



Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет на осенне-зимний период года

| Наименование блюда | Выход, г |
|--|----------|
| 1 день | |
| Завтрак | |
| Каша манная молочная жидкая (ячневая, пшеничная) | 200/5 |
| Хлеб пшеничный (батон) | 20 |
| Хлеб пшеничный | 10 |
| Сыр | 10 |
| Чай с молоком (1-й вариант) | 200 |
| 2-й завтрак | |
| 10.00 Сок | 100 |
| Обед | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 |
| Голубцы ленивые | 100 |
| Сложный гарнир | 150 |
| Огурец соленый порционно | 40 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Компот из свежих яблок с апельсинами | 200 |
| Полдник | |
| Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли, сушка) | 30 |
| Кисломолочный напиток (йогурт) | 200 |
| Ужин | |
| Суфле картофельно-морковное | 150 |
| Соус молочный | 50 |
| Овощи натуральные: свекла отварная порционно | 80 |
| Чай с сахаром | 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 |
|--|----------|
| 2 день | |
| <u>Завтрак</u> | |
| Салат из моркови | 60 |
| Омлет | 65 |
| Хлеб пшеничный (батон) с маслом | 20/5 |
| Хлеб пшеничный | 10 |
| Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 200 |
| <u>2-й завтрак</u> | |
| 10.00 Йогурт в стаканчике | 180 |
| <u>Обед</u> | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 |
| Суп-пюре из разных овощей | 250 |
| Гуляш из говядины | 120 |
| Пюре картофельное | 100 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Сок | 150 |
| <u>Полдник</u> | |
| Ватрушка с творогом | 60 |
| Молоко кипяченое | 200 |
| <u>Ужин</u> | |
| Запеканка овощная | 200 |
| Соус молочный на картофельном крахмале | 50 |
| Чай с сахаром | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| Фрукты свежие (груша, яблоко, банан) | 1 шт. |
| Итого | |
| 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> |
|---------------------------------------|-----------------|
| 3 день | |
| <u>Завтрак</u> | |
| Запеканка из творога | 150 |
| Соус молочный сладкий | 50 |
| Хлеб пшеничный | 10 |
| Хлеб пшеничный (батон) | 20 |
| Сыр | 10 |
| Какао с молоком (1-й вариант) | 200 |
| <u>2 завтрак</u> | |
| 10.00 Сок | 100 |
| <u>Обед</u> | |
| Салат картофельный с зелёным горошком | 60 |
| Рассольник ленинградский | 250 |
| Печень говяжья по-строгановски | 100 |
| Макаронные изделия отварные | 130 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Напиток из шиповника | 200 |
| <u>Полдник</u> | |
| Ватрушка с повидлом | 60 |
| Кисломолочный напиток (кефир) | 180 |
| <u>Ужин</u> | |
| Овощи в молочном соусе (1-й вариант) | 200 |
| Тефтели рыбные | 85 |
| Чай с лимоном | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| Итого | |
| 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 |

| Наименование блюда | Выход, г |
|--|-----------------|
| 4 день | |
| <u>Завтрак</u> | |
| Каша молочная кукурузная жидкая | 200 |
| Хлеб пшеничный | 10 |
| Хлеб пшеничный (батон) с маслом | 20/5 |
| Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 200 |
| <u>2-й завтрак</u> | |
| 10.00 Сок | 100 |
| <u>Обед</u> | |
| Салат овощной с зелёным горошком | 60 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 |
| Рыба, припущенная в молоке | 95 |
| Картофельное пюре с морковью | 130 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Компот из свежих яблок с лимоном | 200 |
| <u>Полдник</u> | |
| Булочка Нежная | 60 |
| Кисломолочный напиток (ряженка) | 180 |
| <u>Ужин</u> | |
| Пудинг из творога паровой | 150 |
| Соус яблочный (из свежих яблок) | 50 |
| Кисель из концентрата плодово-ягодный | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| Фрукты свежие (яблоко, груша, банан) | 1 шт. |
| Итого: | |
| 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> |
|---|-----------------|
| 5 день | |
| <u>Завтрак</u> | |
| Каша рисовая молочная жидкая | 200/5 |
| Хлеб пшеничный | 10 |
| Хлеб пшеничный (батон) | 20 |
| Сыр | 10 |
| Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 200 |
| <u>2-й завтрак</u> | |
| 10.00 Сок | 100 |
| <u>Обед</u> | |
| Винегрет овощной | 60 |
| Суп картофельный с рыбой | 250 |
| Котлеты, биточки, шницели из говядины | 70 |
| Капуста тушеная | 150 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Напиток морковно-апельсиновый | 200 |
| <u>Полдник</u> | |
| Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье, сушка) | 50 |
| Кисломолочный напиток (йогурт) | 180 |
| <u>Ужин</u> | |
| Морковная запеканка | 200 |
| Соус молочный сладкий | 50 |
| Чай с сахаром | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| Итого | |
| 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 |
| Мg, мг | 297,71 |
| Fe, мг | 15,83 |

