

Утверждаю:заведующий



Е.И.Кабанова

Примерное-меню на 10 дней

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша вязкая с изюмом	200	6.13	6.64	39.15	297	0.861	176
ЗАВТРАК	чай с медом	180	0.04	0.00	13.99	58.23	0.018	3926
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2.44	5.38	14.57	98.8	0	1.1
	Всего за завтрак	415	8.61	12.02	67.71	454.03	0.879	
10:00	Молоко	180	5.40	2.70	8.64	81	2.34	400,1
	Всего за 10:00	181	5.40	2.70	8.64	81	2.34	
ОБЕД	Салат из томатов с луком	60	0.68	2.67	1.88	43.93	5.772	14
ОБЕД	Бульон с яйцом	200	9.81	9.84	22.86	202.18	0.4	213,1
ОБЕД	Рыба, запеченная с картофелем	120	5.15	5.78	17.64	151.95	2.496	250
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.7	0.36	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	0	701
	Всего за обед	610	19.99	18.81	91.51	617.26	9.028	
ПОЛДНИК	Крекер	50	8.25	9.97	22.18	171.5	0	803
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	38.46	0.004	392a
	Всего за полдник	250	8.31	9.97	32.17	209.96	0.004	
УЖИН	Запеканка из птицы с рисом	210	10.15	13.56	36.54	300.54	4.536	294,1
УЖИН	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	38.46	0.004	392a
УЖИН	Бутерброды с маслом	60	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Всего за ужин	470	12.65	16.94	61.1	437.8	4.54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1926	54.96	60.44	261.13	1800.05	16.791	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	8.72	10.26	31.42	262.34	1.2	168.2a
ЗАВТРАК	чай с медом	180	0.04	0.00	13.99	58.23	0.018	3926
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2.44	5.38	14.57	98.8	0	1

	Всего за завтрак	415	11.2	15.64	59.98	419.37	1.218	
10:00	Сок абриксовый	180	1.90	0.00	15.08	95	7.2	399.5
	Всего за 10:00	180	1.90	0.00	15.08	95	7.2	
ОБЕД	Салат из репчатого лука	60	0.55	3.71	3.86	37.95	5.7	11
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5.71	5.17	15.45	135	11.2	83
ОБЕД	Птица отварные	80	12.05	9.21	0.00	128.45	0	300
ОБЕД	Картофель отварной	155	3.05	3.15	24.09	111.32	21.979	125
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.7	0.36	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	0	701
	Всего за обед	755	24.13	21.56	82.87	584.92	39.239	
ПОЛДНИК	Блинчики	100	6.27	9.01	29.84	231.4	0.265	447
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	38.46	0.004	392a
	Всего за полдник	300	6.33	9.01	39.83	269.86	0.269	
УЖИН	Каша манная с изюмом и яблоками	205	8.51	10.92	39.62	293.91	1.989	179
УЖИН	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	38.46	0.004	392a
УЖИН	Бутерброды с маслом	60	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Всего за ужин	465	11.01	14.3	64.18	431.17	1.993	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2115	54.57	60.51	261.94	1800.32	49.919	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	205	9.95	11.45	30.65	301.04	0.82	168.3
ЗАВТРАК	чай с медом	180	0.04	0.00	13.99	58.23	0.018	3926
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Всего за завтрак	420	12.43	14.83	59.21	458.07	0.838	
10:00	Сок абриксовый	180	1.90	0.00	15.08	95	7.2	399.5
	Всего за 10:00	180	1.90	0.00	15.08	95	7.2	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты и зеленым горошком	60	0.85	3.05	5.19	51.54	20.97	20.1
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	6.93	11.43	20.53	192.82	16.5	80
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	160	8.14	6.47	21.96	201.49	18.348	276
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.7	0.36	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	2.37	0.30	14.49	70.5	0	701.1
	Всего за обед	700	18.69	21.27	87.15	618.05	56.178	
ПОЛДНИК	Хлеб с помадкой	35	7.98	8.83	14.19	146.29	0	1.2
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	38.46	0.004	392a
ПОЛДНИК	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44	10	368
	Всего за полдник	335	8.44	9.23	33.98	228.75	10.004	
УЖИН	Оладьи	125	10.29	11.84	41.91	263.54	0.65	449
УЖИН	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	38.46	0.004	392a

