

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №3 «Ромашка»  
И.А. Антонова  
«01» ноября 2023 г.

Десятидневное меню для детей от 1 до 3 лет и с 3 до 7 лет

1 день

<b>1-3 г</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша «дружба» (рис+пшено)	130	118,31 ккал
Какао с молоком	150	86,77 ккал
Хлеб пшеничный с сыром	30/8	98,96 ккал
Яйцо вареное	40	63 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Яблоко	100	44,4 ккал
<b>Обед</b>		
Салат морковный	30	39,23 ккал
Борщ со сметаной	150	63,86 ккал
Котлета мясная	50	138,8 ккал
Каша гречневая	110	94,54 ккал
Компот из сухофруктов	150	64,89 ккал
Хлеб ржаной	30	58,68 ккал
<b>Полдник</b>		
Голубцы овощные	110	74,73 ккал
Молоко 2,5% жир	100	53,3 ккал
Хлеб пшеничный	25	58,6 ккал
Итого за день		1058,07 ккал

<b>3-7 л</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша «дружба» (рис+пшено)	180	163,78 ккал
Какао с молоком	180	104,7 ккал
Хлеб пшеничный с сыром	40/10	129,59 ккал

Яйцо вареное	40	63 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Яблоко	100	44,4 ккал
<b>Обед</b>		
Салат морковный	50	58,93 ккал
Борщ со сметаной	200	102,4 ккал
Котлета мясная	70	194,32 ккал
Каша гречневая	130	116,19 ккал
Компот из сухофруктов	180	77,9 ккал
Хлеб ржаной	40	78,24 ккал
<b>Полдник</b>		
Голубцы овощные	130	98,22 ккал
Молоко 2,5% жир	150	95,94 ккал
Хлеб пшеничный	30	70,32 ккал
Итого за день		1398,64 ккал

2 день

<b>1-3 г</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша овсяная (геркулес)	130	175,88 ккал
Какао с молоком	150	86,7 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	30/8	123,16 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		
Суп гороховый	150	72,38 ккал
Тефтели мясные с соусом	60/10	129,89 ккал
Капуста тушеная	110	76,49 ккал
Компот из свежих яблок (груш)	150	46,98 ккал
Хлеб ржаной	30	58,68 ккал
<b>Полдник</b>		
Запеканка из творога с вареньем или сгущ. молоком	120	130,13 ккал
Сок фруктовый/ Чай сладкий	130	34,6 ккал
Вафли	22	73,73 ккал
Итого за день		1051,09 ккал

<b>3-7 л</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша овсяная (геркулес)	180	243,55ккал
Какао с молоком 2,5 %	180	104,7 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	159,85 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		
Суп гороховый	200	117,89 ккал
Тефтели мясные с соусом	70/10	154,54 ккал
Капуста тушеная	130	93,99 ккал
Компот из свежих яблок (груш)	180	58,08 ккал
Хлеб ржаной	40	78,24 ккал
<b>Полдник</b>		
Запеканка из творога с вареньем или сгущ. молоком	110/10	159,15 ккал
Сок фруктовый/ Чай сладкий	180	76,32 ккал
Вафли	22	73,73 ккал
Итого за день		1362,44 ккал

3 день

<b>1-3 г</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша рисовая	130	126,19 ккал
Какао с молоком 2,5 %	150	86,77 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	30/8	123,16 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		
Салат из огурцов с луком	30	23,66 ккал
Бульон из кур прозрачный с грёнками	150/10	81,19 ккал
Суфле из кур	50	113,35 ккал
Картофельное пюре	110	107,4 ккал

Кисель фруктовый	150	96 ккал
Хлеб ржаной	30	58,68 ккал
<b>Полдник</b>		
Омлет натуральный	90	87,04 ккал
Зеленый горошек конс.	20	12,07 ккал
Чай с лимоном	100	36 ккал
Хлеб пшеничный	25	58,6 ккал
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1052,51 ккал</b>

