

Примерное меню для детей от 3-х до 7 лет (зима, весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , г			Энергет ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	200	4,4	13,6	66	406	0	183
	Бутерброд с сыром	45	4,72	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	393
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого(завтрак)		470	10,79	21,03	102,36	644,16	3,21	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	200	0	0	24	96	45	
Обед	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,34	37,56	3,8	33
	Щи из квашеной капусты на мясном бульоне	250	1,6	4,8	6,7	82,6	13,3	71
	Котлеты (биточки или шницели) мясные	70	10,8	8,2	11,2	162	1,05	282
	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	137	18,2	321
	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,06	22,7	92,2	3,92	375
	Хлеб ржаной	70	3	0,5	22,16	94,5	0	148
Итого (обед)		780	19,16	20,79	86,5	605,86	40,27	
Полдник	Вареники ленивые	120	16,4	14,5	17	265,8	0,22	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	Конфеты	40	1,08	1,7	32,9	143,24	0	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого (полдник)		365	21,81	19,12	73,12	546,64	1,39	
Итого за первый день		1815	51,76	60,94	285,98	1892,66	89,87	

Примерное меню для детей от 3-х до 7 лет (зима, весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , г			Энергет ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200	5,3	5,59	21,18	156,7	0,78	184
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	0	1
	Молоко пипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	2,46	400
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого(завтрак)		445	14,76	18,56	55,35	448,3	3,24	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,2	0,2	3,9	18,8	4	б/н
Обед	Бобовые в соусе	40	5,44	1,56	9,8	80	1,15	242
	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,3	2,1	21,1	142,87	5,3	45
	Суфле куриное	70	11,5	12,1	2,1	163	0,2	310
	Макаронные изделия (отварные)	150	5,7	0,82	31,1	155,1	0	204
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	70	3	0,5	22,16	94,5	0	148
Итого (обед)		880	32,58	17,3	117,92	767,27	11,05	
Полдник	Винегрет овощной	120	1,62	7,39	9,22	109,9	15,9	45
	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	28,58	118,4	0,48	380
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,3	0,1	3	15,2	15,2	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого (полдник)		445	4,35	8,08	51,26	297,1	31,58	
Итого за второй день		1870	51,89	44,14	228,43	1531,47	49,87	

Примерное меню для детей от 3-х до 7 лет (зима, весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , г			Энергет ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	4,6	6,2	20,7	157	0,78	189
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	0	1
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	397
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого(завтрак)		445	12,35	17,53	61,33	453,39	2,22	
Второй завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	0,6	0,2	8,4	38,4	4	б/н
Обед	Капуста тушеная	40	0,79	1,48	3,79	31,6	6,54	132
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	167,25	9,1	87
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	9,3	3,4	7	94,5	0,3	255
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,7	209,37	0	315
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	70	3	0,5	22,16	94,5	0	148
Итого (обед)		830	26,01	19,5	110,25	708,82	21,23	
Полдник	Оладьи из творога	120	16	11,6	26,8	284	0,36	239
	Соус молочный (сладкий)	15	0,62	0,52	1,21	17,65	0,05	115
	Чай с вареньем (джемом или повидлом)	150	0,045	0,015	7	28	0,15	392
	Зефир	40	0,4	0	32,6	124	0	153
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого (полдник)		350	18,595	12,665	78,07	507,25	0,56	
Итого за третий день		1725	57,555	49,895	258,05	1707,86	28,01	

