



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 -7 ЛЕТ
С 12 – ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества БЖУ			Энерг. ценность	Витамин с	№ рецептуры
Завтрак:	Макароны отварные с маслом	200	12.38	13.34	30.28	197.33	8	№ 219 стр.228
	Чай с сахаром	160	0.05	0.01	9.32	37.33	0.03	№ 411 стр.326
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 1 стр.104
Итого		400	3.88	20.9	54.22	370.66	8.03	
2 завтрак:	Сок	100	0.5	-	10.10	42.7	2.00	№ 418 стр.329
Итого		100	0.5	-	10.10	42.7	2.00	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми/гороховый/	200	2.78	2.66	8.28	68.44	2.94	№ 87 стр.144
	Плов из птицы	200	21.33	19.70	35.68	405.33	0.54	№ 321 стр.285
	Компот из изюма	150	0.3	0.1	13.8	56.9	0	№ 54-4хн стр.329
	Хлеб ржаной	50	3.15	0.6	13.1	86.85	0	
Итого		600	27.56	23.06	71.73	623.31	3.48	
Полдник:	Молоко кипяченое	200	6.08	4.97	10.06	113.33	2.72	№ 419 стр.330
	Печенье	50	5.4	4.35	19.7	157.5	-	
Итого		250	11.48	9.32	29.76	170.83	2.72	
Ужин:								
	Каша гречневая вязкая	200	6.10	6.76	27.36	194	0	№ 314 стр.182
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	1.3	№ 414 стр. 327
	Хлеб пшеничный	50	5.92	7.5	36.25	118.75	0	
Итого		450	15.19	16.94	79.56	413.75	1.3	
Итого за день		1800	58.61	70.22	245.37	1621.25	17.53	
День 2								
Завтрак:	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	180	2.88	4.58	19.32	129.6	-	№ 199 стр.209
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№ 416 стр.328
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 стр.104
Итого		400	9	15.32	49.76	372.6	1.43	
2 завтрак:	Напиток из шиповника	100	0.33	0.3	7.6	32.66	40	№ 417 стр.329
Итого		100	0.33	0.3	7.6	32.66	40	
Обед:								
	Свекольник	200	4.6	2.64	10.86	85.77	5.4	№ 54-18 стр. 61
	Котлеты рыбные любительские	70	9.63	3.13	7.80	98	2.48	№ 272 стр.255
	Картофельное пюре (гарнир)	130	2.65	4.16	17.71	118.95	15.73	№ 339 стр.295
	Салат из свеклы	30	0.42	1.52	2.70	25.41	9.73	№ 34 стр.117
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.3	№ 394 стр. 318
	Хлеб ржаной	50	3.15	0.6	13.1	86.85	0	
Итого		600	20.22	10.55	70.3	474.32	23.91	
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	1.3	№ 414 стр.327
	Хлеб пшеничный	50	5.92	7.5	36.25	118.75	0	
Итого		250	9.09	10.18	52.2	219.75	1.3	
Ужин:	Сырники из творога	200	37.32	25.33	22.37	466.67	0.39	№ 245 стр.239
	Соус сметанный	50	0.9	2.48	3.5	40.05	0.68	№ 372 стр.309
	Чай с сахаром	200	0.05	0.02	9.32	37.33	0.03	№ 411 стр.326
Итого		450	37.25	27.38	38.83	550.93	2.11	

Итого за день		1800	75.89	63.73	218.69	1650.26	68.75	
День 3								
Завтрак:	Каша рисовая вязкая	160	2.73	4.45	28.34	164.32	-	№ 182 стр.198
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	1.3	№ 414 стр. 327
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 1 стр. 104
Итого		400	8.35	14.68	58.91	401.32	1.3	
2 завтрак:	Сок	100	0.5	-	10.10	42.7	2.00	№ 418 стр.329
Итого		100	0.5	-	10.10	42.7	2.00	
Обед:	Суп картофельный с вермишелью	200	2.15	2.27	13.70	83.8	6.6	№ 88 стр.144
