Утверждаю:

Заведующий _____

_____

_____

_____

_____ 2021г-2022г

Примерное 10-дневное меню для детей возрастом от 3- 7 лет

осенне - зимний период

Прием пищи	Прием пищи	масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (к/кал)	№ рец
			Б	Ж	У		
День: 1							
завтрак							
	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195,4	№ 27
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	№ 97
	икра кабачковая	50	0,4	2	2,25	28	№ 62
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	чай с сахаром и лимоном	200	1,2	3,5	12,57	105	№ 93
Итого за завтрак:			**12,94**	**27,51**	**33,2**	**443,15**	
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	
Итого за второй завтрак:			**0,32**	**0,32**	**8,15**	**39,12**	
обед							
	свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	№ 36
	запеканка из печени с рисом	165	18,59	7,4	20,51	223	№ 145
	салат из квашеной капусты	80	1,09	6,15	23,47	83	№ 4
	компот из свежих яблок	200	0,46	0,2	22,46	110,73	№ 94
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			**26,15**	**20,14**	**103,62**	**631,31**	
полдник							
	пудинг из творога с яблоками	100/30	13,61	10,67	14,63	209	№ 26
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	№ 35
Итого за полдник:			**17,72**	**14,24**	**32,34**	**328,84**	
Итого за первый день:			**57,13**	**62,21**	**177,31**	**1442,42**	
День: 2							
завтрак							
	каша овсянная жидкая с маслом	200	6	11,2	26,4	238	№ 22
	сыр твердый	8	0,064	5,8	0,104	52,8	№23
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	кофейный напиток с молоком	200	4,85	2,41	14,36	91	№ 30
Итого за завтрак:			**13,434**	**20,34**	**57,504**	**459,05**	
10-00	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,09	25,63	
Итого за второй завтрак:			**0,75**	**0,15**	**15,09**	**25,63**	
обед							
	огурцы соленные	50	0,43	4,25	1,68	42,06	№ 90
	борщ с капустой и картофелем	200	1,75	4,9	12,73	102,5	№ 85
	фрикадельки мясные в соусе	80/40	12,98	13,1	41,92	218	№ 50
	макароны отварные	100	7,57	4,63	36,31	217	№ 72
	компот из свежих лимонов	200	0,45	0,1	33,99	138	№ 31
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			**27,65**	**28,3**	**155,77**	**848,81**	
полдник	ватрушка с повидлом	80	4,28	9,59	44,84	223,40	№ 82
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	№ 92
Итого за полдник:			**5,96**	**11,69**	**57,41**	**293,6**	

Итого за второй день:			**47,79**	**60,48**	**285,77**	**1627,09**	
День: 3							
завтрак							
	суп молочный с гречневой крупой	180	7,12	7,68	26,22	250,50	№ 16
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	кондитерские изделия(печенье, пряник)	30	0,45	3,53	8,93	90,50	
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	№ 97
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	№ 92
Итого за завтрак:			**11,77**	**18,34**	**64,41**	**525,95**	
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	
Итого за второй завтрак:			**0,32**	**0,32**	**8,15**	**39,12**	
обед							
	салат из квашеной капусты	80	1,09	6,15	23,47	83	№ 4
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,5	17,14	140,50	№ 38
	тефтели рыбные тушеные	80/30	8,94	0,4	7,11	68,00	№ 77
	картофель отварной	80	3,25	4,97	27,1	118	№ 103
	кисель из свежих яблок	180	2,08	3,49	23,61	127,98	№ 89
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	25	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			**22,43**	**18,83**	**127,57**	**668,73**	
полдник							
	омлет с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	132,00	№ 27
	хлеб ржаной	25	1,95	0,39	12,5	54	
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	№ 35
Итого за полдник:			**12,58**	**12,03**	**38,62**	**305,84**	
Итого за третий день:			**47,10**	**49,52**	**238,75**	**1539,64**	
День: 4							
завтрак							
	каша жидкая манная с маслом	200	4,8	8,1	30,4	222	№ 19
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	молоко кипяченое	180	5,39	4,88	9,07	102	№ 96
	сыр твердый	8	0,064	5,8	0,104	52,8	№ 23
Итого за завтрак:			**12,774**	**19,71**	**56,214**	**454,05**	
10-00	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,09	25,63	
Итого за второй завтрак:			**0,75**	**0,15**	**15,09**	**25,63**	
обед							
	винегрет овощной	80	2,09	5,9	19,75	85,84	№ 70
	суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,87	9,72	11,46	133,8	№ 41
	плов из птицы	210	21,47	17,25	42,57	406	№ 47
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	№ 92
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			**36,58**	**36,29**	**115,49**	**827,09**	
полдник							
	вареники ленивые с сахаром	110	16,85	8,72	27,97	240	№ 28
	кисель с повидлом	200	2,33	3,88	23,61	127,98	№ 87
Итого за полдник:			**19,18**	**12,6**	**51,58**	**367,98**	
Итого за четвертый день:			**69,28**	**68,75**	**238,37**	**1674,75**	
День: 5							
завтрак							
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	№ 97
	Омлет с сыром	85	7,52	13,46	1,51	184,00	№ 128а
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	№ 35
Итого за завтрак:			**13,82**	**21,75**	**33,75**	**405,55**	
10-00	фрукты свежие	40	0,32	0,32	8,15	39,12	
Итого за второй завтрак:			**0,32**	**0,32**	**8,15**	**39,12**	
обед							

	рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,60	№ 42
	гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250,18	№ 135
	макароны отварные	120	9,08	5,57	43,57	260,40	№ 72
	салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	0,96	6	2,15	66,36	№ 63
	компот из свежих лимонов или апельсинов	180	0,40	0,10	30,60	124,20	№ 31
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			**37,22**	**33,38**	**123,97**	**928,99**	
полдник							
	кондитерские изделия(печенье, пряник)	30	0,45	3,53	8,93	90,50	
	кефир	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 34
Итого за полдник:			**3,30**	**5,94**	**23,29**	**181,50**	
Итого за пятый день:			**54,66**	**61,39**	**189,16**	**1555,16**	
День: 6							
завтрак	суп молочный рисовый	200	4,8	5,08	16,83	132,4	№ 11
	сыр твердый	8	0,064	5,8	0,104	52,8	№ 23
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	чай с сахаром и лимоном	200	1,2	3,5	12,57	105	№ 93
Итого за завтрак:			**8,584**	**15,31**	**46,144**	**367,45**	
10-00	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,09	25,63	
Итого за второй завтрак:			**0,75**	**0,15**	**15,09**	**25,63**	
обед							
	огурцы соленные	50	0,43	4,25	1,68	42,06	№ 60
	суп "паутинка"	200	5.02	6.3	32.37	283.31	№ 44
	рыба по-польски	80	9.5	5.3	50.48	125	№75
	картофельное пюре	100	2,1	0,8	14,7	75	№ 69
	компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,5	87,84	№ 94
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			**21,664**	**18,114**	**149,87**	**744,46**	
полдник							
	пудинг творожный запеченный с соусом	120/30	18,6	14,6	47	340,00	№ 25
	молоко кипяченое	180	5,39	4,88	9,07	102	№ 96
Итого за полдник:			**23,99**	**19,48**	**56,07**	**442**	
Итого за шестой день:			**54,99**	**53,05**	**267,17**	**1579,54**	
День: 7							
завтрак							
	каша ячневая жидкая с маслом	200	4,39	4,2	33,19	220	№ 15
	яйцо отварное	40	3,85	4,6	15,26	118	№ 129
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	№ 97
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	№ 35
Итого за завтрак:			**14,87**	**17,4**	**82,85**	**572,59**	
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	
Итого за второй завтрак:			**0,32**	**0,32**	**8,15**	**39,12**	
обед							
	свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	№ 36
	сельдь соленая	45	7,65	3,87	0	65,3	№ 73
	котлеты, биточки, шницели рубленные	85	8,85	26,07	12,56	320	№ 52
	картофель отварной	80	3,25	4,97	27,1	118	№ 103
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	№ 92
	салат из квашеной капусты	80	1,09	6,15	23,47	83	№ 4
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			**28,53**	**49,55**	**112,88**	**871,08**	
полдник							
	сдоба обыкновенная	80	5,6	2,22	27,86	155,08	№ 81

