

## Основное 10-дневное меню для питания детей раннего возраста с 10,5-часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя:1</b>							
<b>День 1(Понедельник)</b>							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	5,2	6,3	18	150,0	94
	Бутерброд с сыром	47	4,3	6,4	15,1	135,1	3
	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	7,3	30,1	430
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>357</b>	<b>9,6</b>	<b>12,7</b>	<b>40,4</b>	<b>315,2</b>	
2-завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
<b>Итого за 2-завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>	
Обед	Свекольник	160	2,7	6,5	18,2	143,2	58
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,4	2,5	26,1	144,5	181
	Гуляш из мяса птицы	80	16,2	15,5	2,9	216,8	277
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,0	81,6	5
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	6,4	25,5	376
	Огурец соленый	30	0,2	0,0	0,5	3,8	4
<b>Итого за обед:</b>		<b>570</b>	<b>26,2</b>	<b>24,9</b>	<b>71,1</b>	<b>615,4</b>	
Полдник	Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	6
	Какао с молоком	150	4,0	3,4	12,6	97,9	397
	Икра кабачковая консервированная	40	0,8	3,6	3,1	47,6	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>12,1</b>	<b>11,8</b>	<b>30,6</b>	<b>277,4</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,2</b>	<b>45,9</b>	<b>152,5</b>	<b>1192,4</b>	
<b>День 2 (Вторник)</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	150	4,5	6,3	14,1	131,7	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	7,3	30,1	430
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>6,9</b>	<b>10,6</b>	<b>36,5</b>	<b>270,3</b>	
2-Завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,5	45,6	9
<b>Итого за 2-завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>	
Обед	Суп картофельный с гороховой крупой	160	4,8	5,3	16,3	132,6	81
	Рис отварной	110	2,7	2,0	28,4	142,4	315
	Котлеты рыбные паровые	70	18,1	8,1	10,1	185,0	257
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,7	2,0	3,4	34,9	357
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,5	79,1	5
	Компот из плодов или	150	0,0	0,0	11,4	45,6	376

	ягод свежих						
	Огурец соленый	30	0,2	0,0	0,5	3,8	4
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	6
<b>Итого за обед:</b>		<b>620</b>	<b>31,3</b>	<b>17,9</b>	<b>101,2</b>	<b>692,3</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с яблоками	60	9,6	10,4	9,5	171,7	240
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,6	7,0	78,6	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>13,8</b>	<b>14</b>	<b>16,5</b>	<b>250,3</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,4</b>	<b>42,9</b>	<b>163,7</b>	<b>1258,5</b>	

### День 3 (Среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	7,3	30,1	430
	Суп молочный манный	150	5,1	6,3	19,1	153,8	92
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>7,5</b>	<b>10,6</b>	<b>41,5</b>	<b>292,4</b>	
<b>2-завтрак</b>	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,5	45,6	9
<b>Итого за 2-завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>	
<b>Обед</b>	Суп из овощей с фасолью	160	1,9	5,2	9,1	91,4	102
	Макароны отварные	110	5,2	3,9	32,9	187,5	204
	Биточки рубленые из филе птицы паровые	60	14,5	7,3	10,6	165,1	306
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,7	2,0	3,4	34,9	357
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,5	79,1	5
	Компот из сушёных фруктов	150	0,0	0,0	6,4	25,5	376
	Салат из соленых огурцов с луком	35	0,3	1,7	1,0	20,9	20
<b>Итого за обед</b>		<b>615</b>	<b>27,4</b>	<b>20,6</b>	<b>94,5</b>	<b>673,3</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка веснушка	80	6,6	7,8	48,2	289,7	473
	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	6,0	79,5	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>11,0</b>	<b>11,6</b>	<b>54,2</b>	<b>369,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>230</b>	<b>46,3</b>	<b>43,2</b>	<b>199,7</b>	<b>1380,5</b>	

