



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей  
 от 3-7 лет с 10-ти часовым пребыванием.**

**1 день**

Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г			Жиры, г			Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
			всего			всего					
<b>Завтрак [445]</b>											
Каша кукурузная молочная вязкая № 204 сб. 2015г.	200/5	67,2	6,00			8,00		36,40	236,00	0,51	
Бутерброд с маслом № 1 сб 2015 г.	30/10	0	2,40			8,60		14,60	146,00	0	
Чай с молоком и сахаром № 283, сб. 2015г	200	140	1,40			1,10		11,30	59,00	0,26	
<b>Итого за прием</b>		<b>207,2</b>	<b>9,80</b>			<b>17,70</b>		<b>62,30</b>	<b>441,00</b>	<b>0,77</b>	
<b>Второй завтрак [100]</b>											
Напиток из плодов шиповника № 297, сб.2015г.	100	100	0,50			0,20		20,20	83,00	60	
<b>Итого за прием</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>			<b>0,20</b>		<b>20,20</b>	<b>83,00</b>	<b>60</b>	
<b>Обед [675]</b>											
Огурец соленый № 5, сб. 2015 г.	30	0	1,08			3,04		1,04	26,80	7,2	
Суп картофельный с клецками № 38 сб.2015 г.	200	4,3	1,30			2,00		8,80	59,00	3,68	
Плов из говядины № 113 сб 2004 г.	200	0	20,80			20,20		30,80	392,00	0,52	
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	200	200	0,90			0,05		20,60	89,00	0,13	
Хлеб пшеничный	45	0	3,70			0,54		20,88	94,00	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>204,3</b>	<b>27,78</b>			<b>25,83</b>		<b>82,12</b>	<b>660,80</b>	<b>11,53</b>	
<b>Полдник [270]</b>											
Булочка домашняя № 272 сб. 2015 г.	70	20	5,00			8,00		38,00	245,00	0	
Сок фруктовый № 399 сб. 2010 г.	200	143,01	0,50			0,00		12,70	55,00	4	
<b>Итого за прием</b>		<b>163,01</b>	<b>0,50</b>			<b>8,00</b>		<b>50,70</b>	<b>300,00</b>	<b>4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>674,51</b>	<b>38,58</b>			<b>51,73</b>		<b>215,32</b>	<b>1484,80</b>	<b>76,3</b>	



## 2 день

Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
			всего		всего				
<b>Завтрак [440]</b>									
Каша пшеничная молочная жидкая № 198, сб. шк. 2015 г.	200/5	67,2	7,40		8,80		35,10	250,00	0,53
Бутерброд с маслом №1 сб 2015 г.	30/10		2,40		8,60		14,60	146,00	0
Какао с молоком № 288, сб. 2015г.	200	115	3,60		3,30		13,70	100,00	0,52
<b>Итого за прием</b>		182,2	10,99		8,80		63,40	314,79	1,05
<b>Второй завтрак [100]</b>									
Кисломолочный продукт	100		3,70		1,50		16,10	93,00	
<b>Итого за прием</b>		0	3,70		1,50		16,10	93,00	0
<b>Обед [762]</b>									
Борщ с капустой и картофелем №55, сб.шк. 2015 г.	200/8	160	1,40		4,10		9,40	79,00	6,38
Каша гречневая расыпчатая №175, сб. 2015 г.	200/5	142	11,20		7,00		46,20	296,00	0
Коллеты рубленые из птицы №132, сб.2015 г.	70/4	18	10,50		14,90		10,60	220,00	0,27
Соус томатный № 236, сб. 2015 г.	30	27	0,30		1,40		1,90	22,00	0,59
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	200	200	0,90		0,05		20,60	89,00	0,13
Хлеб пшеничный	45		3,70		0,54		20,88	94,00	0
<b>Итого за прием</b>		426,3	28,00		27,99		109,58	800,00	28,22
<b>Полдник [240]</b>									
Пряник промышленного производства	40	55,31	3,76		5,90		27,20	158,29	0
Чай с лимоном и сахаром № 284, сб.2015 г.	200	183	0,20		0,03		9,30	38,00	1,12
<b>Итого за прием</b>		238,31	3,96		5,93		36,50	196,29	1,12
<b>Итого за день</b>		779,01	46,65		44,22		225,58	1404,08	30,39



