

Основное 10-дневное меню для питания детей 3-7-летнего возраста с 10,5 - часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя:1							
День 1(Понедельник)							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	7,6	8,0	28,7	218,1	94
	Бутерброд с сыром	47	5,3	7,4	15,1	148,4	3
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,6	393
Итого за завтрак:		427	13,1	15,4	51,9	400,1	
2-завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
Итого за 2-завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Обед	Свекольник	200	3,5	9,2	21,8	184,3	58
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,6	5,4	32,7	201,5	181
	Гуляш из мяса птицы	100	20,3	19,4	3,6	270,8	277
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	
	Компот из сушеных фруктов	180			7,7	31	376
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	6,3	4
Итого за обед:		710	33,1	34,5	87,8	795,9	
Полдник	Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	6
	Какао с молоком	180	4,7	3,9	16,9	122,9	397
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
Итого за полдник:		330	14,6	14,1	46,1	372,2	
Итого за день:			61,3	64,1	195,9	1611,2	
День 2 (Вторник)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	200	6,6	8,2	20,8	184,8	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,6	393
Итого за завтрак		415	9,1	12,5	44,0	326,9	
2-Завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,5	45,6	9
Итого за 2-завтрак:		100	0,4	0,4	9,5	45,6	
Обед	Суп картофельный с гороховой крупой	200	6,0	6,7	20,4	166,1	81
	Рис отварной	130	3,4	2,9	35,6	181,7	315
	Котлеты рыбные паровые	90	22,5	9,5	12,3	224	257
	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,2	3,0	6,0	56,7	357
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Компот из плодов или	180	0,0	0,0	13,1	52,2	376

	ягод свежих						
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	6,3	4
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	6
Итого за обед:		800	40,4	22,9	133,1	900,8	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	19,6	17,3	18,9	313,9	240
	Молоко кипяченое	180	5,1	4,4	8,4	94,3	400
Итого за полдник		280	24,7	21,7	27,3	408,2	
Итого за день:			74,6	57,5	213,9	1681,5	

День 3 (Среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,6	393
	Суп молочный манный	200	6,8	8,3	25,5	204,6	92
Итого за завтрак		415	9,3	12,6	48,7	346,7	
2-завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,5	45,6	9
Итого за 2-завтрак		100	0,4	0,4	9,5	45,6	
Обед	Суп из овощей с фасолью	200	3,4	8,5	17,5	160,9	102
	Макароны отварные	130	7	3,9	44,5	241,4	204
	Биточки рубленые из филе птицы паровые	80	18,2	9,4	7,8	187,3	306
	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,2	3,0	6,0	56,7	357
	Хлеб пшеничный	50	2,6	0,2	17,0	80,4	6
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Компот из сушёных фруктов	180	0,0	0,0	7,6	30,6	376
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,6	3,0	1,6	36,7	20
Итого за обед		800	36,2	28,4	122,6	892,9	
Полдник	Булочка веснушка	100	8,3	9,1	61,4	360,4	473
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	7,2	95,4	400
Итого за полдник		280	13,5	13,6	68,6	455,8	
Итого за день			59,4	55,0	249,4	1741,0	

День 4 (Четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(пшеничная)	200	6,5	7,5	21,6	180,9	94
	Бутерброд с сыром	47	5,3	7,4	15,1	148,4	3
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,6	393
Итого за завтрак		427	12,0	14,9	44,8	362,9	
2 завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,5	45,6	9
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,5	45,6	
Обед	Рассольник ленинградский	200	3,1	4,6	20,5	137,0	88
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	25,8	31,1	29,1	501,5	302

	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	6
	Сок	180	0,9	0,2	18,2	77,4	442
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,7	3,0	3,7	48,6	
Итого за обед		740	38,4	39,6	116,4	978,3	
Полдник	Какао с молоком	180	4,7	3,9	16,9	122,9	397
	Вареники ленивые	100	21,2	14,6	33,8	354,9	483
Итого за полдник		280	25,9	18,5	50,7	477,8	
Итого за день			76,7	73,4	221,4	1864,6	

День 5 (Пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,6	7,8	20,1	177,9	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,6	393
Итого за завтрак		415	9,1	12,1	43,3	320,0	
2-завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	9,9	43,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,9	7,2	15,1	137,7	80
	Пюре картофельное	140	3,5	4,7	22,8	147,9	276
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	6
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Компот из свежих ягод	200	0,0	0,0	11,6	46,4	442
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,1	2,4	3,1	38,5	
	Котлета мясная	80	15,6	15,3	9,2	236,2	272
Соус сметанный с томатом и луком	50	1,2	1,3	6,0	40,9	357	
Итого за обед		810	31,2	31,6	112,7	861,4	
Полдник	Сырники с молоком сгущенным	120	19,0	16,4	42,0	395,0	183
	Кофейный напиток с молоком	180	4,4	3,6	14,8	110,6	397
Итого за полдник		300	23,4	20,0	56,8	505,6	
Итого за день			64,2	63,8	222,7	1730,0	

