Десятидневное меню

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | наименование блюда | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | |
| прием пищи | масса  порции | энерг.  ценность |
| гр. | ккал |
| Завтрак | Каша пшенная молочная жидкая | 190.0 | 189,62 |
| Кофейный напиток с молоком | 190.0 | 83,60 |
| Бутерброд с сыром | 30.0 | 92,67 |
| **итого** | **410.0** | **365,89** |
| 2-й завтрак | Чай с сахаром | 180.0 | 34.20 |
| печенье | 15,0 | 62,10 |
| **итого** | **195.0** | **96,30** |
| Обед | Салат из свеклы с чесноком | 50.0 | 45,00 |
| Рассольник Ленинградский | 200.0 | 85,00 |
| Сметана 15% | 10.0 | 15.76 |
| Плов из говядины | 210.0 | 285,16 |
| Компот из свежих яблок | 200.0 | 97,60 |
| Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной | 50.0 | 105,00 |
| **итого** | **720.0** | **633,52** |
| Полдник | Пряники заварные | 50.0 | 183,00 |
| Ряженка 2,5 % | 200.0 | 101.00 |
| **итого** | **250.0** | **284,00** |
| Ужин | Омлет натуральный | 150.0 | 251,54 |
| Напиток клюквенный | 200,00 | 41,00 |
| Батон нарезной | 30,00 | 78,60 |
| Салат из солёных огурцов с луком | 60.0 | 41.14 |
| Апельсин | 100.0 | 43.00 |
| **итого** | **540.0** | **455,28** |
| **Итого за 1 день** | |  | **1834,99** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | наименование блюда | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | |
| прием пищи | масса  порции | энерг.  ценность |
| гр. | ккал |
| Завтрак | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | 190.0 | 191,71 |
| Какао с молоком | 190.0 | 89,30 |
| Бутерброд с джемом | 30.0 | 87,81 |
| **итого** | **410.0** | **368,82** |
| 2-й завтрак | Кефир 2,5% | 180.0 | 90,90 |
| **итого** | **180.0** | **90,90** |
| Обед | Салат картофельный с зелёным горошком | 55.0 | 53,90 |
| Свекольник | 200.0 | 75,00 |
| Сметана 15% | 5,0 | 7,88 |
| Рулет из говядины с луком и яйцом | 70.0 | 121,36 |
| Соус сметанный | 30.0 | 29,92 |
| Рис отварной | 130,0 | 173,29 |
| Напиток из шиповника | 180.0 | 70,00 |
| Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной | 50.0 | 105,00 |
| **итого** | **720.0** | **636,35** |
| Полдник | Сок яблочный | 200.0 | 86,00 |
| Булочка дорожная | 50.0 | 180,00 |
| **итого** | **250.0** | **266,00** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ужин | Запеканка морковная с творогом | 150.0 | 229,00 |
| Соус молочный сладкий | 35.0 | 31,22 |
| Кисель из сока яблочного | 200.0 | 90,00 |
| Салат из свеклы с яблоками | 60.0 | 61,20 |
| Яблоко | 100.0 | 44.00 |
| **итого** | **545.0** | **455,42** |
| **Итого за 2 день** | |  | **1817.49** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | наименование блюда | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | |
| прием пищи | масса порции | энерг. ценность |
| гр. | ккал |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая | 200.0 | 214,00 |
| Чай с молоком | 200.0 | 64,00 |
| Бутерброд с маслом | 25.0 | 86,06 |
| **итого** | **425.0** | **364,06** |
| 2-й завтрак | Кисель из ягод свежих /брусники/ | 180.0 | 86,12 |
| Винегрет овощной | 50.0 | 43,50 |
| **итого** | **230.0** | **129,62** |
| Обед | Суп крестьянский с крупой | 200.0 | 76,60 |
| Сметана 15% | 5.0 | 7.88 |
| Запеканка картофельная с печенью | 190.0 | 231,77 |