3 день

Наименование Блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
			всего		всего				
<b>Завтрак [475]</b>									
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая № 184, сб. 2015г.	200/5	65,6	8,10	9,80	35,60	264,00	0,51		
Бутерброд с маслом и сыром № 2 сб 2015 г.	50/15/5	0	9,70	9,90	30,80	254,00	0,05		
Кофейный напиток на молоке № 286, сб. 2015г	200	110	2,80	2,20	14,80	87,00	0,52		
<b>Итого за прием</b>		175,6	20,60	21,90	81,20	605,00	1,08		
<b>Второй завтрак [100]</b>									
Компот из изюма № 401 сб. 2008г.	100	174,7	0,23	0,00	24,60	100,50	12,75		
<b>Итого за прием</b>		174,7	0,23	0,00	24,60	100,50	12,75		
<b>Обед [720]</b>									
Суп картофельный с мясными фрикадельками № 41 сб.2015 г.	200	121	151,00	5,30	14,52	191,00	10,52		
Макаронные изделия отварные № 215, сб. 2015г.	150/5	0	5,50	4,20	33,30	196,00	0		
Гуляш № 93, сб. 2015 г.	70/50	0	20,10	20,50	3,20	277,00	0,94		
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	200	200.	0,90	0,05	20,60	89,00	0,13		
Хлеб пшеничный	45	0	3,70	0,54	20,88	94,00	0		
<b>Итого за прием</b>		321	181,20	30,59	92,50	847,00	11,59		
<b>Полдник [370]</b>									
Запеканка из творога № 227 сб.2015 г	150/20	0	27,50	19,80	35,10	431	0,55		
Чай с лимоном и сахаром № 284, сб.2015 г.	200	183	0,20	0,03	9,30	38,00	1,12		
<b>Итого за прием</b>		183	27,70	19,83	44,40	469,00	1,67		
<b>Итого за день</b>		854,3	229,73	72,32	242,70	2021,50	27,09		



4 день

Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
			всего		всего				
<b>Завтрак [445]</b>									
Каша рисовая молочная вязкая №183, сб.2015г.	200/5	64	9,30		7,90		45,70	295	0,51
Бутерброд с маслом №1 сб 2015 г.	30/10		2,40		8,60		14,60	146,00	0
Чай с молоком и сахаром №283, сб. 2015г	200	140	1,40		1,10		11,30	59,00	0,26
<b>Итого за прием</b>		204	13,10		17,60		71,60	500,00	0,77
<b>Второй завтрак [100]</b>									
Напиток из кураги №292, сб.2015 г.	100	152,94	0,53		0,02		23,75	89,1	0,1
<b>Итого за прием</b>		152,94	0,53		0,02		23,75	89,1	0,1
<b>Обед [625]</b>									
Огурец соленый №5, сб. 2015 г.	30	0	1,08		3,04		1,04	26,8	7,2
Суп из морской капусты с мясом, яйцом, сметаной №12, сб.2015г.	200	108	2,58		7,82		9,12	114,35	2,76
Картофель тушеный №12, сб.2015г.	150	0	3,30		9,20		22,70	189	12,4
Компот из смеси сухофруктов №292, сб. 2015 г.	200	200	0,90		0,05		20,60	89,00	0,13
Хлеб пшеничный	45		3,70		0,54		20,88	94,00	0
<b>Итого за прием</b>		308	11,56		20,65		74,34	513,15	22,49
<b>Полдник [270]</b>									
Ватрушка с творогом №263 сб. 2015 г.	70	14	8,10		5,10		27,60	191,00	0,04
Молоко кипяченое №280, сб.2015 г.	200		5,50		5,60		8,60	106,00	1,04
<b>Итого за прием</b>		14	13,60		10,70		36,20	297	1,08
<b>Итого за день</b>		678,94	38,79		48,97		205,89	1399,25	24,44