Неделя:2

День 6 (Понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130	10,3	8,9	34,2	259,5	220
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	14,6	106,3	1
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,6	393
Итого за завтрак		345	12,8	13,2	56,9	399,4	
2-завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	9,9	43,0	

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,5	8,5	11,9	135,1	67
	Плов из птицы	200	22,4	25,7	50,1	521,9	304
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	7,7	31,0	376
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	6,3	4
Итого за обед		680	28,5	34,7	91,1	793,2	
Полдник	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	6
	Какао с молоком	180	4,7	3,9	14,0	111,3	397
	Винегрет овощной	100	2,9	6,4	17,1	137,9	45
Итого за полдник		330	11,3	10,6	55,4	364,1	
Итого за день			53,1	58,6	213,3	1599,7	

День 7 (Вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	200	6,6	8,2	20,8	184,8	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,6	393
Итого за завтрак		415	9,1	12,5	44,0	326,9	
2-завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,5	45,6	9
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,5	45,6	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,6	7,6	14,5	137,5	98
	Птица тушеная с капустой	200	22,5	28,3	12,4	397,8	262
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	6
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	6,3	4
Итого за обед		750	33,4	36,9	92,8	841,4	
Полдник	Булочка веснушка	100	8,3	9,1	61,4	360,4	473
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	7,2	95,4	400
Итого за полдник		280	13,5	13,6	68,6	455,8	
Итого за день			56,4	63,4	214,9	1669,7	

День 8 (Среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный манный	200	6,8	8,3	25,5	204,6	92
	Бутерброд с сыром	47	5,3	7,4	15,1	148,4	3
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,6	393
Итого за завтрак		427	12,3	15,7	48,7	386,6	
2-завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	9,9	43,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,9	4,5	15,1	113,2	57
	Пюре картофельное	130	3,0	4,3	19,6	129,7	335
	Котлеты рыбные паровые	80	14,1	6,8	30,1	237,2	306

	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Кисель из плодов из ягод свежих	180	0,0	0,0	7,7	31,0	376
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,4	3,0	4,9	51,8	
	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,2	1,3	6,0	40,9	357
Итого за обед							
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	4,4	3,6	15,8	114,5	395
	Омлет (вареный на пару)	100	9,5	14,1	6,8	192,8	216
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	6
Итого за полдник			16,9	17,9	42,1	399,2	
Итого за день			67,8	64,3	213,8	1709,5	
День 9 (Четверг)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,6	7,8	20,1	181,8	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,6	393
Итого за завтрак		415	9,1	12,1	444,2	323,9	
2-Завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Суп картофельный с пшеном	200	3,9	8,1	25,9	191,9	57
	Жаркое по домашнему	200	20,9	23,6	37,5	446,8	335
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	7,7	31,0	376
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	6,3	4
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	6
Итого за обед		720	31,4	32,4	112,0	866,8	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	130	17,5	14,9	27,3	316,7	236
	Какао с молоком	180	4,7	3,9	14,9	115,1	397
Итого за полдник		310	22,2	18,8	42,2	431,8	
Итого за день			63,1	63,7	208,2	1669,5	
День 10 (Пятница)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,4	7,5	22,1	182,7	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	180	0,2	0,9	8,1	33,6	393
Итого за завтрак		415	8,9	11,8	45,3	324,8	
2-Завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	9,9	43,0	

Обед	Суп из овощей с фасолью	200	3,4	8,5	17,5	160,9	57
	Котлета мясная	80	14,9	14,7	9,2	228,6	257
	Каша гречневая	150	9,7	7,2	43,9	278,7	335
	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,2	3,0	6,0	56,7	357
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Компот из свежих ягод	200	0,0	0,0	11,6	46,4	376
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	6,3	4
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	6
Итого за обед							
Полдник	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом и яблоками	100	2,4	11,7	36,2	260,9	473
	Кофейный напиток с молоком	180	4,4	3,6	14,8	110,6	397
Итого за полдник		280	6,8	15,3	51,0	371,5	
Итого за день			52,0	59,6	235,3	1691,9	
Среднее значение за период:			52,0	59,6	235,3		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430392

Владелец Овчаренко Ольга Васильевна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025