

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

Наименование блюда	Выход, г
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

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
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

Наименование блюда	Выход, г
8 день	
<u>Завтрак</u>	
Каша пшенная 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

Наименование блюда	Выход, г
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