

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

1 день

№ рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Вит ами н С	Энергетичес кая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	1,5	5,7	9,2		139,1
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		105,9
	Всего за завтрак	402	11,0	12,60	58,3		424,3
2-й завтрак							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47
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		148,2/7,25/8,1
403	Печень говяжья по-строгановски	80	11,45	8,78	2,74		121,2
297	Макаронные изделия отварные	130	4,91	0,59	25,17		110
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	22,48	14,42	69,85		601,75
Полдник							
219/ 490	Запеканка из творога, со сгущенным молоком	150	6,28	9,87	18,1		180,28
526	Компот из яблок	200	0,45	0,18	20,79		86,4
113	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	47,5		23
	Всего за полдник	360	7,48	10,1	86,39		289,68
	Итого:	1542	41,36	37,52	357,8	50 мг.	1362,73

2 день

№ рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит ами н С	Энергетичес кая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	1,5	5,7	9,2		139,1
270	Каша пшеничная молочная жидкая	170	7,4	7,48	36,5		218,7
514	Кофейный напиток	200	2,88	2,43	14,31		106,2
	Всего за завтрак	402	11,78	15,61	60,01		464
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		158,63/8,1
355	Тефтели рыбные	70	6,05	3,71	6,72		84,7
419	Рис отварной	130	3,7	6,1	33,8		116,58
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	695	16,92	17,36	88,95		621,38
Полдник							
39	Булочка дорожная	60	5,90	7,30	23,50		179,10
251	«Снежок»	200	5,8	5,76	8		113
	Всего за полдник	260	8,70	13,06	31,15		292,1
	Итого :	1355	37,4	46,03	180,46	50 мг	1377,48

3 день

№ рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Вит ами н С	Энергетическ ая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
96	Бутерброд с сыром	20/10/5	3,1	5,4	12,2		172,71
273	Каша пшенная жидкая молочная	170	7,02	8,52	32,22		179,0
378	Чай с молоком	200	3,00	2,50	9,90		113,06
	Всего за завтрак	405	13,12	16,42	54,32		464,77
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		74,70
428	Греча отварная, соус молочный	130/20	4,81	4,68	5,07		219,31/19,84
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		685,64
Полдник							
307	Омлет	150	8,62	13,39	2,31		244,50
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		307,7
	Итого калорий:	1445	43,25	53,19	143,9	50 мг.	1458,21

4 день

№ рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит ами н С	Энергетичес кая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	1,5	5,7	9,2		139,1
274	Каша рисовая молочная жидкая	170	6,96	6,4	32,84		230,6
508	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25		105,9
	Всего на завтрак	402	12,06	15,4	67,04		475,6
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		124,9
373	Гуляш из мяса	70	12,02	12,83	2,45		173,3
526	Компот из свежих плодов(яблоки)	180	0,45	0,18	20,79	50 мг.	65,3
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		623,6
Полдник							
301	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,06	5,06	1,67		275
504	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68		62,3
	Всего за полдник	330	6,15	5,06	15,17		337,3
	Итого :	1402	41,78	46,67	165,35	50 мг.	1436,5

5 день

№ рецеп-туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит ами н с	Энергетиче ская ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	1,5	5,7	9,2		139,1
189	Каша манная жидкая	170	5,5	3,5	24,3		178,6
514	Кофейный напиток	200	2,88	2,43	14,31		106,2
	Всего за завтрак	402	10,3	19,3	56,8		423,9
2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,18		83
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	180	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
637	Напиток «Валитек»	200	0,0	0,0	15,66		67
	Всего за полдник:	370	4,10	4,0	21,9		232,1
	Итого:	1602	36,27	46,53	187,86	50 мг.	1430,2

6 день

№ рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит ами н С	Энергети ческая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
96	Бутерброд с сыром	25/10/5	3,1	5,4	12,2		172,74
261	Каша ячневая вязкая	160	5,76	10,76	32,19		216,6
507	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6		74,4
	Всего за завтрак	400	10,36	17,56	52,99		463,74
118							
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		148,2
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		154,7
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		666,2
Полдник							
485	Булочка к чаю	60	2,80	4,10	29,90		165,40
536	Йогурт	200	5,60	6,60	9		113,0
	Всего за полдник	260	8,4	10,7	38,9		278,4
	Итого калорий:	1340	37,22	51,67	147,55	50 мг.	1408,64

7 день

№ рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ви та ми н С	Энергетическ ая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	1,5	5,7	9,2		139,1
559	Суп молочный с макаронными изделиями	170	2,86	2,64	9,52		198,7
113	Чай с лимоном	200	0,09	-	13,68		69,2
	Всего за завтрак	402	4,45	8,34	32,4		407
2-й завтрак							
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47
	Обед						
53	Салат из свеклы	60	0,6	5,2	3,25		46,4
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		124,9
526	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	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		589,7
Полдник							
39	Запеканка из творога	160	5,6	5,3	23,9		192,3
516	Кисель плодово-ягодный	180	1,05	0	21,75		91,5
114	Хлеб пшеничный	10	1,5	0,1	9,7		46,0
	Всего за полдник	350	8,15	5,4	55,35		329,8
	Итого калорий:	1532	33,13	34,66	180,74	50 мг.	1373,50

8 день

№ рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ви та ми н С	Энергети ческая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	1,5	5,7	9,2		139,1
266	Каша «Дружба»	170	4,74	10,5	22,56		165
508	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25		105,9
	Всего за завтрак	402	10,4	21,1	56,4		410
2-й завтрак							
537	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,18		83
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		81
373	Гуляш из мяса	70	12,02	12,83	2,45		135,6
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		586,48
Полдник							
307	Омлет	150	8,62	13,39	2,31		244,50
637	Напиток «Валитек»	200	0,9	0,2	18,18		60,3
113	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	4,85		23,0
	Всего за полдник	360	10,27	13,64	25,34		327,8
	Итого калорий:	1622	48,02	58,18	185,53	50 мг.	1407,2

9 день

№ рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Ви- та- ми- н С	Энергетичес- кая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
96	Бутерброд с сыром	25/10/5	3,1	5,4	12,2		172,71
272	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	160	6,45	8,46	25,92		220,7
507	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6		74,4
	Всего за завтрак	400	11,05	15,26	46,72		467,81
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		275
504	Чай с сахаром	200	0,09	-	13,68		40,3
	Всего за полдник	350	6,15	5,06	15,17		338,30
	Итого	1430	41,72	45,45	154,87		1431,31

10 день

№ рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Вит ами н С	Энергети- ческая ценность Ккал.
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
99	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	1,5	5,7	9,2		139,1
273	Каша пшеничная жидкая молочная	170	7,02	8,52	32,22		175,3
507	Чай с лимоном	200	0,09	-	13,68		62,3
	Всего за завтрак	402	6,33	16,2	45,44		376,7
2-й завтрак							
251	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2		106,2
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		213,0
412	Рагу из птицы	180	14,19	14,81	16,35		199,26
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	660	22,24	21,95	64,06		542,46
Полдник							
89	Крендель сахарный	60	4,16	7,84	35,28		228
535	Кисель	200	1,05	0	21,75		109,8
	Всего за полдник:	260	5,21	7,84	57,03		337,8
	Итого калорий:	1502	39	51,75	173,73	50 мг.	1358,66

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 429266879323966142570402220816736768122427021702

Владелец Губскова Тамара Николаевна

Действителен с 31.05.2024 по 31.05.2025