| Соус сметанный натуральный | 30.0 | 59,82 |
| Компот из плодов консервированных | 180.0 | 136,80 |
| Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной | 40.0 | 84.00 |
| **итого** | **695.0** | **640,37** |
| Полдник | Простокваша м.д.ж. 2.5% | 210.0 | 106,05 |
| Булочка Осенняя | 50.0 | 156,68 |
| **итого** | **260.0** | **262,73** |
| Ужин | Рагу из овощей | 190.0 | 180,50 |
| Батон нарезной | 30.0 | 79,32 |
| Яйцо вареное | 20.0 | 31,50 |
| Компот из апельсина с яблоками | 200.0 | 67,00 |
| Банан | 100.0 | 95,00 |
| **итого** | **540.0** | **453.30** |
| **Итого за 3 день** | |  | **1801.46** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | наименование блюда | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | |
| прием пищи | масса порции | энерг. ценность |
| гр. | ккал |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 200.0 | 180,61 |
| Кофейный напиток с молоком | 200.0 | 88,00 |
| Бутерброд с сыром | 30.0 | 92,67 |
| **итого** | **430.0** | **361,28** |
| 2-й завтрак | Чай с сахаром | 180.0 | 34,20 |
| Батон нарезной | 15,0 | 39,30 |
| Масло сливочное | 4,0 | 26,44 |
| **итого** | **199.0** | **99,94** |
| Обед | Салат из свеклы с солёными огурцами | 50,0 | 42,50 |
| Суп картофельный с макарон. изделиями | 200,0 | 79,42 |
| Бульон куриный | 133,0 | 57,45 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Суфле из птицы | 70.00 | 159,25 |
| Капуста тушёная | 130.0 | 97.96 |
| Компот из свежих яблок | 190,0 | 92,72 |
| Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной | 50,0 | 105,00 |
| **итого** | **690,0** | **634,30** |
| Полдник | Ряженка 2.5% | 200.0 | 101,00 |
| Пряники заварные | 50.0 | 180,00 |
| **итого** | **250.0** | **281.00** |
| Ужин | Апельсин | 100.0 | 43,00 |
| Запеканка рисовая с творогом | 160.0 | 254,93 |
| Соус молочный сладкий | 35.0 | 31,22 |
| Компот из плодов и ягод сушёных | 200.0 | 72,00 |
| Салат из свеклы и моркови | 60.0 | 53,40 |
| **итого** | **555.0** | **452,75** |
| **Итого за 4 день** | |  | **1829,27** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | наименование блюда | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | |
| прием пищи | масса порции | энерг. ценность |
| гр. | ккал |
| Завтрак | Каша кукурузная молочная жидкая | 200.0 | 200,04 |
| Какао с молоком | 180.0 | 84,60 |
| Бутерброд с джемом | 30.0 | 87,81 |
| **итого** | **410.0** | **372,45** |
| 2-й завтрак | Кефир 2,5% | 190.0 | 95,95 |
| **итого** | **190.0** | **95.95** |
| Обед | Салат картофельный с солёным огурцом | 60.0 | 57,60 |
| Борщ с картофелем | 200.0 | 71,40 |
| Сметана 15% | 10.0 | 15.75 |
| Тефтели из говядины в молочном соусе | 70.0 | 119.70 |
| Макаронные изделия отварные | 130.0 | 164,97 |
| Компот из апельсинов | 180.0 | 124,74 |
| Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной | 40.0 | 84,00 |
| **итого** | **690.0** | **638,16** |
| Полдник | Сок яблочный | 200.0 | 86,00 |
| Ватрушка лакомка | 50.0 | 195.33 |
| **итого** | **250.0** | **281,33** |
| Ужин | Биточки рыбные с овощами, с соусом | 70.0 | 143,50 |
| Пюре из овощей | 130.0 | 98,00 |
| Кисель из джема | 190.0 | 104,50 |
| Батон нарезной | 25.0 | 65,50 |
| Яблоко | 100.0 | 44.00 |
| **итого** | **515.0** | **455,50** |
