

**примерное 10-дневное меню детей 3-7 лет
осенний период 2017 — 2018 г.**

дни		N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци н	Пищевые вещества (г) (3-7 лет)				Энерге-т ическая ценност ь (ккал)
					Б	Ж	У	С	
1	2	3	4	5	11	12	9	13	15
1 неделя									
день 1(понеде льник)	завтра к	19	каша манная жидкая с маслом	200	6,21	7,47	25,09	1,95	192
		163	Бутерброды с маслом	35	2,49	3,93	27,56	10,9	156
		60	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	1,17	90
	итого			415	9,9	12,7	65,65	14,02	438
	2 завтра	79	сок	100	0,52	0,32	28,3	5,1	123
итого				100	0,52	5,04	5,31	2	123
	обед	55	салат из белокачанной капусты с морков.	60	0,8	3,04	5,4		52,44
		38	суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	6,05	84
		36	птица в соусе с томатом	70	6,89	8,85	2,4	1,39	97,43
		26	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,5	6,4	21,9	0	263
		68	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	0	117,86
		69	Хлеб ржаной	25	1,2	0,2	8,86	0	37,8
	61	Компот из сушеных фруктов + "С"	200	0,48	0	23,8	0,4	90	
итого				755	19,92	21,26	100,07	7,84	742,53
	Уплотн енный	65	кисель	200	0	0	18	0	60
		44	сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	0	141
		51	омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	0,49	79,98
		8	салат из горошка зеленого консервированного	60	1,7	3,1	3,75	6,7	50,1
итого				30	2,34	0,3	14,4	0	58,93
ВСЕГО				440	16,93	18,27	64,54	7,19	390,01
день 2 (вторник)	завтра к	25	каша ячневая жидкая с маслом	200	6,64	7,59	28,13	1,95	204
		163	Бутерброды с маслом	35	2,49	3,93	27,56	10,9	156
		59	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	1	92
итого				415	10,43	12,82	69,69	13,85	452
	2 завтра	79	сок	100	0,52	0,32	28,3	5,1	123
итого				100	0,5	0,1	10,1	2	46
	обед	2	салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	5,7	56,3
		10	суп уха	250	4,24	5,2	20,24	9,64	112,8
		55	рыба тушённая с овощами	122	7,66	3,85	2,2	1,96	74
		27	рис отварной	150	3,6	5,4	36,8	0	209,7
		70	соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	0,39	31
		68	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	0	58,93
		69	Хлеб ржаной	25	1,2	0,2	8,86	0	37,8
		61	компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	0,4	90
итого				887	21,06	20,55	114,41	18,44	670,53
	Уплотн енный	66	кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	1,05	88,5
		57	Кондитерские изделия	30	2,34	3,18	21,57	0	124,5
			картофель запеченный в духовке	200	4,5	9,14	24,4	20,96	198
	68	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	0	58,93	
итого				410	13,53	17,42	66,37	22,01	469,93
ВСЕГО				1812	45,52	50,89	260,57	56,3	1638,46
День 3 (среда)	завтра к	20	каша вязкая пшённая молочная	200	7,01	6,07	21,29	1,46	213
		165	Бутерброды с сыром	45	5,04	6,59	14,56	0,07	138
		60	какао с сахаром	180	1,2	1,3	13	1,17	90
итого				425	13,25	13,96	13	2,7	441
	2 завтра	58	фрукты	100	0,4	0	9,8	10	44
итого				100	0,4	0	9,8	10	44
	обед	4	салат луковый	60	0,8	3,8	4,7	5,7	55,2
		70	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,44	5,85	15,2		73,6
		71	греники из пшеничного хлеба	20	2,4	0,63	22,4	6,6	139,73
		16	пюре из гороха	120	13,8	1,8	30,48	0	18,7
		42	сосиски отварные	55	16	22	0,12	43	245
		69	Хлеб ржаной	25	1,2	0,2	8,866	0	37,8
	61	Компот из сушеных фруктов + "С"	200	0,48	0	23,8	0,75	90	

