

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий филиалом

 Титова О.Е.



**ПРИМЕРНОЕ
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
(от 3 до 7 лет)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3-7лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге т. ценнос ть (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
	1Каша рисовая молочная	200	5,8	8,8	29,3	229,7	0,08	0,24	0,24	185,8	0,41
	2Кофейный напиток	180	3,9	4,5	21,6	138,0	-	-	-	120,0	0,1
	3Батон с джемом	/20	0,12	-	13,6	53,0	-	-	-	2,2	0,02
	Всего за завтрак		9,82	13,3	64,5	420,7	0,08	0,24	0,24	308,0	0,53
	<u>Второй завтрак</u>										
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0	2,2
	<u>Обед</u>										
	1Салат из свежей капусты	60	1,0	3,96	3,0	52,2	0,03	0,02	24,32	26,4	0,53
	2Суп гороховый на м/к бульоне	250/15	8,2	3,5	29,7	186,6	0,33	0,15	0,9	19,15	0,8
	3Запеканка картофельная с отварным мясом и сметанным соусом	180/30	20,3	19,86	33,04	392,15	0,25	0,29	29,71	93,83	3,58
	4Компот из сухофруктов	180	0,17	-	21,1	82,3	0,01	-	1,9	13,0	1,14
	Всего за обед		29,6 7	27,32	86,84	713,25	0,62	0,46	56,83	152,3 8	6,05
	<u>Полдник</u>										
	1Сдоба обыкновенная	80	9,04	5,28	45,55	268,01	0,11	0,13	0,5	72,46	0,81
	2Сок	180	1,26	-	12,42	55,80	0,04	0,19	0,75	155,0	0,13
	Всего за полдник		10,3	5,28	57,97	323,81	0,15	0,32	1,25	227,4 6	0,94
	<u>За весь день:</u>										
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0,03	-	10,5	1,0
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200,0	0,15	0,08	-	25,0	1,5
	Всего за день		58,4 6	48,57	286,6 3	1810,7 6	1,05	1,16	71,32	739,3 4	12,22

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: от 3-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге тич ценнос ть (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
	1Каша овсяная молочная	200	6,4	9,7	22,3	202,3	0,34	0,5	4,6	202,2	1,41
	2Какао	180	4,4	4,8	23,4	145,6	0,04	0,18	1,4	169,7	0,19
	3Батон с сыром	/15	4,02	4,09	-	54,15	0,01	0,05	0,24	150,0	81,6
	Всего за завтрак		14,82	18,59	45,7	402,05	0,39	0,73	6,24	521,9	83,2
	<u>Второй завтрак</u>										
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0	2,2
	<u>Обед</u>										
	1Салат из моркови	60	0,57	3,96	6,3	63,41	0,03	0,04	4,74	6,8	0,68
	2Щи на м/к бульоне со сметаной	250/10	3,0	4,6	16,6	119,5	0,05	0,3	94,0	40,1	1,8
	3Плов с курицей	200	16,5	10,8	32,1	299,5	0,11	0,2	2,7	41,4	3,1
	4Компот из кураги (сухофруктов)	180	0,17	-	21,1	82,3	0,01	-	1,9	13,0	1,14
	Всего за обед		20,24	19,36	76,1	564,71	0,2	0,54	103, 34	101,3	6,72
	<u>Полдник</u>										
	1Кифирчик (йогурт)	180	9,0	2,7	15,3	126,0	0,05	0,27	1,08	223,2	0,18
	2Печенье	30	2,22	3,0	23,76	121,80	0,04	0,03	-	6,0	0,45
	Всего за полдник		11,22	5,7	39,06	247,80	0,09	0,3	1,08	229,2	0,63
	<u>За весь день:</u>										
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0,03	-	10,5	1,0
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200,0	0,15	0,08	-	25,0	1,5
	Всего за день		54,95	46,32	238,1 8	1567,5 6	0,88	1,71	123, 66	903,9	95,25