| **Итого за 5 день** | |  | **1843,39** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | наименование блюда | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | |
| прием пищи | масса порции | энерг. ценность |
| гр. | ккал |
| Завтрак | Каша из овс. хлопьев Геркулес жидкая | 190.0 | 191,71 |
| Кофейный напиток с молоком | 190.0 | 83,60 |
| Бутерброд с джемом | 30.0 | 87,81 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **итого** | **410.0** | **363,12** |
| 2-й завтрак | Чай с сахаром | 180.0 | 34,20 |
| Печенье затяжное | 15,0 | 62,10 |
| **итого** | **195.0** | **96,30** |
| Обед | Винегрет овощной | 60.0 | 52,20 |
| Суп картофельный с вермишелью | 190.0 | 84,00 |
| Печень в сметанном соусе | 70.0 | 145,25 |
| Рис отварной | 130.0 | 190,06 |
| Компот из свеж яблок | 200.0 | 97,60 |
| Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной | 35.0 | 73,50 |
| **итого** | **685.0** | **642,61** |
| Полдник | Ряженка 2,5%жирность | 200.0 | 101,05 |
| Пряники заварные | 50.0 | 183,00 |
| **итого** | **250.0** | **284.05** |
| Ужин | Шницель рыбный натуральный | 70.0 | 87,84 |
| Пюре картофельное | 130.0 | 88,47 |
| Салат из солёного огурца с луком | 60.0 | 36,00 |
| Батон нарезной | 30,0 | 78,60 |
| Компот из плодов консервированных. | 180.0 | 136,80 |
| Яблоко | 100,0 | 44,00 |
| **итого** | **570.0** | **465,61** |
| **Итого за 6 день** | |  | **1851,69** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | наименование блюда | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | |
| прием пищи | масса порции | энерг. ценность |
| гр. | ккал |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 200.0 | 180,61 |
| Какао с молоком | 200.0 | 94,00 |
| Бутерброд с сыром | 30.0 | 92,66 |
| **итого** | **430.0** | **367,27** |
| 2-й завтрак | Кефир 2,5% | 180.0 | 90,90 |
| **итого** | **180.0** | **90,90** |
| Обед | Салат из свеклы отв. | 60.0 | 54,60 |
| Рассольник домашний | 200.0 | 91,52 |
| Сметана 15% | 7.0 | 11.03 |
| Зразы из говядины с рисом | 70.0 | 144,20 |
| Капуста тушёная | 140.0 | 86 ,40 |
| Соус сметанный | 25.0 | 49.85 |
| Компот из апельсина | 200.0 | 137.20 |
| Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной | 40.0 | 84,00 |
| **итого** | **730.0** | **658,80** |
| Полдник | Сок яблочный | 200.0 | 86,00 |
| Булочка дорожная | 50.0 | 180,00 |
| **итого** | **250.0** | **266,00** |
| Ужин | Запеканка рисовая с творогом | 150.0 | 239,00 |
| Соус молочный слад | 30.0 | 26,76 |
| Салат из моркови с зелёным горошком | 60.0 | 51,62 |
| Компот из яблок с чёрной смородиной (з) | 200.0 | 45,00 |
| Банан | 100.0 | 95.00 |
| **итого** | **540.0** | **457,38** |
| **Итого за 7 день** | |  | **1840,35** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | наименование блюда | Возрастная категория:  с 3 до 7 лет | |
| прием пищи | масса  порции | энерг.  ценность |
| гр. | ккал |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 200.0 | 209,00 |
| Чай с молоком | 200.0 | 64,00 |
| Бутерброд с маслом | 25.0 | 86,06 |
| **итого** | **425.0** | **359,06** |
| 2-й завтрак | Кисель из брусники | 180.0 | 81,00 |
| **итого** | **180.0** | **81,00** |
| Обед | Салат картофельный с солеными огурцами | 60.0 | 57,60 |
| Суп крестьянский с крупой | 200.0 | 76,60 |
| Сметана 15% | 5.0 | 7.88 |
| Котлеты «Пермские» | 70.0 | 170,10 |
