

**Примерное 10-дневное меню (4-х разовое питание)  
для детей дошкольного возраста от 1-го - до 3-х 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	150	6.21	5.28	27.90	184	0	168
	Кофейный напиток	150	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
			11.74	11.21	58.57	422.51	1.30	
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00	4.00	399
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка	30	0.9	1.6	1.9	25	3.3	10
	Борщ с картофелем, зелень	150	4.50	8.00	9.50	125.50	16.50	58
	Биточки мясные	60	27.53	7.47	21.95	265	9	276
	Капуста тушеная	120	0.96	2.28	30.12	460.00	417	336
	Компот из яблок	150	0.16	0.16	23.88	97.60	1.72	372
			34.05	19.51	87.35	973.20	447.52	
<b>Уплот. полдник</b>	Салат из моркови с курагой	50	0.8	0.1	8.6	38	3	42
	Оладьи со сгущенным молоком	120/30	9.05	11.37	49.10	335	0	449
	Чай с сахаром	150	0.07	0.02	11.10	44.40	0.03	392
			9.92	11.49	68.80	417.40	3.27	
	Хлеб на весь день ржаной/пшеничный	50/40	6.50	1.00	40.64	202.20	0.00	ГОСТ ТУ 9110-241-05747152-98 ГОСТ Р 52462-2005

<b>Итого за первый день:</b>			<b>63.21</b>	<b>43.21</b>	<b>273.56</b>	<b>2091.31</b>	<b>456.09</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>50</b>	1.8	0.2	16.8	76	120	61
	Суп-пюре овощной с мясом	<b>150</b>	1.79	3.17	7.09	64.08	20	53
	Рыба фаршированная	<b>60</b>	14.47	3.34	1.38	93.71	0.43	243
	Пюре картофельное	<b>120</b>	3.06	4.80	20.45	138.00	18.17	321
	Компот из кураги	<b>150</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	<b>150</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>140</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>150</b>	14.20	12.04	18.65	239.76	1.43	240
	Какао с молоком	<b>150</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
<b>Обед</b>	Огурец порционный	<b>30</b>	0.24	0	0.75	10	12.6	Табл.№27
	Щи из свежей капусты	<b>150</b>	0.2	0.0	0.6	8	21.6	66
	Запеканка из печени с рисом	<b>120</b>	4.01	12.80	46.70	328	10	294

Усад	Компот из груш	150	0.16	0.12	24.08	98.00	0.86	372
			4.60	12.92	72.13	444.00	45.06	
Уплот. полдник	Овощи тушенные с кабачками	150	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	150	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
Итого за третий день:			50.88	51.10	261.78	1356.92	135.79	
Завтрак	День 4							
	Суп молочный пшенный	150	5.80	5.48	18.58	146.40	0.91	94
	Кофейный напиток	150	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	
Полдник	Йогурт	110	6.90	3.70	9.80	97.80	1.38	*
Обед	Салат из капусты с зеленым луком	50	13.8	7.4	19.6	195.6	2.8	20
	Суп картофельный с клецками	150	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	120	3.60	50.40	228.00	128.00	0.00	317
	Кисель из сока	150	0.09	0	22.26	89.40	0.07	383
			25.91	72.40	303.46	716.20	18.83	
Уплот. полдник	Перец порционный	30	0.39	0.00	1.65	8.00	4.80	Табл.№27
	Котлеты рыбные "Любительские"	60	10.96	3.78	5.53	100.55	1.93	256
	Пюре свекольное	120	4.99	4.01	29.32	0.00	0.00	324
	Чай с сахаром	150	0.13	0.02	11.33	45.56	3.14	393
	Конфеты	16						
			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
Итого за четвертый день			67.11	96.32	450.98	1555.22	32.29	
День 5								

