

**Примерное 10- дневное меню
 с 1 года до 3 лет/ 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,2	5,6	24,7	170,74	91
		200	6,6	7,2	31,42	217,37	
	Чай	150	0,05	0,01	10,7	43,13	263
		200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Хлеб	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	2,45	7,55	14,62	136	
	масло	3	0,01	1,2	0,01	11,22	
		5	0,02	2,06	0,02	18,7	
обед	Кукуруза консервированная	30	0,66	-	3,36	36,42	
		50	1,1	-	5,6	60,70	
	Суп карт. с бобовыми	150	1,3	2,2	7,6	55,32	36
		200	1,87	3,11	10,89	79,03	
	Котлета с маслом	50	8,39	8,14	4,0	122,84	161
		70	11,81	11,47	5,63	172,95	
	Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,95	4,32	25,1	155,14	195
		130	4,66	5,1	29,67	183,35	
	Компот из изюма	150	0,25	-	16,99	68,98	239
		200	0,33	-	22,66	91,98	
	Хлеб ржаной	40	2,44	7,55	14,62	136	
		50	3,06	9,44	18,27	170	
полдник	Кефир с сах.	150	-	-	14,52	59,4	
		180	-	-	19,8	81	
ужин	Оладьи с джемом	150	8,4	7,76	73,2	396,56	286
		160	8,15	7,52	70,96	384,23	
	Чай	150	0,05	0,01	10,7	43,13	263
		200	0,12	-	2,04	48,64	
	Печенье	20	1,26	3,56	13,2	90,24	
		25	1,57	4,45	16,5	112,8	
Итого за 1 день:						1484,32/ 1818,37	

1	2	3	4	5	6	7	8
День 2							
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	5,2	5,6	24,7	170,74	91
		200	7,21	7,8	34,22	236,6	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	2,3	14,18	85,46	253
		180	2,51	2,87	17,73	106,82	
	Батон	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	1,83	5,66	10,96	102	
	Масло	3	0,01	1,2	0,01	11,22	
		5	0,02	2,06	0,02	18,7	
обед	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,57	30,3	1,87	37,13	11
		50	0,95	5,06	3,13	61,88	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,79	6,38	64,69	56
		200	1,67	5,06	8,51	86,26	
	Рыба тушеная в том. соусе с овощами	60	5,94	3,29	3,07	65,86	144
		80	7,9	4,39	4,09	87,82	
	Картофельное пюре	110	2,3	4,36	16,77	115,53	206
		130	2,59	4,9	18,86	129,96	
	Компот из с/ф	150	0,42	-	20,91	85,34	241
		200	0,56	-	27,89	113,79	
	Хлеб ржаной	40	2,44	7,55	14,62	136	
	*	50	3,06	9,44	18,27	170	
полдник	Сок	150	-	-	16,5	67,5	
		200	-	-	22	90	
	Фрукты	100	1,5	0,1	10,5	44,5	
		150	2,25	0,15	15,75	66,75	
ужин	Сырники из творога	150	23,86	4,6	39,3	294,2	129
		170	27,12	5,24	44,67	334,32	
	Чай с молоком	150	1,05	1,2	13,0	66,99	261
		200	1,40	1,60	17,34	89,32	
	Хлеб пшеничный	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	1,83	5,66	10,96	102	
Итого за 2 день:						1435,54/ 1796,22	

1	2	3	4	5	6	7	8
День 3							
завтрак	Каша овсяная из «геркулеса» вязкая	150	4,7	6,67	19,11	155,53	93
		200	6,33	8,9	25,49	207,38	
	Какао с молоком	150	2,88	2,94	19,46	115,44	248
		200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	Хлеб пшеничный	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	1,83	5,66	10,96	102	
	Масло слив.	3	0,01	1,2	0,01	11,22	
		5	0,02	2,06	0,02	18,7	
	Сыр	11	2,52	3,2	0	28,28	
		16	3,71	4,72	0	41,6	
обед	Салат из свежих помидор	30	0,30	3,08	1,38	34,17	18
		50	0,50	5,08	2,3	56,96	
	Свекольник	150	1,15	3,8	6,03	62,49	34
		200	1,54	5,07	8,04	83,33	
	Гуляш из отв. говядины	60	10,86	12,55	1,92	162,84	148
		70	12,59	14,55	2,22	188,89	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	186
		120	6,98	4,34	36,0	211,0	
	Компот из изюма	150	0,2	-	16,99	68,98	239
		200	0,33	-	22,66	91,98	
	Хлеб рж.	40	2,44	7,55	14,62	136	
		50	3,06	9,44	18,27	170	
полдник	Молоко	150	4,19	4,78	7,03	87,98	255
		150	4,19	4,78	7,03	87,98	
ужин	Голубцы ленивые	60	3,9	4,0	2,9	63,42	150
		70	4,4	4,57	3,36	72,48	
	Картофель отв.	100	2,09	4,69	18,14	121,64	204
		120	2,5	5,6	21,76	145,96	
	Кисель	150	0,08	-	19,37	77,8	235
		150	0,08	-	19,37	77,8	
	Хлеб пш	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	1,83	5,66	10,96	102	
Итого за 3 день						1492,06/ 1811,98	