5 день		Выход, г	Вода, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Наименование блюда								
<b>Завтрак [374]</b>								
	Икра кабачковая №49, сб. 2015г.	40	0	0,60	1,90	3,00	31,00	4,1
	Омлет натуральный № 222, сб.2015 г.	90/4	25,7	8,70	13,80	1,60	165,00	0,13
	Бутерброд с маслом №1 сб 2015 г.	30/10		2,40	8,60	14,60	146,00	0
	Какао с молоком № 288, сб. 2015г.	200	115	3,60	3,30	13,70	100,00	0,52
	<b>Итого за прием</b>		140,7	15,30	27,60	32,90	442,00	4,75
<b>Второй завтрак [100]</b>								
	Кисломолочный продукт	100		3,70	1,50	16,10	93,00	
	<b>Итого за прием</b>		0	3,70	1,50	16,10	93,00	0
<b>Обед [610]</b>								
	Суп картофельный с бобовыми и гречками №62 сб. 2015г.	200/15	144	6,10	3,50	23,80	153,00	3,73
	Голубцы ленивые (2 вариант) №122, сб.2015 г.	120/30	27	10,80	8,70	9,70	163,00	2,21
	Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	200	200	0,90	0,05	20,60	89,00	0,13
	Хлеб пшеничный	45		3,70	0,54	20,88	94,00	0
	<b>Итого за прием</b>		371	21,50	12,79	74,98	499,00	6,07
<b>Полдник [315]</b>								
	Пряник промышленного производства	40	55,31	3,76	5,90	27,20	158,29	0
	Чай с лимоном и сахаром № 284, сб.2015 г.	200	183	0,20	0,03	9,30	38,00	1,12
	Фрукты свежие	75	85,56	0,26	0,17	13,81	52,00	4,6
	<b>Итого за прием</b>		323,87	4,22	6,10	50,31	248,29	5,72
	<b>Итого за день</b>		835,57	44,72	47,99	174,29	1282,29	16,54



6 день

Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
			всего		всего				
<b>Завтрак [440]</b>									
Суп молочный с макаронными изделиями №77, сб. 2015г.	200	84	4,40		4,20		15,90	119,00	0,52
Бутерброд с маслом №1 сб 2015 г.	30/10		2,40		8,60		14,60	146,00	0
Какао с молоком № 288, сб. 2015г.	200	115	3,60		3,30		13,70	100,00	0,52
<b>Итого за прием</b>		199	10,40		16,10		44,20	365,00	1,04
<b>Второй завтрак [100]</b>									
Напиток из плодов шиповника № 297, сб.2015г.	100	100	0,50		0,20		20,20	83,00	60
<b>Итого за прием</b>		100	0,50		0,20		20,20	83,00	60
<b>Обед [818]</b>									
Салат картофельный с зеленым горошком №37 сб. 2015г.	60		1,90		6,00		6,10	87,00	3,98
Рассольник ленинградский №53, сб.2015 г.	200/8	152	1,70		4,20		12,30	96,00	5,36
Каша рисовая рассыпчатая № 179, сб. 2015г.	200/5	150,6	4,90		4,70		50,20	268,00	11,3
Бефстроганов № 90, сб. 2015г	70/30	0	20,00		23,80		2,70	305,00	0,49
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	200	200	0,90		0,05		20,60	89,00	0,13
Хлеб пшеничный	45		3,70		0,54		20,88	94,00	0
<b>Итого за прием</b>		502,6	33,10		39,29		112,78	939,00	21,26
<b>Полдник [270]</b>									
Булочка домашняя №272 сб. 2015 г.	70	20	5,00		8,00		38,00	245,00	0
Чай с лимоном и сахаром № 284, сб.2015 г.	200	183	0,20		0,03		9,30	38,00	1,12
<b>Итого за прием</b>		203	5,20		8,03		47,30	283,00	1,12
<b>Итого за день</b>		1004,6	49,20		63,62		224,48	1670,00	83,42