<b>3-7 л</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша рисовая	180	174, 81 ккал
Какао с молоком	180	104,7 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	159,85 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		
Салат из огурцов с луком	50	37,63 ккал
Бульон из кур прозрачный с гренками	200/15	113,61 ккал
Суфле из кур	70	133,98 ккал
Картофельное пюре	130	128,98 ккал
Кисель фруктовый	180	115,2 ккал
Хлеб ржаной	40	78,2 ккал
<b>Полдник</b>		
Омлет натуральный	100	96,28 ккал
Зеленый горошек конс.	30	14,48 ккал
Чай с лимоном	150	55,32 ккал
Хлеб пшеничный	30	70,32 ккал
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1325,8 ккал</b>

4 день  
Вариант 1

1-3 г		
Завтрак	Выход блюда (г)	Калорийность
Каша манная	130	124,97 ккал
Кофейный напиток с молоком	150	75,41 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	30/8	123,16 ккал
<b>2-й завтрак</b>		<b>2-й завтрак</b>
Сок фруктовый	100	42,4
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>
Салат из свежей или квашеной капусты	30	34,24 ккал
Суп рыбный консервный или суп с рыбными фрикадельками	150	62,53 ккал
Оладьи печеночные	50	123,2 ккал
Картофельное пюре	110	107,6 ккал
Лимонный напиток	150	62,4 ккал
Хлеб ржаной	30	58,68 ккал
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>
Булочка домашняя Или оладьи с вареньем	70 70/10	116,78 ккал
Чай сладкий	100	26,2 ккал
Йогурт 3% жир	110	103,62 ккал
Или молоко	150	79,95 ккал
Итого за день		1141,01 ккал

3-7 л Меню на _____ 20__ года		
Завтрак	Выход блюда (г)	Калорийность
Каша манная	180	173,16 ккал
Кофейный напиток с молоком	180	90,49 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	159,85 ккал
<b>2-й завтрак</b>		<b>2-й завтрак</b>
Сок фруктовый	100	42,4
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>
Салат из свежей или квашеной капусты	50	53,36 ккал
Суп рыбный консервный или суп с рыбными фрикадельками	200	95,97 ккал
Печень тушеная в соусе или оладьи печеночные	85	143,81 ккал

Картофельное пюре	130	128,9 ккал
Лимонный напиток	180	66,8 ккал
Хлеб ржаной	40	78,2 ккал
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>
Булочка домашняя или оладьи с вареньем	80 80/15	169 ккал
Чай сладкий	100	26,2 ккал
Йогурт 3% жир	110	103,62 ккал
Или молоко	180	95,94 ккал
Итого за день		1427,82 ккал

4 день  
Вариант 2

<b>1-3 г</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша манная	130	124,97 ккал
Кофейный напиток с молоком	150	75,41 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	30/8	123,16 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		
Салат из свежей или квашеной капусты	30	34,24 ккал
Суп рыбный консервный или суп с рыбными фрикадельками	150	62,53 ккал
Гуляш из отварной говядины	50/10	107,6 ккал
Картофельное пюре	110	107,4 ккал
Лимонный напиток	150	62,4 ккал
Хлеб ржаной	30	58,68 ккал
<b>Полдник</b>		
Булочка домашняя Или оладьи с вареньем	70 70/10	116,78 ккал
Чай сладкий	100	26,2 ккал
Йогурт 3% жир	110	103,62 ккал
Или молоко	150	79,95 ккал
Итого за день		1062,94 ккал

3-7 л

<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша манная	180	173,16 ккал
Кофейный напиток с молоком	180	90,49 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	159,85 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	42,4
<b>Обед</b>		
Салат из свежей или квашеной капусты	50	53,36 ккал
Суп рыбный консервный или суп с рыбными фрикадельками	200	95,97 ккал
Гуляш из отварной говядины	70/15	143,81 ккал
Картофельное пюре	130	128,9 ккал
Лимонный напиток	180	66,8 ккал
Хлеб ржаной	40	78,2 ккал
<b>Полдник</b>		
Булочка домашняя или оладьи с вареньем	80 80/15	169 ккал
Чай сладкий	100	26,2 ккал
Йогурт 3% жир	110	103,62 ккал
Или молоко	180	95,94 ккал
Итого за день		1342,76 ккал

