

Перспективное десятидневное меню приготавливаемых блюд					
День 1		До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	120	183,80	150	229,76
	Кофейный напиток	150	35,91	200	47,90
	Печенье	20	86,8	25	108,80
Итого за завтрак		290	335,10	375	424,56
Второй завтрак	Кисломолочный продукт (бифилайф)	130	89,96	150	103,8
Итого за 2 завтрак		130	89,96	150	103,8
Обед	Суп рыбный	150	90,51	200	120,68
	Каша гречневая рассыпчатая	110	141,60	130	167,35
	Гуляш в томатном соусе	50	110,65	70	154,91
	Компот из сухофруктов	150	45,06	200	60,00
	Хлеб ржаной	35	71,75	45	92,25
Итого за обед		495	459,50	645	595,19
Полдник	Оладьи с яблочным повидлом	80	160,84	90	180,95
	Чай с сахаром	150	64,50	200	86,00
Итого за полдник		230	196,75	290	228,90
Итого за день		1145	1081,30	1460	1352,40

День 2		До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	148,08	180	177,70
	Какао с молоком	150	89,93	200	119,60
	Хлеб пшеничный с сыром	25/10	148,20	35/15	211,72
Итого за завтрак		335	386,20	430	509,00
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	38,00	150	19,00
Итого за 2 завтрак		100	38,00	150	19,00
Осенне-зимнее	Салат из свеклы с черносливом	30	38,40	50	64,00
Весенне-летнее	Салат из помидоров и огурцов с р.м.	30	19,503	50	37,50
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	150	84,00	200	112,00
	Картофельное пюре	110	90,86	130	107,38
	Котлета	60	123,96	75	169,04
	Компот из сухофруктов	150	45,02	200	60,00
	Хлеб ржаной	35	71,75	45	92,25
Итого за обед		535	454,00	700	604,70
Полдник	Сырники творожные, запеченные	130	324,88	150	374,87
	Кисель	150	60,00	200	80,00
Итого за полдник		280	384,88	350	454,87
Итого за день		1250	1263,10	1630	1587,6

День 3		До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша «Дружба» молочная жидкая	150	167,37	180	223,16
	Кофейный напиток с молоком	150	86,80	200	115,70
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	91,50	35/8	122,20
Итого за завтрак		330	345,67	423	461,10
Второй завтрак	Яблоко	90	32,94	100	36,60
Итого за 2 завтрак		90	32,94	100	36,60
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150	64,20	200	103,60
	Капуста тушеная с мясом	130	279,77	150	119,70
	Компот из сухофруктов	150	45,015	200	60,00
	Хлеб ржаной	35	71,75	45	92,25
Итого за обед		465	460,70	595	375,60
Полдник	Винегрет овощной	100	129,26	130	172,40
	Чай с сахаром	150	64,50	200	86,00
	Хлеб пшеничный	25	0,58	35	1,16
Итого за полдник		275	194,30	365	259,60
Итого за день		1160	1033,60	1483	1132,90

День 4		До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	168,70	180	224,94
	Какао с молоком	150	89,93	200	119,60
	Хлеб пшеничный с сыром	25/10	148,20	35/15	211,72
Итого за завтрак		335	406,80	430	556,30
Второй завтрак	Кисломолочный продукт (бифилайф)	130	89,96	150	103,80
Итого за 2 завтрак		130	89,96	150	103,80
Осенне-зимнее	Салат витаминный с растительным маслом	30	30,27	50	52,50
Весенне-летнее	Салат из помидоров с репчатым луком	30	19,50	50	32,50
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	48,74	200	64,98
	Макароны отварные со сливочным маслом	110	152,49	130	180,22
	Суфле из отварной птицы	50	138,48	70	91,92
	Компот из сухофруктов	150	45,015	200	60,00
	Хлеб ржаной	35	71,75	45	92,25
Итого за обед		525	487,20	695	541,90
Полдник	Суп молочный с клецками	180	193,91	200	215,46
	Чай с сахаром	150	64,5	200	86,00
Итого за полдник		330	258,41	400	301,46
Итого за день		1320	1242,37	1675	1503,50

День 5		До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	148,08	180	177,70
	Кофейный напиток с молоком	150	86,80	200	115,70
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	91,50	35/8	122,2
Итого за завтрак		330	326,38	423	415,60
Второй завтрак	Яблоко	90	32,94	100	36,6
Итого за 2 завтрак		90	32,94	100	36,6
Осенне-зимнее	Салат из капусты с растительным маслом	30	39,07	50	52,63
Весенне-летнее	Салат из огурцов с репчатым луком	30	24,24	50	32,01
обед	Суп крестьянский со сметаной	150	69,06	200	92,08
	Рис отварной	110	145,20	130	171,60
	Рыба тушеная в томатном соусе	60	60,02	80	80,03
	Компот из сухофруктов	150	45,02	200	60,00
	Хлеб ржаной	35	71,75	45	92,25
Итого за обед		535	430,11	705	548,60
Полдник	Ватрушки с творогом	60	172,38	80	229,84
	Чай с фруктовым соком	150	44,10	200	58,80
Итого за полдник		210	216,50	280	288,60
Итого за день		1180	1094,70	1508	970,60