УЖИН	Бутерброды с маслом	60	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Всего за ужин	385	12.79	15.22	66.47	400.8	0.654	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	54.25	60.55	261.89	1800.67	74.874	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	220	7.89	9.42	29.74	260.3	0.6	168.5a
ЗАВТРАК	чай с медом	180	0.04	0.00	13.99	58.23	0.018	3926
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2.44	5.38	14.57	98.8	0	1
	Всего за завтрак	435	10.37	14.8	58.3	417.33	0.618	
10:00	Молоко	180	5.40	2.70	8.64	81	2.34	400,1
	Всего за 10:00	180	5.40	2.70	8.64	81	2.34	
ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1.18	1.21	5.87	39.84	9.396	25
ОБЕД	Рассольник с куриным филе	200	5.41	5.01	13.12	117.23	16.375	74
ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса	80	4.51	7.46	4.38	107.65	0.016	278
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	120	3.09	5.42	29.73	171.64	0	317
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	180	0.52	0.20	15.32	76.54	6.57	377
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	0	701
	Всего за обед	690	18.66	19.8	92.57	630.4	32.357	
ПОЛДНИК	Коржики молочные	100	6.89	9.00	26.48	234.2	0.053	496
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	38.46	0.004	392a
	Всего за полдник	300	6.95	9	36.47	272.66	0.057	
УЖИН	Омлет натуральный	150	10.15	10.46	41.21	262.32	0.153	215
УЖИН	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	38.46	0.004	392a
УЖИН	Бутерброды с маслом	60	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Всего за ужин	410	12.65	13.84	65.77	399.58	0.157	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2015	54.03	60.14	261.75	1800.97	35.529	
День 5								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9.03	8.41	22.80	286.4	1.125	93
ЗАВТРАК	чай с медом	180	0.04	0.00	13.99	58.23	0.018	3926
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2.44	5.38	14.57	98.8	0	1
	Всего за завтрак	465	11.51	13.79	51.36	443.43	1.143	
10:00	Сок черносмородиновый	180	0.90	0.00	13.14	81	153.9	399.2
	Всего за 10:00	180	0.90	0.00	13.14	81	153.9	
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	60	0.73	3.71	4.82	59.58	5.58	12
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	6.97	7.17	13.93	119.18	10.45	85
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	80	5.12	5.12	2.62	125	0.552	277
ОБЕД	Пюре картофельное	150	2.68	5.09	32.10	157.34	26.01	321

ОБЕД	Компот из плодов консервированных	180	0.52	0.20	15.32	76.54	6.57	377
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	0	701
	Всего за обед	720	19.97	21.79	92.94	655.14	49.162	
ПОЛДНИК	Бутерброды с икрой кабачковой	64	7.97	9.11	29.56	161.3	0	4,1
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	38.46	0.004	392a
	Всего за полдник	264	8.03	9.11	39.55	199.76	0.004	
УЖИН	Каша молочная гречневая	200	11.45	12.11	40.08	266.84	0.6	168
УЖИН	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	38.46	0.004	392a
УЖИН	Бутерброды с маслом	60	2.44	3.38	14.57	115.8	0	1
	Всего за ужин	460	13.95	15.49	64.64	421.1	0.604	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2089	54.36	60.18	261.63	1800.43	204.813	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	9.28	7.51	30.76	256.45	0.8	168.7a
ЗАВТРАК	чай с медом	180	0.04	0.00	13.99	58.23	0.018	392b
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Всего за завтрак	415	11.76	10.89	59.32	413.48	0.818	
10:00	Молоко	180	5.40	2.70	8.64	81	2.34	400,1
	Всего за 10:00	180	5.40	2.70	8.64	81	2.34	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	4.19	11.26	11.12	119.6	72	22
ОБЕД	Солянка	250	6.25	7.54	13.10	155.63	15.4	64
ОБЕД	Азу	200	3.64	5.36	15.24	134.75	36.2	276.1
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.7	0.36	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	0	701.1
	Всего за обед	740	18.43	24.68	88.59	629.18	123.96	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные	70	6.89	6.49	21.60	148.36	1.72	454
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	38.46	0.004	392a
ПОЛДНИК	Конфеты	15	0.24	1.29	11.26	54.81	0	702,1
	Всего за полдник	285	7.19	7.78	42.85	241.63	1.724	
УЖИН	Голубцы ленивые	160	9.11	12.04	37.26	298.32	20.032	298
УЖИН	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	38.46	0.004	392a
УЖИН	Бутерброды с маслом	60	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Всего за ужин	420	11.61	15.42	61.82	435.58	20.036	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2040	54.39	61.47	261.22	1800.87	148.878	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	200	9.82	11.96	30.90	287	0.8	168.6a
ЗАВТРАК	чай с медом	180	0.04	0.00	13.99	58.23	0.018	392b
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Всего за завтрак	415	12.3	15.34	59.46	444.03	0.818	