итого				740	42,26	34,9	111,96	54,41	721,56
		44	сдоба обыкновенная	50	8,88	5	26,15	2,56	171
	ужин	64	чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	0	43
		18	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,9	1	155
		68	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	0	58,93
итого				#ЗНАЧ!	17,07	11,11	72,43	3,56	427,93
ВСЕГО				#ЗНАЧ!	#####	59,97	207,19	70,67	1634,49
день 4(четверг)	завтрак	22	каша рисовая жидкая с маслом	200	5,55	7,47	26,08	1,95	192
		163	Бутерброды с маслом	35	2,49	3,39	27,56	10,9	156
		59	кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	1	92
итого				415	9,34	12,16	67,64	10,9	440
	2 завтрак	79	сок	100	0,52	0,32	28,3	5,1	123
итого				100	0,52	0,32	28,3	5,1	123
	обед	1	салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19		68,4
		12	борщ со сметаной на курином бульоне	250	3,52	5,98	9,78	9,74	117
		39	кнели куриные с рисом	80	33,59	14,14	5,3	0,03	217
		70	соус томатный	50	0,69	1,95	3,09	0,39	31
		29	макароны отварные	120	5,5	4,2	26,4	0	165,5
		68	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	0	58,93
		69	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	0	42,25
		61	компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	0,4	90
			С витаминизация					0,35	
итого				805	48,29	31,91	96,06	10,91	790,08
	Уплотненный	66	кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	0,27	177,7
		48	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	21,6	189
		75	каша гречневая вязкая с молоком	205	7,94	8,21	35,13	17,6	246,17
		68	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	0	58,93
итого				455	19,68	22,94	89,05	39,47	671,8
ВСЕГО				1845	82,88	76,96	314,57	87,98	2213,88
день 5 (пятница)	завтрак	20	каша вязкая пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	1,95	213
		165	Бутерброды с сыром	45	5,04	6,59	14,56	0,07	138
		60	какао с сахаром	180	1,2	1,3	13	1,17	90
итого				425	13,25	15,98	55,95	3,19	441
	2 завтрак	79	сок	100	0,52	0,32	28,3	5,1	123
итого				100	0,52	0,32	28,3	5,1	123
	обед	5	винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,1	5	6,6	54,9
		16	рассольник	250	4,1	7,16	20,93	8,2	145
		30	рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	17,2	104
		40	биточки из говядины	70	9,84	8,02	7,16	0,81	139,13
		68	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	0	58,93
		69	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	0	42,25
		61	Компот из сушеных фруктов + "С"	200	0,48	0	23,8	0,4	90
итого				815	22	23,7	91,58	33,21	634,21
	Уплотненный ужин	57	Кондитерские изделия	30	2,34	3,18	21,57		124,5
		49	запеканка из творога со сгущенным молоком	140	12,8	11,5	31,13	0,39	343,27
		68	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	0	58,93
		64	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	0	43
итого				380	17,48	14,98	79,08	0,39	569,7
ВСЕГО				1720	53,25	54,98	254,91	41,89	1767,91
дни	N	реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
					если				
1	2	3	4	5	Б	Ж	У	С	15
2 неделя									
день 6(понедельник)	завтрак	25	каша ячневая вязкая с маслом	200	6,64	7,59	28,13	1,95	204
		163	Бутерброды с маслом	35	2,49	3,39	27,56	10,9	156
		59	кофейный напиток	180	1,3	1,3	13	1	92
итого				415	10,43	12,28	68,69	13,85	452
	2 завтрак	79	сок	100	0,52	0,32	28,3	5,1	123
итого				100	0,52	0,32	28,3	5,1	123
	обед	55	салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	3,04	5,4	19,17	52,44
		15	суп фасолевый	250	6,5	5,2	22,09	6,1	150
		33	плов из курицы	210	22,26	7,73	35,69	1,01	301
		68	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	0	58,93
		69	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	0	42,25
	61	Компот из сушеных фруктов + "С"	180	0,48	0	23,8	0,4	90	
итого				745	33,98	16,57	109,48	26,68	694,62
	Уплотненный	57	Кондитерские изделия	30	2,34	3,18	21,57	0	124,5
		64	чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	0	43

