

Десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

	ДЕНЬ 1			ДЕНЬ 2			ДЕНЬ 3			ДЕНЬ 4			ДЕНЬ 5		
	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	64.00	Суп молочный с крупой	200	154.89	Каша молочная жидкая геркулесовая	200	208.98	Суп молочный с макаронными изделиями	200	156.06	Омлет натуральный	80/5	176.62
	Икра кабачковая	60	54.60										Икра кабачковая	60	54.60
													Хлеб пшеничный	10	23.60
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	108.18	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	108.18	Бутерброд с маслом сливочным и сыром "Российским"	30/5/10	144.18	Бутерброд с маслом сливочным и сыром "Российским"	30/5/10	144.18	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	108.18
	Кофейный напиток с молоком	180	101.25	Чай с лимоном	180/10/7	39.67	Чай с лимоном	200/11/8	44.21	Кофейный напиток с молоком	180	101.25	Чай с лимоном	200/11/8	44.21
	315	328.03		432	302.74		464	397.37		425	401.49		409	407.21	
10.00	Сок фруктовый	100	45.00	Фрукты свежие	1 шт. (100 г)	41.60	Фрукты свежие	1 шт. (100 г)	41.60	Сок фруктовый	100	45.00	Фрукты свежие	1 шт. (100 г)	41.60
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	115.03	Борщ с капустой и картофелем	180/4	80.52	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	89.94	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	91.05	Суп картофельный с клецками	200	187.31
	Голубцы ленивые	190	251.58	Гуляш из отварного мяса	40/45	156.25	Кнели куриные с рисом	70/4	199.88	Печень по-строгановски	50	133.81	Котлета рубленая из птицы	70/4,4	216.92
	Соус сметанный с томатом	35	27.97							Соус сметанный с луком	40	36.02			
				Каша рассыпчатая пшеничная	130	198.64	Пюре картофельное с морковью	130	126.68	Каша рассыпчатая гречневая	130	231.64	Рагу овощное	130	132.12
							Овощи свежие	50	20.00						
	Хлеб пшеничный	20	47.20	Хлеб пшеничный	10	23.60	Хлеб пшеничный	20	47.20	Хлеб пшеничный	15	35.40	Хлеб пшеничный	10	23.60
	Хлеб ржаной	50	95.00	Хлеб ржаной	50	95.00	Хлеб ржаной	50	95.00	Хлеб ржаной	50	95.00	Хлеб ржаной	50	95.00
	Напиток из шиповника + витамин "С"	180	85.20	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	200	87.21	Сок фруктовый	180	81.00	Напиток из шиповника + витамин "С"	180	85.20	Кисель из повидла, джема, варенья + витамин "С"	180	100.04
	655	621.98		659	641.22		684	659.70		645	708.12		644.4	754.99	
ПОЛДНИК	Фрикадельки рыбные с соусом сметанным	70/40	126.58	Вареники ленивые отварные с сметаной	180/22	381.61	Оладьи с повидлом	120/10	355.35	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	169.69	Суп молочный с крупой	200	141.69
	Картофель отварной	130	142.16						Картофель отварной	130	142.16	Хлеб пшеничный	15	35.40	
	Хлеб пшеничный	15	35.40						Хлеб пшеничный	15	35.40				
	Чай с лимоном	200/11/8	44.21						Чай с лимоном	180/10/7	39.67				
	Фрукты свежие	1 шт. (100 г)	41.60	Кисель из повидла, джема, варенья	180	100.04	Молоко кипяченое	200	116.00	Фрукты свежие	1 шт. (100 г)	41.60	Какао с молоком	180	108.98
	574	389.95		382	481.65		330	471.35		562	428.52		395	286.07	
УЖИН	Ряженка	100	51.00	Кефир	100	50.00	Ряженка	100	51.00	Ряженка	0	51.00	Кефир	100	50.00
	Кондитерские изделия	1 шт. (20 г)	92.30	Кондитерские изделия	1 шт. (20 г)	92.30	Хлеб пшеничный	20	47.20	Кондитерские изделия	1 шт. (20 г)	92.30	Кондитерские изделия	1 шт. (20 г)	92.30
		120	143.30		120	142.30		120	98.20		120	143.30		120	142.30
	ИТОГО	1764	1528.26		1693	1609.51		1698	1668.22		1852	1726.43		1668,4	1632.17

