

**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)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>11,88</b>	<b>23,57</b>	<b>57,60</b>	<b>490,23</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>
<b>Обед</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>24,09</b>	<b>24,38</b>	<b>99,44</b>	<b>706,70</b>
<b>Полдник</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>373</b>	<b>6,15</b>	<b>6,62</b>	<b>37,90</b>	<b>268,60</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1713</b>	<b>42,12</b>	<b>54,57</b>	<b>215,10</b>	<b>1546,17</b>

**ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>19,23</b>	<b>27,13</b>	<b>59,51</b>	<b>558,73</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>5,20</b>	<b>56,00</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Закуска из отварных овощей	50	0,73	3,20	4,75	50,30
№73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	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
	<b>Итого:</b>	<b>636</b>	<b>22,39</b>	<b>19,69</b>	<b>78,40</b>	<b>581,34</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>16,23</b>	<b>21,28</b>	<b>71,48</b>	<b>545,10</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1686</b>	<b>58,33</b>	<b>68,58</b>	<b>214,59</b>	<b>1741,17</b>

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)**

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>18,30</b>	<b>26,98</b>	<b>32,46</b>	<b>446,00</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Свекла отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30	21,40
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	200	3,12	3,24	16,00	96,80
№321	Плов из птицы	180	16,59	6,53	30,10	271,00
№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
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>23,57</b>	<b>10,25</b>	<b>85,24</b>	<b>545,92</b>
<b>Полдник</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>17,26</b>	<b>15,02</b>	<b>65,39</b>	<b>458,40</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1700</b>	<b>59,13</b>	<b>52,25</b>	<b>203,25</b>	<b>1530,96</b>
<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)</b>						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>12,62</b>	<b>20,67</b>	<b>56,37</b>	<b>461,28</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>5,20</b>	<b>56,00</b>
<b>Обед</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>21,53</b>	<b>25,90</b>	<b>84,15</b>	<b>655,72</b>
<b>Полдник</b>						
№249	Пудинг из творога, сгущенное молоко	100/15	15,14	10,76	24,33	255,31
№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
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>16,81</b>	<b>11,18</b>	<b>50,73</b>	<b>371,31</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1616</b>	<b>51,44</b>	<b>58,23</b>	<b>196,45</b>	<b>1544,31</b>

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>12,70</b>	<b>21,18</b>	<b>55,55</b>	<b>462,53</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>30,40</b>	<b>12,62</b>	<b>71,25</b>	<b>520,62</b>
<b>Полдник</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>18,25</b>	<b>9,46</b>	<b>68,06</b>	<b>427,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1740</b>	<b>61,35</b>	<b>43,26</b>	<b>215,02</b>	<b>1490,79</b>
<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>11,77</b>	<b>24,32</b>	<b>53,47</b>	<b>479,48</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>
<b>Обед</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>18,76</b>	<b>23,03</b>	<b>90,68</b>	<b>652,60</b>
<b>Полдник</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>21,12</b>	<b>15,34</b>	<b>76,64</b>	<b>533,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1771</b>	<b>51,65</b>	<b>62,69</b>	<b>240,95</b>	<b>1745,72</b>
<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)</b>						

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>15,23</b>	<b>20,49</b>	<b>56,53</b>	<b>470,44</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>5,20</b>	<b>56,00</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>661</b>	<b>19,68</b>	<b>18,01</b>	<b>79,87</b>	<b>561,62</b>
<b>Полдник</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>24,33</b>	<b>17,66</b>	<b>54,52</b>	<b>475,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1601</b>	<b>59,72</b>	<b>56,64</b>	<b>196,12</b>	<b>1563,06</b>

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>18,41</b>	<b>23,44</b>	<b>58,46</b>	<b>516,75</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Свекла отварная порционно	50	0,77	0,04	4,30	21,40
№87	Суп картофельный с бобовыми на 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
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>22,13</b>	<b>20,38</b>	<b>94,09</b>	<b>637,52</b>
<b>Полдник</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>17,58</b>	<b>12,12</b>	<b>42,98</b>	<b>379,46</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1815</b>	<b>58,12</b>	<b>55,94</b>	<b>215,69</b>	<b>1614,37</b>

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)**

			Пищевые вещества			
--	--	--	------------------	--	--	--

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Эн. ценность (к/кал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	
<b>Завтрак</b>							
№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	
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>11,05</b>	<b>20,18</b>	<b>54,78</b>	<b>443,68</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00	
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>5,20</b>	<b>56,00</b>	
<b>Обед</b>							
№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	
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>23,32</b>	<b>16,78</b>	<b>71,20</b>	<b>529,12</b>	
<b>Полдник</b>							
ТТК	Суфле творожное, со сгущенным молоком	100/15	16,85	10,00	18,08	233,08	
№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	
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>19,15</b>	<b>10,70</b>	<b>53,88</b>	<b>392,08</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1585</b>	<b>54,00</b>	<b>48,14</b>	<b>185,06</b>	<b>1420,88</b>	
<b>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>							
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	
<b>Завтрак</b>							
№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	
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>14,71</b>	<b>20,51</b>	<b>59,57</b>	<b>481,18</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64	
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>	
<b>Обед</b>							
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	
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>28,21</b>	<b>25,49</b>	<b>75,08</b>	<b>644,90</b>	
<b>Полдник</b>							
№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	
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>17,47</b>	<b>11,26</b>	<b>49,34</b>	<b>369,50</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1815</b>	<b>60,39</b>	<b>57,26</b>	<b>204,15</b>	<b>1576,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>17042</b>	<b>556,26</b>	<b>557,55</b>	<b>2086,38</b>	<b>15773,65</b>	
<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		<b>1704,2</b>	<b>55,63</b>	<b>55,76</b>	<b>208,64</b>	<b>1577,37</b>	