Завтрак	Сладкий плов	150	2.68	6.64	26.73	177.4	0.85	195
	Какао с молоком	150	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	50	3.00	1.00	42.00	190.00	20.00	12
	Рассольник "Ленинградский"	150	2.40	0.80	33.60	152.00	16.00	76
	Курица тушеная с овощами	180	11.37	7.37	20.88	195	9.24	302
	Напиток из шиповника	150	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	50	0.6	0.2	17.4	75	4.4	30
	Пирог творожный, сметанный соус	120/30	5.5	18	33.7	356	0.33	543
	Молоко	180	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	150	5.80	5.48	18.58	146.40	0.91	94
	Чай с молоком	150	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	50	0.9	1.6	1.9	25	3.3	10
	Суп овощной с цыпленком	150	0.72	1.28	1.52	20.08	2.64	278
	Пудинг из говядины	60	8.9	16.2	0.9	134	0.16	290
	Капуста тушеная	120	1.08	2.28	30.12	30.12	417	336
	Компот из изюма	150	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	120	0.59	2.48	12.00	0.00	0.00	319
	Сдоба обыкновенная	70	0.94	3.97	19.20	0.0	0.0	466
	Чай с сахаром	150	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 натуральный	80	6.22	11.57	2.97	141.00	1.03	217
	Кофейный напиток	150	3.17	2.68	15.96	101.11	1.30	395
	Батон, сырная паста	30//15	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	40	0.8	0.6	20.6	92	10.0	14
	Суп-пюре гороховый	150	6.38	1.84	25.46	143.92	5.1	141
	Котлеты рубленые мясные	60	12.44	19.24	12.56	183.00	0.12	282
	Пюре картофельное	120	0.96	6.24	61.92	0.00	0.00	321
	Кисель из шиповника	150	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	50	1.0	2.8	3.6	44	2	52.0
	Рыба по-домашнему	60	15.53	9.25	3.53	159.46	0.78	424
	Свекла тушеная в сметане	120	3.10	9.54	14.14	155	2.0	134
	Молоко	150	6.09	5.42	10.08	113.00	2.73	400
	Конфеты	16						
			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	100	21.03	15.90	36.87	375.01	0.36	235
	Чай с молоком	150	2.97	2.60	15.90	98.89	1.47	394

Завтрак	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	
Полдник	Груши	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	368
Обед	Салат из огурцов	50	0.8	0.8	19.6	88	736	13
	Рассольник домашний	150	0.6	0.6	15.7	70.40	43.3	75
	Котлеты мясные	80	10.26	9.43	10.78	187	0.01	278
	Пюре картофельное	120	6.51	4.35	40.05	225	0	231
	Компот из сухофруктов	150	0.44	0.02	27.77	113.00	0.40	376
			18.65	15.24	113.88	683.40	779.71	
Уплот. полдник	Каша пшеничная	150	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
Итого за восьмой день:			71.21	58.06	325.22	2120.74	866.69	
День 9								
Завтрак	Каша манная молочная	150	4.48	0.44	35.59	163	0	168
	Какао с молоком	150	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	
Полдник	Яблоко	100	0.40	0.30	10.30	46.00	5.00	368
Обед	Салат из свеклы	50	0.8	0.6	20.6	92.0	10.0	31
	Суп-пюре картофельный	150	0.6	0.5	16.5	276.00	24.8	99
	Шницель рубленый	60	14.78	15.24	4.33	213.6	0.0	12
	Каша гречневая рассыпчатая	120	8.86	5.98	39.81	248.00	0.00	313
	Компот из яблок	150	0.16	0.12	24.08	98.00	0.86	372
			25.24	22.42	105.30	927.60	35.66	
	Икра морковная	40	0.6	3.6	1.8	42.8	11.4	15

Уплот. полдник	Рыба под омлетом	100	12.53	3.77	6.10	108.84	0.43	270
	Чай с сахаром	150	0.13	0.02	11.33	45.56	3.14	393
	Печенье	12	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	1834.40	57.22	
День 10								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	5.75	5.22	18.84	145.20	0.91	93
	Кофейный напиток	150	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	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	18.20	76.00	4.00	399
Обед	Салат из капусты	50	1.2	3.9	6.5	66	5.3	134
	Борщ полтавский с галушками	150	0.96	3.12	5.20	52.80	4.24	478
	Котлеты мясные	80	20.30	17.00	35.69	377	1.01	304
	Картофель отварной	120	2.34	2.49	13.20	84.00	14	372
	Компот из груш	150	0.16	0.12	24.08	98.00	0.86	372
			23.76	22.73	78.17	611.80	20.11	
Уплот. полдник	Салат из моркови с курагой	50	0.8	0.1	8.6	38	3	42
	Сырники со сметанным соусом	100//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:			52.90	36.16	174.15	1246.85	10.95	
Итого за весь период			953.9	981.5	4992.1	28507.3	4431.6	
среднее значение за период			95.4	98.2	499.2	2850.7	443.2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в			400.0	900.0	400.0			

Составил технолог по питанию Кирила К.Г.