ДЕНЬ 6

ДЕНЬ 7

ДЕНЬ 8

ДЕНЬ 9

ДЕНЬ 10

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	200/5	336.18	Каша манная жидкая молочная	200	208.98	Суп молочный с крупой	200	154.89	Омлет натуральный	80/5	176.62	Пудинг из творога	100	260.11
										Икра кабачковая	50	45.50	Соус молочный сладкий	30	32.68
										Хлеб пшеничный	10	23.60			
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	108.18	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	108.18	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	108.18	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	108.18	Бутерброд с маслом сливочным и сыром "Российским"	30/5/10	144.18
	Чай с лимоном	180/10/7	39.67	Кофейный напиток с молоком	180	101.25	Кофейный напиток с молоком	180	101.25	Какао с молоком	180	108.98	Чай с лимоном	180/10/7	39.67
		437	484.03		415	418.41		415	364.32		360	462.88		372	476.64
10.00	Сок фруктовый	100	45.00	Фрукты свежие	1 шт. (100 г)	41.60	Сок фруктовый	100	45.00	Сок фруктовый	100	45.00	Фрукты свежие	1 шт. (100 г)	41.60
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	127.88	Борщ с капустой и картофелем	180/4	80.52	Суп картофельный с крупой	180	77.56	Щи из свежей капусты с картофелем	180/3,6	75.64	Суп картофельный с клецками	200	187.31
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	308.70	Плов	190	364.17	Биточки рубленые	80/5	266.04	Запеканка картофельная с печенью	180/5	234.26	Котлета рубленая из птицы	70/4,4	216.92
							Капуста тушеная	130	114.24				Свекла тушенная в сметанном соусе	150	83.77
				Овощи свежие	50	20.00				Овощи свежие	50	20.00			
	Хлеб пшеничный	10	23.60	Хлеб пшеничный	20	47.20	Хлеб пшеничный	15	35.40	Хлеб пшеничный	10	23.60	Хлеб пшеничный	15	35.40
	Хлеб ржаной	50	95.00	Хлеб ржаной	50	95.00	Хлеб ржаной	50	95.00	Хлеб ржаной	50	95.00	Хлеб ржаной	50	95.00
	Напиток из шиповника + витамин "С"	180	85.20	Напиток из шиповника + витамин "С"	180	85.20	Кисель из повидла, джема, варенья + витамин "С"	180	100.04	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	200	87.21	Сок фруктовый	180	81.00
		690	640.38		674	692.09		640	688.28		678.6	535.71		669.4	699.40
ПОЛДНИК	Рыба тушенная в томате с овощами	70/70	199.00	Запеканка из творога с морковью	120	285.02	Сдоба обыкновенная	70	236.34	Фрикадельки рыбные с соусом	70/50	133.99	Суп молочный с крупой	150	116.17
	Пюре картофельное	130	137.26	Молоко сгущенное	10	15.80			Рис отварной	130	197.80				
	Хлеб пшеничный	15	35.40						Хлеб пшеничный	10	23.60	Хлеб пшеничный	15	35.40	
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	100.04	Какао с молоком	180	108.98	Молоко кипяченое	180	104.40	Чай с лимоном	180/10/7	39.67	Молоко кипяченое	180	104.40
	Фрукты свежие	1 шт. (100 г)	41.60						Фрукты свежие	1 шт. (100 г)	41.60				
			545	513.30		310	409.80		250	340.74		557	436.66		345
УЖИН	Ряженка	100	51.00	Кефир	100	50.00	Кефир	100	50.00	Ряженка	100	51.00	Кефир	100	50.00
	Кондитерские изделия	1 шт. (20 г)	92.30	Хлеб пшеничный	20	47.20	Хлеб пшеничный	20	47.20	Хлеб пшеничный	20	47.20	Хлеб пшеничный	20	47.20
		120	143.30		120	97.20		120	97.20		120	98.20		120	97.20
	ИТОГО	1892	1826.01		1619	1659.10		1525	1535.54		1815,6	1578.45		1606,4	1570.81