| Наименование блюда | Выход, г |
|--|-----------------|
| 6 день | |
| <u>Завтрак</u> | |
| Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 200/5 |
| Сыр | 10 |
| Хлеб пшеничный | 10 |
| Хлеб пшеничный (батон) | 20 |
| Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 200 |
| <u>2-й завтрак</u> | |
| 10.00 Сок | 100 |
| <u>Обед</u> | |
| Суп-лапша домашняя | 250 |
| Суфле из кур | 70 |
| Рис отварной | 150 |
| Соус томатный | 50 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Компот из кураги (урюк) | 200 |
| <u>Полдник</u> | |
| Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли, сушка) | 50 |
| Молоко кипяченое | 200 |
| <u>Ужин</u> | |
| Сельдь с луком | 40/10 |
| Картофельное пюре | 150 |
| Чай с сахаром | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| Фрукты свежие (груша, яблоко, банан) | 1 шт. |
| Итого | |
| 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> |
|---|-----------------|
| 7 день | |
| <u>Завтрак</u> | |
| Омлет с зеленым горошком | 120 |
| Хлеб пшеничный | 10 |
| Хлеб пшеничный (батон) с маслом | 20/5 |
| Какао с молоком (1-й вариант) | 200 |
| <u>2-й завтрак</u> | |
| 10.00 Йогурт в стаканчике | 180 |
| <u>Обед</u> | |
| Салат из свеклы с чесноком | 60 |
| Суп картофельный гороховый | 250 |
| Жаркое по-домашнему | 220 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| <u>Полдник</u> | |
| Коржик молочный | 60 |
| Кисломолочный напиток (кефир) | 180 |
| <u>Ужин</u> | |
| Пудинг овощной | 150 |
| Соус молочный на картофельном крахмале | 50 |
| Овощи натуральные: огурец соленый порционно | 50 |
| Чай с лимоном | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| Итого | |
| 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> |
|---|-----------------|
| 8 день | |
| <u>Завтрак</u> | |
| Каша пшеничная молочная жидкая (ячневая, пшеничная) | 200/5 |
| Сыр | 10 |
| Хлеб пшеничный | 10 |
| Хлеб пшеничный (батон) | 20 |
| Чай с молоком (1-й вариант) | 200 |
| 2-ой завтрак | |
| 10.00 Сок | 100 |
| <u>Обед</u> | |
| Суп из овощей | 250 |
| Рыба, запеченная в соусе сметанном | 70/50 |
| Макаронные изделия отварные | 150 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Компот из свежих яблок с апельсинами | 200 |
| <u>Полдник</u> | |
| Пирожок с капустой | 60 |
| Кисломолочный напиток (ряженка) | 180 |
| <u>Ужин</u> | |
| Сосиска отварная | 70 |
| Картофельное пюре | 150 |
| Салат из квашеной капусты с луком | 60 |
| Напиток из шиповника | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| Итого | |
| 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> |
|--|-----------------|
| 9 день | |
| <u>Завтрак</u> | |
| Салат из моркови и яблок | 60 |
| Каша «Дружба» с маслом | 150/5 |
| Хлеб пшеничный | 10 |
| Хлеб пшеничный (батон) с маслом | 20/5 |
| Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 200 |
| <u>2-й завтрак</u> | |
| 10.00 Сок | 100 |
| <u>Обед</u> | |
| Салат из свеклы с изюмом | 60 |
| Суп картофельный с клецками | 250 |
| Котлеты из говядины с овощами | 70 |
| Картофель отварной | 150 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Напиток морковно-яблочный | 200 |
| <u>Полдник</u> | |
| Шанежка с картофелем | 60 |
| Молоко кипяченое | 200 |
| <u>Ужин</u> | |
| Сырники из творога | 150 |
| Молоко сгущенное | 50 |
| Чай с сахаром | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| Фрукты свежие (яблоко, груша, банан) | 1 шт. |
| Итого | |
| 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 |
| Мg, мг | 312,91 |
| Fe, мг | 18,75 |

| Наименование блюда | Выход, г |
|--|-----------------|
| 10 день | |
| <u>Завтрак</u> | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 |
| Сыр | 10 |
| Хлеб пшеничный (батон) | 20 |
| Хлеб пшеничный | 10 |
| Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 200 |
| <u>2-ой завтрак</u> | |
| 10.00 Сок | 100 |
| <u>Обед</u> | |
| Свекольник | 250 |
| Котлеты, биточки, шницели из мяса куры | 70/5 |
| Каша гречневая (перловая) рассыпчатая | 150 |
| Соус томатный | 30 |
| Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Компот из свежих яблок | 200 |
| <u>Полдник</u> | |
| Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли, сушка) | 50 |
| Кисломолочный напиток (кефир) | 180 |
| <u>Ужин</u> | |
| Котлеты капустные | 150 |
| Соус молочный на картофельном крахмале | 50 |
| Чай с сахаром | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб ржаной | 20 |
| Итого | |
| 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 |
| Мг, мг | 387,81 |
| Fe, мг | 18,13 |