

Утверждено: **Заведующий**



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
(весна-лето)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
Завтрак								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	24,1	7,1	9,4	215,1	0,8	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	8,8	3,0	2,4	71,6	0,5	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	29,5	2,6	4,4	160,0	0		2012
Итого за прием пищи:	435	62,4	12,7	16,2	454,7	1,3		
II Завтрак								
СОК АБРИКОСОВЫЙ	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2	442	2008
Итого за прием пищи:	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2		
Обед								
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	2,0	0,9	1,1	21,2	1,4		2012
БОРЩ (НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ)	200	15,3	3,7	5,0	130,6	17,5	75	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	32,9	17,9	17,4	364,3	2,1	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4	0	0	18	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0		2008
Итого за прием пищи:	677	99,4	27,5	24,1	740,2	21,0		
Полдник								
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	20,1	5,1	4,1	144,5	0,1	471	2008
МАРМЕЛАД	45	35,7	0	0	144,5	0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	3,8	0,1	0	17,1	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	295	59,6	5,2	4,1	306,1	0,1		
Всего за день:		241,1	46,2	44,4	1586,3	28,6		

2 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	200	24,9	6,5	7,2	198,0	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	7,9	3,1	2,6	69,5	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/9	29,5	4,7	7,1	200,8	0,1	2012
Итого за прием пищи:	444	62,3	14,3	16,9	468,3	1,4	
II Завтрак							
ЯБЛОКО	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15	2008
Итого за прием пищи:	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15	
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	4,8	1,0	1,1	35,3	2,8	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ)	180	13,4	3,0	5,5	119,0	4,9	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	9,2	10,3	9,2	160,1	5,5	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	200	11,1	0	0	50,1	0	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0	2008
Итого за прием пищи:	607	83,7	19,3	16,4	570,6	13,2	
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	8,5	14,4	12,3	199,2	0,2	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1,7	0,6	1,4	25,7	0	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	4,5	0,1	0	20,3	0	2008
Итого за прием пищи:	290	14,7	15,1	13,7	245,2	0,2	
Всего за день:		175,4	49,3	47,6	1354,6	29,8	

3 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	15,5	5,2	6,8	148,2	0,8	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	9	3,1	2,5	74,3	0,6	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	29,5	2,6	4,4	168,0	0	2012
Итого за прием пищи:	435	54,0	10,9	13,7	390,5	1,4	
II Завтрак							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2	2008
Итого за прием пищи:	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2	
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	2,2	1	2,3	34,9	10,8	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	13,4	9,5	10,8	193,6	20,9	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	1,0	9,8	10,3	146,5	7,7	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	5,3	1,8	0,9	39,8	15,8	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	9,4	0,5	0,2	54,5	60	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0	2008
Итого за прием пищи:	687	76,5	27,6	25,1	675,4	115,2	
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	70	5,0	10,4	7,0	121,5	0,1	2012
МАРМЕЛАД	45	36,3	0	0	146,7	0	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	3,8	0,1	0	17,3	0	2008
Итого за прием пищи:	295	45,1	10,5	7,0	285,5	0,1	
Всего за день:		195,3	49,8	45,8	1436,7	122,9	

4 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Жиры, г		С, мг			
		Углеводы, г	Белки, г				
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	2,2	8,2	12,7	149,5	0,3	208
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	3,1	0,8	3,6	47,6	2,8	208
КАКАО С МОЛОКОМ	200	8,1	3,2	2,7	71,9	0,6	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/9	29,5	4,7	7,1	200,8	0,1	2012
Итого за прием пищи:	464	42,9	16,9	26,1	469,8	3,8	
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15	2008
Итого за прием пищи:	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15	
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	3,3	0,5	1,1	26,2	2,4	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (сайра натуральная)	200	16,2	8,4	3,3	132,8	6,1	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,8	11,7	10,2	170,6	0,6	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	6,6	1	1,2	43,4	4	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	11,5	0,3	0,1	54,2	0	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	2008
Итого за прием пищи:	667	81,8	26,0	16,4	589,8	13,1	
Полдник							
ПУДИНГ МАННЫЙ	100	18,0	4,7	9,2	176,3	0,2	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	3,3	1,0	1,4	29,5	0,2	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	8,0	2,9	2,4	67,6	0,5	к/к
Итого за прием пищи:	330	29,3	8,6	13,0	273,4	0,9	
Всего за день:		168,7	52,1	56,1	1403,5	32,8	



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Углеводы, г		Жиры, г				С, мг
		Белки, г	Углеводы, г					
Завтрак								
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	25,6	7,9	8,6	219,1	0,8	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	7,9	2,8	2,4	67,1	0,5	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	29,5	2,6	4,4	168,0	0		2012
Итого за прием пищи:	435	63,0	13,3	15,4	454,2	1,3		
II Завтрак								
СОК АБРИКОСОВЫЙ	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2	442	2008
Итого за прием пищи:	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2		
Обед								
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	0,8	5,3	6,1	80,3	1	60	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (на говяжьем бульоне)	200	13,2	3,1	7,1	136,1	18,7	84	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	1,6	10,1	11,8	145,9	1,2	259	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	13,6	2,9	2,2	91,1	7,4	331	2008
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	5,1	0,1	0,1	23,9	0,6	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0		2008
Итого за прием пищи:	667	79,5	26,5	27,9	683,4	28,9		
Полдник								
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	54,3	7,4	5,2	315,4	0,2	454	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	4,2	0,1	0	18,9	0	434	2008
Итого за прием пищи:	270	58,5	7,5	5,2	334,3	0,2		
Всего за день:		220,7	48,1	48,5	1557,2	36,6		



