

10-дневное меню

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Вита мин С (мг)	№ Ре це пт ур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	10,83	10,53	33,16	168,91	1,94	7
	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	13,0	50,4	6,0	78
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	95
2 Завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,44	4,0	79
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	44,0	10,0	99
Итого завтрак		730	14,73	13,83	98,46	472,85	21,94	
Обед	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	3,43	2,7	16,72	104,58	6,07	22
	Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79	65
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	80
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	86
Итого обед		650	16,28	17,03	66,55	382,98	36,06	
Полдник	Омлет	150	17,51	29,8	2,32	259,35	0,32	68
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	82
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	87
Итого полдник		360	23,43	33,86	33,29	443,78	1,75	
Итого 1 день		1740	54,44	75,39	198,3	1299,61	59,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	5,28	9,35	22,26	199,0	2,25	9
	Чай сладкий с лимоном	200	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65	78
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0,0	84
2 Завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	99
Итого завтрак		535	9,27	17,86	69,85	449,32	15,9	
Обед	Свекольник со сметаной	200	3,21	5,2	11,02	116	7,96	24
	Огурец свежий	50	0,14	0	0,4	2,4	1,7	15
	Жаркое домашнему	200	10,93	15,0	20,91	262,36	15,8	66
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	76
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	86
Итого обед		700	17,92	20,82	76,29	578,34	25,86	
Полдник	Оладьи	150	11,25	16,92	57,12	422,31	0,51	60
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,8	0	85
	Кисель из повидла, джема или варенья	200	0,08	0	22,6	89,4	0,08	81
Итого полдник		370	12,77	18,62	90,92	577,51	0,59	
Итого за 2 день		1605	39,96	57,3	237,0	1605,17	42,35	
					6			

