


Утверждено  
Приказом от 28.09.2016 № 210  
Заведующий  Е.И. Гарбулева

## Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний период года

Наименование блюда	Выход, г
1 день	
<b>Завтрак</b>	
Каша гречневая вязкая на молоке	200/5
Хлеб пшеничный (батон)	20
Хлеб пшеничный	10
Масло сливочное	5
Кофе с молоком	200
<b>2-й завтрак</b>	
10.00 Сок	150
<b>Обед</b>	
Салат из моркови с зелёным горошком	60
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250
Запеканка капустная с мясом	200
Соус молочный	30
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из свежих яблок с лимоном (2-й вариант)	200
<b>Полдник</b>	
Вафли	30
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	180
<b>Ужин</b>	
Рыба (филе горбуши, трески) отварная	70
Картофельное пюре	150
Соус молочный (сметанный)	50
Чай с молоком (2-й вариант)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	20
Итого	
Белки, г	66,23
Жиры, г	74,30
Углеводы, г	275,83
Энергетическая ценность, Ккал	2044,44
Витамин В1, мг	1,05
Витамин С, мг	115,64
Витамин А, мг	2,00
Са, мг	787,39
Р, мг	1213,62
Mg, мг	292,70
Fe, мг	14,50

Наименование блюда	Выход, г
<b>2 день</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>	
Сырники с морковью	130
Молоко сгущенное	50
Сыр	10
Хлеб пшеничный (батон)	20
Хлеб пшеничный	10
Какао с молоком (1-й вариант)	200
<b><u>2-й завтрак</u></b>	
10.00 Йогурт	150
<b><u>Обед</u></b>	
Салат из квашенной капусты с луком	60
Щи из свежей капусты с картофелем	250
Жаркое по-домашнему	220
Овощи натуральные соленый огурец	50
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Напиток из шиповника	200
<b><u>Полдник</u></b>	
Булочка дорожная	60
Фрукты свежие (апельсин, яблоко, банан, груша)	200
Молоко кипяченое	200
<b><u>Ужин</u></b>	
Каша молочная пшенная (ячневая, пшеничная, кукурузная)	200/5
Свекла отварная порционная	80
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	20
<b>Итого</b>	
Белки, г	93,43
Жиры, г	84,72
Углеводы, г	312,35
Энергетическая ценность, Ккал	2492,26
Витамин В1, мг	1,28
Витамин С, мг	104,86
Витамин А, мг	0,77
Са, мг	827,57
Р, мг	1298,15
Mg, мг	339,17
Fe, мг	18,80

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
<b>3 день</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>	
Омлет с морковью	77,5
Сосиска	1 шт.
Хлеб пшеничный	10
Хлеб пшеничный (батон)	20
<b>Сыр</b>	<b>10</b>
Кофейный напиток с молоком 4-й вариант	200
<b><u>2 завтрак</u></b>	
10.00 Сок	100
<b><u>Обед</u></b>	
Салат из соленых огурцов с луком	60
Суп из овощей	250
Рыба, тушенная (треска, горбуша, минтай) в томате с овощами	140
Макаронные изделия отварные	100
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из кураги (урюк)	200
<b><u>Полдник</u></b>	
Булочка "Осенняя"	60
Напиток с витаминами Валетек Классные Витаминки	100
<b><u>Ужин</u></b>	
Пудинг овощной	150
Соус молочный	50
Кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли, сушка)	30
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	20
<b>Итого</b>	
Белки, г	72,22
Жиры, г	81,36
Углеводы, г	293,94
Энергетическая ценность, Ккал	2105,31
Витамин В1, мг	0,90
Витамин С, мг	126,06
Витамин А, мг	0,72
Са, мг	1010,69
Р, мг	1187,61
Mg, мг	290,17
Fe, мг	16,23

