	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85		6,50
133	Борщ из свежей капусты и	180	1,62	4,5	9,59		89,8/7,25/8,1
	картофеля со сметаной на курином бульоне						
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	1,11	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
		Пол	ц Дник				
219/	Запеканка из творога, со	130/20	6,28	9,87	18,1		120,75/65,6
490	сгущенным молоком	150,20	0,20	,,,,,	10,1		120,75705,0
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	1297,43
						МΓ.	

2 день

№ рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит ами н С	Энергетичес кая ценность
1	2	2	4	5			Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
00	Г	20/10	Завтрак	5.7	0.2	1	75.0
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
270	Каша пшеничная молочная жидкая	170	7,4	7,48	36,5		218,7
514	Кофейный напиток	200	2,88	2,43	14,31		71,10
	Всего за завтрак	400	11,78	15,61	60,01		365
		2.	-й завтрак				
			Обед				
33	Салат из свеклы	60	0,9	2,60	4,90		46,40
165	Суп-пюре из картофеля с гренками	180/15	2,17	4,45	12,03		126,9/8,1
355	Тефтели рыбные	70	6,05	3,71	6,72		84,7
419	Рис отварной	130	3,7	6,1	33,8		265,98
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	695	16,92	17,36	88,95		739,08
			Полдник				
39	Булочка дорожная	60	5,90	7,30	23,50		179,10
637	Напиток Валитек	200	0	0	17,40		67
	Всего за полдник	260	5,09	7,30	40,9		246,1
	Итого:	1355	33,79	40,27	189,86	50 мг	1350,18

3 день

$N_{\underline{0}}$						Вит	Энергетическ
рецеп-	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углевод	ами	ая
туры					Ы	нС	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 пшенная жидкая	160	7,02	8,52	32,22		255,24
	молочная						
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	60	1,10	1,40	4,8		37,30
	зеленым горошком						
147	Щи из свежей капусты	180	4,85	6,45	24,75		158,63
	с картофелем						
428	Греча отварная, соус	130/20	4,81	4,68	5,07		81,9
	молочный						
305	Котлета рубленая	70	5,4	9,9	1,5		127,8
	куриная						
349	Компот из смеси	180	0	0	4,8	50	79,4
	сухофруктов					МΓ.	
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	1304,57
						мг.	

4 день

	Итого:	1410	41,78	46,67	165,35	50 мг.	1042,78
	Всего за полдник	340	6,15	5,06	15,17	5 0	191,5
113	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	47,5		23
504	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68		54,9
	отварные с сыром		,	3,00	,		ŕ
301	Макаронные изделия	150	По лдник 6,06	5,06	1,67		137,5
	осего за обед			20,21	03,14		445,01
115	Всего за обед	670	23,57	26,21	83,14		445,61
114	Хлеб ржаной	40	2,6	0,1	17,0		81,6
114	плодов(яблоки) Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	МΓ.	46,0
526	Компот из свежих	180	0,45	0,18	20,79	50	86,4
373	Гуляш из мяса	70	12,02	12,83	2,45		99
434	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17		119,6
96	Рассольник «Ленинградский»	180	3,87	6,93	18,18		126
35	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85		6,50
	Обед		0.40	0.05	0.07		6.50
		2-	й завтрак	:			
	Всего на завтрак	400	12,06	15,4	67,04		435,67
508	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25		144
274	Каша рисовая молочная жидкая	170	6,96	6,4	32,84		216,47
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
			Завтрак	•			
1	2	3	4	5	6		7
туры						нС	ценность Ккал.
рецеп-	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ами	кая
$N_{\underline{0}}$			-			Вит	Энергетиче

5 день

№ рецеп- туры	Меню 2	Выход	Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6	Вит ами н с	Энергетиче ская ценность Ккал.
1	2		<u> </u>]]	U		/
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
		По	олдник				
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

	Итого калорий:	1540	32,66	45,47	153,35	50 мг.	1226,13
	Всего за полдник	360	2,90	4,10	34,90		205,7
430	Чай с сахаром	∠00	0,10	U	3		40,30
430	Булочка к чаю	200	0,10	0	29,90		40,30
485	Evilonica ic noto	<u> 110л</u>	дник 2,80	4,10	29,90		165,40
	Всего за обед	680	18,46	23,41	55,66		587,45
115	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0		81,6
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7		46,0
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	50 мг.	79,4
393	Тефтели из мяса с рисом	70	7,21	7,49	5,6	50	119
428	Греча отварная	130	4,81	4,68	5,07		81,9
	капусты и картофеля со сметаной на курином бульоне						8,1
133	Борщ из свежей	180	1,62	4,5	9,59		89,8/7,25/
53	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,72	6,24	3,9		74,4
		O	бед	<u> </u>	,	•	
118	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	9,8		47
			втрак	1 2.,50	1	<u>I</u>	232,23
501	Всего за завтрак	400	10,36	17,56	52,99		385,98
507	Каша ячневая вязкая Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6		52,9
261		160	5,76	10,76	32,19		244,08
96	Бутерброд с сыром	20/10/10	грак 3,1	5,4	12,2		89,0
1	2		-) 3	6		7
	2	3	4	5			Ккал.
туры	IVI ME	Былод	Denikii	Jinpbi	у тиеведы	нС	ценность
№ рецеп-	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит ами	Энергети ческая

7 день

No॒						Ви	Энергетическ
рецеп-	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	та	ая
туры				1		МИ	ценность
31						нС	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	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	180	0,45	0,18	20,79	50	86,4
	плодов(яблоки)					МΓ.	
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	1	1		
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	1212,6
						мг.	

8 день

No॒				274	**	Ви	Энергети
рецеп-	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углевод	та	ческая
туры					Ы	МИ	ценность
1		2	4	~		нС	Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
	Б. б.		грак	T 5.7	0.2	1	77.0
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 за	втрак				
		O	бед				
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
		Пол	дник				
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	1342,88
						МΓ.	

9 день

No						Ви	Энергетичес
рецеп-	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углево	та	кая
туры				1	ды	МИ	ценность
71						нС	Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
96	Бутерброд с сыром	20/10/10	3,1	5,4	12,2		89,0
272	Каша из хлопьев	160	6,45	8,46	25,92		205,56
	овсяных «Геркулес»						
	жидкая						
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
			автрак	T	1	ı	
118	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	9,8		47
			бед	T	1	1	
62	Салат из картофеля	60	0,95	2,7	6,7		55
96	Рассольник	180	3,87	6,93	18,18		126
	«Ленинградский»						
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	180	0	0	4,8	50	79,4
	сухофруктов					МГ.	
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
			дник			1	,
301	Макаронные изделия	150	6,06	5,06	1,67		137,5
	отварные с сыром						
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

№ рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Вит ами н С	Энергети ческая ценность
туры					ды	пС	Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
		Зав	грак		•		
99	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,5	5,7	9,2		75,2
273	Каша пшенная 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 за	втрак				
		O	бед				.
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
		Пол	дник				
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