1	2	3	4	5	6	7	8
День 4							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,05	4,87	23,1	153,33	96
		200	5,4	6,5	30,86	204,44	
	Чай	150	0,05	0,01	10,7	43,13	263
		200	0,12	-	2,04	48,64	
	Хлеб пш.	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	1,83	5,66	10,96	102	
	Масло	3	0,01	1,2	0,01	11,22	
		5	0,02	2,06	0,02	18,7	
обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	30	0,37	3,0	2,32	38,28	21
		50	0,63	5,04	3,88	63,8	
	Суп с мясными фрикадельками	126/17	4,02	9,04	25,90	119,68	39
		180/25	6,69	5,26	12,8	125,75	
	Плов из отварной говядины	150	17,51	14,89	24,27	301,26	163
		200	23,5	20,02	32,62	405,0	
	Компот с/м ягод	150	0,12	-	11,24	45,48	240
		150	0,12	-	11,24	45,48	
	Хлеб рж.	40	2,44	7,55	14,62	136	
		50	3,06	9,44	18,27	170	
полдник	Молоко	150	4,19	4,78	7,03	87,98	255
		150	4,19	4,78	7,03	87,98	
	Печенье	20	1,3	3,5	13,2	90,24	
		30	1,92	5,28	19,8	135,36	
ужин	Омлет с зеленым горошком	150	10,24	12,5	5	173,46	111
		170	11,26	13,75	5,5	190,8	
	Чай	150	0,05	0,01	10,7	43,13	263
		200	0,12	-	2,04	48,64	
	Хлеб пш.	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	1,83	5,66	10,96	102	
Итого за 4 день						1433,59/ 1748,59	

1	2	3	4	5	6	7	8
День 5							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,45	4,4	22,0	141,83	98
		200	4,6	5,9	29,34	189,11	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	2,3	14,18	85,46	253
		180	2,51	2,87	17,73	106,82	
	Батон	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	1,83	5,66	10,96	102	
	Масло	3	0,01	1,2	0,01	11,22	
		5	0,02	2,06	0,02	18,7	
обед	Салат из св. огурцов	30	0,2	3,04	0,9	31,08	15
		50	0,36	5,04	1,5	51,8	
	Суп картофельный с клецками	150/18	2,25	1,97	10,1	67,16	37
		200/25	3,00	2,63	13,47	89,55	
	Курица в соусе с томатом	60	17,25	20,81	2,72	267,14	179
		80	22,42	27,0	3,5	347,28	
	Картофельное пюре	100	1,9	3,6	14,12	97,34	206
		130	2,76	5,25	20,18	139,06	
	Компот из св. яблок	150	0,12	-	11,24	45,48	240
		150	0,12	-	11,24	45,48	
	Хлеб рж.	40	2,44	7,55	14,62	136	
		50	3,06	9,44	18,27	170	
полдник	Сок	150	-	-	16,5	67,5	
		200	-	-	22	90	
	Печенье	20	1,3	3,5	13,2	90,24	
		20	1,3	3,5	13,2	90,24	
	фрукты	100	1,5	0,1	10,5	44,5	
		100	1,5	0,1	10,5	44,5	
ужин	Капуста тушенная	100	2,3	2,9	12,0	78,44	200
		150	3,93	4,84	20,17	130,74	
	Котлета рыбная	60	8,28	1,5	5,4	68,74	134
		75	10,36	1,93	6,79	85,93	
	Чай с лимоном	150	0,05	-	11,48	46,21	260
		150	0,05	-	11,48	46,21	
	Хлеб пш.	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	1,83	5,66	10,96	102	
Итого за 5 день						1468,74/ 1849,42	