Примерное меню для детей от 3-х до 7 лет (зима, весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	8,1	14	32,3	204	0,78	189
	Бутерброд с сыром	45	4,72	6,88	14,56	139	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого(завтрак)		450	17,15	23,8	70,08	480,6	2,02	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	200	0	0	24	96	45	
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,6	1,8	2,8	30	4,36	4
	Рассольник на мясном бульоне	250	2,8	3,2	12,8	92	6,8	74
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	150	11,1	8,2	25,5	221,2	22,3	291
	Компот из чернослива и изюма	200	0,16	0,16	23,78	97,6	1,72	05.окт
	Хлеб ржаной	70	3	0,5	22,16	94,5	0	148
Итого (обед)		910	17,66	13,86	111,04	631,3	80,18	
Полдник	Слойка с повидлом	120	1,65	6,25	10,28	103,9	14,4	463
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	2,46	400
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,2	0,2	3,9	18,8	4	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого (полдник)		425	8,87	11,87	33,73	278,3	20,86	
Итого за четвертый день		1985	43,68	49,53	238,85	1486,2	148,06	

Примерное меню для детей от 3-х до 7 лет (зима, весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , г			Энергет ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9	10,3	40,18	289,98	1,6	189
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	0	1
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	397
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого(завтрак)		445	16,75	21,63	80,81	586,37	3,04	
Второй завтрак	Фрукты свежие (Груша)	100	0,2	0,1	4,1	18,8	2	б/н
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	19
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	5,1	5,3	16,1	133,25	5,8	81
	Котлеты (биточки или шницели) мясные	70	10,8	8,2	11,2	162	1,05	282
	Гречневый гарнир	150	5,3	5,59	21,18	156,7	0,78	168
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,44	0,1	34	138,6	12,9	374
	Хлеб ржаной	70	3	0,5	22,16	94,5	0	148
Итого (обед)		760	24,98	21,73	105,68	708,97	22,75	
Полдник	Яйца вареные	120	15,2	13,8	0,84	189	0	213
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,1	0,04	26,14	105,2	1,84	378
	Пастила	40	0,2	0	32	129,6	0	151
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого (полдник)		365	17,03	14,37	69,44	423,8	1,84	
Итого за пятый день		1670	58,96	57,83	260,03	1737,94	29,63	

Примерное меню для детей от 3-х до 7 лет (зима, весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , г			Энергет ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша вязкая из круп с черносливом	200	4,12	5,4	42,04	233,54	0,46	178
	Бутерброд с сыром	45	4,72	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	393
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого(завтрак)		470	10,51	12,83	78,4	471,7	3,67	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,2	0,2	3,9	18,8	4	б/н
Обед	Свекла, тушенная в соусе	40	0,83	2,44	3,79	408	5,4	134
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	1,7	4,8	8,4	84,7	18,4	67
	Жаркое по-домашнему	150	18,3	4,7	16,3	180,8	6,4	276
	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,06	22,7	92,2	3,92	375
	Хлеб ржаной	70	3	0,5	22,16	94,5	0	148
Итого (обед)		710	24,03	12,5	73,35	860,2	34,12	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	120	17,6	11,9	22,7	268	0,21	236
	Соус клюквенный	25	0,013	0,005	3,17	12,8	0,15	361
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого (полдник)		350	21,943	14,825	49,09	418,4	1,53	
Итого за шестой день		1630	56,683	40,355	204,74	1769,1	43,32	

Примерное меню для детей от 3-х до 7 лет (зима, весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , г			Энергет ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	11,2	13,8	48,8	366	2	189
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	0	1
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	2,46	400
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого(завтрак)		420	20,66	26,77	82,97	657,6	4,46	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	200	0	0	24	96	45	
Обед	Бобовые в соусе	40	5,44	1,56	9,8	80	1,15	242
	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,7	2,8	17,1	104,7	8,4	82
	Котлеты (биточки или шницели) мясные	70	10,8	8,2	11,2	162	1,05	282
	Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,1	112,6	25,7	336
	Компот из кураги и изюма	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	04.окт
	Хлеб ржаной	70	3	0,5	22,16	94,5	0	148
Итого (обед)		780	25,2	18,12	98,24	651,4	38,02	
Полдник	Салат из картофеля с солеными огурцами	120	1,65	6,25	10,28	103,9	14,4	22
	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,38	33,6	0,018	392
	Фрукты свежие (Груша)	100	0,2	0,1	4,1	18,8	2	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого (полдник)		425	1,904	6,898	33,22	209,9	16,418	
Итого за седьмой день		1825	47,764	51,788	238,43	1614,9	103,9	

