

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет (общеразвивающей направленности)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (Понедельник)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№6	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№182	Каша пшеничная молочная	200	7,11	10,53	28,74	237,58
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	Итого:	430	11,88	23,57	57,60	490,23
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	Итого:	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Обед						
№57	Икра кабачковая консервированная	50	0,80	3,15	3,70	45,40
№95	Суп с рыбными консервами	20/200	7,50	7,30	12,60	147,10
№303	Тефтели мясные в соусе	60/30	9,50	8,54	11,18	165,00
№334	Рис отварной с овощами	150	3,40	4,90	31,00	168,00
ТТК	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	97,20
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	730	24,09	24,38	99,44	706,70
Полдник						
№169	Запеканка овощная с маслом	150/3	4,48	6,20	11,50	152,60
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	373	6,15	6,62	37,90	268,60
	ВСЕГО	1713	42,12	54,57	215,10	1546,17

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,60	136,00
№227	Яйцо вареное С-1 (1 шт.)	60	6,35	5,75	0,35	78,75
№182	Каша «Дружба»	200	6,23	10,20	27,28	224,98
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00
	Итого:	490	19,23	27,13	59,51	558,73
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	Итого:	120	0,48	0,48	5,20	56,00
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне	200/11	1,77	5,06	7,56	82,76
№309	Макаронник с мясом (сердце), с маслом	150/5	16,80	10,99	31,25	291,56
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	636	22,39	19,69	78,40	581,34
Полдник						
ТТК	Булочка с сыром	70	5,30	9,20	38,10	253,10
№362	Рагу овощное	150	3,53	6,68	12,38	129,00
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	440	16,23	21,28	71,48	545,10
	ВСЕГО	1686	58,33	68,58	214,59	1741,17

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№229	Омлет натуральный с маслом	150\5	10,60	17,50	2,00	208,00
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
	Итого:	400	18,30	26,98	32,46	446,00
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	Итого:	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Обед						
ТТК	Свекла отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30	21,40
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	200	5,20	3,74	26,67	161,34
ТТК	Мясо, тушенное с капустой	180	19,80	9,60	16,20	262,30
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	650	28,86	13,82	82,01	601,76
Полдник						
№277	Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом	70\30	10,28	4,96	12,43	135,00
ТТК	Картофель тушеный	150	4,68	9,36	17,16	164,40
№417	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	470	17,26	15,02	65,39	458,40
	ВСЕГО	1700	64,42	55,82	200,02	1586,80

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№199	Каша гречневая на молоке	200	7,00	10,44	25,77	224,28
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	Итого:	440	12,62	20,67	56,37	461,28
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	Итого:	120	0,48	0,48	5,20	56,00
Обед						
№57	Икра кабачковая консервированная	50	0,80	3,15	3,70	45,40
№69	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне со сметаной	200\11	2,83	4,08	11,63	94,60
№327	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166,00
№339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	721	21,53	25,90	84,15	655,72
Полдник						
№243	Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко	130\15	19,78	12,60	21,10	288,70
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	365	21,45	13,02	47,50	404,70
	ВСЕГО	1646	56,08	60,07	193,22	1577,70

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,60	136,00
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10,00	23,67	207,53
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00
	Итого:	440	12,70	21,18	55,55	462,53
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	Итого:	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№86	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	1,58	2,19	11,66	-72,60
№292	Жаркое по-домашнему	200	25,00	6,79	20,00	241,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	670	30,40	12,62	71,25	520,62
Полдник						
№263	Рыба, запеченная в омлете	80	12,70	3,63	2,57	94,00
№332	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,69	210,00
ТТК	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	450	18,25	9,46	68,06	427,00
	ВСЕГО	1740	61,35	43,26	215,02	1490,79

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№6	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№182	Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	7,00	11,28	24,61	226,83
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	Итого:	430	11,77	24,32	53,47	479,48
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	Итого:	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Обед						
№57	Икра кабачковая консервированная	50	0,80	3,15	3,70	45,40
№99	Суп из овощей со сметаной	200/11	1,27	3,99	7,32	76,00
№305	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	8,30	10,60	7,40	159,00
№218	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00
ТТК	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	97,20
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	721	18,76	23,03	90,68	652,60
Полдник						
№299	Котлеты рубленые из мяса	70	10,85	8,80	11,60	173,00
№179	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,12	38,64	244,00
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	440	21,12	15,34	76,64	533,00
	ВСЕГО	1771	51,65	62,69	240,95	1745,72

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№182	Каша манная молочная жидкая	200	6,30	9,98	24,69	212,44
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00
	Итого:	445	15,23	20,49	56,53	470,44
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	Итого:	120	0,48	0,48	5,20	56,00
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200\11	2,56	4,48	9,68	89,60
№308	Запеканка картофельная с отварным мясом (сердце)	180	13,30	9,89	30,60	265,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	661	19,68	18,01	79,87	561,62
Полдник						
Пр.пр.	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	142,27
№200	Крупеник с маслом	150\5	16,93	12,26	33,52	312,00
№419	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	415	25,45	18,98	85,44	617,27
	ВСЕГО	1641	60,84	57,96	227,04	1705,33

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№227	Яйцо вареное С-1 (1 шт.)	60	6,35	5,75	0,35	78,75
№182	Каша "Рябчик"	200	6,64	7,54	27,61	203,00
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
	Итого:	490	18,41	23,44	58,46	516,75
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	Итого:	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Обед						
ТТК	Свекла отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30	21,40
№87	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4,39	4,21	13,10	108,00
№322	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	70\5	10,48	10,79	10,85	183,40
№334	Рис отварной с овощами	150	3,40	4,90	31,00	168,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	695	22,13	20,38	94,09	637,52
Полдник						
№284	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122,00
№350	Овощи тушеные в молочном соусе	150	3,10	5,29	13,29	141,46
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	450	17,58	12,12	42,98	379,46

ВСЕГО		1815	58,12	55,94	215,69	1614,37
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,60	136,00
№101	Суп молочный с крупой	200	5,43	9,95	24,18	206,68
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,00	101,00
	Итого:	440	11,05	20,18	54,78	443,68
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	Итого:	120	0,48	0,48	5,20	56,00
Обед						
№57	Икра кабачковая консервированная	50	0,80	3,15	3,70	45,40
№83	Суп картофельный с куриными фрикадельками	20/200	5,31	4,15	12,40	108,00
№315	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150/50	14,12	9,04	20,26	219,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	690	23,32	16,78	71,20	529,12
Полдник						
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, стуженное молоко	130/15	17,90	11,30	19,80	275,00
№417	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	365	20,20	12,00	55,60	434,00
	ВСЕГО	1615	55,05	49,44	186,78	1462,80
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,56	139,00
№182	Каша рисовая молочная	200	5,78	10,00	27,73	223,18
№416	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	119,00
	Итого:	445	14,71	20,51	59,57	481,18
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	Итого:	180	0,00	0,00	20,16	80,64
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
ТТК	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	30/200	5,33	5,25	11,75	116,88
ТТК	Гуляш из куриного филе	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00
№339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72
Пр.пр.	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00
	Итого:	750	28,21	25,49	75,08	644,90
Полдник						
№272	Котлеты рыбные любительские	70	9,80	3,40	7,90	101,50
№354	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	113,00
№413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	440	17,47	11,26	49,34	369,50
	ВСЕГО	1815	60,39	57,26	204,15	1576,22
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	17142	568,36	565,58	2112,56	16047,07
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1714,2	56,84	56,56	211,26	1604,71