1	2	3	4	5	6	7	8
День 6							
завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150	4,5	4,5	26,6	166,57	99
		200	6,05	6,0	35,5	222,1	
	Чай с лимоном	150	0,05	-	11,48	46,21	260
		200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Хлеб пш.	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	1,83	5,66	10,96	102	
	Масло	3	0,01	1,2	0,01	11,22	
		5	0,02	2,06	0,02	18,7	
	Сыр	11	2,52	3,2	0	28,28	
		16	3,71	4,72	0	41,6	
обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0,3	3,06	1,89	36,42	6
		50	0,54	5,1	3,16	60,70	
	Суп карт, с рыбой	150	1,3	4,64	9,2	84,35	42
		200	1,85	6,19	12,34	112,47	
	Рулет из говядины с яйцом	65	9,45	6,38	3,83	110,58	170
		75	11,06	7,46	4,48	129,38	
	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,91	1,81	15	87,93	186
		70	4,07	2,5	21	123,1	
	Морковь в молочном соусе	30	0,54	1,5	2,67	26,57	208
		50	0,9	2,51	4,46	44,29	
	Компот из с/ф	150	0,24	-	16,99	68,98	239
		150	0,24		16,99	68,98	
	Хлеб рж.	40	2,44	7,55	14,62	136	
		50	3,06	9,44	18,27	170	
полдник	Фрукты	200	1	0	22,8	96	
ужин	Запеканка из творога	150	20,8	8,6	20,7	243,66	117
		170	26,0	10,77	25,89	304,58	
	Кисель	150	0,08	-	19,37	77,8	235
		150	0,08	-	19,37	77,8	
	Хлеб	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	1,83	5,66	10,96	102	
Итого за 6 день						1410,98/ 1735,32	

1	2	3	4	5	6	7	9
День 7							
завтрак	Каша «Дружба»	150	4,68	5,94	25,14	173,04	84
		200	6,25	7,92	33,52	230,73	
	Какао с молоком	150	2,88	2,94	19,46	115,44	248
		200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	Батон	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	1,83	5,66	10,96	102	
	Масло	3	0,01	1,2	0,01	11,22	
		5	0,02	2,06	0,02	18,7	
	Сыр	11	2,52	3,2	0	28,28	
		16	3,71	4,72	0	41,6	
обед	Салат из свеклы с чесноком	30	0,42	3,0	2,76	39,94	22
		50	0,7	5,04	4,61	66,64	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,69	1,37	10,4	69,48	38
		200	2,26	2,29	17,41	99,27	
	Печень говяжья по - строгановски	65	13,95	17,31	2,8	221,45	162
		90	19,93	24,74	4,02	316,37	
	Картофельное пюре	100	1,9	3,6	14,12	97,34	206
		130	2,76	5,25	20,18	139,06	
	Компот из изюма	150	0,2	-	16,99	68,98	239
		200	0,33	-	22,66	91,98	
	Хлеб ржан.	40	2,44	7,55	14,62	136	
		50	3,06	9,44	18,27	170	
полдник	Снежжка	150	-	-	16,5	67,5	
		150	-	-	16,5	67,5	
ужин	Рагу из овощей	150	2,72	10,85	16,47	174,46	163
		200	3,34	13,38	20,3	215,0	
	Чай	150	0,05	0,01	10,7	43,13	263
		200	0,12	-	2,04	48,64	
	Хлеб пшен.	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	1,83	5,66	10,96	102	
Итого за 7 день						1436,66/ 1863,41	

1	2	3	4	5	6	7	8
День 8							
завтрак	Каша манная молочная вязкая	150	4,54	4,8	26,98	170,46	88
		200	6,2	6,72	37,1	234,38	
	Яйцо вар.	20	0,05	0,05	-	0,3	
		40	од	од	-	0,6	
	Чай	150	0,05	0,01	10,7	43,13	263
		200	0,12	-	2,04	48,64	
	Хлеб пш.	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	1,83	5,66	10,96	102	
	Масло слив.	3	0,01	1,2	0,01	11,22	
		5	0,02	2,06	0,02	18,7	
обед	Салат из св. помидор	30	0,2	3,07	1,9	36,21	18
		50	0,36	5,12	3,19	60,36	
	Рассольник ленинградский	150	3,0	6,78	19,4	89,76	33
		200	4,02	9,04	25,9	119,68	
	Капуста тушенная	100	2,3	2,9	12,0	78,44	200
		150	3,93	4,84	20,17	130,74	
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	65	5,48	8,43	5,89	122,37	174
		85	7,83	11,56	8,07	167,64	
	Компот с/м ягод	150	0,12	-	11,24	45,48	240
		150	0,12	-	11,24	45,48	
	Хлеб рж.	40	2,44	7,55	14,62	136	
		50	3,06	9,44	18,27	170	
полдник	Молоко	150	4,19	4,78	7,03	87,98	255
		150	4,19	4,78	7,03	87,98	
	Булочка веснушка	45	3,47	3,32	26,54	149,85	
		60	4,51	4,3	34,5	194,8	
ужин	Картофельное пюре	100	1,9	3,6	14,12	97,34	206
		130	2,76	5,25	20,18	139,06	
	Бутерброд с сельдью	50	6,4	11,1	0,75	128,75	
		65	8,3	14,43	0,97	167,37	
	Чай	150	0,05	0,01	10,7	43,13	263
		200	0,12	-	2,04	48,64	
	Хлеб пшен.	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	1,83	5,66	10,96	102	
Итого за 8 день						1430,55/ 1837,53	