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Углеводы, г		Жиры, г					С, мг
		Белки, г	Углевод ы, г	Белки, г	Жиры, г				
Завтрак									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	21,2	6,2	9,3	197,3	0,8	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	8,1	3,2	2,7	71,9	0,6	433	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/9	29,5	4,7	7,1	200,8	0,1	3	2012	
Итого за прием пищи:	444	58,8	14,1	19,1	470,0	1,5			
II Завтрак									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15		2008	
Итого за прием пищи:	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15			
Обед									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	1	0,3	0	5,8	4,2		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	180	20,8	10,5	12,2	238,2	6,3	99	2008	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	0,9	13,9	8,9	131,7	0,7	245	2012	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	28,2	5,2	3,1	172,3	0	124	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	3,6	0	0	16,2	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0		2008	
Итого за прием пищи:	677	89,9	34,0	24,7	726,8	11,2			
Полдник									
ЙОГУРТ	200	9	5,6	5	113	1,4	435	2008	
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	20,1	5,1	5,2	154,0	0,1	485	2012	
Итого за прием пищи:	250	29,1	10,7	10,2	267,0	1,5			
Всего за день:		192,5	59,4	54,6	1534,3	29,2			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	21,1	6,3	7,0	178,6	0,8	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	9	3,1	2,5	74,3	0,6	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	29,5	2,6	4,4	168,0	0		2012
Итого за прием пищи:	485	59,6	12,0	13,9	420,9	1,4		
II Завтрак								
СОК АБРИКОСОВЫЙ	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2	442	2008
Итого за прием пищи:	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2		
Обед								
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	2,8	0,7	1	24,7	2,9	30	2008
СВЕКОЛЬНИК (НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ)	200	14,3	2,7	7,0	138,2	8,3	58	2012
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	100	3,1	10,0	10,7	143,3	10,5	306	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	180	10,0	0	0	45,2	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0		2008
Итого за прием пищи:	587	65,6	17,5	19,2	514,0	21,7		
Полдник								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	13,9	14,6	9,4	199,3	0,2	219	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	7,2	2,6	2,2	61,0	0,5	430	2008
Итого за прием пищи:	260	21,1	17,2	11,6	260,3	0,7		
Всего за день:		166,0	47,5	44,7	1280,5	30,0		



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Углевод ы, г	Белки, г	Жиры, г				
Завтрак								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	27,2	7,7	7,1	212,6	0,8	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	8,0	2,9	2,4	67,6	0,5	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/9	29,5	4,7	7,1	200,8	0,1	3	2012
Итого за прием пищи:	394	64,7	15,3	16,6	481,0	1,4		
II Завтрак								
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15		2008
Итого за прием пищи:	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15		
Обед								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,8	0,2	0	4,2	3		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200	14,9	7,0	9,3	172,1	6,1	100	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	11,4	18,8	8,6	195,1	0,7	245	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	9,7	2,2	1,0	60,4	16,2	141	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	9,4	0,5	0,2	54,5	60	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0		2008
Итого за прием пищи:	637	81,6	32,8	19,6	648,9	86,0		
Полдник								
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	22,7	11,9	7,6	211,8	0,3	453	2008
КЕФИР	200	7,98	5,99	0,2	61,85	2	435	2008
Итого за прием пищи:	270	30,68	17,89	7,8	273,65	2,3		
Всего за день:		191,68	66,59	44,6	1474,05	104,7		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	24,4	5,3	6,5	186,0	0,7	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	9	3,1	2,5	74	0,6	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5	29,5	2,6	4,4	168,0	0	2012
Итого за прием пищи:	440	62,9	11,0	13,4	428,0	1,3	
II Завтрак							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2	442
Итого за прием пищи:	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2	
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	3,3	0,5	1,1	26,4	2	43
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	10,7	7,4	5,1	119,9	6,4	84
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	70	12,3	10,3	9,8	178,4	0,6	286
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	9,9	2,0	2,8	78,3	5,1	137
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	5,3	0,1	0,1	24,7	0,5	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	2008
Итого за прием пищи:	657	76,9	24,4	19,4	590,3	14,6	
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	80	4,4	11,3	9,3	144,0	0,1	225
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	15	0,9	0,4	1,7	24,8	0	371
ЧАЙ С САХАРОМ	180	3,8	0,1	0	17,3	0	434
Итого за прием пищи:	275	9,1	11,8	11,0	186,1	0,1	
Всего за день:		168,6	48,0	43,8	1289,7	22,2	



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
Завтрак								
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	23,3	5,9	6,3	180,2	0,6	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	8,3	3,3	2,9	74,4	0,6	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/9	29,5	4,7	7,1	200,8	0,1	3	2012
Итого за прием пищи:	444	61,1	13,9	16,3	455,4	1,3		
II Завтрак								
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15		2008
Итого за прием пищи:	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15		
Обед								
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	0,8	3,6	4,4	57,9	1	60	2008
СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ	200	14,9	2,8	3,5	107,5	6,1	403	2012
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	100	10,4	2,4	3,8	88,1	14,6	338	2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	55	1,5	12,3	15,0	180,2	0	298	2008
КОМПОТ С ИЗЮМОМ С ВИТАМИНОМ "С"	180	12,2	0,3	0,1	57,4	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0		2008
Итого за прием пищи:	642	85,0	26,4	27,4	697,2	21,7		
Полдник								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	5,0	0,1	0	22,6	0	435	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	65	28,0	5,9	6,5	203,7	0	467	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	14,9	1,5	2	83,4	0		2008
Итого за прием пищи:	285	47,9	7,5	8,5	309,7	0		
Всего за день:		208,7	48,4	52,8	1532,8	38,0		