Примерное меню для детей от 3-х до 7 лет (зима, весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , г			Энергет ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	6,7	8,3	34,4	283,9	0,15	4//4
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	0	1
	Чай с вареньем (джемом или повидлом)	180	0,054	0,018	8,38	33,6	0,018	392
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого(завтрак)		445	10,724	16,398	67,86	453,5	0,168	
Второй завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	0,6	0,2	8,4	38,4	4	б/н
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	19
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	167,25	9,1	87
	Тефтели рыбные тушеные	70	9	3,3	9,6	105	0,22	261
	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	137	18,2	321
	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
	Хлеб ржаной	70	3	0,5	22,16	94,5	0	148
Итого (обед)		760	24,1	19,2	91,38	625,27	31,46	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	120	13,9	12,3	28,5	280	0,85	238
	Соус сметанный	15	0,25	0,72	0,44	11,54	0,01	117
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	397
	Крекеры (печенье)	40	3,68	5,64	27,08	167,04	0	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого (полдник)		380	23,14	22,44	82,03	618,97	2,3	
Итого за восьмой день		1685	58,564	58,238	249,67	1736,14	37,928	

Примерное меню для детей от 3-х до 7 лет (зима, весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , г			Энергет ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	6	9,2	27,2	216,9	0,76	16//4
	Бутерброд с сыром	45	4,72	6,88	14,56	139	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого(завтрак)		450	15,05	19	64,98	493,5	2	
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсины или мандарины)	100	0,3	0,1	3	15,2	15,2	б/н
Обед	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,34	37,56	3,8	33
	Суп овощной на курином бульоне	250	4,3	0,6	10,2	76,5	17,9	41
	Плов из птицы	150	15	13,8	25,1	285	0,34	304
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	70	3	0,5	22,16	94,5	0	148
Итого (обед)		710	23,3	17,35	88,56	606,56	22,44	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	120	3,6	3,3	10,9	88,5	0,55	93
	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	28,58	118,4	0,48	380
	Вафли	40	1,16	1,3	31	141,66	0	152
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого (полдник)		385	7,19	5,19	80,94	402,16	1,03	
Итого за девятый день		1645	45,84	41,64	237,48	1517,42	40,67	

Примерное меню для детей от 3-х до 7 лет (зима, весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества , г			Энергет ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,7	8,3	34,4	238,9	0,15	14/4
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	0	1
	какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	397
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого(завтрак)		445	14,45	19,63	75,03	535,29	1,59	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	200	0	0	24	96	45	
Обед	Салат из кваш. капусты	40	0,6	1,8	2,8	30	4,36	4
	Борщ с мясом и со сметаной	250	9,9	7,3	13,7	160	15,6	62
	Тефтели мясные	70	5,1	5,7	6,8	99,4	0,5	86
	Макар. изделия (отварные)	150	5,7	0,82	31,1	155,1	0	204
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,44	0,1	34	138,6	12,9	374
	Хлеб ржаной	70	3	0,5	22,16	94,5	0	148
Итого (обед)		760	24,74	16,22	110,56	677,6	33,36	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые)	120	15,1	6,8	43,5	295	0,12	454
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	2,46	400
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,2	0,2	3,9	18,8	4	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,53	10,46	53,6	0	147
Итого (полдник)		425	22,32	12,42	66,95	469,4	6,58	
Итого за десятый день		1830	61,51	48,27	276,54	1778,29	86,53	
Итого за все 10 дней		17680	534,206	502,626	2478,2	16771,98	657,786	
Среднее значение за 10 дней		1768	43,87	40,55	198,17	1417,7	58,3	
Содержание Б,Ж, У в меню за 10 дней в % от калорийности			3,10%	2,90%	14%	100%		