	кисель с повидлом	200	2,33	3,88	23,61	127,98	№ 87
Итого за полдник:			**7,93**	**6,1**	**51,47**	**283,06**	
Итого за седьмой день:			**51,65**	**73,37**	**255,35**	**1765,85**	
День: 8							
завтрак							
	суп молочный с кукурузной крупой	200	7,8	8,78	36,67	205,2	№ 12
	кондитерские изделия(печенье, пряник)	40	0,6	4,7	11,9	120,6	
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	сыр твердый	8	0,064	5,8	0,104	52,8	№ 23
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	№ 92
Итого за завтрак:			**12,664**	**22,31**	**77,884**	**526,05**	
10-00	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,09	25,63	
Итого за второй завтрак:			**0,75**	**0,15**	**15,09**	**25,63**	
обед							
	салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,66	4,18	8,19	77,10	№ 9
	суп картофельный с клецками	200	6,27	7,87	40,46	229,13	№ 43
	печень тушенная в соусе	60/50	17,56	22,36	0,68	270,20	№ 109
	картофельное пюре	100	2,1	0,8	14,7	75	№ 69
	компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,5	87,84	№ 94
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			**32,20**	**36,67**	**114,67**	**870,52**	
полдник							
	запеканка из творога с морковью	100/30	7,66	4,26	19,78	234	№ 29
	кисель молочный	200	4,19	3,72	20,34	171,4	№ 86
Итого за полдник:			**11,85**	**7,98**	**40,12**	**405,4**	
Итого за восьмой день:			**57,47**	**67,11**	**247,76**	**1827,60**	
День: 9							
завтрак	суп молочный с пшеном	200	4,4	1,2	37,4	182	№ 13
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	№ 97
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	кофейный напиток с молоком	200	4,85	2,41	14,36	91	№ 30
Итого за завтрак:			**11,77**	**8,64**	**68,45**	**387,75**	
10-00	фрукты свежие	100	0,32	0,32	8,15	39,12	
Итого за второй завтрак:			**0,32**	**0,32**	**8,15**	**39,12**	
обед							
	борщ с капустой и картофелем	200	1,75	4,9	12,73	102,5	№ 85
	голубцы ленивые	160/30	14,12	9,04	20,26	219	№ 53
	каша гречневая	120	3,6	4,05	24,62	174,64	№ 71
	чай с сахаром	200	1,68	2,1	12,57	70,2	№ 92
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	25	1,63	0,33	10,42	45	
	огурцы соленые	50	0,43	4,25	1,68	42,06	№60
Итого за обед:			**25,73**	**25,6**	**98,92**	**730,65**	
полдник							
	яйцо отварное	40	3,85	4,6	15,26	118	№ 129
	хлеб ржаной	25	1,63	0,33	10,42	45	
	икра свекольная	60	2,9	5,74	15,38	94,96	№ 59
	компот из свежих лимонов или апельсинов	180	0,41	0,09	30,59	124,2	№374
Итого за полдник:			**8,79**	**10,76**	**71,65**	**382,16**	
Итого за девятый день:			**46,61**	**45,32**	**247,17**	**1539,68**	
День: 10							
	каша овсянная жидкая с маслом	200	6	11,2	26,4	238	№304
	сыр твердый	8	0,064	5,8	0,104	52,8	№7
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	какао с молоком	200	4,11	3,57	17,71	119,84	№ 35

Итого за завтрак:			**12,694**	**21,5**	**60,854**	**487,89**	
10-00	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,09	25,63	
Итого за второй завтрак:			**0,75**	**0,15**	**15,09**	**25,63**	
обед							
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5,31	4,14	12,35	120,5	№ 45
	пюре картофельное	100	2,1	0,8	14,7	75	№ 69
	рыба тушеная в томате с овощами	120	24,26	8,03	7,51	160,29	№ 74
	салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,66	4,18	8,19	77,10	№ 9
	компот из сухофруктов	200	0,46	0,2	22,46	110,73	№ 33
	хлеб пшеничный	30	2,52	0,93	16,64	77,25	
	хлеб ржаной	30	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			**38,26**	**18,67**	**94,35**	**674,87**	
полдник							
	кондитерские изделия(печенье, пряник)	40	0,6	4,7	11,9	120,6	
	ряженка	200	5,8	5	8	100	№ 34
Итого за полдник:			**6,4**	**9,7**	**19,9**	**220,6**	
Итого за десятый день:			**58**	**50**	**190**	**1409**	
Итого за весь период			**545**	**591**	**2337**	**15961**	
Среднее значение за период			**54**	**59**	**234**	**1596**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075121

Владелец Венюкова Людмила Михайловна

Действителен С 03.04.2025 по 03.04.2026