	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.83	8.16	10.33	182.84	43	№ 54-32м стр.237
	Кисель	150	0.06	0	16.69	67.05	0.05	№ 401 стр. 321
	Хлеб ржаной	50	3.15	0.6	13.1	86.85	0	
Итого		600	22.19	11.03	94.54	420.54	49.65	
Полдник:	Напиток из шиповника	200	0.54	0.6	11.06	53.79	65.88	№ 417 стр.329
	Хлеб пшеничный	50	5.92	7.5	36.25	118.75	0	
Итого		250	6.46	8.1	47.31	172.54	65.88	
Ужин:								
	Оладьи с джемом	250	17.53	12.49	86.33	642.3	0.83	№ 432 стр.337
	Чай с сахаром	200	0.05	0.02	9.32	37.33	0.03	№ 411 стр.326
Итого		450	17.58	12.51	95.65	679.63	0.86	
Итого за день		1800	55.08	46.32	306.51	1716.73	119.69	
День 4								
Завтрак:	Каша овсяная вязкая	180	5.4	7.2	21.87	186.3	0.47	№ 182 стр.198
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№ 416 стр.328
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 1 стр.104
Итого		400	11.52	17.94	52.31	429.3	1.9	
2 завтрак:	Фрукты	100	0.2	0.05	9.2	37.9	0	№ 54-4хн стр.329
Итого		100	0.2	0.05	9.2	37.9	0	
Обед:	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1.73	2.27	11.43	73.2	6.6	№ 86 стр.143
	Оладьи из печени покупчески	70	12.25	8.09	11.07	164.02	7.55	№ 54-35м стр.242
	Макаронные изделия отварные	130	4.78	3.91	22.91	145.99	-	№ 218 стр.227
	Компот из свежих плодов	150	0.12	9.08	18.24	74.24	0.72	№ 390 стр.316
	Хлеб ржаной	50	3.15	0.6	13.1	86.85	0	
Итого		600	27.17	28.04	76.77	604.9	15.56	
Полдник:	Молоко кипяченое	200	6.08	4.97	10.06	113.33	2.72	№ 419 стр.330
	Хлеб пшеничный	50	5.92	7.5	36.25	118.75	0	
Итого		250	12	12.47	46.31	232.08	2.72	
Ужин:	Макаронник со сгущенкой	200	6.95	11.72	65.24	394.67	0.07	№ 223 стр.229
	Чай с молоком	200	2.96	2.6	15.9	98.89	1.22	№ 413 стр. 327
Итого		450	9.82	9.31	58.07	355.57	1.22	
Итого за день		1800	60.71	67.81	242.66	1659.75	21.4	
День 5								

Завтрак:	Омлет натуральный	210	18.51	35.66	3.26	410.30	0.32	№ 229 стр.233
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	1.3	№ 414 стр. 327
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 1 стр.104
Итого		400	24.13	45.89	33.83	647.3	1.62	
2 завтрак:	Компот из изюма	100	0.2	0.05	9.2	37.9	0	№ 54-4хн стр.329
Итого		100	0.2	0.05	9.2	37.9	0	
Обед:	Салат из свежей капусты с морковью	40	0.56	2.03	3.6	33.88	12.97	№ 21 стр.112
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.57	2.13	11.65	72.6	6.6	№ 86 стр.143
	Жаркое-по домашнему из курицы	160	19.86	4.93	14.13	180.53	8.21	№ 54-33м стр.239
	Кисель	150	0.06	0	16.69	67.05	0.05	№ 401 стр. 321
	Хлеб ржаной	50	3.15	0.6	13.1	86.85	0	
Итого		600	25.2	9.69	59.17	440.91	27.83	
Полдник:	Чай с сахаром	200	0.05	0.02	9.32	37.33	0.03	№ 411 стр.326
	Булочка домашняя							
Итого		250	5.27	8.06	56.99	321.6	0.4	
Ужин:	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	5	5.83	24.17	168.83	0.53	№ 54-16к стр.98
	Чай с сахаром	200	0.05	0.02	9.32	37.33	0.03	№ 411 стр.326
	Хлеб пшеничный	50	5.92	7.5	36.25	118.75	0	
Итого		450	10.97	13.35	69.74	324.91	0.56	