5 день

<b>1-3 г</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Суп молочный вермишелевый	130	117,95 ккал
Чай сладкий	150	39,92 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	30/8	123,16 ккал
Яйцо вареное	40	63 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Яблоко	100	44,4 ккал
<b>Обед</b>		
Салат морковный с курагой или изюмом	30	34,16 ккал
Суп картофельный с клецками	150	74,7 ккал
Котлета рыбная или биточки	50	108,76 ккал
Картофельное пюре	110	107,4ккал



Компот из чернослива	150	52,6 ккал
Хлеб ржаной	30	58,68 ккал
<b>Полдник</b>		
Сырники из творога с вареньем	100/10	133,83 ккал
Или ленивые вареники	110	167,2 ккал
Чай с молоком	150	65,8 ккал
Конфета	17	61,05 ккал
Итого за день		1118,81 ккал

<b>3-7 л</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Суп молочный вермишелевый	180	163,3 ккал
Чай сладкий	180	47,92 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	159,85 ккал
Яйцо вареное	40	63 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Яблоко	100	44,4 ккал
<b>Обед</b>		
Салат морковный с курагой или изюмом	50	51,15 ккал
Суп картофельный с клецками	200	132,92 ккал
Котлета рыбная или биточки	70	128,09 ккал
Картофельное пюре	130	128,98 ккал
Компот из чернослива	180	67,09 ккал
Хлеб ржаной	40	78,24 ккал
<b>Полдник</b>		
Сырники из творога с вареньем	110/15	167,5 ккал
Или ленивые вареники	110	
Чай с молоком	180	78,2 ккал
конфета	17	61,05 ккал
Итого за день		1399,34 ккал

Вариант 1

<b>1-3 л</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша манная	130	124,97 ккал
Какао с молоком	150	86,77 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	30/8	123,16 ккал
<b>2-й завтрак</b>		<b>2-й завтрак</b>
Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>
Суп картофельный с крупой со сметаной	150	83,44 ккал
Язык отварной с соусом	50/10	113,44 ккал
Капуста тушеная	110	76,49 ккал
Кисель фруктовый	150	96 ккал
Хлеб ржаной	30	58,68 ккал
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>
Макаронные отварные с сыром или Лапшевник с творогом	110	155,02 ккал
Чай сладкий	150	34,6 ккал
Итого за день		1026,73 ккал

<b>3-7 л</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша манная	180	173,16 ккал
Какао с молоком	180	104,7 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	159,85 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с крупой со сметаной	200	118,02 ккал
Язык отварной с соусом	70/15	132,35 ккал
Капуста тушеная	130	93,99 ккал
Кисель фруктовый	180	115,2 ккал
Хлеб ржаной	40	78,24 ккал

<b>Полдник</b>		
Макароны отварные с сыром	130	210,61 ккал
или Лапшевник с творогом	130	168,74 ккал
Чай сладкий	180	47,92 ккал
Итого за день		1281,72 ккал

6 день  
Вариант 2

<b>1-3 л</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша манная	130	124,97 ккал
Какао с молоком	150	86,77 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	30/8	123,16 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с крупой со сметаной	150	83,44 ккал
Голубцы ленивые	150	238,5 ккал
Кисель фруктовый	150	96 ккал
Хлеб ржаной	30	58,68 ккал
<b>Полдник</b>		
Макароны отварные с сыром	110	155,02 ккал
Чай сладкий	150	34,6 ккал
Итого за день		1043,53 ккал

<b>3-7 л</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша манная	180	173,16 ккал
Какао с молоком	180	104,7 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	159,85 ккал
<b>2-й завтрак</b>		

Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с крупой со сметаной	200	118,02 ккал
Голубцы ленивые	200	317,98 ккал
Кисель фруктовый	180	115,2 ккал
Хлеб ржаной	40	78,24 ккал
<b>Полдник</b>		
Макароны отварные с сыром	130	210,61 ккал
Чай сладкий	180	47,92 ккал
Итого за день		1368,08 ккал

