

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 – (от 1 до 3 лет)								
Завтрак:	Каша овсяная из геркулеса жидкая	150/5	6,07	6,9	13,29	132		№ 215 Москва 2010
	Какао с молоком	155	3,26	2,8	13,39	91,97	1,2	№397 Москва 2010
	Бутерброд с сыром	28/10/3	5,04	6,59	13,58	128,8	0,06	№1 Москва 2010
Итого за завтрак:			14,37	16,29	40,26	352,77	1,26	
2 завтрак:	Чай с сахаром	100	0,02	0,01	4,6	18,6	0,02	№ 392 Москва 2010
	Пряник	20	1,7	1,94	12,4	46,56	-	№ 603 Пермь 2012
Итого за 2 завтрак:			1,72	1,95	17	65,16	0,02	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,9	11,09	№67 Москва 2010
	Биточки мясные	60	9,32	7,07	9,64	139,0	0,09	№282 Москва 2010
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,66	12,1	№321 Москва 2010
	Икра свекольная	30	0,7	1,37	3,7	30,03	2,01	№54 Москва 2010
	Компот из изюма	150	0,33	--	20,83	84,83	0,3	№376 Москва 2010
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№511 Москва 2010
Итого за обед:			16,07	15,05	66,25	466,02	25,59	
Уплотненный полдник:	Пудинг рыбный запеченный	60	9,51	4,32	6,21	102,0	0,06	№242 Москва 2010
	Соус молочный	20	0,72	2,25	2,48	33,16	0,09	№ 353 Москва 2010
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	-	№ 315 Москва 2010

	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	11,64	58,75	-	№511 Москва 2010
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	№ 368 Москва 2010
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0	№ 392 Москва 2010
За полдник:			15,54	11,01	68,81	438,71	85,15	
Итого за 1 день:			47,7	44,3	192,32	1322,66	112,02	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 (от 1 до 3 лет)								
Завтрак:	Каша «Дружба»	160/3,75	4,07	6,46	24,04	108,31	0,55	№84, Пермь, 2004
	Чай с молоком	160	2,23	2,04	10,61	82,13	1,19	№262, Пермь, 2004
	Бутерброд с маслом	28/3	1,88	5,8	11,25	104,72	-	№1, Москва, 2010
Итого за завтрак:			8,18	14,3	45,9	295,16	1,71	
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	№401, Москва, 2010
Обед:	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	13,8	80,93	3,49	№81, Москва, 2010
	Мясо тушеное с овощами	170	13,2	10,28	11,03	218,0	3,71	№ 274 Москва 2010
	Огурец свежий порционный	30	0,42	-	0,66	4,2	4,2	№ 522, Сборник, 1996
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,92	73,27	1,29	№372, Москва 2010
	Хлеб «Дарницкий»	39	2,57	0,46	13,02	67,27	-	№ 123 Москва 2010
Итого за обед:			19,6	14,02	56,43	443,67	12,69	

Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченный)	100	14,46	10,75	24,33	255,0	0,24	№ 235 Москва 2010
	Соус молочный	20	0,38	0,9	2,65	20,3	0,06	№351, Москва, 2010
	Кисель из повидла, джема, варенья	160	0,06	-	17,82	73,98	0,05	№ 383, Москва, 2010
	Печенье	20	1,4	2,2	8,8	41,5	-	№ 604 Пермь 2012
	Банан	100	1,5	0,5	17,4	95,0	10,0	№ 368 Москва 2010
За полдник:			17,8	14,35	71	485,78	10,35	
Итого за 2 день:			49,93	46,42	179,33	1299,61	26,1	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 (от 1 до 3 лет)								
Завтрак:	Макароны с сыром	150	8,29	4,81	17,71	158,0	0,14	№206 Москва 2010
	Кофейный напиток с молоком	160	2,49	2,13	11,34	74,7	1,05	№ 395, Москва, 2010
	Закрытый бутерброд с джемом	28/10/5	2,28	7	13,79	123,2	-	№ 1 Москва 2010
Итого за завтрак:			13,06	13,31	42,84	355,9	1,19	
2 завтрак:	Простокваша	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	№ 401 Москва 2010
Обед:	Рассольник «Ленинградский»	150	1,26	2,07	9,95	72,45	4,52	№ 76 Москва 2010