7 день									
Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
			всего		всего				
<b>Завтрак [445]</b>									
Каша гречневая молочная вязкая № 185, сб. 2015г.	200/5	64	9,00	9,00	37,00	266,00	0,5		
Бутерброд с маслом № 1 сб 2015 г.	30/10	0	2,40	8,60	14,60	146,00	0		
Кофейный напиток на молоке № 286, сб. 2015г	200	110	2,80	2,20	14,80	87,00	0,52		
<b>Итого за прием</b>		174	14,20	19,80	66,40	499,00	1,02		
<b>Второй завтрак [100]</b>									
Сок фруктовый	100	0	0,50	0,00	12,70	55,00	4		
<b>Итого за прием</b>		0	0,50	0,00	12,70	55,00	4		
<b>Обед [705]</b>									
Суп картофельный с бобовыми № 62 сб. 2015г.	200	144	6,10	3,50	23,80	153,00	3,73		
Макаронные изделия отварные № 215, сб.2015 г.	150/5	0	5,50	4,20	33,30	196,00	0		
Печень по-строгановски № 126, сб. 2015г.	65/40	30	16,70	12,10	1,90	184,00	9,5		
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	200	200	0,90	0,05	20,60	89,00	0,13		
Хлеб пшеничный	45		3,70	0,54	20,88	94,00	0		
<b>Итого за прием</b>		374	32,90	20,39	100,48	716,00	13,36		
<b>Полдник [315]</b>									
Сырники из творога (2 вариант) № 230, сб. 2015г.	100/15	0	19,50	12,40	19,30	269,00	0,39		
Чай с лимоном и сахаром № 284, сб.2015 г.	200	183	0,20	0,03	9,30	38,00	1,12		
<b>Итого за прием</b>		183	19,70	12,43	28,60	307,00	1,51		
<b>Итого за день</b>		875	67,30	52,62	208,18	1577,00	19,89		



8 день									
Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
			всего		всего				
<b>Завтрак [445]</b>									
Каша ячневая молочная вязкая № 186, сб. 2015г.	200/5	65,5	7,10		7,60		36,70	245,00	0,5
Бутерброд с маслом № 1 сб 2015 г.	30/10		2,40		8,60		14,60	146,00	0
Чай с молоком и сахаром № 283, сб. 2015г	200	140	1,40		1,10		11,30	59,00	0,26
<b>Итого за прием</b>		205,5	10,90		17,30		62,60	450,00	0,76
<b>Второй завтрак [100]</b>									
Компот из свежих плодов № 293, сб. 2015г.	100	129	0,10		0,10		12,90	52,00	1,2
<b>Итого за прием</b>		129	0,10		0,10		12,90	52,00	1,2
<b>Обед [723]</b>									
Свекольник № 67, сб. 2015г.	200/8	160	1,60		4,10		10,90	87,00	3,86
Картофельное пюре № 141, сб.2015 г.	150		3,10		4,60		20,10	137,00	10,4
Рыба, тушенная в томате с овощами № 79, сб. 2015г.	120	15	18,90		9,20		3,80	173,00	1,92
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	200	200	0,90		0,05		20,60	89,00	0,13
Хлеб пшеничный	45		3,70		0,54		20,88	94,00	0
<b>Итого за прием</b>		375	28,20		18,49		76,28	580,00	16,31
<b>Полдник [240]</b>									
Печенье промышленного производства	40		2,90		7,30		26,40	184,00	
Чай с лимоном и сахаром № 284, сб.2015 г.	200	183	0,20		0,03		9,30	38,00	1,12
<b>Итого за прием</b>		183	3,10		7,33		35,70	222,00	1,12
<b>Итого за день</b>		1052,5	42,30		43,22		187,48	1304,00	19,39