		49	запеканка из творога со сгущенным молоком	140	12,8	11,5	31,13	0,39	343,27
		69	Хлеб пшеничный	30	2,34	3,18	21,57	0	58,93
итого				#ЗНАЧ!	17,48	17,86	86,25	0,39	569,7
ВСЕГО				#ЗНАЧ!	62,41	47,03	292,72	46,02	1839,32
день 7 (вторник)	завтрак	22	каша рисовая жидкая с маслом	200	5,55	7,47	26,08	1,95	192
		165	Бутерброды с сыром	45	5,04	6,59	14,56	0,07	138
		60	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	1,17	90
итого				425	11,79	15,36	53,64	3,19	420
	2 завтрак	80	сок	100	0,54	0,18	10,1	2	44
итого				100	0,54	0,18	27,36	7,2	113
	обед	1	салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19		68,4
		16	суп рассольник ленинградский	250	4,1	7,16	20,93	8,2	145
		34	жаркое по домашнему	200	7,5	5,3	14,66	8,12	227,27
		68	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	0	58,93
		69	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	0	42,25
		61	компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	0,4	90
			С витаминизация					0,35	
итого				755	16,59	18,1	87,08	16,72	631,85
		66	кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	1,19	88,5
		45	гребешок из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5	0,26	183,3
		29	макаронь отварные с маслом	155	5,5	4,2	26,4	0	165,5
		68	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	0	58,93
итого				405	17,49	14,05	76,3	1,45	496,23
ВСЕГО				1685	46,41	47,69	244,38	28,56	1661,08
день 8 (среда)	завтрак	24	каша «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	1,95	201
		163	Бутерброды с маслом	35	2,49	3,93	27,56	10,9	156
		60	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	1,17	90
итого				415	9,9	12,96	68,27	14,02	447
	2 завтрак	58	фрукты	100	0,4	0	9,8	10	44
итого				100	0,4	0	9,8	10	44
	обед	11	салат из репчатого лука	60	0,8	3,8	4,7	5,7	55,2
		13	суп картофельный с клецками	250	5,16	7,5	18,95	5,31	196,8
		31	капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	18,3	109,5
		40	котлеты из говядины	70	9,84	8,02	7,16	0,81	139,13
		68	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	0	58,93
		69	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	0	42,25
	61	Компот из сушеных фруктов + "С"	200	0,48	0	23,8	0,4	90	
итого				785	23,24	25,58	87,25	30,52	691,81
	Уплотненный	57	Кондитерские изделия	30	2,34	3,18	21,57	0	124,5
		64	чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	0	43
		19	каша манная жидкая с маслом	200	6,21	7,47	25,09	1,95	182,62
		68	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	0	58,93
итого				#ЗНАЧ!	10,89	10,95	73,04	1,95	409,05
ВСЕГО				#ЗНАЧ!	44,43	49,49	238,36	56,49	1591,86
день 9 (четверг)	завтрак	21	каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геку"	200	6,35	8,51	21,86	1,95	187
		165	Бутерброды с сыром	35	5,04	6,59	14,56	0,07	138
		60	какао с молоком	180	1,2	1,3	13	1,17	90
итого				415	12,59	16,4	49,42	3,12	415
	2 завтрак	58	фрукты	100	0,4	0	9,8	10	44
итого				100	0,4	0	9,8	10	44
	обед	7	салат с соленным огурцом	60	0,84	6,79	5,64	6,64	88
		15	суп картофельный с бобовыми	250	6,5	5,2	22,09	6,1	150
		71	гренки из пшеничного хлеба	30	2,4	0,63	15,2	0	73,6
		40	биточки из говядины	70	9,84	8,02	7,16	0,81	139,13
		28	каша перловая рассыпчатая с маслом	155	4,47	3,72	31,04	0	174,162
		69	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	0	42,25
		61	Компот из сушеных фруктов + "С"	200	0,48	0	23,8	0,4	90
итого				790	26,13	24,66	113,03	13,95	714,892
	Уплотненный	65	кисель	200	0	0	18	0	60
		57	Кондитерские изделия	30	2,34	3,18	2,57	0	124,5
		51	омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	0,49	156,25
		8	салат из горошка зеленого консервированного	60	1,7	3,1	3,75	6,7	50,1
		68	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,63	15,2	0	73,6
				420	15,45	19,42	41,76	7,19	464,45
ВСЕГО				1725	54,57	60,48	214,01	34,26	1638,342
день 10 (пятница)	завтрак	75	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	200	7,94	8,21	35,13	17,6	246,17
		165	Бутерброды с маслом	35	5,04	6,59	14,56	0,07	138
		59	кофейный напиток с молоком	59	1,3	1,3	14	1	92
итого				294	14,28	16,1	63,69	18,67	476,17

	2 завтра	80	сок	100	0,54	0,18	27,36	7,2	113
итого				100	0,54	0,18	27,36	7,2	113
	обед	2	салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	5,7	56,3
		17	Суп "Харчо" из птицы	250	4,97	6,19	21,3	9	152,84
		29	макаронны отварные с маслом	200	5,5	4,2	26,4	0	165,5
		41	птица отварная	80	16,88	10,88	0	0	165
		70	соус томатный	50	0,69	1,95	3,09	0,39	31
		68	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	0	58,93
		69	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	0	42,25
	61	Компот из сушеных фруктов + "С"	200	0,48	0	23,8	0,4	90	
итого				895	33,31	27,47	102,11	15,49	761,82
	Уплотненный	65	кисель	200	0	0	18	0	60
		57	Кондитерские изделия	30	2,34	3,18	21,57	0	124,5
		49	запеканка из творога со сгущенным молоком	140	12,8	11,5	31,13	0,39	343,27
		68	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,3	14,4	0	58,93
итого				420	17,48	14,98	85,1	0,39	586,7
ВСЕГО				1739	67,95	61,91	299,83	41,75	2062,19
			СРЕДНЯЯ ЗА 10 ДНЕЙ	#ЗНАЧ!	#####	470,13	2105,8	409,62	14719,072
			% ПО КАЛЛОРИЙНОСТИ ЗА 10 ДНЕЙ						96,203085