	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	6,91	4,61	1,16	78,0	0,12	№ 252 Москва 2010
	Картофель отварной	100	1,9	2,88	15,34	94,9	14,0	№ 318 Москва 2010
	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0,3	1,85	1,1	22,26	5,03	№ 15 Москва 2010
	Компот из сухофруктов	150	0,07	-	20,83	84,75	0,3	№ 376 Москва 2010
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,64	0,48	15,84	79,2	-	№ 511 Москва, 2010
Итого за обед:			13,08	11,89	64,22	431,56	23,97	
Уплотненный полдник:	Омлет натуральный с зел. горошком	160/5	7,3	12,6	4,9	190,4	0,75	№ 215 Москва 2010
	Сок	150	0,75	-	15,51	64	1,29	№ 393, Москва, 2010
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,57	-	№ 511 Москва, 2010
	Апельсины	100	1,5	0,1	9,5	27,0	13,6	№ 368, Москва, 2010
	Зефир	30	2,1	3,3	25,2	62,25	-	№ 604 Пермь 2012
За полдник:			13,87	16,3	69,61	414,22	15,46	
Итого за 3 день:			44,36	45,25	182,67	1276,68	41,85	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 (от 1 до 3 лет)								
Завтрак:	Каша манная молочная	150/3,75	4,2	3,07	20,32	142,5	0,3	№ 90 Пермь 2004

	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46	29,9	0,2	№ 397, Москва 2010
	Бутерброд с сыром	28/10/3	5,04	6,59	13,58	128,8	0,06	№ 1 Москва 2010
Итого за завтрак:			9,28	9,67	41,36	301,2	0,57	
2 завтрак:	Молоко пастеризованное	110	4,2	4,0	7,0	71,0	1,5	№ 400, Москва, 2010
Обед:	Борщ	150	1,37	2,9	6,56	56,25	6,32	№ 56 Москва 2010
	Плов из птицы	160	16,12	9,76	24,76	282,0	0,41	№ 304 Москва 2010
	Помидор свежий порционный	30	0,12	0,12	1,68	7,56	5,0	№ 522 Сборник 1996
	Компот из апельсинов	100	0,33	-	17	69,6	1,48	№ 374 Москва 2010
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,0	0,36	11,88	59,4	-	№ 511 Москва, 2010
Итого за обед:			19,94	13,14	61,88	474,81	13,21	
Уплотненный полдник:								
	Рагу из овощей	140	3,6	8,4	19,3	146,7	8,67	№ 137 Москва 2010
	Яйцо вареное	30	2,28	2,03	0,14	31,5	-	
	Хлеб пшеничный	28	2,2	0,28	13,5	66	-	№ 511, Москва 2010
	Какао с молоком	100	2,1	1,8	8,64	60,3	1,2	№ 376 Москва 2010
	Вафли	30	2,8	1,98	11,79	74,2	-	№ 470 Москва 2010
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	№ 368, Москва 2010
За полдник:			13,38	14,89	63,17	422,7	19,87	
Итого за 4 день:			46,8	41,7	173,41	1269,71	35,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 (от 1 до 3 лет)								
Завтрак:	Каша овсяная из геркулеса жидкая	150/5	6,07	5,9	13,29	132,0	-	№ 93 Пермь 2004
	Чай с молоком	165	2,3	2,1	10,95	84,7	1,3	№ 262, Пермь 2004
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,22	12,06	112,2	-	№ 1 Москва 2010
Итого за завтрак:			10,39	14,22	36,3	328,9	1,3	
2 завтрак:	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,4	29,8	0,02	№ 392 Москва 2010
	Пряник	20	1,7	1,94	12,4	46,56	-	№ 603 Пермь 2012
Итого за 2 завтрак			1,74	1,95	19,8	76,36	0,02	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,61	1,7	8,29	62,85	5,0	№ 82 Москва 2010
	Рулет с луком и яйцами	70	8,7	6,7	8,0	127,2	2,04	№ 295 Москва, 2010
	Капуста тушеная	100	1,98	3,21	9,49	79,0	16,37	№ 132 Москва 2010
	Икра морковная	30	0,65	1,18	5,26	28,11	1,53	№ 54, Москва 2010
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0	№ 392 Москва 2010
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,64	0,48	13,36	69,9	-	№ 511 Москва, 2010
Итого за обед:			17,15	13,48	58,63	428,06	99,94	
Уплотненный полдник:	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	5,68	5,84	93,0	1,83	№ 258 Москва 2010
	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,36	109,9	12,2	№ 321 Москва 2010
	Салат из свеклы с сыром	40	2,06	3,62	3,84	52,28	3,28	№ 33 Москва 2010
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,06	-	16,71	69,36	0,05	№ 383, Москва, 2010