### День 4 (Четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	4,8	6,0	16,3	138,8	94
	Бутерброд с сыром	47	4,3	6,4	15,1	135,1	3
	Чай с лимоном	160	0,1		7,3	30,1	430
<b>Итого за завтрак</b>		<b>357</b>	<b>9,2</b>	<b>12,4</b>	<b>38,7</b>	<b>304,0</b>	
<b>2 завтрак</b>	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	9
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	160	2,4	5,9	16,3	128,9	88
	Птица тушеная в соусе с овощами	160	20,6	24,9	23,4	402,1	302

	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,5	79,1	5
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	6
	Сок	150	0,8	0,2	15,2	64,5	442
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,0	2,4	32,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>29,8</b>	<b>33,5</b>	<b>88,4</b>	<b>775,9</b>	
<b>Полдник</b>	Какао с молоком	150	4,0	3,4	12,6	98,2	397
	Вареники ленивые	60	13,2	7,8	21,4	211,1	243
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>17,2</b>	<b>11,2</b>	<b>34,0</b>	<b>309,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>56,6</b>	<b>57,5</b>	<b>170,9</b>	<b>1436,2</b>	

### День 5 (Пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,8	6,1	14,6	133,6	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	7,3	30,1	430
<b>Итого за завтрак</b>		<b>245</b>	<b>345</b>	<b>7,2</b>	<b>10,4</b>	<b>37,0</b>	<b>272,2</b>
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	160	2,1	5,5	11,0	102,5	80
	Пюре картофельное	110	2,6	5,8	17,0	130,6	276
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	5
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,5	79,1	6
	Компот из свежих ягод	150	0,0	0,0	9,7	38,7	442
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,1	2,4	3,1	38,5	
	Котлета мясная	50	9,8	8,9	8,5	153,3	272
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>21,1</b>	<b>23,9</b>	<b>84,0</b>	<b>636,3</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники с молоком сгущенным	90	14,8	12,6	28,8	289,6	245
	Кофейный напиток с молоком	150	4,1	3,4	11,8	95,3	397
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>18,9</b>	<b>16,0</b>	<b>40,6</b>	<b>284,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,7</b>	<b>50,4</b>	<b>171,5</b>	<b>1336,4</b>	

### Неделя:2

### День 6 (Понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Макароньы отварные с сыром	100	7,7	7,7	24,0	197	220
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	14,6	106,3	1
	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	7,3	30,1	430
<b>Итого за завтрак</b>		<b>295</b>	<b>10,1</b>	<b>12,0</b>	<b>45,9</b>	<b>333,4</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,0	6,7	9,5	106,5	67

	Плов из птицы	160	13,7	16,7	32,6	336,1	304
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,5	79,1	5
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	6,4	25,5	376
	Огурец соленый	30	0,2	0,0	0,5	3,8	4
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>18,5</b>	<b>23,7</b>	<b>65,5</b>	<b>551,0</b>	
<b>Полдник</b>	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	6
	Какао с молоком	150	3,8	3,2	11,6	91,3	397
	Винегрет овощной	80	2,3	5,1	13,6	110,3	45
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>9,1</b>	<b>8,5</b>	<b>44,7</b>	<b>293,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,2</b>	<b>44,3</b>	<b>166,0</b>	<b>1220,9</b>	

### День 7 (Вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с геркулесовой крупой	150	4,8	6,4	15,7	140,5	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	7,3	30,1	430
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>7,2</b>	<b>10,7</b>	<b>38,1</b>	<b>279,1</b>	
<b>2-завтрак</b>	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,5	45,6	9
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с гречневой крупой	160	2,1	7,3	11,3	119,7	98
	Птица тушенная с капустой	160	19,5	28,8	9,7	379,4	262
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,5	79,1	5
	Сок	150	0,8	0,2	15,2	64,5	442
	Огурец соленый	30	0,2	0,0	0,5	3,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>27,4</b>	<b>36,8</b>	<b>67,8</b>	<b>715,4</b>		
<b>Полдник</b>	Булочка веснушка	80	6,6	7,8	48,2	289,7	473
	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	6,0	79,5	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>11,0</b>	<b>11,6</b>	<b>54,2</b>	<b>369,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,0</b>	<b>59,5</b>	<b>169,6</b>	<b>1409,3</b>	