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
<b>4 день</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>	
Запеканка из творога	130
Соус фруктовый из свежих яблок	50
Масло сливочное	5
Хлеб пшеничный	10
<b>Хлеб пшеничный (батон)</b>	<b>20</b>
Кофе с молоком (1-й вариант)	200
<b><u>2-й завтрак</u></b>	
10.00 Кисломолочный напиток (йогурт)	100
<b><u>Обед</u></b>	
Салат картофельный с зеленым горошком	60
Суп картофельный с клёцками	250
Кнели из кур с рисом	75
Капуста тушеная	150
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Напиток морковно-апельсиновый	200
<b><u>Полдник</u></b>	
Булочка розовая	60
Молоко кипяченое	200
<b><u>Ужин</u></b>	
Тефтели рыбные с белым соусом (треска, минтай, горбуша)	85
Картофельное пюре	150
Овощи вареные (свекла, морковь)	50
Чай	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	20
<b>Итого:</b>	
Белки, г	81,39
Жиры, г	83,48
Углеводы, г	320,43
Энергетическая ценность, Ккал	2324,18
Витамин В1, мг	0,92
Витамин С, мг	98,72
Витамин А, мг	1,82
Са, мг	821,74
Р, мг	1067,94
Mg, мг	284,66
Fe, мг	12,40

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
<b>5 день</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>	
Каша манная (ячневая, пшеничная, кукурузная)	205
Масло сливочное	5
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10</b>
<b>Хлеб пшеничный (батон)</b>	<b>20</b>
Кофейный напиток с молоком	200
<b><u>2-й завтрак</u></b>	
10.00 Сок	150
<b><u>Обед</u></b>	
Борщ с капустой и картофелем	250
Котлеты из говядины	70
Рулет картофельный с овощами	150
Огурец соленый порционный	50
Соус молочный 4-й вариант	50
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из сухофруктов	200
<b><u>Полдник</u></b>	
Яблоки, фаршированные творогом	150
Кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли, сушка)	30
Кефир	180
<b><u>Ужин</u></b>	
Овощная запеканка с молочным соусом (морковно- капустная)	150/50
<b>Яйцо вареное</b>	<b>½ штука</b>
Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	20
<b>Итого</b>	
Белки, г	65,57
Жиры, г	90,20
Углеводы, г	357,11
Энергетическая ценность, Ккал	2476,90
Витамин В1, мг	1,03
Витамин С, мг	96,68
Витамин А, мг	3,27
Са, мг	825,08
Р, мг	849,84
Mg, мг	297,71
Fe, мг	15,83

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
<b>6 день</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>	
Каша рисовая молочная жидкая	200/5
Сыр	10
Хлеб пшеничный	10
Хлеб пшеничный (батон)	20
Кофейный напиток с молоком 3-й вариант	200
<b><u>2-й завтрак</u></b>	
10.00 Свежий фрукт (яблоко, апельсин, банан, груша)	1 шт.
<b><u>Обед</u></b>	
Винегрет овощной	60
Суп крестьянский с крупой	250
Суфле из отварной говядины	70
Соус сметанный (молочный)	40/30
Картофель отварной	150
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Сок	150
<b><u>Полдник</u></b>	
Ватрушка с творогом	60
Молоко	200
<b><u>Ужин</u></b>	
Суфле картофельно-морковное	150
Соус молочный 4-й вариант	50
Чай с лимоном	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	20
<b>Итого</b>	
Белки, г	71,62
Жиры, г	93,58
Углеводы, г	295,57
Энергетическая ценность, Ккал	2272,30
Витамин В1, мг	1,81
Витамин С, мг	98,51
Витамин А, мг	14,01
Са, мг	790,64
Р, мг	1476,60
Mg, мг	307,69
Fe, мг	21,09

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
<b>7 день</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>	
Омлет с сосисками	85
Хлеб пшеничный	10
Хлеб пшеничный (батон)	20
Сыр	10
Какао с молоком (1-й вариант)	200
<b><u>2-й завтрак</u></b>	
10.00 напиток с витаминами Валетек Классные Витаминки	100
<b><u>Обед</u></b>	
Салат из свеклы с чесноком	60
Щи из свежей капусты (вариант 2)	250
Рыбная котлета (трески, минтай)	70
Картофельное пюре	150
Соус молочный	30
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Напиток морковно-яблочный	200
<b><u>Полдник</u></b>	
Кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли, сушка)	25-30
Кефир	180
Фрукты свежие (яблоко, апельсин, банан, груша)	1 шт.
<b><u>Ужин</u></b>	
Каша <u>рисовая</u> (ячневая, пшеничная, кукурузная)	200/5
Чай с молоком (2-й вариант)	200
Хлеб пшеничный	<b>15</b>
Хлеб ржаной	20
<b>Итого</b>	
Белки, г	61,91
Жиры, г	82,92
Углеводы, г	262,73
Энергетическая ценность, Ккал	2026,14
Витамин В1, мг	1,33
Витамин С, мг	72,77
Витамин А, мг	1,34
Са, мг	904,17
Р, мг	1138,70
Mg, мг	268,61
Fe, мг	11,48

