

**Примерное 10-дневное меню (4-х разовое питание)  
для детей дошкольного возраста от 3-х - до 7-ми лет с длительностью пребывания в учреждении до 12 часов**

прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер.ценн ость(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая	<b>200</b>	6.21	5.28	27.90	184	0	168
	Кофейный напиток	<b>200</b>	3.17	2.68	15.96	101.11	1.30	395
	Батон, масло	<b>40/5</b>	2.36	3.25	14.71	137.40	0.00	Гост27844-88
			<b>11.74</b>	<b>11.21</b>	<b>58.57</b>	<b>422.51</b>	<b>1.30</b>	
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>18.20</b>	<b>76.00</b>	<b>4.00</b>	399
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка	<b>30</b>	0.9	1.6	1.9	25	3.3	10
	Борщ с картофелем, зелень	<b>200</b>	6.00	10.67	12.67	167.33	22.00	58
	Биточки мясные	<b>220</b>	27.53	7.47	21.95	265	9	276
	Капуста тушеная	<b>150</b>	0.96	2.28	30.12	460.00	417	336
	Компот из яблок	<b>200</b>	0.16	0.16	23.88	97.60	1.72	372
			<b>35.55</b>	<b>22.18</b>	<b>90.52</b>	<b>1015.03</b>	<b>453.02</b>	
<b>Уплот. полдник</b>	Салат из моркови с курагой	<b>60</b>	0.8	0.1	8.6	38	3	42
	Оладьи со сгущенным молоком	<b>120/30</b>	9.05	11.37	49.10	335	0	449
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.07	0.02	11.10	44.40	0.03	392
			<b>9.92</b>	<b>11.49</b>	<b>68.80</b>	<b>417.40</b>	<b>3.27</b>	
	Хлеб на весь день ржаной/пшеничный	<b>50/40</b>	<b>6.50</b>	<b>1.00</b>	<b>40.64</b>	<b>202.20</b>	<b>0.00</b>	ГОСТ ТУ 9110-241-05747152-98 ГОСТ Р 52462-2005

<b>Итого за первый день:</b>			<b>64.71</b>	<b>45.88</b>	<b>276.73</b>	<b>2133.14</b>	<b>461.59</b>	
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Кукуруза консервированная	<b>30</b>	1	0.4	0.7	35.00	3.0	101
	Омлет натуральный	<b>80</b>	7.50	11.96	17.39	207.00	0.21	221
	Чай с молоком	<b>200</b>	2.97	2.60	15.90	98.89	1.47	394
	Батон, варенье	<b>40/20</b>	2.28	0.30	18.18	85.40	0.50	Гост27844-88
			<b>12.75</b>	<b>14.86</b>	<b>51.47</b>	<b>391.29</b>	<b>2.18</b>	
<b>Полдник</b>	Гриши	<b>100</b>	<b>0.90</b>	<b>0.10</b>	<b>8.40</b>	<b>38.00</b>	<b>60.00</b>	368
<b>Обед</b>	Салат из помидоров со сладким перцем	<b>60</b>	1.8	0.2	16.8	76	120	61
	Суп-пюре овощной с мясом	<b>200</b>	1.79	3.17	7.09	64.08	20	53
	Рыба фаршированная	<b>80</b>	14.47	3.34	1.38	93.71	0.43	243
	Пюре картофельное	<b>150</b>	3.06	4.80	20.45	138.00	18.17	321
	Компот из кураги	<b>200</b>	0.44	0.02	27.77	113	0.4	376
			<b>21.56</b>	<b>11.53</b>	<b>73.49</b>	<b>484.79</b>	<b>159.00</b>	
<b>Уплот. полдник</b>	Каша молочная из смеси круп с тыквой	<b>200</b>	7.03	6.94	28.39	204	3.4	171
	Яблоко печеное	<b>100</b>	0.46	0	15.15	62.44	15.47	154
	Кефир	<b>180</b>	5.80	5.00	8.00	100.00	1.40	401
			<b>13.29</b>	<b>11.94</b>	<b>51.54</b>	<b>366.44</b>	<b>20.27</b>	
	Хлеб на весь день							ГОСТ ТУ 9110-241-05747152-98
	ржаной/пшеничный	<b>50/40</b>	<b>6.50</b>	<b>1.00</b>	<b>40.64</b>	<b>202.20</b>	<b>0.00</b>	ГОСТ Р 52462-2005
<b>Итого за второй день:</b>			<b>55.00</b>	<b>39.43</b>	<b>225.54</b>	<b>1482.72</b>	<b>241.45</b>	
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Лапшевник с творогом	<b>200</b>	14.20	12.04	18.65	239.76	1.43	240
	Какао с молоком	<b>200</b>	4.08	3.54	17.58	119.00	1.59	397
	Батон, сыр	<b>40//10</b>	4.60	3.25	14.58	107.40	0.07	Гост27844-88
			<b>22.88</b>	<b>18.83</b>	<b>50.81</b>	<b>466.16</b>	<b>3.09</b>	
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>18.20</b>	<b>76.00</b>	<b>4.00</b>	399
	Огурец порционный	<b>30</b>	0.24	0	0.75	10	12.6	Табл.№27
	Щи из свежей капусты	<b>200</b>	0.2	0.0	0.6	8	21.6	66