9 день										
Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	С, мг
			всего		всего		Ды, г			
<b>Завтрак [405]</b>										
Макаронные изделия с тертым сыром № 217, сб. 2015г.	140/18/7		9,70		10,90		30,10	261,00	0,12	
Бутерброд с маслом № 1 сб 2015 г.	30/10		2,40		8,60		14,60	146,00	0	
Какао с молоком № 288, сб. 2015г.	200	115	3,60		3,30		13,70	100,00	0,52	
<b>Итого за прием</b>		115	15,70		22,80		58,40	507,00	0,64	
<b>Второй завтрак [100]</b>										
Кисломолочный продукт	100		3,70		1,50		16,10	93,00		
<b>Итого за прием</b>		0	3,70		1,50		16,10	93,00	0	
<b>Обед [830]</b>										
Салат из моркови № 19, сб. 2015г.	60		0,60		2,70		8,70	60,00	2,3	
Суп картофельный с крупой № 60, сб.2015 г.	200	144	2,10		2,10		15,50	90,00	5,6	
Каша гречневая рассыпчатая № 175, сб. 2015г.	200/5	11,2	11,20		7,00		46,20	296,00	0	
Гуляш № 93, сб. 2015г.	70/50	0	20,10		20,50		3,20	277,00	0,94	
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	200	200	0,90		0,05		20,60	89,00	0,13	
Хлеб пшеничный	45		3,70		0,54		20,88	94,00	0	
<b>Итого за прием</b>		355,2	38,60		32,89		115,08	906,00	8,97	
<b>Полдник [270]</b>										
Булочка домашняя № 272 сб. 2015 г.	70	20	5,00		8,00		38,00	245,00	0	
Напиток лимонный № 294, сб.2015 г.	200	214	0,10		0,02		18,90	73,00	2,33	
<b>Итого за прием</b>		234	5,10		8,02		56,90	318,00	2,33	
<b>Итого за день</b>		704,2	63,10		65,21		246,48	1824,00	11,94	



<b>10 день</b>									
Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
			всего		всего				
<b>Завтрак [475]</b>									
Каша манная молочная жидкая № 194, сб. 2015г.	200/5	70,4	5,00		7,80		23,40	184,00	0,55
Бутерброд с маслом и сыром № 2 сб 2015 г.	50/15/5	0	9,70		9,90		30,80	254,00	0,05
Кофейный напиток на молоке № 286, сб. 2015г	200	110	2,80		2,20		14,80	87,00	0,52
<b>Итого за прием</b>		180,4	17,50		19,90		69,00	525,00	1,12
<b>Второй завтрак [100]</b>									
Напиток из кураги № 292, сб.2015 г.	100	152,94	0,53		0,02		23,75	89,1	0,1
<b>Итого за прием</b>		152,94	0,53		0,02		23,75	89,10	0,1
<b>Обед [815]</b>									
Уха с крупной № 70, сб. 2015г.	200/20	170,4	6,20		1,50		11,00	83,00	3,93
Говядина, тушенная с капустой № 109, сб.2015 г.	250	0	26,70		40,20		14,50	524,00	29,55
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	200	200	0,90		0,05		20,60	89,00	0,13
Хлеб пшеничный	45		3,70		0,54		20,88	94,00	0
<b>Итого за прием</b>		370,4	37,50		42,29		66,98	790,00	33,61
<b>Полдник [240]</b>									
Пряник промышленного производства	40		2,00		11,60		25,20	212,00	
Чай с лимоном и сахаром № 284, сб.2015 г.	200	183	0,20		0,03		9,30	38,00	1,12
<b>Итого за прием</b>		183	2,20		11,63		34,50	250,00	1,12
<b>Итого за день</b>		886,74	57,73		73,84		194,23	1654,10	35,95