

## Десятидневное меню

1 день	наименование блюда	Возрастная категория: с3 до 7 лет	
		масса порции	энерг. ценность
		гр.	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	190.0	189,62
	Кофейный напиток с молоком	190.0	83,60
	Бутерброд с сыром	30.0	92,67
	<b>итого</b>	<b>410.0</b>	<b>365,89</b>
2-й завтрак	Чай с сахаром	180.0	34,20
	печенье	15,0	62,10
	<b>итого</b>	<b>195.0</b>	<b>96,30</b>
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
	<b>итого</b>	<b>720.0</b>	<b>633,52</b>
Полдник	Пряники заварные	50.0	183,00
	Ряженка 2,5 %	200.0	101,00
	<b>итого</b>	<b>250.0</b>	<b>284,00</b>
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
	<b>итого</b>	<b>540.0</b>	<b>455,28</b>
<b>Итого за 1 день</b>			<b>1834,99</b>

2 день	наименование блюда	Возрастная категория: с3 до 7 лет	
		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
	<b>итого</b>	<b>410.0</b>	<b>368,82</b>
2-й завтрак	Кефир 2,5%	180.0	90,90
	<b>итого</b>	<b>180.0</b>	<b>90,90</b>
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
	<b>итого</b>	<b>720.0</b>	<b>636,35</b>
Полдник	Сок яблочный	200.0	86,00
	Булочка дорожная	50.0	180,00
	<b>итого</b>	<b>250.0</b>	<b>266,00</b>

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
	<b>итого</b>	<b>545.0</b>	<b>455,42</b>
<b>Итого за 2 день</b>			<b>1817.49</b>

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	
	<b>итого</b>	<b>425.0</b>	<b>364,06</b>	
2-й завтрак	Кисель из ягод свежих /брусники/	180.0	86,12	
	Винегрет овощной	50.0	43,50	
	<b>итого</b>	<b>230.0</b>	<b>129,62</b>	
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	
	<b>итого</b>	<b>695.0</b>	<b>640,37</b>	
Полдник	Простокваша м.д.ж. 2.5%	210.0	106,05	
	Булочка Осенняя	50.0	156,68	
	<b>итого</b>	<b>260.0</b>	<b>262,73</b>	
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	
	<b>итого</b>	<b>540.0</b>	<b>453,30</b>	
<b>Итого за 3 день</b>			<b>1801.46</b>	

4 день	наименование блюда	Возрастная категория: с3 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	
	<b>итого</b>	<b>430.0</b>	<b>361,28</b>	
2-й завтрак	Чай с сахаром	180.0	34,20	
	Батон нарезной	15,0	39,30	
	Масло сливочное	4,0	26,44	
	<b>итого</b>	<b>199.0</b>	<b>99,94</b>	
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
	<b>итого</b>	<b>690,0</b>	<b>634,30</b>
Полдник	Ряженка 2,5%	200.0	101,00
	Пряники заварные	50.0	180,00
	<b>итого</b>	<b>250.0</b>	<b>281.00</b>
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
	<b>итого</b>	<b>555.0</b>	<b>452,75</b>
<b>Итого за 4 день</b>			<b>1829,27</b>

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
	<b>итого</b>		<b>410.0</b>	<b>372,45</b>
2-й завтрак	Кефир 2,5%		190.0	95,95
	<b>итого</b>		<b>190.0</b>	<b>95,95</b>
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
	<b>итого</b>		<b>690.0</b>	<b>638,16</b>
Полдник	Сок яблочный		200.0	86,00
	Ватрушка лакомка		50.0	195,33
	<b>итого</b>		<b>250.0</b>	<b>281,33</b>
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
	<b>итого</b>		<b>515.0</b>	<b>455,50</b>
<b>Итого за 5 день</b>				<b>1843,39</b>

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

	<b>итого</b>	<b>410.0</b>	<b>363,12</b>
2-й завтрак	Чай с сахаром	180.0	34,20
	Печенье затяжное	15,0	62,10
	<b>итого</b>	<b>195.0</b>	<b>96,30</b>
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
	<b>итого</b>	<b>685.0</b>	<b>642,61</b>
Полдник	Ряженка 2,5%жирность	200.0	101,05
	Пряники заварные	50.0	183,00
	<b>итого</b>	<b>250.0</b>	<b>284,05</b>
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
	<b>итого</b>	<b>570.0</b>	<b>465,61</b>
<b>Итого за 6 день</b>			<b>1851,69</b>

7 день	наименование блюда	Возрастная категория: с3 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
	<b>итого</b>	<b>430.0</b>	<b>367,27</b>
2-й завтрак	Кефир 2,5%	180.0	90,90
	<b>итого</b>	<b>180.0</b>	<b>90,90</b>
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
	<b>итого</b>	<b>730.0</b>	<b>658,80</b>
Полдник	Сок яблочный	200.0	86,00
	Булочка дорожная	50.0	180,00
	<b>итого</b>	<b>250.0</b>	<b>266,00</b>
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
	<b>итого</b>	<b>540.0</b>	<b>457,38</b>
<b>Итого за 7 день</b>			<b>1840,35</b>

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
	<b>итого</b>	<b>425.0</b>	<b>359,06</b>
2-й завтрак	Кисель из брусники	180.0	81,00
	<b>итого</b>	<b>180.0</b>	<b>81,00</b>
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
	<b>итого</b>	<b>715.0</b>	<b>617,15</b>
Полдник	Простокваша м.д.ж. 2,5%	210.0	106,05
	Булочка осенняя	50.0	156,68
	<b>итого</b>	<b>260.0</b>	<b>262,73</b>
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
	<b>итого</b>	<b>530.0</b>	<b>442,32</b>
<b>Итого за 8 день</b>			<b>1767,94</b>

9 день	наименование блюда	Возрастная категория: с3 до 7 лет	
		прием пищи	
		масса порции	энерг. ценность
		гр.	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200.0	199,60
	Кофейный напиток с молоком	200.0	83,60
	Бутерброд с джемом	30.0	87,81
	<b>итого</b>	<b>430.0</b>	<b>371,01</b>
2-й завтрак	Чай с сахаром	180.0	34,20
	Батон нарезной	15,0	39,30
	Масло сливочное	4,0	26,44
	<b>итого</b>	<b>199.0</b>	<b>99,94</b>
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
<b>итого</b>	<b>690.00</b>	<b>644,29</b>	
Полдник	Ряженка 2,5%	200.00	101,00
	Пряники заварные	50.00	180,00
	<b>итого</b>	<b>250.00</b>	<b>281,00</b>

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
	<b>итого</b>	<b>490.00</b>	<b>460,60</b>
<b>Итого за 9 день</b>			<b>1864,72</b>

10 день	наименование блюда	Возрастная категория: с3 до 7 лет	
		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
	<b>итого</b>	<b>410.0</b>	<b>363,04</b>
2-й завтрак	Кефир 2,5%	180.0	90,90
	<b>итого</b>	<b>170.0</b>	<b>90,90</b>
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
	<b>итого</b>	<b>700.0</b>	<b>627,85</b>
Полдник	Сок яблочный	200.0	86,00
	Ватрушка лакомка	50.0	195,23
	<b>итого</b>	<b>250.0</b>	<b>281,23</b>
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
	<b>итого</b>	<b>540.0</b>	<b>451,42</b>
<b>Итого за 10 день</b>			<b>1814,44</b>