<b>Обед</b>	Запеканка из печени с рисом	160	4.01	12.80	46.70	328	10	294
	Компот из груш	200	0.16	0.12	24.08	98.00	0.86	372
			4.60	12.92	72.13	444.00	45.06	
<b>Уплот. полдник</b>	Овощи тушенные с кабачками	200	2.85	6.48	13.46	123.00	10.26	342
	Пирожок печеный с яблоком	80	12.92	11.85	13.46	0.00	0.73	305
	чай с лимоном	200	0.13	0.02	11.33	45.56	3.14	393
			15.90	18.35	38.25	168.56	14.13	
	Хлеб на весь день							ГОСТ ТУ 9110-241-05747152-98
	ржаной/пшеничный	50/40	6.50	1.00	40.64	202.20	0.00	ГОСТ Р 52462-2005
<b>Итого за третий день:</b>			50.88	51.10	261.78	1356.92	135.79	
<b>Завтрак</b>	<b>День 4</b>							
	Суп молочный пшенный	200	5.80	5.48	18.58	146.40	0.91	94
	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.30	395
	Батон, масло	40/5	2.36	3.25	14.71	137.40	0.00	Гост27844-88
			11.33	11.41	49.25	384.91	2.21	
<b>Полдник</b>	Йогурт	110	6.90	3.70	9.80	97.80	1.38	*
<b>Обед</b>	Салат из капусты с зеленым луком	60	13.8	7.4	19.6	195.6	2.8	20
	Суп картофельный с клецками	200	2.40	0.80	33.60	152.00	16.00	85
	Сосиски отварные	60	6.02	13.80	0.00	151.2	0.0	275
	Макароны отварные	150	3.60	50.40	228.00	128.00	0.00	317
	Кисель из сока	200	0.09	0	22.26	89.40	0.07	383
			25.91	72.40	303.46	716.20	18.83	
<b>Уплот. полдник</b>	Перец порционный	30	0.39	0.00	1.65	8.00	4.80	Табл.№27
	Котлеты рыбные "Любительские"	80	10.96	3.78	5.53	100.55	1.93	256
	Пюре свекольное	150	4.99	4.01	29.32	0.00	0.00	324
	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	11.33	45.56	3.14	393
	Конфеты							
			16.47	7.81	47.83	154.11	9.87	
	Хлеб на весь день							ГОСТ ТУ 9110-241-05747152-98
	ржаной/пшеничный	50/40	6.50	1.00	40.64	202.20	0.00	ГОСТ Р 52462-2005
<b>Итого за четвертый день</b>			67.11	96.32	450.98	1555.22	32.29	

