



Возрастная категория 3-7 лет

Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся возрастной категории от 3 до 7 лет

Приложение №2 к договору 2/1 от 01.09.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

ДЕНЬ 1

Завтрак:

Каша молочная "Дружба"	180	4,68	7,74	30,96	228,8	134
Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	190	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	62	194
Итого:	430	7,86	17,188	62,83	480,8	

Второй завтрак:

Алидофиллин	150	4,35	3,75	6,3	97,97	401
-------------	-----	------	------	-----	-------	-----

Обед:

Салат "Здоровье"	60	1,39	4,1	4,5	33,44	10
Суп картофельный с крупой	180	2,8	3	11,2	84,3	80
Котлеты	80/59,2	11,6	13,12	10,32	197,2	70
Каша перловая рассыпчатая	120/33	3,36	3,51	21,51	113,59	124
Компот из фруктов	200	0,44	0,02	27,76	131,2	376
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	701
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	700
Соус томатный	20	0,2	0,88	1,2	12	159
Итого:	700	23,43	25,57	102,33	692,75	

Полдник:

Сок яблочный	180	1,2	0	20,18	81,8	399
Печочка домашняя	50	3,64	6,76	76,96	179	469

Итого:	230	4,84	6,26	47,14	260,8	
Ужин						
Макаронны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	69
Морс	180	0,14	0,1	12,62	53,09	22/1
Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	368
Итого:	480	11,79	10,86	56,16	361,09	
Итого за первый день:	1990	52,27	21,72	274,76	1893,41	

ДЕНЬ 2

Завтрак:						
Каша овсяная молочная жидкая	200	7,7	10,8	27,1	223	5
Бутерброд с сыром	40	6,29	8,4	16,96	168,66	9/1
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	4,39	12,76	84	395
Итого:	420	16,79	23,59	56,82	475,66	400

Второй завтрак:						
Йогурт	150	3,6	2,76	5,4	87	401

Обед:						
Салат из моркови	60	0,5	1,6	6,64	20,92	41
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	7,26	15,72	83,8	82
Плов из курицы	130/57,8	12,09	7,36	25,54	281	100
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	80	274
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	701
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	700
Итого:	650	18,55	17,32	89,633	586,74	

Подписи:

20 225 260 2222 1251 15/1

Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	62	194
Итого	230	2,37	2,708	35,92	187,1	

Ужин

Фрикадельки запеченные	рыбные	80/60	13,32	5,5	7,3	127,93	263
Капуста тушеная		150/127,3	3,72	7,83	16,97	140,18	336
Яблоки свежие		100	0,48	0,48	11,76	44	368
Чай с лимоном		150	0,1	0,01	8,5	34,17	18
Хлеб ржаной		30	1,8	0,3	13,29	56,7	700
Итого:		460	19,42	14,12	57,82	402,98	

Итого за второй день:

		1760	57,13	60,498	245,593	1739,48	
--	--	-------------	--------------	---------------	----------------	----------------	--

ДЕНЬ 3

Завтрак:

Каша рисовая молочная	200	7	8,2	30,3	235	133
Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	190	1
Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	112,79	397
Итого:	410	13,84	20,88	64,12	537,79	

Второй завтрак:

Раженка	150	4,35	3,75	6,3	97,97	401
---------	-----	------	------	-----	-------	-----

Обед:

Салат "Витаминный"	60	1,46	3,66	2,73	46	15
Борщ со сметаной	200	1,81	4,91	12,74	134,6	56
Жаркое по-домашнему	200/97,4	18,48	8,28	24,76	241,1	276
Кисель из плодового концентрата	200	0,56	0,06	30,2	153,6	213
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	701
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	700
Итого:	700	25,95	17,85	96,27	696,32	

Растегай с рыбой	70	5,3	6,75	25,3	149,3	455/588
Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	52	194
Итого:	270	5,32	6,768	38,9	201,3	

Ужин

Оладьи из печени	80	19,4	9,3	7,8	192	61/1
Макароньы отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	147
Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	62	368
Морс	180	0,14	0,1	12,62	53,09	22/1
Итого:	510	25,52	14,08	65,48	503,09	
<i>Итого за третий день:</i>	2040	74,98	63,328	271,07	2036,47	

ДЕНЬ 4

Завтрак:

Каша манная молочная жидкая	200	9,24	9,84	33,72	285	132
Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	190	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	62	194
Итого:	450	12,42	19,288	65,59	537	

Второй завтрак:

Варенец	150	4,1	3,75	6,1	79,5	401
---------	-----	-----	------	-----	------	-----

Обед:

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,66	3,2	3,28	30,84	34
Расольник	200	2,3	6,56	10,44	93	73
Запеканка картофельная с мясом	160/52,99	13,88	14,78	23,23	245	291
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	131	376
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	701
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	700
Итого	660	20,92	25,5	90,55	620,86	

Подпись:

	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210	15/2
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	62	194
	Итого:	560	1,8	1,998	59,98	272	
Ужин:							
	Омлет натуральный	150	12,92	19,85	3,51	244,34	99
	Яблоко свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	368
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	112,79	397
	Итого:	430	17,18	23,58	30,82	401,13	
Итого за четвертый день:							
		2250	56,42	74,116	253,04	1910,49	

ДЕНЬ 5

Завтрак:							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,04	5,6	18,24	167,6	93
	Бутерброд с сыром	40	6,29	8,4	16,96	168,66	9/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	4,39	12,76	84	395
	Итого:	415	14,13	18,39	47,96	420,26	488
Второй завтрак:							
	Ацидобиофинн	150	4,35	3,75	6,3	97,97	401
Обед:							
	Винегрет овощной	60	0,54	3,46	10,5	32,64	45
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,3	3,9	7,38	81,78	67
	Биточки паровые	80/59	10,52	8,72	8,61	146,66	289
	Морковь тушеная с рисом	150/81	2,61	7,56	25,91	142,9	106
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	80	274
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	701
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	700

Подлинник:									
	Печенье	60	4,06	8,36	31,28	250,24	188		
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	397		
	Итого:	240	7,84	11,61	46,83	357,03			
Ужин:									
	Рыба тушеная с овощами	80/49	7,74	5,08	4,2	80	247		
	Картофельное пюре	150/127,95	3,49	4,8	15,7	127	104		
	Сок яблочный	180	1,2	0	20,18	81,8	399		
	Яблоко свежее	100	0,48	0,48	11,76	44	368		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	700		
	Итого:	570	4,06	8,36	31,28	250,24	188		
<i>Итого за пятый день:</i>									
		2105	51,15	66,85	226,503	1730,5			

ДЕНЬ 6

Завтрак:									
	Каша пшениая молочная жидкая	200	8,3	10	33,7	245	4		
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	190	1		
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	397		
	Итого:	430	15,14	22,68	67,52	541,79			
Второй завтрак:									
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	97,97	401		
Обед:									
	Салат из моркови	60	0,5	1,6	6,64	20,92	41		
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,28	13,9	106,6	81		
	Гуляш из отварного мяса	80/64,49	8,31	8,15	2,62	125	277		
	Макаронны отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	147		
	Кисель из плодового концентрата	200	0,56	0,06	30,2	153,6	213		

Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	700
Итого:	730	22,61	19,23	112,5	723,14	

Полдник:

Булочка молочная	30	2,03	4,18	15,64	108	371
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	18/1
Итого:	210	4,7	6,52	29,95	197	

Ужин:

Греча отварная	150	8,59	6,09	38,64	243	73/1
Биточки мясные паровые	80	11,52	8,72	7,61	146,66	58
Чай с лимоном	180	0,12	0,018	10,2	41	393
Яблоко свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	368
Итого:	510	20,71	15,308	68,21	474,66	

Итого за шестой день:

	2030	67,51	67,488	284,48	2034,56	
--	-------------	--------------	---------------	---------------	----------------	--

ДЕНЬ 7

Завтрак:

Каша рисовая молочная	200	7	8,2	30,3	235	131
Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	190	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	62	194
Итого:	450	10,18	17,648	62,17	487	

Второй завтрак:

Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	97,97	401
---------	-----	------	------	-----	-------	-----

Обед:

Икра кабачковая	60	1,54	2,82	3,55	41,76	38
Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,3	11,5	74	41
Азу	40/39	7,63	10,39	2,42	145,16	63
Рагу из овощей	120	2,92	7,42	14,25	131,25	73
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	133	376
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	701