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
<b>8 день</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>	
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200/5
Бутерброд с джемом (повидлом)	40
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200
<b>2-ой завтрак</b>	
<b>10.00 Сок</b>	<b>150</b>
<b><u>Обед</u></b>	
Салат из квашенной капусты с яблоком	60
Рассольник домашний (2-й вариант)	250
Гуляш из говядины	70/50
Макаронные изделия отварные	150
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из сухофруктов	200
<b><u>Полдник</u></b>	
<b>Коржик</b>	60
Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	180
<b><u>Ужин</u></b>	
Рагу из овощей	200
Чай с сахаром	200
Кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли, сушка)	<b>25-30</b>
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	20
<b>Итого</b>	
Белки, г	68,06
Жиры, г	81,64
Углеводы, г	349,47
Энергетическая ценность, Ккал	2297,90
Витамин В1, мг	0,95
Витамин С, мг	57,71
Витамин А, мг	1,34
Са, мг	790,46
Р, мг	1138,70
Mg, мг	268,61
Fe, мг	14,87



<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
<b>9 день</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>	
Лапшевник с творогом	150
Молоко сгущенное	50
Сыр	10
Хлеб пшеничный	10
Хлеб пшеничный (батон)	20
Чай с молоком	200
<b><u>2-й завтрак</u></b>	
10.00 Сок	100
<b><u>Обед</u></b>	
Салат овощной с зеленым горошком	60
Свекольник	250
Суфле из кур	70
Картофельное пюре	150
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Компот из яблок	200
<b><u>Полдник</u></b>	
Булочка "Нежная"	60
Кефир	180
<b><u>Ужин</u></b>	
Запеканка капустная	200
Соус молочный	50
Напиток из шиповника	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	20
<b>Итого</b>	
Белки, г	83,20
Жиры, г	84,61
Углеводы, г	351,14
Энергетическая ценность, Ккал	2600,77
Витамин В1, мг	1,05
Витамин С, мг	175,79
Витамин А, мг	1,25
Са, мг	982,30
Р, мг	1167,65
Mg, мг	312,91
Fe, мг	18,75

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
<b>10 день</b>	
<b><u>Завтрак</u></b>	
Морковная запеканка с творогом	130
Соус молочный	50
Хлеб пшеничный (батон)	20
Сыр	10
Хлеб пшеничный	10
Чай с молоком	20
<b><u>2-ой завтрак</u></b>	
<b>10.00 Йогурт молочный (в стаканчике)</b>	<b>90</b>
<b><u>Обед</u></b>	
Салат из свежей капусты с яблоком	60
Суп-пюре из разных овощей	250
Бефстроганов из отварной говядины	120
Рис отварной	150
Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30
Сок	150
<b><u>Полдник</u></b>	
Кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли, сушка)	<b>25-30</b>
Молоко кипяченое	200
Фрукты свежие (яблоко, апельсин, банан, груша)	1 шт.
<b><u>Ужин</u></b>	
Каша молочная (ячневая, пшеничная, кукурузная, <u>рисовая, перловая</u> )	<b>200/5</b>
Свекла отварная порционная	80
Кисель из концентрата	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	20
<b>Итого</b>	
Белки, г	117,78
Жиры, г	109,46
Углеводы, г	271,49
Энергетическая ценность, Ккал	2518,57
Витамин В1, мг	1,67
Витамин С, мг	99,78
Витамин А, мг	2518,57
Са, мг	694,79
Р, мг	1429,84
Mg, мг	387,81
Fe, мг	18,13