

Десятидневное меню для детей с 3 до
8 лет (вторая неделя)



УТВЕРЖДАЮ
приказ № 191 от
30.08.2023г
Г.В.Чанжалоа

ПОНЕДЕЛЬНИК							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	180	5,59	6,72	22,58	173	88
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	82	253
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,19	8,57	17,88	164	3
Итого за завтрак		415	13,08	16,59	54,46	419	
	Сок	150	0	0	16,8	67	399
Второй завтрак	Печенье	10	0,56	0,61	7,35	38	151
Итого за второй завтрак		160	0,56	0,61	24,15	105	
	Суп овощной с зел. горошком	200	1,52	4,4	14,64	92	6
Обед	Гуляш из отварной говядины	80	9,21	10,86	5,67	152	277
	Макароны отварные	130	4,91	0,59	25,17	122	204
	Сол.огурец кусочком	50	0,4	0,06	1,26	7	70
	Компот из сухофруктов	180	0,29	0	18,77	74	276
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	109	1
Итого за обед		690	19,63	16,51	82,21	556	

	Вареники ленивые с соусом сметано-масляным	150	17,52	33,47	17,43	277	243;456
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Хлеб пшеничный	40	2,72	0,28	19,96	101	2
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	368
Итого за полдник		470	26,12	38,63	56,26	524	
Итого за день		1735	59,39	72,34	203,68	1604	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	180	5,98	6,83	25,32	184	99
	Чай с молоком	180	2,8	1,4	16,3	101	261
	Бутерброд с маслом	45	5,06	7	14,62	118	3
Итого за завтрак		405	13,84	15,23	56,24	403	
Второй завтрак	Кефир	150	2,8	2,5	4	80	401
	Вафли	10	0,5	2,4	6,6	51	151
Итого за второй завтрак		160	3,3	4,9	10,6	131	
	Суп рассольник "Ленинградский"	200	1,6	4,09	13,55	97	76
	Печень, тушеная в соусе	100	13,3	7,7	5,5	144	406
Обед	Картофельное пюре	130	2,95	3,8	26,88	141	321
	Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	35	75,00
	Компот из св.плодов и ягод	180	0,13	9,81	19,97	79	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	109	1
Итого за обед		710	21,73	28,35	85,56	605	
Полдник	Омлет с зел.горошком	150	10,24	12,5	5	173	111
	Булочка молочная	50	3,39	6,98	26,07	142	453
	Чай с сахаром	180	1,2	0	14	40	263
Итого за полдник		380	14,83	19,48	45,07	355	

Ужин	Булочка домашняя						
Итого за ужин		0	0	0	0	0	
Итого за день		1655	53,7	7,85	197,47	1494	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	180	4,99	6,71	23,4	173	173
	Какао с молоком	180	4,4	3,82	18,2	95	397
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,19	8,57	17,88	164	3
Итого за завтрак		415	14,45	17,53	56,22	406	
Второй завтрак	Сок	150	0	0	11,2	69	399
	Печенье	10	0,56	0,61	7,35	38	151
Итого за второй завтрак		160	0,56	0,61	18,55	107	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,75	2,28	12,24	73	80
	Биточки паровые	80	11,13	7,57	6,94	140	306
	соус молочный	50	1,04	2,62	3,55	35	368
	Капуста тушеная	150	3,11	48,6	14,15	93	336
	Компот из сухофруктов	180	0,29	0	18,77	74	276
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	108	1
Итого за обед		710	20,62	61,67	72,35	523	
Полдник	Картофель отварной	130	2,5	3,74	19,94	123	336
	Сельдь кусочком	50	8,5	4,26	0	72	8
	Салат из свеклы с зел.горошком	50	0,84	2,09	4,1	39	209

	Чай с сахаром	180	1,2	0	14	40	263
	Хлеб пшеничный	40	2,72	0,28	19,96	101	2
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	368
Итого за полдник		550	16,16	10,37	67,8	419	
Ужин	Хлеб пшеничный						
	Фрукты						
Итого за ужин		0	0	0	0	0	
Итого за день		1835	51,79	90,18	214,92	1455	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на 100г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	180	5,8	6,78	22,84	173	91
	Чай с молоком	180	2,8	1,4	16,3	101	261
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,19	8,57	17,88	164	3
Итого за завтрак		415	14,23	15,97	55,39	423	
Второй завтрак	Кефир	150	2,8	2,5	4	80	401
	Пряники	20	1,12	0,56	15,66	70	151
Итого за второй завтрак		170	3,92	3,06	19,66	150	
Обед	Суп щи из кв.капусты с картофелем	200	1,3	3,9	5,39	79	77
	Котлета рыбная	80	12,12	9,88	4,96	171	248
	Соус молочный	50	1,04	2,62	3,55	35	350
	Рис отварной	130	3,17	4,66	31,78	182	332
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	35	33
	Компот из св.плодов и кураги	180	0,26	0	18,6	77	373
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,3	98	1

Итого за обед		735	21,96	23,9	85,02	677	
Полдник	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	87	77
	Чай с сахаром	180	1,2	0	14	40	263
	Ватрушка с повидлом	50	3,09	1,42	34,09	162	559
Итого за полдник		380	6,52	5,46	58,25	289	
Ужин	Хлеб пшеничный						
Итого за ужин		0	0	0	0		
Итого за день		1695	44,1	48,39	218,32	1539	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Лапшевник с творогом и соусом молочным	200	15,71	7,06	40,44	286	226;368
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	82	253
	Бутерброд с маслом	45	1,8	3,98	9,75	137	1
Итого за завтрак		425	18,81	12,34	64,19	505	
Второй завтрак	Сок	150	0	0	16,8	69	399
	Печенье	10	0,56	0,61	7,35	38	151
Итого за второй завтрак		160	0,56	0,61	24,15	107	
	Суп свекольник	200	1,64	4	11,29	88	58
	Курица в соусе с томатом	80	9,07	9	2,74	128	410
	Греча отварная рассыпчатая	130	4,77	0,98	22,82	163	321
	Морковь кусочком	50	0,66	1,3	2,6	24	338
	Компот из сухофруктов	180	0,29	0	18,77	74	276
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,3	98	1
Итого за обед		685	19,4	15,82	73,52	575	

Полдник	Драчена с икрой кабачковой	130/50	13,3	19,9	10,89	240/35	242;54
	Чай с молоком	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	368
	Хлеб пшеничный	40	2,72	0,28	19,96	101	2
Итого за полдник		500	21,9	25,06	49,72	522	
Ужин	Хлеб пшеничный						
Итого за ужин		0	0	0	0	0	
Итого за день		1770	60,67	53,83	211,58	1709	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углевод ы	
1738	53,93	54,518	209,194	1560,2