| Свекла тушеная в сметанном соусе | 140.0 | 107,59 |
| Компот из сушеных фруктов | 200.0 | 113,00 |
| Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной | 40.0 | 84,00 |
| **итого** | **715.0** | **617,15** |
| Полдник | Простокваша м.д.ж. 2,5% | 210.0 | 106,05 |
| Булочка осенняя | 50.0 | 156,68 |
| **итого** | **260.0** | **262,73** |
| Ужин | Рагу из овощей | 180.0 | 171,00 |
| Яйцо варёное | 20.0 | 31,50 |
| Напиток из шиповника | 200.0 | 78,00 |
| Батон нарезной | 30.0 | 78,60 |
| Апельсин | 100.0 | 83,22 |
| **итого** | **530.0** | **442,32** |
| **Итого за 8 день** | |  | **1767,94** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | наименование блюда | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | |
| прием пищи | масса порции | энерг. ценность |
| гр. | ккал |
| Завтрак | Каша пшенная молочная жидкая | 200.0 | 199,60 |
| Кофейный напиток с молоком | 200.0 | 83.60 |
| Бутерброд с джемом | 30.0 | 87,81 |
| **итого** | **430.0** | **371,01** |
| 2-й завтрак | Чай с сахаром | 180.0 | 34,20 |
| Батон нарезной | 15,0 | 39,30 |
| Масло сливочное | 4,0 | 26,44 |
| **итого** | **199.0** | **99.94** |
| Обед | Салат картофельный с зелёным горошком | 50.0 | 49,00 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200.00 | 88,00 |
| Бульон из птицы | 140,0 | 4,20 |
| Сметана 15% | 5,0 | 7,88 |
| Птица в соусе с том | 70.00 | 135,52 |
| Макаронные изделия отварные | 130.00 | 164,97 |
| Компот из св. яблок | 200.00 | 97,60 |
| Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной | 50.00 | 105,00 |
| **итого** | **690.00** | **644,29** |
| Полдник | Ряженка 2,5% | 200.00 | 101,00 |
| Пряники заварные | 50.00 | 180,00 |
| **итого** | **250.00** | **281,00** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ужин | Зразы из трески с яйцом | 70.00 | 115,50 |
| Картофель отварной в молоке | 130.0 | 139.90 |
| Батон нарезной | 30.00 | 78,00 |
| Компот из плодов и ягод сушёных | 200.00 | 72,00 |
| Салат из свеклы с зелёным горошком | 60.00 | 55,20 |
| **итого** | **490.00** | **460,60** |
| **Итого за 9 день** | |  | **1864,72** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | наименование блюда | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | |
| прием пищи | масса порции | энерг. ценность |
| гр. | ккал |
| Завтрак | Каша «Дружба» | 190.0 | 181,07 |
| Какао с молоком | 190.0 | 89,30 |
| Бутерброд с сыром | 30.0 | 92,67 |
| **итого** | **410.0** | **363,04** |
| 2-й завтрак | Кефир 2,5% | 180.0 | 90,90 |
| **итого** | **170.0** | **90,90** |
| Обед | Салат из свеклы с чесноком | 50.0 | 45,00 |
| Суп картофельный с горохом | 190.0. | 102,41 |
| Котлета рыбная | 70.0 | 99,88 |
| Пюре картофельное | 130.0 | 88,47 |
| Соус сметанный | 25.0 | 49.85 |
| Компот из апельсинов | 200.0 | 137,20 |
| Хлеб «Столичный» пшенично-ржаной | 50.0 | 105,00 |
| **итого** | **700.0** | **627,85** |
| Полдник | Сок яблочный | 200.0 | 86,00 |
| Ватрушка лакомка | 50.0 | 195.23 |
| **итого** | **250.0** | **281,23** |
| Ужин | Омлет с морковью | 150.0 | 248,82 |
| Батон нарезной | 30.00 | 78,60 |
| Яблоко | 100.0 | 44,00 |
| Салат из соленых огурцов с луком | 60,0 | 36,00 |
| Компот из черной смородины замороженной | 200.0 | 44,00 |
| **итого** | **540.0** | **451,42** |
| **Итого за 10 день** | |  | **1814,44** |