10:00	Сок абриксовый	180	1.90	0.00	15.08	95	7.2	399.5
	Всего за 10:00	180	1.90	0.00	15.08	95	7.2	
ОБЕД	Салат из картофеля с помидорами	60	1.01	3.19	6.86	57.24	14.4	24
ОБЕД	Борщ ст/б	250	4.01	9.40	10.05	154.3	10.5	65
ОБЕД	Рыба припущенная	80	5.98	2.95	0.25	72	1.128	245
ОБЕД	Картофель отварной	160	3.06	4.61	19.64	151.84	6.96	318
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.7	0.36	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	0	701
	Всего за обед	780	18.41	20.67	85.93	654.58	33.348	
ПОЛДНИК	Пирог открытый	60	8.65	9.00	28.66	157.5	0.04	459
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	38.46	0.004	392a
	Всего за полдник	260	8.71	9	38.65	195.96	0.044	
УЖИН	Колбаса (порциями)	40	4.12	7.88	0.60	103	0	9
УЖИН	Макаронные изделия отварные с маслом	205	6.56	4.63	37.31	170.23	0	205
УЖИН	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	38.46	0.004	392a
УЖИН	Бутерброды с маслом	60	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Всего за ужин	505	13.18	15.89	62.47	410.49	0.004	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2140	54.5	60.9	261.59	1800.06	41.414	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	200	8.86	6.92	23.08	215.2	0.6	168
ЗАВТРАК	чай с медом	180	0.04	0.00	13.99	58.23	0.018	3926
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2.44	5.38	14.57	108.81	0	1.1
	Всего за завтрак	415	11.34	12.3	51.64	382.24	0.618	
10:00	Соки вишневый	180	0.54	0.36	15.34	90.95	3.6	399.6
	Всего за 10:00	180	0.54	0.36	15.34	90.95	3.6	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.52	3.07	1.57	35.88	3.33	19
ОБЕД	Суп картофельный	250	6.40	8.20	19.85	195.6	24	77
ОБЕД	Запеканка картофельная с печенью	165	7.15	9.71	30.28	196.2	45.226	291
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	180	0.52	0.20	15.32	76.54	6.57	377
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	0	701
	Всего за обед	705	18.54	21.68	91.17	621.72	79.126	
ПОЛДНИК	Оладьи с изюмом	125	8.63	9.00	31.94	233.1	0.413	450
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	38.46	0.004	392a
	Всего за полдник	325	8.69	9	41.93	271.56	0.417	
УЖИН	Пудинг из смеси круп (1 вариант)	250	12.87	13.85	36.75	296.6	1.025	196
УЖИН	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	38.46	0.004	392a
УЖИН	Бутерброды с маслом	60	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1

	Всего за ужин	510	15.37	17.23	61.31	433.86	1.029	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2135	54.48	60.57	261.39	1800.33	84.79	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная	200	8.22	10.02	31.68	203.78	0.8	168.4a
ЗАВТРАК	чай с медом	180	0.04	0.00	13.99	58.23	0.018	3926
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1.1
	Всего за завтрак	415	10.7	13.4	60.24	360.81	0.818	
10:00	Молоко	180	5.40	2.70	8.64	81	2.34	400,1
	Всего за 10:00	180	5.40	2.70	8.64	81	2.34	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0.85	3.05	5.19	51.54	20.97	20
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	4.12	4.68	15.23	121.3	14.58	87
ОБЕД	Отварной язык в соусе	80	5.98	7.98	5.15	93.45	1.328	803
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4.11	4.63	25.11	180.5	0	205
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	180	0.52	0.20	15.32	76.54	6.57	377
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	0	701
	Всего за обед	720	19.53	21.04	90.15	640.83	43.448	
ПОЛДНИК	Крекер	40	8.01	9.97	30.18	229.87	0	803
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	38.46	0.004	392a
	Всего за полдник	240	8.07	9.97	40.17	268.33	0.004	
УЖИН	Биточки манные	230	8.01	10.46	38.15	312.29	0.276	199
УЖИН	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	38.46	0.004	392a
УЖИН	Бутерброды с маслом	60	2.44	3.38	14.57	98.8	0	1
	Всего за ужин	490	10.51	13.84	62.71	449.55	0.28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2045	54.21	60.95	261.91	1800.52	46.89	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	9.64	7.84	31.84	278.18	0.6	168.1a
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	2.35	5.78	9.31	68	0	1.1
ЗАВТРАК	чай с медом	180	0.04	0.00	13.99	58.23	0.018	3926
	Всего за завтрак	405	12.03	13.62	55.14	404.41	0.618	
10:00	Сок виноградный	180	0.54	0.36	15.34	90.95	3.6	399.7
	Всего за 10:00	180	0.54	0.36	15.34	90.95	3.6	
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1.79	3.11	3.75	50.16	6.6	10
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4.64	3.50	18.45	109.12	11.625	81
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	3.58	4.76	7.67	103	0.344	255

ОБЕД	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0.62	2.57	2.13	15.87	0.096	350
ОБЕД	Пюре картофельное	180	4.68	5.09	22.02	143.87	26.01	321
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	25.98	110.7	0.36	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.01	0.50	24.15	80.06	0	701
	Всего за обед	780	18.72	19.55	104.15	612.78	45.035	
ПОЛДНИК	Печенье	80	10.88	12.96	28.10	156.3	0	802
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	65.46	0.004	392a
ПОЛДНИК	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44	10	368
	Всего за полдник	380	11.34	13.36	47.89	265.76	10.004	
УЖИН	Омлет с зеленым горошком	150	9.52	10.18	8.41	265.31	0.697	219
УЖИН	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	9.99	62.45	0.004	392a
УЖИН	Бутерброды с маслом	60	2.44	3.38	20.87	98.8	0	1
	Всего за ужин	410	12.02	13.56	39.27	426.56	0.701	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2155	54.65	60.45	261.79	1800.46	59.958	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20680	544.4	606.16	2616.2	18004.68	763.856	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2068	54.44	60.616	261.62	1800.468	76.3856	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за			13.95	31.48	56.41			