6 день  
Вариант 3

<b>1-3 года</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша манная	130	124,97 ккал
Какао с молоком	150	86,77 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	30/8	123,16 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с крупой со сметаной	150	83,44 ккал
Голубцы ленивые	150	238,5 ккал
Кисель фруктовый	150	96 ккал
Хлеб ржаной	30	58,68 ккал
<b>Полдник</b>		
Лапшевник с творогом	110	138,18 ккал
Чай сладкий	150	34,6 ккал
Итого за день		1026,73 ккал

<b>3-7 л</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша манная	180	173,16 ккал
Какао с молоком	180	104,7 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	159,85 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с крупой со сметаной	200	118,02 ккал
Голубцы ленивые	200	273,49 ккал
Кисель фруктовый	180	115,2 ккал
Хлеб ржаной	40	78,24 ккал
<b>Полдник</b>		
Лапшевник с творогом	130	168,74 ккал
Чай сладкий	180	47,92 ккал
Итого за день		1326,21 ккал

7 день

<b>1-3 г</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша рисовая	130	126,19 ккал
Кофейный напиток с молоком	150	75,41 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	30/8	123,16 ккал
<b>2-й завтрак</b>		<b>2-й завтрак</b>
Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>
Салат из капусты белокочанной с яблоком или свеклы с яблоком	30	41,14 ккал
Суп с мясными фрикадельками с крупой	150	126,3 ккал

Рыба отварная в сметанном соусе	50/20	72,24 ккал
Картофельное пюре	110	107,4 ккал
Компот из кураги	150	65,5 ккал
Хлеб ржаной	30	58,5 ккал
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>
Пирожки с _____	70	137,49 ккал
Чай с молоком	150	65,8 ккал
Итого за день		1041,79 ккал

<b>3-7 л</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша рисовая	180	174,81 ккал
Кофейный напиток с молоком	180	90,49 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	159,85 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		
Салат из капусты белокочанной с яблоком или свеклы с яблоком	50	60,22 ккал
Суп с мясными фрикадельками с крупой	200	155,2 ккал
Рыба отварная в сметанном соусе	70/25	82,02 ккал
Картофельное пюре	130	128,98 ккал
Компот из кураги	180	82,64 ккал
Хлеб ржаной	40	78,24 ккал
<b>Полдник</b>		
Груша (яблоко)	50	22,75 ккал
Пирожки с _____	80	155,92 ккал
Чай с молоком	180	78,22 ккал
Итого за день		1311,74 ккал

8 день  
Вариант 1

<b>1-3 г</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша гречневая	130	135,5 ккал
Кофейный напиток с молоком	150	75,41 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	30/8	123,16 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		
Салат из конс. зеленого горошка с луком	30	33,44 ккал
Щи со сметаной	150	73,35 ккал
Плов	180	234,4 ккал
Компот из свежих яблок	150	46,98 ккал
Хлеб ржаной	30	58,68 ккал
<b>Полдник</b>		
Рагу из овощей	110	89,8 ккал
Чай с молоком	130	57,05 ккал
Конфета	17	61,05 ккал
Хлеб пшеничный	25	58,6 ккал
ИТОГО за день		1089,82 ккал

<b>3-7 л</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша гречневая	180	187,66 ккал
Кофейный напиток с молоком	180	90,49 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	159,85 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		
Салат из конс. зеленого горошка с луком	50	50,15 ккал
Щи со сметаной	200	89,37 ккал
Плов	200	286,44 ккал

Компот из свежих яблок	180	57,2 ккал
Хлеб ржаной	40	78,24 ккал
<b>Полдник</b>		
Рагу из овощей	130	112,13 ккал
Чай с молоком	180	78,22 ккал
конфета	17	61,05 ккал
Хлеб пшеничный	30	70,32 ккал
<b>ИТОГО за день</b>		1385,6 ккал

