

Основное 10-дневное меню для питания детей 3-7-летнего возраста с 12 -часовым пребыванием

	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	113,1	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	150	6,4	6,2	37,7	232,3	181
	Гуляш из мяса птицы	100	20,3	19,4	3,6	270,8	277
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	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:		730	33,9	35,3	92,8	826,7	
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
	Кондитерские изделия	30	0,8	1,0	22,5	103,0	
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
Итого за полдник:		360	15,4	15,1	68,6	475,2	
Итого за день:			62,9	65,9	223,4	1745,0	
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	33,8	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	3,6	2,9	37,7	191,3	315
	Котлеты рыбные паровые	90	22,5	9,5	12,3	224,0	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 ягод свежих	180	0,0	0,0	13,1	52,2	376
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	6,3	4
	Хлеб пшеничный	50	2,6	0,2	17,0	80,4	5
Итого за обед:		800	39,5	22,8	127,9	875,9	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	130	23,1	20,3	22,4	370,5	240
	Молоко кипяченое	180	5,1	4,4	8,4	94,3	400
	Кондитерские изделия	30	0,8	1,0	22,5	103,0	
Итого за полдник		340	29,0	25,7	53,3	567,8	
Итого за день:			78,0	61,4	234,7	1816,2	

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	7,5	25,5	197,4	92
Итого за завтрак		415	9,3	11,8	48,7	339,5	
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	7,0	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
	Кондитерские изделия	30	0,8	1,0	22,5	103,0	9
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	7,2	95,4	400
Итого за полдник		310	14,3	14,6	91,1	558,8	
Итого за день			60,2	55,2	271,9	1836,8	

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	9,8	47	9
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Рассольник	200	3,1	4,6	20,5	137,0	88

	ленинградский						
	Птица тушенная 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	6
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	5
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,7	3,0	3,7	48,6	
Итого за обед		760	38,5	39,6	118,4	986,9	
Полдник	Какао с молоком	180	4,7	3,9	16,9	122,9	397
	Свежие фрукты	100	0,3	0,3	8,4	40,1	9
	Вареники ленивые	120	25,4	17,5	40,5	425,8	483
Итого за полдник		400	30,4	21,7	65,8	588,8	
Итого за день			81,3	76,6	238,8	1985,6	
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	3,5	9,4	18,0	171,7	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)	60	1,7	3,6	4,7	57,8	
	Котлета мясная	100	18,7	18,5	11,5	286,2	272
	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,2	1,3	6,0	40,9	357
Итого за обед		850	35,5	38,2	119,5	964,6	
Полдник	Сырники с молоком сгущенным	130	20,3	17,5	44,7	421,0	183
	Кондитерские изделия	30	0,8	1,0	22,5	103,0	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,4	3,6	14,8	110,6	397
Итого за полдник		340	25,5	22,1	82,0	634,6	
Итого за день			70,6	72,5	254,7	1962,2	
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	2,2	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	
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	22,0	25,7	46,1	504,1	304
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Компот из сушеных фруктов	180			7,7	31,0	376
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	6,3	4
Итого за обед		680	28,1	34,7	87,1	775,4	
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
	Кондитерские изделия	30	0,8	1,0	22,5	103,0	
	Винегрет овощной	100	2,9	6,4	17,1	137,9	45
Итого за полдник		360	12,1	11,6	77,9	467,1	
Итого за день			53,5	59,6	231,8	1684,9	

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 2завтрак		100	0,4	0,4	9,5	45,6	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200	4,1	8,0	21,9	175,7	98
	Птица тушенная 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	442
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	6,3	4
Итого за обед		570	34,9	37,3	100,2	879,5	
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
	Кондитерские изделия	30	0,8	1,0	23,2	106,2	
Итого за полдник		310	14,3	14,6	91,8	562	
Итого за день			58,7	64,8	245,5	1814,1	

День 8 (Среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный манный	200	6,8	7,5	25,5	197,4	92
	Бутерброд с сыром	47	5,3	7,4	15,1	148,4	3
	Чай с лимоном	180		8,1	33,6	32,4	393
Итого за завтрак		427	12,3	14,9	48,7	379,4	

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	Борщ с капустой и картофелем	200	3,5	9,4	18,0	171,7	57
	Пюре картофельное	140	3,5	4,7	22,8	147,9	335
	Котлеты рыбные паровые	90	25,2	9,7	29,8	306,7	257
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Кисель из плодов ягод свежих	180			13,1	52,2	378
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,7	3,6	4,7	57,7	
	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,6	5,0	7,0	79,6	357
Итого за обед		770	38,7	32,8	116,0	914,7	
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
	Кондитерские изделия	30	0,8	1,0	23,2	106,2	
Итого за полдник		310	18,4	19,0	70,1	528,4	
Итого за день			69,9	66,8	244,7	1865,5	

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	177,9	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	180	0,2		8,1	33,6	393
Итого за завтрак		415	9,1	12,1	43,3	320,0	
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	80
	Жаркое по домашнему	200	20,9	23,6	37,5	446,8	258
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Компот из сушеных фруктов	180			7,7	31,0	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		730	32,1	32,5	116,8	889,8	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	130	17,5	14,9	27,3	316,7	236
	Кондитерские изделия	30	0,8	1,0	22,5	103,0	
	Какао с молоком	180	4,7	3,9	14,9	115,1	397
Итого за полдник		340	23,0	19,8	64,7	534,8	
Итого за день			64,6	64,8	234,6	1791,6	

День 10 (Пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,9	7,6	25,5	199,1	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	180	0,2		8,1	33,6	393
Итого за завтрак		415	9,4	11,9	48,7	341,2	
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	102
	Каша гречневая	150	9,7	7,2	43,9	278,7	181
	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,2	1,3	6,0	40,9	357
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Компот из свежих ягод	200			11,6	46,4	375
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	6,3	4
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	6
	Котлета мясная	100	18,7	18,5	11,5	286,2	272
Итого за обед		850	40,3	36,3	136,2	1033,2	
Полдник	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом и яблоками	100	2,4	11,7	36,2	260,9	183
	Кофейный напиток с молоком	180	4,4	3,6	14,8	110,6	397
	Кондитерские изделия	30	0,8	1,0	22,5	103,0	
Итого за полдник		310	7,6	16,3	73,5	474,5	
Итого за день			57,8	64,6	268,3	1891,9	
Среднее значение за период:			59,8	61,6	250,1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430392

Владелец Овчаренко Ольга Васильевна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025