



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Макаронные изделия отварные	100/150	5,25/7,78	5.89/8,83	23.92/35.88	172.67/259	0.13/0,19	204
	Чай с сахаром	150/180	-	-	8,98/11,98	30/43	-	263,264
	Бутерброд с маслом	20/4-30/5	1.54/2.3	3.46/4.36	9,75/14.62	78/108	0	1
Обед:	Салат из свеклы	45/60	0,62/083	3,41/4,54	3,41/4,55	48,75/65	3,38/45	22
	Суп крестьянский с мясом и со сметаной	150/200	4,3/6,45	3,9/5,16	17,51/21,92	105,6148,87	4,83/6,05	42
	Рис отварной	100/150	2,99	4,89	30,09	180,56	0	191
	Гуляш мясной	60/80	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	0,6/0,8	152
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0	21.42/23.8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,7/17,1	66,2/82,7		123
Полдник:	Молоко кипяченое	150/200	4.35/5.8	3.75/5,0	7.2/9,6	81/108	1,92/2.6	255
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,12	0,34/0,4	14,4/19,28	71,6/95,6	0	125
Ужин:	Оладьи со сладкой подливой	150/180	4,7	10,94	27,79	223,92	0,93	448
	Чай без сахара	0	0	0	0	0	0	263
Итого за первый		1426	39,71	53,0	194,02	1487,28	19,56	
		1815	52.94	66.71	257.73	1952.93,	24.8	

день:								
День 2								
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная молочная	150/200	5.26/6.44	6.07/7,53	21.29/25.38	159.75/192	1,46/1.95	91
	Какао с молоком	150/200	1/1,2	1,08/1,3	10.83/13	75/90	0,83/1,17	248
	Бутерброд с маслом	20/4-30/5	1.54/2.3	3.46/4.36	9,75/14.62	78/108	0	1
Обед:	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	150/200	2,82/3,52	4,79/5,98	7,83/9,78	93,69/117	7,8/9,74	27
	Рыба тушеная с овощами	70/80	6,7/7,66	3,47/3,97	30,32/34,65	70,88/81	2,77/3,17	144
	Пюре картофельное	120/150	2.44/3,05	4.19/5.24	14.45/18,06	113,6/142	14.36/17,95	206
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0	21.42/23.8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,7/17,1	66,2/82,7		123
Полдник:	Сок	150/200	0,75/1,0	0,6/0,8	14,75/19,66	64,05/85,4	4/4	532
	печенье	20/25	0,9/1,5	1,17/1,95	8,94/14,9	50,04/83,4	0	604
Ужин:	Запеканка из творога со сметаной	150/180	12.8/19.6	11.5\16.7	31.13/43.1	343.27\475.3	0.39/0.54	117
	Чай с сахаром	150/180	-	-	8,98/11,98	30/43	-	263,264
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,12	0,34/0,4	14,4/19,28	71,6/95,6	0	125
Итого за второй день:		1654/1798	45,59/60,62	40,37/52,38	207,2/273,3 3	1402,36/179 4,30	29,98/37,44	

День 3

Завтрак:	Каша вязка молочная «Дружба»	150/200	4,66/6,21	5,79/7,73	20,78/27,71	150,75/201	1,46/1,95	84
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,08/1.3	1,08/1.3	11,67/14	76.67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с маслом и сыром	20/10-30/15	3,6/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14	3
Обед:	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	150200	2,95/3,68	4.8/7,07	6,87/8,58	94,49/118	15.54/19,41	56
	Котлета мясная	60/80	8,44/9,84	6,88/8,02	6,13/7,16	119,98/139,13	0,70/0,81	161
	Каша гречневая рассыпчатая	100/150	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263		186
	Соус красный основной	35/50	0.48/0,69	1,37/1,95	2,16/3,09	21,7/31	0,2/0,39	228
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,7/17,1	66,2/82,7		123
Полдник:	Молоко кипяченое	150/200	4.35/5.8	3.75/5,0	7.2/9,6	81/108	1,92/2.6	255
	Ватрушка из творога	60/70	4,8/5,6	3,69/4,3	20,98/24,48	156,3/182,3	0,26/0,3	289,314
Ужин:	Винегрет	150/180	1.1/1,34	2,13/3.17	10,1/9,23	59,2/79,7	0,08/0,09	32
	Вареное яйцо	1/1	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/83	0	209
	Чай с сахаром	150/200	-	-	8,98/11,98	30/43	-	263,264
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,12	0,34/0,4	14,4/19,28	71,6/95,6	0	125
Итого за третий день:		1436 1785	41.52 54,87	47,9 62,46	158,48 246,83	1349,28 1665,7	28,5 37,19	