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минералы, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
	1Пудинг творожный с молочным соусом	150/50	23,9	19,82	27,52	374,15	0,13	0,5	2,4	218,6
	2Чай с молоком	180	2,8	3,2	19,67	114,10	0,03	0,12	0,9	109,2
	3Батон с маслом	/10	0,05	7,56	0,08	68,6	-	-	-	0,02
	Всего за завтрак		26,75	30,58	47,27	556,85	0,16	0,62	3,3	327,82
	<u>Второй завтрак</u>									
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0
	<u>Обед</u>									
	1Салат «Витаминный» с яблоком	60	0,72	3,96	5,2	60,5	0,01	0,02	9,72	55,3
	2Борщ на м/к бульоне со сметаной	250/10	10,0	10,0	20,3	212,6	0,25	0,23	86,3	60,8
	3Вермишель отварная	130	5,23	4,23	37,64	200,3	0,07	0,03	-	8,3
	4Гуляш	90	21,0	14,0	5,2	229,5	0,01	0,03	0,06	107,7
	5Компот из лимона	180	0,18	-	20,68	81,0	0,01	-	8,0	8,84
	Всего за обед		37,13	32,19	89,02	783,9	0,35	0,31	104,08	240,94
	<u>Полдник</u>									
	1Шарлотка с яблоками	80	4,61	7,23	39,16	239,43	0,06	0,11	8,48	34,39
	2Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,06	0,26	2,0	242,0
	Всего за полдник		10,21	13,63	48,56	355,43	0,12	0,37	10,48	276,39
	<u>За весь день:</u>									
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0,03	-	10,5
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200,0	0,15	0,08	-	25,0
	Всего за день		82,76	79,07	262,17	2049,18	0,83	1,44	130,86	896,65

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральны в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
	1Каша манная молочная	200	6,23	8,9	25,67	206,3	0,12	0,32	3,0	188,2	0,47
	2Кофейный напиток	180	3,9	4,5	21,6	138,0	-	-	-	120,0	0,1
	3Батон с маслом	/10	0,05	7,56	0,08	68,6	-	-	-	0,02	-
	Всего за завтрак		10,18	20,96	47,35	412,9	0,12	0,32	3,0	308,2	0,57
	<u>Второй завтрак</u>										
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0	2,2
	<u>Обед</u>										
	1Салат из отварной свёклы	60	0,84	3,96	5,0	59,4	0,05	0,23	15,6	14,3	0,72
	2Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,6	0,32	18,0	87,0	0,07	0,04	9,2	28,2	1,2
	3Овощное рагу с курицей	200	15,95	17,38	27,05	127,98	0,18	0,3	38,5	128,3	2,67
	4Компот из лимона	180	0,18	-	20,68	81,0	0,01	-	8,0	8,84	0,18
	Всего за обед		19,57	21,66	70,73	355,38	0,31	0,57	71,3	179,7	4,77
	<u>Полдник</u>										
	1Плюшка	80	5,63	9,6	39,1	268,1	0,08	0,09	0,3	47,88	0,4
	2Кисель	180	0,3	-	23,7	98,2	0,01	0,01	6,1	16,0	0,6
	Всего за полдник		5,93	9,6	62,8	366,3	0,09	0,1	6,4	63,88	1,0
	<u>За весь день:</u>										
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0,03	-	10,5	1,0
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200,0	0,15	0,08	-	25,0	1,5
	Всего за день		44,35	54,89	258,2	1487,58	0,72	1,13	93,7	603,3	11,0