8 день  
Вариант 2

<b>1-3 г</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша гречневая	130	135,5 ккал
Кофейный напиток с молоком	150	75,41 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	30/8	123,16 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		
Салат из конс. зеленого горошка с луком	30	33,44 ккал
Щи со сметаной	150	73,35 ккал
Сердце в соусе	50/10	97,67 ккал
Макароны отварные	110	149,45 ккал
Компот из свежих яблок	150	46,98 ккал
Хлеб ржаной	30	58,68 ккал
<b>Полдник</b>		
Рагу из овощей	110	89,8 ккал
Чай с молоком	130	57,05 ккал
Конфета	17	61,05 ккал
Хлеб пшеничный	25	58,6 ккал
<b>ИТОГО за день</b>		1102,54 ккал



<b>3-7 л</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша гречневая	180	187,66 ккал
Кофейный напиток с молоком	180	90,49 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	159,85 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		
Салат из конс. зеленого горошка с луком	50	50,15 ккал
Щи со сметаной	200	89,37 ккал
Сердце в соусе	60/10	107,99 ккал
Макароны отварные	130	200,53
Компот из свежих яблок	180	57,2 ккал
Хлеб ржаной	40	78,24 ккал
<b>Полдник</b>		
Рагу из овощей	130	112,13 ккал
Чай с молоком	180	78,22 ккал
конфета	17	61,05 ккал
Хлеб пшеничный	30	70,32 ккал
ИТОГО за день		1385,6 ккал

9 день

<b>1-3 г</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша пшенная	130	124,13 ккал
Кофейный напиток с молоком	150	75,41 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	30/8	123,16 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Яблоко	100	44,4 ккал
<b>Обед</b>		
Рассольник ленинградский со сметаной	150	102,06 ккал
Картофельное пюре или свекла тушеная	110	118,98 ккал

Тефтели рыбные	60	101,32 ккал
Кисель фруктовый	150	96 ккал
Хлеб ржаной	30	58,68 ккал
<b>Полдник</b>		
Омлет с сыром	100	179,91 ккал
Чай сладкий	150	39,92 ккал
Хлеб пшеничный	25	58,6 ккал
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1122,57 ккал</b>

<b>3-7 л</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша пшенная	180	90,49 ккал
Кофейный напиток с молоком	180	90,4 ккал
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	159,85 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Яблоко	100	44,4 ккал
<b>Обед</b>		
Рассольник ленинградский со сметаной	200	126,5 ккал
Картофельное пюре или свекла тушенная	130	142,99 ккал
Тефтели рыбные	80	136,16 ккал
Кисель фруктовый	180	115,2 ккал
Хлеб ржаной	40	78,24 ккал
<b>Полдник</b>		
Омлет с сыром	110	202,56 ккал
Чай сладкий	180	47,92 ккал
Хлеб пшеничный	30	70,32 ккал
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1387,33 ккал</b>

10 день

<b>1-3 г</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша пшеничная	130	122,86 ккал
Какао с молоком	150	86,77 ккал
Хлеб пшеничный с сыром	30/8	98,96 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		
Салат свекольный	30	37,04 ккал
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	99,16 ккал
Жаркое по домашнему	160	212,69 ккал
Компот из сухофруктов	150	64,89 ккал
Хлеб ржаной	30	58,68 ккал
<b>Полдник</b>		
Ватрушка с повидлом	60	176,82 ккал
Или творогом	70	147,7 ккал
Чай сладкий	100	26,2 ккал
Йогурт 3% жир.	110	103,6 ккал
или чай с молоком	150	57,05 ккал
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1088,26 ккал</b>

<b>3-7 л Меню на _____ 20__ года</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюда (г)</b>	<b>Калорийность</b>
Каша пшеничная	180	170,07 ккал
Какао с молоком	180	104,7 ккал
Хлеб пшеничный с сыром	40/10	129,5 ккал
<b>2-й завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	42,4 ккал
<b>Обед</b>		
Салат свекольный	50	55,56 ккал
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	124,55 ккал
Жаркое по домашнему	200	263,01 ккал
Компот из сухофруктов	180	77,9 ккал

Хлеб ржаной	40	78,24 ккал
<b>Полдник</b>		
Ватрушка с повидлом	70	193,86 ккал
Или творогом	80	166,49 ккал
Чай сладкий	100	26,2 ккал
Йогурт 3% жир.	110	103,6 ккал
или чай с молоком	180	78,22 ккал
ИТОГО за день		1343,5 ккал