### День 8 (Среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный манный	150	4,4	5,9	14,8	129,8	92
	Бутерброд с сыром	47	4,3	6,4	15,1	135,1	3
	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	7,3	30,1	430
<b>Итого за завтрак</b>		<b>357</b>	<b>8,8</b>	<b>12,3</b>	<b>37,2</b>	<b>295,0</b>	
<b>2-завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	160	2,1	5,5	11,0	102,5	57
	Пюре картофельное	110	2,6	5,8	17,0	130,6	335
	Котлеты рыбные паровые	70	19,8	8,2	21,8	240,2	306
	Хлеб ржаной	30	0,7	2,0	3,4	34,9	357
	Кисель из плодов ягод	40	2,6	0,3	16,5	79,1	5

	свежих						
	Салат из кукурузы консервированной	150	0,0	0,0	10,8	43,2	376
	Соус сметанный с томатом и луком	40	1,1	2,4	3,1	38,5	6
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>28,9</b>	<b>24,2</b>	<b>83,6</b>	<b>669</b>	
<b>Полдник</b>	Кофейный напиток с молоком	150	3,7	3,0	13,5	96,8	395
	Омлет (вареный на пару)	80	7,6	11,3	5,5	154,2	216
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	6
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>13,5</b>	<b>14,5</b>	<b>33,6</b>	<b>319,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,7</b>	<b>51,1</b>	<b>164,3</b>	<b>1326,9</b>	

### День 9 (Четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,8	6,1	14,6	133,6	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	7,3	30,1	430
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>7,2</b>	<b>10,4</b>	<b>37,0</b>	<b>272,2</b>	
<b>2-Завтрак</b>	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с пшеном	160	2,3	3,8	15,2	104,2	57
	Жаркое по домашнему	150	15,7	17,8	28,1	335,6	335
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,5	79,1	5
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	6,4	25,5	376
	Огурец соленый	30	0,2	0,0	0,5	3,8	4
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	6
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>23,0</b>	<b>22,1</b>	<b>81,3</b>	<b>617,1</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с рисом	80	11,0	9,7	16,5	199,7	236
	Какао с молоком	150	4,3	3,6	13,5	104,6	397
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>15,3</b>	<b>13,3</b>	<b>30,0</b>	<b>304,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,9</b>	<b>46,2</b>	<b>158,1</b>	<b>1240,6</b>	

### День 10 (Пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с вермишелью	150	4,1	5,8	13,5	123,1	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	7,3	30,1	430
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>6,5</b>	<b>10,1</b>	<b>35,9</b>	<b>261,7</b>	
<b>2-Завтрак</b>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп из овощей с фасолью	160	1,9	5,2	9,1	91,4	57
	Каша гречневая	110	6,2	4,8	28,0	179,9	257

	Соус сметанный с томатом и луком	50	9,8	8,9	8,5	153,3	357
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,8	3,6	24,7	5
	Компот из свежих ягод	150	0,0	0,0	9,7	38,7	376
	Огурец соленый	30	0,2	0,0	0,5	3,8	4
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	6
	Котлета мясная	40	2,6	0,3	16,5	79,1	335
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>23,6</b>	<b>20,2</b>	<b>90,5</b>	<b>639,8</b>	
<b>Полдник</b>	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом и яблоками	80	1,9	8,4	29,0	200,0	473
	Кофейный напиток с молоком	150	3,7	3,1	13,2	96,1	395
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>5,6</b>	<b>11,5</b>	<b>42,2</b>	<b>296,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,2</b>	<b>41,9</b>	<b>178,5</b>	<b>1240,6</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>46,7</b>	<b>49,6</b>	<b>179,5</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430392

Владелец Овчаренко Ольга Васильевна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025