



**Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 10-ти часовым пребыванием
(июнь, июль, август, сентябрь 2022г)**

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	каша пшеничная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59	2,21
	хлеб с маслом	20/8	1,58	5,98	10,04	98,08	0,00
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00
	какао с молоком	180	3,37	2,93	15,27	98,57	1,43
П. завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00	60,00
обед:	салат из свежих помидоров и перца	60	0,71	3,06	2,67	41,89	60,50
	рассольник со сметаной	250/10	2,69	4,80	18,07	126,59	16,79
	запеканка из печени с соусом красным	80/20	14,71	8,38	3,54	142,82	27,54
	картофельное пюре	150	3,52	5,70	22,21	154,36	25,64
	кисель	200	0,00	0,00	7,59	29,55	20,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	запеченный батон с маслом и сыром	50/5/10	6,19	8,03	25,12	198,55	0,16
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
	соль за весь день	4					
Итого за 1 день:			52,66	55,77	176,56	1412,50	215,44
День 2							
завтрак:	вермишель молочная	200	7,63	8,12	28,24	216,79	2,60
	хлеб с маслом	20/8	1,58	5,98	10,04	98,08	0,00
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
П. завтрак	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	4,00
обед:	салат из свежих огурцов	60	0,48	3,06	1,56	34,77	6,00
	суп с рыбными консервами	250	11,46	3,80	18,61	155,08	15,59
	котлеты мясные с красным соусом	70/20	12,36	10,99	7,87	170,37	1,12
	каша гречневая	150	4,42	5,41	30,39	191,00	0,00
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85	0,36
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	сочник с творогом	80	8,04	7,55	27,63	210,59	0,15
	к.м. продукция "Йогурт"	180	7,38	2,70	10,62	102,60	1,08
	соль за весь день	4					
Итого за 2 день:			66,96	56,19	210,30	1616,63	32,07

**Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 10-ти часовым пребыванием
(июнь, июль, август, сентябрь 2022г)**

Присм позия	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:	суфле творожное со сгущенным молоком	180/30	27,50	20,45	37,12	442,66	1,34
	чай на молоке	180	5,04	4,50	18,44	131,51	2,34
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00	60,00
обед:	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,06	2,23	39,36	10,35
	суп с пермиселью	250	2,60	3,29	19,17	117,59	14,50
	голубцы ленивые с томатно- сметанным соусом	200	14,43	16,59	15,41	262,14	44,85
	кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	23,00	92,00	25,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	ватрушка с повидлом	70	4,81	6,24	41,60	239,09	8,29
	какао с молоком	180	3,37	2,93	15,27	98,57	1,43
	соль за весь день	4					
Итого за 3 день:	итого за весь день		62,28	58,54	203,11	1582,11	168,10
День 4							
завтрак:	каша сборная молочная	200	7,59	8,36	28,71	219,46	2,60
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,16
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
	пшеничный хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат из помидоров	60	0,68	3,06	2,70	42,73	13,80
	суп с мясными фрикадельк	250/15	5,73	5,21	18,11	139,78	21,65
	котлеты рыбные с томатно- сметанным соусом	80/30	13,14	5,49	3,29	115,25	2,08
	картофельное пюре	150	3,52	5,70	22,21	154,36	25,64
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85	0,36
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	печенье	70	5,25	8,26	52,08	291,90	0,00
	к.м. продукция "Снежок"	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62
	соль за весь день	4					
Итого за 4 день:	итого за весь день		57,60	52,65	223,40	1586,23	79,08

**Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 10-ти часовым пребыванием
(июнь, июль, август, сентябрь 2022г)**

Прим поша	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 5							
завтрак:	каша молочн "геркулес"	200	7,83	9,14	24,46	210,39	2,60
	хлеб с маслом	20/8	1,58	5,98	10,04	98,08	0,00
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00
	чай с молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	1,17
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат из свежих огурцов	60	0,48	3,06	1,56	34,77	6,00
	свекольник со сметаной	250/10	2,44	4,66	14,93	110,57	16,84
	плов из мяса	200	18,49	15,41	32,03	332,16	2,90
	капсель	200	0,00	0,00	7,59	29,55	20,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	булочка с сахаром	70	4,93	5,79	33,31	204,26	0,27
	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	4,00
	соль за весь день	4					
Итого за 5 день:	итого за весь день		49,74	53,02	189,25	1418,19	63,78
День 6							
завтрак:	каша манная молочная	200	6,34	7,30	23,19	182,99	2,21
	хлеб с маслом	20/8	1,58	5,98	10,04	98,08	0,00
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00	10,00
обед:	салат из свежих помидоров и перца	60	0,71	3,06	2,67	41,89	60,50
	борщ со сметаной	250/10	2,00	4,56	8,93	84,44	25,54
	котлета куриная с красным соусом	80/20	17,77	16,31	7,69	231,03	2,00
	макароны отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92	0,00
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85	0,36
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	булочка с присыпкой	70	5,13	8,27	32,55	225,11	0,27
	к.м. продукция "Йогурт"	180	7,38	2,70	10,62	102,60	1,08
	соль за весь день	4					
Итого за 6 день:			59,58	62,44	203,16	1614,41	103,13

**Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 10-ти часовым пребыванием
(июнь, июль, август, сентябрь 2022г)**

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак:	каша молочная "Дружба"	200	7,29	7,76	30,86	221,39	2,21
	хлеб с маслом и сыром	20/8/10	3,88	8,88	10,04	134,08	0,16
	какао с молоком	180	3,37	2,93	15,27	98,57	1,43
II завтрак	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	4,00
обед:	салат из свежих огурцов	60	0,48	3,06	1,56	34,77	6,00
	суп гороховый с гречками	250/20	8,38	3,74	35,83	206,82	12,70
	запеканка картофель с мясом с томат смет соус	180/30	15,76	20,29	29,81	357,02	34,43
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85	0,36
	хлеб пшеничный	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	вареники ленивые с творогом и маслом	100/6	15,69	12,30	21,01	258,74	0,40
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
	соль за весь день	4					
Итого за 7 дней:			60,59	61,61	209,42	1625,04	62,86
День 8							
завтрак:	запеканка творожная со сгущенным молоком	180/30	29,72	19,27	38,26	445,95	1,04
	чай на молоке	180	5,04	4,50	18,44	131,51	2,34
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00	10,00
обед:	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,06	2,23	39,36	10,35
	суп "Кудрявый" со смет	250/8	5,11	6,64	19,62	158,60	16,53
	суфле из рыбы с соусом красным	80/30	13,54	8,11	5,66	149,90	2,07
	картофельное пюре	150	3,52	5,70	22,21	154,36	25,64
	кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	23,00	92,00	25,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	пирожок с морковью и повидлом	70	5,39	8,81	33,42	233,63	3,82
	к.м. продукция "Снежок"	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62
	соль за весь день	4					
Итого за 8 дней:			73,00	61,27	224,26	1757,71	98,41

**Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 10-ти часовым пребыванием
(июнь, июль, август, сентябрь 2022г)**

Прим. п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак:	каша пшеничная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59	2,21
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,16
	чай отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
	пшеничный хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат из помидоров	60	0,68	3,06	2,70	42,73	13,80
	щи из свежей капусты со сметаной	250\10	2,14	4,59	9,56	88,01	30,39
	курица с мясным фаршем и картофелем	180	16,49	13,64	52,21	392,94	13,23
	кисель	200	0,00	0,00	7,59	29,55	20,00
	хлеб пшеничный	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	вафли	70	2,24	1,96	56,07	239,40	0,00
	какао с молоком	180	3,37	2,93	15,27	98,57	1,43
	соль за весь день	4					
Итого за 9 день:	итого за весь день		47,30	45,48	217,14	1449,29	92,39
День 10							
завтрак:	каша молочная кукурузная	200	6,45	7,39	27,23	199,39	2,21
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08	0,00
	чай отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00
	какао с молоком	180	3,37	2,93	15,27	98,57	1,43
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат из свежих огурцов	60	0,48	3,06	1,56	34,77	6,00
	суп с клецками	250	2,52	4,28	15,29	109,82	11,50
	мясо тушеное с соусом	60\20	13,72	13,10	2,01	170,97	1,15
	гороховое пюре	150	16,61	5,50	34,71	254,94	0,00
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	19,79	76,85	0,36
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,00
полдник:	батон с маслом и сыром	50\5\10	6,19	8,03	25,12	198,55	0,16
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,81	1,17
	соль за весь день	4					
Итого за 10 день:	итого за весь день		63,93	59,26	198,16	1564,45	33,98