День 4								
Завтрак:	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными	150/200	4.76/6.35	6.68/8,51	16.4/21.86	140,25/187	1,46/1.95	93
	Кофейный напиток с молоком	150/200	1,08/1.3	1,08/1.3	11,67/14	76.67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с маслом и сыром	20/10-30/15	3,6/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14	3
Обед:	Салат витаминный	40/55	0,59/0,94	1,03/2,05	3,5/4,82	26,72/41,66	3/4	119
	Суп - уха	150/200	4,24/5.3	5.2/6.5	20,24/25.3	112.8/150,3	9,64/12,05	41
	Жаркое по домашнему (тушеная картошка)	120/150	2.44/3,05	4.19/5.24	14.45/18,06	113,6/142	14.36/17,95	206
	Компот из свежих яблок	150/200	0,12/0,16	0,12/0,16	11.92/15,89	45/60	4.95/6.6	240
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,7/17,1	66,2/82,7		123
Полдник:	Молоко кипяченое	150/200	4.35/5.8	3.75/5,0	7.2/9,6	81/108	1,92/2.6	255
	Зефир	20/30	2,3/3,12	0	24,2/25,9	71,6/95,6	0	1
Ужин:	Голубцы ленивые разборные	150/210	12.33/17,25	9,54/13.35	8,97/12.57	170,64/238,8	18.69/26.16	151
9	Чай с сахаром	150/180	-	-	8,98/11,98	30/43	-	263,264
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,12	0,34/0,4	14,4/19,28	71,6/95,6	0	
Итог за четвертый		1650/2054	46,79/63.63	45,06/60,24	178,46/229,4	1289,43/1703,11	50,96/64/04	

день								
День 5								
Завтрак:	Омлет натуральный с маслом	150/180	7.21/9,01	10,01/12.51	1.79/2.24	125/156.25	0,39/0,49	110
	Какао на молоке	150/200	1,0/1.2	1,08/1.3	10,83/13	75/90	0,83/1,17	248
	Бутерброд с маслом	20/4-30/5	1.54/2.3	3.46/4.36	9,75/14.62	78/108	0	1
Обед:								
	Лапша домашняя	150/200	3,33/4,16	4,64/5,80	15,7/19,63	115,15/143/94	6,3/7,88	47
	Котлета из курицы	80/100	17,1/21,3	12/15	16,6/20,75	233,3/291,6	0,6/0,75	305
	Капуста тушеная	150/180	2,41/3,02	4,52/5,66	8,11/10,14	87,6/109,5	14,64/18,3	200
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,7/17,1	66,2/82,7		123
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0	21.42/23.8	81/90	0,36/0,4	241
Полдник:	Кисель	150/200	0	0	24/30	129/116	0	233
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,12	0,34/0,4	14,4/19,28	71,6/95,6	0	125
Ужин:	Оладьи из печени со сметаной	130/15/180/20	24,34/32,4	9,23/12,54	4,53/6,24	193,4/259,9		404
	Чай с сахаром	150/180	-	-	8,98/11,98	30/43	-	263,264
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,12	0,34/0,4	14,4/19,28	71,6/95,6	0	125
Итого за четвертый день:		1479/1865	39,83/52,33	40,06/51,44	170,47/218,69	1287,05/1666,1	20,02/26/38	