Подник:										
	Печенье	30	2,03	4,18	15,74	125,12	188			
	Чай с лимоном	180	0,12	0,018	10,2	41	393			
	Итого:	210	2,15	4,198	25,94	166,12				

Ужин:										
	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/20	27,3	19,73	36,08	426,8	155			
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	22	95	368			
	Сок яблочный	180	1,2	0	20,18	81,8	399			
	Итого:	280	30	20,23	78,26	603,6	922			
	<i>Итого за седьмой день:</i>	1750	62,75	69,416	244,7	1944,18				

ДЕНЬ 8										
	Завтрак:									
	Каша овсяная молочная	200	6,7	9,8	27,1	243	130			
	Бутерброд с сыром	40	6,29	8,4	16,96	168,66	9/1			
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	4,39	12,76	84	395			
	Итого	435	15,79	22,59	56,82	495,66				
	Второй завтрак:									
	Йогурт	120	3	2,3	4,5	72	401			

Обед:										
	Винегрет овощной	60	0,54	3,46	10,5	32,64	45			
	Свекольник	200	1,6	5,14	11,28	82,8	58			
	Тефтели мясные	70/38,25	4,43	4,91	5,8	85	286			
	Картофельное пюре	150/65,75	3,49	4,8	14,7	117	70			
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,16	0,16	15,893	80	274			
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	701			
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	700			
	Итого	720	12,02	10,41	61,12	210,42				

Полдник:									
	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210	1512		
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	397		
	Итого:	240	5,46	5,23	61,93	316,79			
Ужин:									
	Голубцы ленивые	200/51,3	14,12	9,04	20,26	219	298		
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	46	368		
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	701		
	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	62	194		
	Итого	560	25,52	19,98	155,88	391,32	1063		
Итого за восьмой день:									
		2085	63,63	69,51	363,143	1794,23			

ДЕНЬ 9

Завтрак:									
	Каша пшениная молочная жидкая	200	8,3	10,6	31,7	245	133		
	Бутерброд с сыром	40	6,29	8,4	16,96	168,66	91		
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	397		
	Итого	429	18,37	22,25	64,21	520,45			
Второй завтрак:									
	Варенец	120	3,48	3	4,92	63,6	401		

Обед:

	Салат из свеклы с яблоком	60	2,49	5,69	4,5	61,99	19		
	Расольник	200	2,3	6,56	10,44	83,4	73		
	Плов из курицы	180/57,8	12,09	7,36	25,54	281	100		
	Кисель из плодового концентрата	200	0,56	0,06	30,2	153,6	213		
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	700		
	Итого	630	19,84	20,07	88,41	655,59			

Полдник:

	Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	62	194		
	Итого	200	0,12	0,018	13,6	62	194		

Итого:	215	1,24	1,788	24,83	124,56	
Ужин:						
Макаронник	220/60	14,34	15,98	60,74	351,5	469
Соус сметанный	30	0,42	2,5	1,7	22,23	354
Блоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	368
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	18/1
Итого	310	17,91	21,3	88,51	506,73	
Итого за девятый день:	1704	60,84	68,408	270,88	1870,93	

ДЕНЬ 10

Завтрак:						
Каша молочная "Дружба"	200	5,2	8,6	34,4	252	134
Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	190	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,018	13,6	62	194
Итого	450	8,38	18,048	66,27	504	329
Второй завтрак:						
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	97,97	401

Обед:						
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,2	5,5	3,7	98,9	7
Суп рыбный	200	8,17	5,6	18,65	160,32	48
Курица, тушенная в соусе с овощами	150/68,47	6,57	7,41	13,74	159,56	302
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	133	376
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	701
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	700
Итого	670	21,02	19,47	89,69	672,8	
Полдник:						
Вафли	30	0,64	0,89	23,19	105	15/2

	Итого:	210	0,78	0,99	35,81	158,09	
Ужин:							
	Творожно-рисовая запеканка	150/99	15,43	19,35	25,75	329,6	157
	Сок яблочный	180	1,2	0	20,18	81,8	399
	Итого	180	16,63	19,35	45,93	411,4	
	Итого за десятиый день:	1660	51,16	61,608	244	1844,26	
	Среднее значение за период		58,926	61,198	259,612	1871,18	

Распределение калорийности между приемами пищи

завтрак	25%
2 завтрак	5%
обед	35%
полдник	10%
ужин	25%