Итого за день		1800	65.77	77.04	228.93	1772.62	30.41	
День 6								
Завтрак:	Каша гречневая жидкая с сахаром и маслом	200	6.09	6.67	5.41	194	0	№ 314 стр.182
	Какао с молоком	160	3.26	2.83	16.59	95.11	1.27	№ 416 стр.328
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 1 стр.104
Итого		400	11.8	17.05	36.62	425.11	1.27	
2 завтрак:	Сок	100	0.30	0.20	19.60	83	2.40	№ 418 стр.329
Итого		100	0.30	0.20	19.60	83	2.40	
Обед:	Щи из свежей капусты	200	1.36	3.85	5.35	61.6	16.03	№ 72 стр.137
	«Ежики»	150	18.23	18.46	17.08	307.15	1.75	№ 54-15м стр.215
	Салат из свеклы	30	0.42	1.52	2.70	25.41	9.73	№ 34 стр.117
	Компот из изюма	150	0.3	0.1	13.8	56.9	0	№ 54-4хн стр.329
	Хлеб ржаной	50	3.15	0.6	13.1	86.85	0	
Итого		600	24.54	24.21	53.78	547.9	19.12	
Полдник:	Молоко кипяченое	200	6.08	4.97	10.06	113.33	2.72	№ 419 стр.330
	Хлеб пшеничный	50	5.92	7.5	36.25	118.75	0	
Итого		250	11.48	9.32	29.76	170.83	2.72	
Ужин:	Запеканка из творога	160	28.06	18.21	27.43	404.8	0.38	№ 251 стр.243
	Соус сметанный	40	0.69	1.99	2.8	32.04	0.53	№ 372 стр.309
	Чай с сахаром	200	0.05	0.02	9.32	37.33	0.03	№ 411 стр.326
	Хлеб пшеничный	50	5.92	7.5	36.25	118.75	0	
Итого		450	34.72	27.72	75.8	592.92	0.94	
Итого за день		1800	82.84	110.2	215.56	1819.76	152.18	
День 7								

Завтрак:	Каша пшеничная жидкая с маслом	160	4.39	4.30	27	164.27	-	№199 сmp.209
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	1.3	№ 414 сmp. 327
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 1 сmp.104
Итого		400	10.01	14.53	57.57	401.27	1.3	
2 завтрак:	Напиток из шиповника	100	0.33	0.3	7.6	32.66	40	№ 417 сmp.329
Итого		100	0.33	0.3	7.6	32.66	40	
Обед:	Суп с рыбными консервами	200	6.87	6.72	11.45	133.8	7.29	№ 95 сmp.147
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	130	7.52	5.27	33.49	211.29	-	№ 330 сmp.291
	Субпродукты по-строгановски	70	11.66	11.07	4.66	165.66	8.68	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.3	№ 394 сmp. 318
	Хлеб ржаной	50	3.15	0.6	13.1	86.85	0	
Итого		600	24.39	19.23	83.51	621.75	15.58	
Полдник:	Напиток из повидла	200	1.33	0	22.25	89.4	0.06	№ 383 сmp.307
	Печенье	50	5.4	4.35	19.7	157.5	-	
Итого		250	6.16	8.03	51.47	298	0.06	
Ужин:	Винегрет овощной	200	2.72	12.46	16.88	189.6	20.5	№ 46 сmp.121
	Чай с сахаром	200	0.05	0.02	9.32	37.33	0.03	№ 411 сmp.326
	Хлеб пшеничный	50	5.92	7.5	36.25	118.75	0	
Итого		450	8.69	19.98	62.45	345.68	20.53	
Итого за день		1800	49.58	62.07	262.6	1699.36	77.47	
День 8								
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом с сыром	180	6.60	5.41	31.73	202.14	-	№ 219, 220 сmp.228
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№ 416 сmp.328
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 1 сmp.104
Итого		400	12.72	16.15	62.17	445.14	1.43	
2 завтрак:	Фрукты	100	0.12	9.08	18.24	74.24	0.72	№ 372 сmp.117
Итого		100	0.12	9.08	18.24	74.24	0.72	
Обед:	Суп картофельный с овсяной крупой	200	1.6	2.17	11.65	72.57	6.59	№ 86 сmp.143