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,57	-	№ 511 Москва, 2010
	Апельсины	100	1,5	0,1	9,5	27,0	13,6	№ 368 Москва 2010
За полдник:			17,41	15,5	66,75	422,11	30,96	
Итого за 5 день:			46,69	45,15	180,21	1255,43	132,29	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 (от 1 до 3 лет)								
Завтрак:	Суп молочный с рисовой крупой	150	5,61	3,3	11,62	99,3	0,68	№ 94 Москва 2010
	Кофейный напиток с молоком	160	2,49	2,13	11,34	74,7	1,05	№ 395, Москва, 2010
	Закрытый бутерброд с джемом	28/10/5	2,45	6,9	14,78	132	-	№ 1 Москва 2010
Итого за завтрак:			10,55	12,33	37,74	306	1,73	
2 завтрак:	Ряженка	130	3,8	1,5	5,46	65,91	1,42	№ 401, Москва, 2010
Обед:	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	5,47	№ 87 Москва 2010
	Биточки мясные	60	7,32	7,03	9,64	139,0	0,09	№ 282 Москва 2010
	Картофельное пюре с морковью	100	1,9	3,08	12,01	83,4	10,5	№ 322 Москва 2010
	Салат из зеленого горошка	30	0,9	1,56	1,87	25,08	3,3	№ 10 Москва 2010
	Компот из сухофруктов	130	0,06	-	18,05	73,45	0,26	№ 376 Москва 2010
	Хлеб «Дарницкий»	37	2,44	0,44	12,3	64,38	-	№ 511 Москва, 2010
Итого за			17,78	17,15	62,47	485,66	19,62	

обед:								
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога	100	13,9	12,05	13,5	210,6	0,25	№ 237, Москва 2010
	Джем	20	-	-	22,08	31,09	0,79	
	Сок	150	0,75	-	15,15	73,27	1,29	№ 399, Москва 2010
	Печенье	40	2,8	4,4	17,6	83	-	№ 604 Пермь 2012
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368 Москва 2010
За полдник:			18,95	16,95	89,33	492,96	12,33	
Итого за 6 день:			51,08	47,93	195	1350,53	35,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 (от 1 до 3 лет)								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/3,75	3,46	4,57	19,76	132,0	0,37	№96 Пермь, 2004
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,8	94,9	1,28	№ 397, Москва, 2010
	Бутерброд с сыром	28/10/3	5,04	6,59	13,58	128,8	0,06	№3, Москва, 2010
Итого за завтрак:			11,86	14,06	47,14	355,7	1,71	
2 завтрак:	Молоко пастеризованное	110	4,2	4,0	7,0	71,0	1,5	№ 400, Москва, 2010

			15,51	17,44	53,3	422,8	3,13	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	76,97	11,08	№ 67 Москва 2010
	Гуляш из отварного мяса	60	6,71	6,2	1,98	94,5	0,3	№ 277 Москва 2010
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,23	4,06	27,76	162,5	-	№ 313 Москва 2010
	Помидор свежий порционный	30	0,1	0,1	1,68	6,05	3,96	№ 522 Сборник 1996
	Компот из изюма	160	0,35	0,01	23,4	90,48	0,3	№ 376 Москва 2010
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,98	0,36	10,0	52,0	-	№ 511 Москва, 2010
Итого за обед:			15,41	13,66	69,91	482,5	15,64	
Уплотненный полдник:	Рыба, запеченная в омлете	50	8,6	2,97	2,97	70	0,24	№ 249, Москва 2010
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,35	109,99	14,64	№ 321 Москва 2010
	Салат из свеклы	40	2,06	3,62	2,84	52,28	3,28	№ 31, Москва 2010
	Хлеб пшеничный	30	3,75	1,4	25,75	118,0	-	№ 125, Пермь 2012
	Простокваша	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	№ 401 Москва 2010
	Груши	120	0,6	0,36	12,36	55,2	13,6	№ 368 Москва 2010
За полдник:			21,8	15,94	66,27	480,47	32,81	
Итого за 7 день:			53,27	47,66	190,32	1389,67	51,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 (от 1 до 3 лет)								

