



**Примерное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет (теплый период)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак : 8:40	Суп молочный с крупой (гречка)	180	5	5	15	128	1	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	411
	Хлеб, сыр порциями	30/10	4,69	3,25	14,5	106,5	0,07	3
<b>Всего:</b>		<b>400</b>						
Второй завтрак 10.10	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	386
		<b>100</b>						
	<b>Итого завтрак</b>		<b>11</b>	<b>9</b>	<b>60</b>	<b>370</b>	<b>11</b>	
Обед 11.45	Суп фасолевый	180	5,1	0,6	16,9	94,3	12	93
	Котлета рубленая из птицы	70/5	13,6	3,4	11,77	132	0,14	322
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	4,94	3,79	23,73	148	-	219
	Салат из свежлы	50	0,7	3,0	4,18	46,95	6	34
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	390
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-





<b>Подлник: 15.20</b>	Булочка «Аппетитная»	50	4,75	9,77	36,5	253,4	-	453
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
<b>Всего</b>		<b>230</b>						
	<b>Итого подлник</b>		<b>8</b>	<b>13</b>	<b>52</b>	<b>360</b>	<b>1,43</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1390</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>188</b>	<b>1255</b>	<b>43</b>	
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак: 8.40</b>	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,3	4,6	15	119	0,8	101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,60	-	-
<b>Всего</b>		<b>390</b>						
<b>Завтрак 2 : 10.10</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
		<b>100</b>						
	<b>Итого завтрак</b>		<b>8</b>	<b>5</b>	<b>54</b>	<b>298</b>	<b>11</b>	
<b>Обед: 11.45</b>	Суп картофельный с клецками	180/15	1,6	2,4	9,8	67	4,4	91
	Тефтели мясные из филе птицы	70	7,76	8,6	10,24	149	0,7	303
	Каша вязкая гречневая	130/5	3,9	4,3	17,78	126,1	-	331
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,31	390
	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,70	-	-
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
<b>Всего</b>		<b>680</b>						
	<b>Итого обед</b>		<b>19</b>	<b>19</b>	<b>87</b>	<b>592</b>	<b>6</b>	
<b>Подлник: 15.20</b>	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,71	252
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
<b>Всего</b>		<b>280</b>						

	<b>Итого полдник</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>31</b>	<b>324</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1450</b>	<b>39</b>	<b>172</b>	<b>1214</b>	<b>19</b>
<b>День 5</b>						
<b>Завтрак: 8.40</b>	Суп молочный манный	180	4,57	14,7	118	0,8
	Чай с сахаром	180	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	7,55	14,62	136	-
<b>Всего</b>		<b>400</b>				
<b>Второй завтрак 10.10</b>	Сок фруктовый	100	-	10,1	42,6	2
		<b>100</b>				
<b>Обед 11.45</b>	<b>Итого завтрак</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>49</b>	<b>337</b>	<b>3</b>
	Суп картофельный с вермишелью	180	2,04	12,3	75,4	5,94
	Рыба тушеная с овощами	70	3,9	1,9	81	1,5
	Картофельное пюре	130	4,1	20,44	118,95	15,7
	Овощи по сезону	50	2,54	4,5	43,70	-
	Компот из сухофруктов	180	0,018	24,99	101,7	0,36
	Хлеб ржаной	30	0,48	13,36	70	-
	Хлеб пшеничный	20	0,2	9,76	48,4	-
<b>Всего</b>		<b>660</b>				
	<b>Итого обед</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>87</b>	<b>539</b>	<b>24</b>
<b>Полдник 15.20</b>	Булочка «Аппетитная»	50	9,77	36,5	253,4	-
	Какао с молоком	180	3,19	15,82	107	1,43
<b>Всего</b>		<b>230</b>				
	<b>Итого полдник</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>52</b>	<b>360</b>	<b>1,43</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1390</b>	<b>38</b>	<b>188</b>	<b>1236</b>	<b>28</b>
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак: 8.40</b>	Суп молочный овсяный	180	5,3	16,1	134	0,7

	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб, сыр порциями	30/10	4,69	3,25	14,5	106,5	0,07	3
<b>Всего</b>		<b>400</b>						
<b>Второй завтрак 10.10</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6	2	418
	<b>Итого завтрак</b>	<b>100</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>51</b>	<b>323</b>	<b>3</b>	
<b>Обед: 11.45</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170/30	4,5/5,7	3,5/3,0	10,5/0,23	91,8/51	7,6/0,3	89
	Картофель запеченный в сметанном соусе	130	3	5	17	127	4	163
	Котлета рыбная запеченная	70/5	10,49	3,5	6,71	100	0,71	271
	Овощи по сезону	50	0,7	2,54	4,5	43,70	-	-
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	390
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
<b>Всего</b>	<b>Итого обед</b>	<b>685</b>	<b>29</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>620</b>	<b>14</b>	
<b>Полдник: 15.20</b>	Булочка «Аппетитная»	50	4,75	9,77	36,5	253,4	-	453
	Йогурт	180	2,8	2,5	8,5	70	-	ТУ-9222-001-7215
<b>Всего</b>		<b>230</b>						
	<b>Итого полдник</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>45</b>	<b>323</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1415</b>	<b>48</b>	<b>39</b>	<b>180</b>	<b>1266</b>	<b>17</b>	
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак: 8.40</b>	Каша вязкая гречневая	150/5	4,5	5,0	20,52	145,5	-	331

	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Хлеб, сыр порциями	30/10	4,69	3,25	14,5	106,5	0,07	3
<b>Всего</b>		<b>375</b>						
<b>Второй завтрак</b> <b>10.10</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6	2	418
		<b>100</b>						
	<b>Итого завтрак</b>		<b>13</b>	<b>11</b>	<b>59</b>	<b>386</b>	<b>3</b>	
<b>Обед: 11.45</b>	Суп картофельный с бобовыми	180	3,9	3,7	11,75	97,02	4,1	87
	Рис отварной	150/5	3,7	5,5	37,9	216,6	-	332
	Биточки мясные	70/5	10,8	8,08	10,99	160,1	0,1	299
	Салат из свеклы	50	0,7	3,0	4,18	46,9	4,75	34
	Хлеб ржаной	30	3	0,48	13,36	70	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	-	-
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	394
<b>Всего</b>		<b>690</b>						
	<b>Итого обед</b>		<b>24</b>	<b>21</b>	<b>113</b>	<b>741</b>	<b>9</b>	
<b>Полдник: 15.20</b>	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
<b>Всего</b>		<b>280</b>						
	<b>Итого полдник</b>		<b>18</b>	<b>12</b>	<b>27</b>	<b>287</b>	<b>0,27</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1475</b>	<b>55</b>	<b>44</b>	<b>199</b>	<b>1414</b>	<b>12</b>	
<b>День 8</b> <b>Завтрак: 8.40</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	4,6	16,9	131	0,54	100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1







Пронумеровано,  
прошито и скреплено  
печатью на

11 *А.А. Акиев*  
листах