День 5								
Завтрак	Сладкий плов	200	2.68	6.64	26.73	177.4	0.85	195
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119.00	1.59	397
	Батон, джем	40/20	2.51	3.93	23.88	161.00	0.48	Гост27844-88
			9.27	14.11	68.19	457.40	2.92	
Полдник	Яблоко	100	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00	368
Обед	Салат из огурцов и помидоров с луком	60	3.00	1.00	42.00	190.00	20.00	12
	Рассольник "Ленинградский"	200	2.40	0.80	33.60	152.00	16.00	76
	Курица тушеная с овощами	230	11.37	7.37	20.88	195	9.24	302
	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.14	88.00	100.00	398
			17.45	9.45	116.62	625.00	145.24	
Уплот. полдник	Салат из яблока с черносливом	60	0.6	0.2	17.4	75	4.4	30
	Пирог творожный, сметанный соус	135/30	5.5	18	33.7	356	0.33	543
	Кефир	190	5.80	5.00	8.00	100.00	1.40	401
			11.90	23.20	59.10	531.00	6.13	
	Хлеб на весь день							ГОСТ ТУ 9110-241-05747152-98
	ржаной/пшеничный	50/40	6.50	1.00	40.64	202.20	0.00	ГОСТ Р 52462-2005
Итого за пятый день			46.62	48.26	305.55	1910.60	164.29	
День 6								
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	5.80	5.48	18.58	146.40	0.91	94
	Чай с молоком	200	2.97	2.60	15.90	98.89	1.47	394
	Батон, масло	40/5	2.36	3.25	14.71	137.40	0.00	Гост27844-88
			11.13	11.33	49.19	382.69	2.38	
Полдник	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00	4.00	399
Обед	Салат из свеклы	60	0.9	1.6	1.9	25	3.3	10
	Суп овощной с цыпленком	200	0.72	1.28	1.52	20.08	2.64	278
	Пудинг из говядины	80	8.9	16.2	0.9	134	0.16	290
	Капуста тушеная	150	1.08	2.28	30.12	30.12	417	336

	Компот из изюма	200	0.44	0.02	27.77	113.00	0.40	376
			12.04	21.38	62.21	322.30	423.50	
Уплот. полдник	Картофель отварной в молоке	150	0.59	2.48	12.00	0.00	0.00	319
	Сдоба обыкновенная	80	0.94	3.97	19.20	0.0	0.0	466
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	11.10	44.40	0.03	392
	Печенье	12	0.75	0.98	7.44	42.00	0.00	
			1.76	4.97	37.74	86.40	0.03	
	Хлеб на весь день							ГОСТ ТУ 9110-241-05747152-98
	ржаной/пшеничный	50/40	6.50	1.00	40.64	202.20	0.00	ГОСТ Р 52462-2005
Итого за шестой день:			31.42	34.69	177.68	1025.19	429.88	
День 7								
Завтрак	Омлет с сосисками	85	6.22	11.57	2.97	141.00	1.03	217
	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.30	395
	Батон, сырная паста	40/20	2.36	3.25	14.71	137.40	0.00	Гост27844-88
			11.75	17.50	33.64	379.51	2.33	
Полдник	Яблоко	100	0.40	0.30	10.30	46.00	5.00	368
Обед	Салат из помидоров с луком	50	0.8	0.6	20.6	92	10.0	14
	Суп-пюре гороховый	200	6.38	1.84	25.46	143.92	5.1	141
	Котлеты рубленые мясные	80	12.44	19.24	12.56	183.00	0.12	282
	Пюре картофельное	150	0.96	6.24	61.92	0.00	0.00	321
	Кисель из шиповника	200	0.24	0.11	0.88	112.00	48.80	381
			20.82	28.03	121.42	530.92	64.02	
Уплот. Полдник	Икра баклажанная	60	1.0	2.8	3.6	44	2	52.0
	Рыба по-домашнему	80	15.53	9.25	3.53	159.46	0.78	424
	Свекла тушеная в сметане	150	3.10	9.54	14.14	155	2.0	134
	Молоко	200	6.09	5.42	10.08	113.00	2.73	400
	Конфеты							
			419.02	488.13	2340.87	12724.74	1965.61	
	Хлеб на весь день							ГОСТ ТУ 9110-241-05747152-98
	ржаной/пшеничный	50/40	6.50	1.00	40.64	202.20	0.00	ГОСТ Р 52462-2005
Итого за седьмой день:			458.49	534.96	2546.87	13883.37	2036.96	
День 8								
	Запеканка из творога с изюмом, сгущен	120	21.03	15.90	36.87	375.01	0.36	235