Завтрак:	Сырники из творога	50	8,3	7,23	7,38	116	0,13	№96 Пермь, 2004
	Соус молочный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,06	№350, Москва, 2010
	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	77,0	1,19	№ 262Пермь 2004
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,22	12,06	112,2	-	№ 1, Москва, 2010
	Апельсин	100	1,5	0,1	5,5	27	13,6	№ 368 Москва 2010
Итого за завтрак:			14,32	16,51	36,31	348,96	14,98	
2 завтрак:	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	№ 401, Москва, 2010
Обед:	Суп картофельный с фасолью	150	3,07	4,61	9,69	70,03	3,49	№ 81 Москва 2010
	Запеканка из печени с рисом	75	7,3	5,2	11,25	101,5	4,35	№ 294 Москва 2010
	Соус сметанный	10	0,15	1,33	0,5	14,68	0,01	№ 367 Москва 2010
	Макаронные изделия отварные	100	3,84	0,55	21,76	103,4	-	№ 205 Москва 2010
	Салат их свежих огурцов	30	0,22	1,84	0,71	20,2	2,55	№ 13, Москва 2010
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0	№ 398 Москва 2010
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 511 Москва, 2010
Итого за обед:			17,73	14,22	71,5	440,41	85,4	
Уплотненный полдник:	Сельдь с/соленая	30	5,1	2,5	-	43,2	-	№ 8, Москва 2010
	Винегрет	150	2,06	8,17	14,16	142,2	15,4	№ 45, Москва, 2010
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 511 Москва, 2010
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,92	73,27	1,29	№ 242, Москва, 2010
	банан	100	1,5	0,5	21	95	10	№ 368 Москва 2010
За полдник:			11,42	11,77	66,44	423,27	26,69	
Итого за 8 день:			47,82	46,25	180,25	1287,64	128,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 (от 1 до 3 лет)								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/3,75	6,08	4,03	12,05	146	-	№ 91 Пермь 2004
	Кофейный напиток с молоком	160	2,49	2,13	11,34	74,7	1,05	№ 395, Москва 2010
	Закрытый бутерброд с джемом	30/10/5	2,46	5,66	21,72	132,0	-	№ 5, Москва, 2010
Итого за завтрак:			11,03	11,82	45,11	352,7	1,05	
2 завтрак:	Ряженка	150	2,36	1,75	6,3	76,0	1,29	№ 401 Москва 2010
Обед:	Борщ с картофелем	150	3,22	3,0	8,47	65,91	5,27	№ 58 Москва 2010
	Суфле из кур с рисом	60	10,93	7,53	2,52	116,0	-	№ 311, Москва 2010
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79,0	16,37	№ 132 Москва 2010
	Помидор свежий порционный	40	0,12	0,12	1,68	7,56	5,0	№ 522 Сборник 1996
	Компот из сухофруктов	150	0,07	-	20,83	84,75	0,3	№ 376 Москва, 2010
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 511 Москва, 2010
Итого за обед:			18,96	14,84	56,35	422,82	26,94	
Уплотненный полдник:	Яйцо вареное	30	2,28	2,03	0,14	31,5	-	№ 213 Москва 2010
	Рагу из овощей	105	3,55	7,45	9,78	72,45	5,87	№ 137, Москва 2010
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,57	-	№ 511 Москва, 2010

	Сок	150	0,75	-	15,15	73,27	1,29	№399, Москва 2010
	Булочка «Веснушка»	57	4,68	8,38	32,32	181,2	-	№ 473, Москва 2010
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	№ 368 Москва 2010
За полдник:			14,03	18,56	81,69	472,99	17,16	
Итого за 9 день:			46,38	46,97	189,45	1324,51	46,44	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 (от 1 до 3 лет)								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150/3,75	6,97	6,64	17,44	156,0	-	№86 Пермь 2004
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,4	29,8	0,02	№ 392 Москва 2010
	Пряник	50	2,93	4,85	31	116,4	-	№ 603, Пермь, 2012
Итого за завтрак:			9,94	11,5	55,84	302,2	0,02	
2 завтрак:	Простокваша	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	№ 400, Москва, 2010
Обед:	Суп картофельный с рисом	150	1,18	1,64	7,25	54,5	4,95	№ 80 Москва 2010
	Бефстроганов из отварного мяса	60	7,76	8,22	1,65	93,5	0,01	№ 278 Москва 2010
	Картофель отварной	100	1,9	2,88	15,34	94,9	14,0	№ 318 Москва 2010
	Салат из свеклы с сыром	30	1,54	2,38	2,13	39,21	2,46	№ 31, Москва 2010
	Компот из кураги	150	0,33	0,01	20,85	84,83	0,3	№ 376 Москва 2010
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 511 Москва, 2010

Итого за обед:			15,35	15,61	60,58	436,54	21,72	
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога с морковью	120,0	13,99	13,75	26,14	306,84	0,71	№ 238, Москва 2010
	Соус молочный (сладкий)	20	0,38	0,9	2,65	20,3	0,06	№ 351, Москва 2010
	Компот из изюма	160	0,35	0,01	22,25	90,49	0,2	№ 393 Москва 2010
								№ 603 Пермь 2012
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	10	№ 368 Москва 2010
За полдник:			15,12	14,96	61,34	463,63	10,97	
Итого за 10 день:			44,76	45,82	183,76	1277,37	33,76	