День 6		До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	148,08	180	177,70
	Кофейный напиток с молоком	150	86,80	200	115,70
	Печенье	20	86,80	25	108,50
Итого за завтрак		320	321,68	405	401,90
Второй завтрак	Кисломолочный продукт (бифилайф)	130	9,06	150	103,80
Итого за 2 завтрак		130	9,06	150	103,80
Осенне-зимнее	Салат из моркови с изюмом	30	43,53	50	67,50
Весенне-летнее	Салат из помидоров с репчатым луком	30	19,50	50	32,50
Обед	Щи со сметаной	150	57,00	200	76,00
	Макароны отварные со сливочным маслом	110	152,49	130	180,22
	Котлета	55	123,96	75	169,04
	Компот из сухофруктов	150	45,02	200	60,00
	Хлеб ржаной	35	71,75	45	92,25
Итого за обед		530	493,74	700	645,00
Полдник	Булочка сдобная	60	205,38	80	273,84
	Чай с сахаром	150	64,50	200	86,00
Итого за полдник		210	269,88	280	359,80
Итого за день		1190	1094,36	1535	1510,50

День 7		До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	148,08	180	177,70
	Какао с молоком	150	89,93	200	119,60
	Хлеб пшеничный с сыром	25/10	148,20	35/15	211,72
Итого за завтрак		335	386,21	430	509,02
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	38,00	150	19,00
Итого за 2 завтрак		100	38,00	150	19,00
Осенне-зимнее	Салат из свеклы с черносливом	30	38,40	50	64,00
Весенне-летнее	Салат из помидоров и огурцов с р.м.	30	19,503	50	37,50
Обед	Рассольник со сметаной	150	70,50	200	94,00
	Жаркое домашнему	150	182,81	180	219,37
	Компот из сухофруктов	150	45,02	200	60,00
	Хлеб ржаной	35	71,75	45	92,25
Итого за обед		515	408,47	675	529,60
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	186,32	80	248,43
	Кисель	150	60,00	200	80,00
Итого за полдник		210	246,32	280	328,40
Итого за день		1160	1079,00	1535	1386,00

День 8		До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	166,79	180	222,38
	Кофейный напиток с молоком	150	86,80	200	115,70
	Хлеб пшеничный с сыром	25/5	91,50	35/8	122,20
Итого за завтрак		330	345,09	423	460,30
Второй завтрак	Яблоко	90	32,94	100	36,60
Итого за 2 завтрак		90	32,94	100	36,60
Осенне-зимнее	Салат из моркови изюмом	30	43,53	50	67,50
Весенне-летнее	Салат из огурцов с репчатым луком	30	24,24	50	32,01
Обед	Суп овощной на курином бульоне	150	45,90	200	61,20
	Плов из отварной птицы	150	690,42	180	828,50
	Компот из сухофруктов	150	42,02	200	60,00
	Хлеб ржаной	35	71,75	45	92,25
Итого за обед		515	896,62	675	1109,50
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180	168,34	200	187,04
	Чай с сахаром	150	64,50	200	86,00
	Хлеб пшеничный	25	0,58	35	1,16
Итого за полдник		355	233,42	435	274,20
Итого за день		1290	1508,07	1623	1880,60

День 9		До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	148,08	180	177,70
	Какао с молоком	150	89,93	200	119,6
	Хлеб пшеничный с сыром	25/10	148,20	35/15	211,72
Итого за завтрак		335	386,21	430	509,02
Второй завтрак	Кисломолочный продукт (бифилайф)	130	89,96	150	103,80
Итого за 2 завтрак		130	89,96	150	103,80
Осенне-зимнее	Салат витаминный с растительным маслом	30	30,27	50	52,5
Весенне-летнее	Салат из помидоров с репчатым луком	30	19,50	50	37,50
Обед	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	54,62	200	72,82
	Картофельное пюре	110	90,86	130	107,38
	Суфле из отварной рыбы	50	65,66	70	91,92
	Компот из сухофруктов	150	45,02	200	60,00
	Хлеб ржаной	35	71,75	45	92,25
Итого за обед		525	453,91	695	599,80
Полдник	Омлет натуральный	50	62,47	80	99,94
	Чай с сахаром	150	64,50	200	86,00
	Хлеб пшеничный	25	0,58	35	1,16
Итого за полдник		225	127,55	315	187,10
Итого за день		1215	1057,63	1590	1399,70

День 10		До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	168,70	180	224,94
	Кофейный напиток с молоком	150	86,80	200	115,70
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	91,50	35/8	122,20
Итого за завтрак		330	347,00	423	462,80
Второй завтрак	Груша	90	34,02	100	37,80
Итого за 2 завтрак		90	34,02	100	37,80
Осенне-зимнее	Салат из свежей капусты с раст. маслом	30	39,07	50	52,63
Весенне-летнее	Салат из помидоров и огурцов с р.м.	30	19,503	50	37,50
Обед	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150	64,20	200	103,60
	Каша гречневая рассыпчатая	110	141,60	130	167,35
	Гуляш в томатном соусе	50	110,65	70	154,91
	Компот из сухофруктов	150	45,02	200	60,00
	Хлеб ржаной	35	71,75	45	92,25
Итого за обед		525	377,20	695	507,80
Полдник	Пирожки с картошкой	60	115,00	80	179,20
	Чай с сахаром	150	64,50	200	86,00
Итого за полдник		210	179,50	280	265,20
Итого за день		1225	1006,71	1568	1303,00