1	2	3	4	5	6	7	8
День 9							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,59	4,59	14,79	117,06	44
		200	5,58	6,12	19,73	156,08	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	2,3	14,18	85,46	253
		180	2,51	2,87	17,73	106,82	
	Хлеб	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	1,83	5,66	10,96	102	
	Масло	3	0,01	1,2	0,01	11,22	
		5	0,02	2,06	0,02	18,7	
	Сыр	11	2,52	3,2	0	28,28	
		16	3,71	4,72	0	41,6	
обед	Солёный огурец с луком	35	0,1	1,4	0,8	16,6	
		50	0,14	1,96	1,12	23,24	
	Суп из овощей	150	1,15	3,5	7,55	69,14	35
		200	1,54	4,69	10,07	92,19	
	Жаркое подомашнему	120	12,94	20,95	15,08	300,78	153
		200	21,58	34,93	25,14	501,31	
	Компот из с/ф	150	0,24	-	16,99	68,98	239
		150	0,24	-	16,99	68,98	
	Хлеб	40	2,44	7,55	14,62	136	
		50	3,06	9,44	18,27	170	
полдник	Фрукты	200	0,4	0,6	8,0	90	
		200	0,4	0,6	8,0	90	
ужин	Макароны отварные молочные	150	4,47	5,3	47,27	255,5	101
		180	5,59	6,72	59,09	319,41	
	Хлеб	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	1,83	5,66	10,96	102	
	Кисель	150	0,08	-	19,37	77,8	232
		150	0,08	-	19,37	77,8	
Итого за 9 день						1447,22/ 1870,1	

1	2	3	4	5	6	7	8
День 10							
завтрак	Каша боярская	205	7,23	6,67	39,54	246,87	85
		200	9,8	13,94	41,73	331,58	
	Какао с молоком	150	2,88	2,94	19,46	115,44	260
		200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	Хлеб	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	1,83	5,66	10,96	102	
	Масло	3	0,01	1,2	0,01	11,22	
		5	0,02	2,06	0,02	18,7	
обед	Салат из моркови и яблок	30	0,27	3,0	2,47	38,43	10
		50	0,45	5,08	4,12	64,06	
	Суп крестьянский с крупой	150	1,38	4,64	9,25	84,35	42
		200	1,85	6,19	12,34	112,47	
	Рис отварной	70	1,78	2,33	18,56	103,82	191
		100	2,55	3,34	26,52	148,32	
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	30	0,8	1,44	3,72	30,48	214
		50	1,46	2,41	6,21	50,81	
	Бефстроганов из отв. говядины	60	11,0	12,68	1,95	166,13	148
		80	14,73	16,94	2,6	221,5	
	Компот с/м ягод	150	0,12	-	11,24	45,48	240
		150	0,12	-	11,24	45,48	
	Хлеб рж.	40	2,44	7,55	14,62	136	
		50	3,06	9,44	18,27	170	
полдник	Сок	150	-	-	16,5	67,5	
		200	-	-	22	90	
ужин	Картофель отв.	100	2,09	4,69	18,14	121,64	204
		120	2,5	5,6	21,76	145,96	
	Рыба, припущенная в молоке	60	5,98	1,78	3,06	52,23	137
		80	7,98	2,38	4,08	69,64	
	Чай с лимоном	150	0,05	-	11,48	46,21	260
		200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Хлеб	30	1,71	5,28	10,23	95,2	
		40	1,83	5,66	10,96	102	
Итого за 10 день						1456,2/ 1888,06	