<b>Завтрак</b>	Чай с молоком	200	2.97	2.60	15.90	98.89	1.47	394
	Батон, масло	40/5	3.12	1.00	33.80	148.20	0.28	Гост27844-88
			27.12	19.50	86.57	622.10	2.11	
<b>Полдник</b>	Груши	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	368
<b>Обед</b>	Салат из огурцов	60	0.8	0.8	19.6	88	736	13
	Рассольник домашний	200	0.6	0.6	15.7	70.40	43.3	75
	Бефстроганов из говядины	120	10.26	9.43	10.78	187	0.01	278
	Пюре картофельное	150	6.51	4.35	40.05	225	0	321
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113.00	0.40	376
			18.65	15.24	113.88	683.40	779.71	
<b>Уплот. полдник</b>	Каша пшеничная	200	4.9	6.51	25.36	179.63	0.67	46
	Булочка "Алтайская"	80	7.84	10.42	40.58	287.4	73.6	477
	Ряженка	150	5.80	5.00	8.40	102.00	0.60	401
			18.54	21.93	74.34	569.04	74.87	
	Хлеб на весь день							ГОСТ ТУ 9110-241-05747152-98
	ржаной/пшеничный	50/40	6.50	1.00	40.64	202.20	0.00	ГОСТ Р 52462-2005
<b>Итого за восьмой день:</b>			71.21	58.06	325.22	2120.74	866.69	
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200	4.48	0.44	35.59	163	0	168
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119.00	1.59	397
	Батон, масло	40/5	2.36	3.25	14.71	137.40	0.00	Гост27844-88
			10.92	7.23	67.88	419.40	1.59	
<b>Полдник</b>	Яблоко	100	0.40	0.30	10.30	46.00	5.00	368
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	60	0.8	0.6	20.6	92.0	10.0	31
	Суп-пюре картофельный	200	0.6	0.5	16.5	306.67	24.8	99
	Шницель рубленый мясной	80	14.78	15.24	4.33	213.6	0.0	12
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.86	5.98	39.81	248.00	0.00	313
	Компот из яблок	200	0.16	0.12	24.08	98.00	0.86	372
			25.24	22.42	105.30	958.27	35.66	

Уплот. полдник	Салат "Летний"	50	0.6	3.6	1.8	42.8	11.4	15
	Рыба под омлетом	150	12.53	3.77	6.10	108.84	0.43	270
	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	11.33	45.56	3.14	393
	Печенье	24	0.75	0.98	7.44	42.00	0.00	*
			14.01	8.37	26.67	239.20	14.97	
	Хлеб на всех							ГОСТ ТУ 9110-241-05747152-98
	ржаной/пшеничный	50/40	6.50	1.00	40.64	202.20	0.00	ГОСТ Р 52462-2005
Итого за девятый день:			57.07	39.32	250.79	1865.07	57.22	
День 10								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	5.75	5.22	18.84	145.20	0.91	93
	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.30	395
	Батон, масло	40/5	4.83	4.20	20.59	149.38	0.05	Гост27844-88
			13.75	12.10	55.39	395.69	2.26	
Полдник	Йогурт	110	6.90	3.70	9.80	97.80	1.38	*
Обед	Салат из капусты	60	1.2	3.9	6.5	66	5.3	134
	Борщ полтавский с галушками	200	0.96	3.12	5.20	52.80	4.24	478
	Жаркое по-домашнему	220	20.30	17.00	35.69	377	1.01	304
	Компот из груш	200	0.16	0.12	24.08	98.00	0.86	372
			22.62	24.14	71.47	593.80	11.41	
Уплот. полдник	Салат из моркови с курагой	60	0.8	0.1	8.6	38	3	42
	Сырники со сметанным соусом	130//30	24.89	17.84	18.84	334.96	0.43	231
	Ряженка	150	5.80	5.00	8.40	102.00	0.60	401
			31.49	22.94	35.84	474.96	3.83	
	Хлеб на весь день							ГОСТ ТУ 9110-241-05747152-98
	ржаной/пшеничный	50/40	6.50	1.00	40.64	202.20	0.00	ГОСТ Р 52462-2005
Итого за десятый день:			81.26	63.88	213.14	1764.45	18.88	
Итого за весь период			983.8	1011.9	5034.3	29097.4	4445.0	
среднее значение за период			98.4	101.2	503.4	2909.7	444.5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в			400.0	900.0	400.0			