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витам ин С	№ Ре це пт ур ы
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша пшениная молочная	200	7,565	6,425	25,22	186,49	1,94	10
	Чай сладкий	200	0,36	0	0,072	50,4	0,18	83
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/ 15	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	85
2 завтрак	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,4	5,0	8,0	98,6	1,8	94
Итого завтрак		650	18,39	18,43	47,91	480,49	4,11	
Обед	Рассольник на мясном бульоне	200	1,5	2,0	12,39	74,62	7,64	34
	Суфле мясное	80	12,43	13,92	6,78	202,19	1,01	50
	Капуста тушеная	150	1,7	5,25	14,4	111,6	5,36	64
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	76
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	86
Итого обед		680	19,27	21,79	77,53	585,99	14,41	
Полдни к	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	160	17,54	12,05	17,15	247,0	0,24	61
	Чай сладкий	200	0,36	0	0,072	50,4	0,18	83
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	99
Итого полдник		460	18,3	12,45	27,022	341,4	10,42	
Итого за 3 день		1790	55,96	52,67	152,46	1407,88	28,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витам ин С	№ Ре це пт ур ы
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192,0	1,95	4
	Чай сладкий	200	0,36	0,0	0,072	50,4	0,18	83
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/ 15	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	85
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	99
Итого завтрак		550	13,13	14,97	60,78	482,4	12,32	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	11,8	9,6	26,3	347,2	19,09	29
	Котлеты рыбные	70	10,59	6,47	4,17	117,0	5,46	37
	Рис отварной	135	3,21	8,52	33,25	222,52	0,0	40
	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,5	4,06	1,58	44,86	6,32	17
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	80
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0	86
	Итого обед	715	37,06	37,01	99,36	885,54	34,07	
Полдни к	Биточки пшениные	150	7,68	5,8	40,8	246,0	0,5	42
	Джем	25	0,0	0,0	11,25	45,0	0	89
	Чай сладкий	200	0,36	0,0	0,072	50,4	0,18	83
Итого полдник		375	8,04	5,8	52,122	341,4	0,68	
Итого за 4 день		1640	58,23	57,78	212,262	1709,34	47,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витам ин С	№ Ре це пт ур ы
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66	0,18	41
	Чай сладкий	200	0,36	0	0,072	0,18	50,4	83
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0,0	93
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,44	4,0	79
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	99
Итого завтрак		730	14,98	14,73	83,54	525,98	64,58	
Обед	Борщ со сметаной	200	3,77	2,92	15,87	106,97	22,7	27
	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,5	4,06	1,58	44,86	6,32	17
	Кура отварная	70	15,58	9,94	0,0	162,72	0,93	20
	Греча рассыпчат. с маслом	135	6,15	7,77	30,67	217,21	0	39
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	80
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	86
Итого обед		715	36,96	33,05	82,18	685,72	33,15	
Полдник	Блины с джемом	150/ 10	12,48	16,2	68,62	468,0	2,06	73
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	82
Итого полдник		340	16,15	19,39	84,44	575,0	3,49	
Итого за 6 день		1785	68,09	67,17	250,16	1786,7	101,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Вита мин С	№ Рец епт уры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182,0	1,13	3
	Чай сладкий лимоном	200	0,2	0	13	50,4	6,0	78
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0,0	84
2 Завтрак	Кисло-молочный напиток «Снежок»	200	5,4	5,0	8,0	98,6	1,8	94
Итого завтрак		635	15,08	15,87	59,16	439,0	8,93	
Обед	Щи из свежей капусты на м/б	200	6,66	15,86	56,80	396,80	46,68	33
	Зеленый горошек отварной	50	1,58	0,1	3,25	20,0	5,0	12
	Плов из говядины	200	12,3	16,3	34,68	334,7	1,28	59
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	76
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0	86
Итого обед		700	24,18	32,88	138,69	949,08	53,36	
Полдник	Рыбный салат	150	10,44	19,06	11,62	258,85	0	21
	Чай сладкий	200	0,36	0,0	0,072	50,4	0,18	83
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	87
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	99
Итого полдник		480	13,45	20,33	36,64	430,68	10,18	
Итого за 5 день		1815	52,71	69,08	234,49	1818,76	72,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блюд а (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витам ин С	№ Ре це пт ур ы
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша вязкая молочн. Дружба (рис+пшено)	200	6,21	7,73	27,71	201,0	1,95	5
	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	13,0	50,4	6,0	78
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/ 15	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	85
2 Завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	99
Итого завтрак		550	12,97	15,23	76,33	491,4	18,14	
Обед	Суп молочный с изделиями макаронными	200	7,18	6,51	23,54	182,0	1,13	3
	Капуста тушеная	50	2,05	4,19	1,83	53,27	4,23	64
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	51
	Картофельное пюре	150	3,40	53,35	20,52	152,5	20,17	43
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	76
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	86
Итого обед		720	26,11	72,69	97,01	724,48	26,74	
Полдник	Творожные оладьи со сгущенным молоком	140/ 20	19,57	13,59	29,15	326,2	0,42	63
	Кисель ягодный из джема	200	0,08	0,0	22,6	89,4	0,08	81
Итого полдник		360	19,65	13,59	51,75	415,6	0,5	
Итого за 7 день		1630	58,73	101,51	225,09	1631,48	45,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192,0	1,95	4
	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0,0	13	50,4	6,0	78
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	85
2 Завтрак	Кисло-молочный напиток «Снежок»	200	5,4	5,0	8,0	98,6	1,8	94
Итого завтрак		650	16,87	19,47	60,71	486,0	9,94	
Обед	Суп гороховый вегетарианский	200	5,72	0,48	16,12	101,88	0	32
	Гренки	25	3,17	1,21	3,2	11,98	0,036	92
	Ленивые голубцы с курой	200	16,08	16,10	20,548	319,43	50,908	71
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	76
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	86
Итого обед		675	28,61	18,41	83,75	630,87	51,34	
Полдник	Котлета картофельная	150	4,7	9,06	30,63	222,85	15,3	89
	Огурец соленый	50	1,0	0,0	0,2	1,6	0,6	49
	Чай сладкий	200	0,36	0,0	0,072	50,4	0,18	83
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	99
Итого полдник		500	7,56	9,56	51,9	369,85	26,08	
Итого за 8 день		1825	53,04	47,44	196,36	1486,72	87,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витам ин С	№ Ре це пт ур ы
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,68	6,87	29,0	208,55	2,25	8
	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	13,0	50,4	6,0	78
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0	84
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,44	4,0	79
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	99
Итого завтрак		735	11,58	11,63	86,62	495,39	22,25	
Обед	Суп рыбный	200	11,58	0,5	8,38	95,81	4,5	47
	Салат из зеленого горошка	50	1,48	2,58	3,11	41,08	5,5	11
	Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	1,2	54
	Макаронные изделия отварные с маслом	135	4,69	8,69	29,5	213,9	0,0	44
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	80
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	86
Итого обед		725	39,27	27,92	81,22	633,64	15,8	
Полдни к	Винегрет	150	2,41	7,78	12,6	137,35	16,5	57
	Кисель ягодный из джема	200	0,08	0,0	22,6	89,4	0,08	81
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	87
Итого полдник		380	4,74	8,65	50,35	304,18	16,58	
Итого за 9 день		1840	55,59	48,2	218,19	1433,21	54,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витам ин С	№ Ре це пт ур ы
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Омлет	200	15,7	18,12	6,42	249,86	0,36	68
	Чай сладкий	200	0,36	0	0,072	50,4	0,18	83
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	22
2 завтрак	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	6,0	5,0	22,0	158,0	1,8	94
Итого завтрак		635	24,36	22,88	28,012	490,26	9,24	
Обед	Куриный бульон прозрачный	200	4,32	4,28	0,4	48,2	0,62	57
	Гренки	25	3,17	1,21	3,2	11,98	0,036	92
	Салат от отварной свеклы с соленым огурцом с раст. маслом	50	0,35	2,25	1,85	30,5	2,0	16
	Печеночные оладьи	80	19,4	9,3	7,8	192,0	15,19	48
	Картофельное пюре	150	4,16	5,85	33,07	60,65	14,97	45
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	80
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	86
	Итого обед	755	42,36	31,25	80,38	497,29	36,02	
Полдни к	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	95
	Молоко кипяченное	190	5,78	5,0	9,92	107,6	2,59	77
	Яблоко	100	1,14	0,0	11,26	46,63	12,5	96
Итого полдник		320	9,22	7,9	43,48	279,33	15,09	
Итого за 10 день		1710	75,94	66,63	166,972	1342,88	53,45	