День 6

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	100/150	3,4/5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263	0	186
	Чай с сахаром	150/200	-	-	8,98/11,98	30/43	-	263,264
	Бутерброд с маслом	20/4-30/5	1.54/2.3	3.46/4.36	9,75/14.62	78/108	0	1
2-й завтрак	Сок	100/100	0,7/0,7	0,2/0,2	9,7/9,7	46,3/46,3		
Обед	Суп картофельный с мясом	150/200	4,12/5,16	5.63/7,05	15.13/18,95	139,6/196.8	4,24/5,31	37
	Капуста тушеная с мясом	150/200	9/10	7,5/8,2	7.36/10,8	255/280	19/21	200
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0	21.42/23.8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,7/17,1	66,2/82,7		
Полдник	Молоко кипяченое	150/200	4.35/5.8	3.75/5,0	7.2/9,6	81/108	1,92/2.6	255
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,12	0,34/0,4	14,4/19,28	71,6/95,6	0	125
Ужин	Вареники ленивые с творогом с маслом	110/150	6,34/11,2	7,2/12,69	22,68/40,2	281,1/298,3	0,31/0,43	130
	Чай с сахаром	150/200	-	-	8,98/11,98	30/43	-	263,264
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,12	0,34/0,4	14,4/19,28	71,6/95,6	0	
Итого за шестой день		1513 1819	37,89 40,37	33,78 48,76	123,37 146,47	1342,7 1687,6	26,8 30,94	

День 7

Завтрак	Каша вязкая пшенная молочная	150/200	5,07/8,45	7,81/13	19,3/32,3	168,7/281,17	0,67/1,12	91
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,08/1.3	1,08/1.3	11,67/14	76.67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9 30/5/14	3,6/5,06	5,4/7	9,75/14.62	106/145	0,14	0,19
Обед	Рассольник ленинградский с мясо и со сметаной	150/200	3,28/4,1	4.8/7,16	16,76/20,93	116,11/145	6.57/8.2	33
	Котлета рыбная	70/80	6,83/7,8	3.81/4.35	24.8/28.3	99,75/114	0,37/0,42	134
	Пюре картофельное	120/150	2.44/3,05	4.19/5.24	14.45/18,06	113,6/142	14.36/17,95	206
	Кисель	150/200			13,5/18	46,5/60	0	233
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,7/17,1	66,2/82,7	0	123
Полдник	Молоко кипяченое	150/200	4.35/5.8	3.75/5,0	7.2/9,6	81/108	1,92/2.6	255
	Вафли	20/30	33/55	39/65	9,27/15,45	67,97/70,8	0	602
Ужин	Кулебяка с капустой и яйцом	150/180	3,87/4,51	4,32/5,04	24.4/28,47	162/189	18,51/21,6	451
	Чай с сахаром	150/180	-	-	8,98/11,98	30/43	-	263,264
Итого за седьмой день		1416 1804	31,29 43,28	21,57 32,57	197,9 289,23	1215,53 1667,63	41,75 50,4	

День 8

Завтрак	Суп молочный вермишелевый.							
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,08/1.3	1,08/1.3	11,67/14	76.67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с маслом	20/4-30/5	1.54/2.3	3.46/4.36	9,75/14.62	78/108	0	1
Обед								
	Свекольник с мясом и со сметаной	200/250	3,38/4,22	5.2/6,5	11,03/13.77	116,11/145	7,97/9,95	34
	Каша перловая рассыпчатая	100/150	2,93/4,40	2,82/4,23	20,87/31,31	122/183,00	0	186
	Бефстроганов из говяжьей печени	70/80	15,12/17,28	12,34/12,10	1,56/1,78	178/203,43	0,26/0,30	148
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0	21.42/23.8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,7/17,1	66,2/82,7		123
Полдник	Сок	150/200	0,75/1,0	0,6/0,8	14,75/19,66	64,05/85.4	4/4	532
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,12	0,34/0,4	14,4/19,28	71,6/95,6	0	125
Ужин	Пюре картофельное	120/150	2.44/3,05	4.19/5.24	14.45/18,06	113,6/142	14.36/17,95	206
	Сельдь с луком репчатым	45/60	3,98/5,3	4,88/6,5	0,68/0,91	87/116	0,75/1	24
	(или Суфле рыбное)	70/80	6,7/7,66	3,47/3,97	30,32/34,65	70,88/81	2,77/3,17	146
	Чай с сахаром	150/180	-	-	8,98/11,98	30/43	-	263,264
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,12	0,34/0,4	14,4/19,28	71,6/95,6	0	
Итого за восьмой день		1584	38,97	46,15	177,5	1342,26	17.93	
		1985	50,04	57,22	227,03	1790	23.1	