	Рагу овощное с курой	200	20.83	7	17.66	217.33	11.36	№ 148 сmp.171
	Компот из свежих плодов	150	0.12	9.08	18.24	74.24	0.72	№ 390 сmp.316
	Хлеб ржаной	50	3.15	0.6	13.1	86.85	0	
Итого		600	25.7	18.85	60.65	450.99	18.67	
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	1.3	№ 414 сmp. 327
	Хлеб пшеничный	50	5.92	7.5	36.25	118.75	0	
Итого		250	9.09	10.18	52.2	219.75	1.3	
Ужин:	Биточки манные	200	8.53	6.25	50.41	292	0.65	№ 213 сmp.221
	Сгущенное молоко	50	4	4.24	28	165	-	
	Чай с сахаром	200	0.05	0.02	9.32	37.33	0.03	№ 411 сmp.326
Итого		450	12.58	10.51	87.73	494.33	0.68	
Итого за день		1800	60.21	64.77	280.99	1684.45	22.8	
День 9								
Завтрак:	Омлет с зеленым	160	11.24	23.38	9.32	292.9	1.23	№233 сmp.234

	горошком							
	Чай с сахаром	200	0.05	0.02	9.32	37.33	0.03	№ 411 сmp.326
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	-	№ 1 сmp.104
Итого		400	13.74	30.95	33.26	466.23	1.26	
2 завтрак:	Сок	100	0.30	0.20	19.60	83	2.40	№ 418 сmp.329
Итого		100	0.2	0.05	9.2	37.9	0	
Обед:	Рассольник ленинградский	200	1.29	4.04	10.44	83.4		№ 82 сmp.141
	Котлета рубленая из птицы	70	10.49	10.79	10.89	183.17	0.47	№ 322 сmp.285
	Рис отварной	130						№ 332 сmp.292
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.3	№394 сmp.318
	Хлеб ржаной	50	3.15	0.6	13.1	86.85	0	
Итого		600	20.61	17.57	81.04	581.76	10.37	
Полдник:	Кисель из повидла	200	1.33	0	22.25	89.4	0.06	№ 401 сmp.321
	Печенье	50	5.4	4.35	19.7	157.5		
Итого		250	5.59	4.35	41.95	246.9	0.06	
Ужин:	Каша пшеничная жидкая с маслом	200	6.86	6.71	42.17	256.68	-	№ 199 сmp.209
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.89	1.59	№ 416 сmp.328
	Хлеб пшеничный	50	5.92	7.5	36.25	118.75	0	
Итого		450	16.86	17.75	138.17	494.32	1.59	
Итого за день		1800	57.00	70.67	303.62	1827.11	13.28	
День 10								
Завтрак:	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром	160	3.69	4.87	21.07	142.93	-	№ 199 сmp.209
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	1.3	№ 414 сmp. 327
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	2.45	7.55	14.62	136	-	№ 1 сmp.104
Итого		400	9.31	15.1	51.64	379.93	1.3	
2 завтрак:	Напиток из шиповника	100	0.33	0.3	7.6	32.66	40	№ 417 сmp.329
Итого		100	0.33	0.3	7.6	32.66	40	
Обед:	Суп картофельный	200	1.87	2.25	13.31	81	9.6	№ 83 сmp.142
	Кура отварная							
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	130	7.52	5.27	33.49	211.29	-	№ 330 сmp.291
	Кисель из повидла	150	0.06	0	16.69	67.05	0.05	№ 401 сmp.321
	Хлеб ржаной	50	3.15	0.6	13.1	86.85	0	
Итого		600	16.46	13.98	59.87	446.19	22.34	
Полдник:	Чай с сахаром	200	0.05	0.02	9.32	37.33	0.03	№ 411 сmp.326
	Гренки	50	4.83	8.03	29.22	208.6	-	№ 123 сmp.160
Итого		250	12.00	12.47	46.31	245.93	2.72	
Ужин								
	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	180	2.88	4.58	19.32	129.6	-	№ 199 сmp.209
	Чай с сахаром	200	0.05	0.02	9.32	37.33	0.03	№ 411 сmp.326
Итого		450	27.33	11.74	74.56	513.33	0.1	
Итого за день		1800	65.43	53.59	239.98	1843.72	66.46	