День 9

Завтрак	Пудинг творожный	100/120	13,78/16,78	18,23/22,19	29,39/35,78	346,64/422	0,27/0,33	49
	со сметаной или с повидлом	20/30	0,3/0,45	3,37/5,06	1,08/1,62	30/45	0,04/0,06	226
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с маслом	20/5-30/10	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	1
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы(гороховый/фасолевым)	200/250	4,3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	105,6/150	4,83/6,1	36
	Плов из птицы	130/150	5,63/7,5	3,98/5,3	11/14,66	170,45/227,2	6,13/8,17	180
	Компот из свежих фруктов	150/200	0,12/0,16	0,12/0,16	11,92/15,89	45/60	4,95/6,6	240
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,7/17,1	66,2/82,7		121
Полдник	Молоко кипяченое	150/200	4,35/5,8	3,75/5,0	7,2/9,6	81/108	1,92/2,6	255
	Булочка домашняя с мармеладом	50/70	3,61/5,05	6,88/9,63	23,94/33,52	129,58/177,7	0,19/0,27	274
Ужин	Рагу овощное	150/180	2,23/2,67	4,04/4,82	10,16/12,19	86,67/104	14,33/17,2	77
	Чай с сахаром	150/180	-	-	8,98/11,98	30/43	-	263,264
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,12	0,34/0,4	14,4/19,28	71,6/95,6	0	125
Итого за девятый день		1550 1904	37,07 46,01	38,79 49,47	188,61 240,47	1223,14 1440,4	45,1 57,27	

День 10								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150/200	4,98/6.64	5.69/7.59	21.10/28,13	153/204	1.46/1.95	99
	Кофейный напиток с молоком	150/180	1,08/1.3	1,08/1.3	11,67/14	76.67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с маслом и сыром	20/10- 30/15	3,6/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14	3
Обед	Суп овощной с мясом со сметаной	150/200	3,32/4,25	4,83/6,04	15,74/19/67	115,2/144	6.3/7,87	101
	Пельмени	150/180	19,84/24,8	31,43/39,29	37,07/36,44	471,05/588,8 1	0	442,443,444
	Компот из сухофруктов	180/200	0,43/0,48	0	21.42/23.8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,5/0,6	13,7/17,1	66,2/82,7		121
Полдник	Кисель	150/200			13,5/18	46,5/60	0	233
	печенье	20/25	0,9/1,5	1,17/1,95	8,94/14,9	50,04/83,4	0	604
Ужин	Салат из свеклы	45/60	0,62/083	3,41/4,54	3,41/4,55	48,75/65	3,38/45	22
	Омлет натуральный с маслом	150/180	7.21/9,01	10,01/12.51	1.79/2.24	125/156.25	0,39/0,49	110
	Чай с сахаром	150/200	-	-	8,98/11,98	30/43	-	263,264
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3/3,12	0,34/0,4	14,4/19,28	71,6/95,6	0	125
Итого за десятый день		1564 1943	49,56 62,58	54,34 69,68	202,2 279,46	1580,53 2013,1	37,6 48,22	
Итого за весь период		16675 18929	387,12 501,53	391,07 518,23	1753,57 2321,78	13021,96 15692,57	377,26 479,19	
Среднее		1667,5	38,71	39,1	175,35	<u>1302,19</u>	37,72	

значение за период		1892,9	50,15	51.82	232,17	<u>1569,25</u>	47,91	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
От 1г.до 3-х лет	350 - 450	450 - 550	200 - 250	400 - 500
От 3-х до 7-ми лет	400 - 550	600 - 800	250 - 350	450 - 600