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины мг			Минер в-ва, Са
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
	1 Каша гречневая рассыпчатая	130	5,69	4,19	30,68	174,14	0,24	0,09	-	31,58
	2 Чай с сахаром	180	-	-	14,97	56,1	-	-	-	0,3
	3 Батон с сыром	/15	3,51	4,5	-	55,65	0,01	0,05	0,24	150,0
	Всего за завтрак		9,2	8,69	45,65	285,89	0,25	0,14	0,24	181,88
	<u>Второй завтрак</u>									
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0
	<u>Обед</u>									
	1 Салат из морской капусты	40	0,4	4,0	2,8	48,8	0,02	0,02	0,8	16,0
	2 Суп рыбный	250	10,09	4,98	18,0	157,2	0,32	0,4	14,13	105,3
	3 Картофельное пюре	180	4,5	6,1	29,0	186,0	0,36	0,35	59,04	85,5
	4 Котлета рыбная	70	12,0	5,2	8,0	128,0	0,06	0,11	0,8	5,88
	5 Компот из свежих ягод	180	0,07	-	17,0	65,0	0,04	0,04	9,8	10,6
	Всего за обед		27,06	20,28	74,8	585,0	0,8	0,92	84,57	223,28
	<u>Полдник</u>									
	1 Вафли	30	0,96	0,84	24,03	102,6	0,01	0,01	-	3,0
	2 Кифирчик (йогурт)	180	9,0	2,7	15,3	126,0	0,05	0,27	1,08	223,2
	Всего за полдник		9,96	3,54	39,33	228,6	0,06	0,28	1,08	226,2
	<u>За весь день:</u>									
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0,03	-	10,5
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200,0	0,15	0,08	-	25,0
	Всего за день		54,89	35,18	237,1	1452,49	1,31	1,48	98,89	682,86

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества(г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины мг			Минеральны е в-ва, мг Са
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
	1Каша пшеничная молочная	200	7,23	10,9	25,67	207,3	0,2	0,1	1,8	129,0
	2Какао	180	4,4	4,8	23,4	145,6	-	-	-	120,36
	3Батон с маслом	10	0,05	7,56	0,08	68,6	-	-	-	2,2
	Всего за завтрак		11,68	23,26	49,15	421,5	0,2	0,1	1,8	251,56
	<u>Второй завтрак</u>									
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0
	<u>Обед</u>									
	1Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,96	5,0	59,4	0,05	0,23	15,6	14,3
	2Суп рассольник на м/к бульоне со сметаной	250/ 10	2,5	4,6	18,8	127,0	0,27	0,88	21,3	27,8
	3Овощи тушеные	180	3,68	4,80	15,43	120,86	0,17	0,14	40,71	46,03
	4Шницель мясной запеченный	80	14,92	15,12	5,76	216,87	0,06	0,12	0,8	11,6
	5Компот из свежих ягод	180	0,07	-	17,0	65,0	0,04	0,04	9,8	10,6
	Всего за обед	й22,	22,01	28,48	61,99	589,13	0,59	1,41	88,21	110,33
	<u>Полдник</u>									
	1Пирожок с повидлом	100/ 25	5,6	9,6	39,1	268,1	0,08	0,09	0,3	47,88
	2Сок	180	1,26	-	12,42	55,8	0,04	0,19	0,75	155,0
	Всего за полдник		6,86	9,6	51,52	323,9	0,12	0,28	1,05	202,88
	<u>За весь день:</u>									
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0,03	-	10,5
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200,0	0,15	0,08	-	25,0
	Всего за день		49,22	64,01	239,9 8	1687,5 3	1,11	1,93	104,0 6	616,27

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины мг			Минераль в-ва, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>									
	1Вермешель молочная	200	6,2	11,0	26,0	209,0	0,08	0,21	1,5	186,3
	2Кофейный напиток	180	3,9	4,5	21,6	138,0	-	-	-	120,0
	3Батон со сгущенным молоком	20	1,44	1,7	11,2	63,0	0,01	0,04	0,2	61,4
	Всего за завтрак		11,54	17,2	58,8	410,0	0,09	0,25	1,7	367,7
	<u>Второй завтрак</u>									
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0
	<u>Обед</u>									
	1Салат из свежей капусты	60	1,0	3,96	3,0	52,2	0,03	0,03	12,2	13,4
	2Суп вегетарианский на м/к бульоне со сметаной	250/10	3,1	5,0	21,0	141,3	0,12	0,1	26,2	66,07
	3Рис отварной	150	3,53	4,83	38,7	202,66	0,04	0,02	-	13,32
	4Суфле из отварной курицы	85	26,1	28,31	5,38	379,27	0,11	0,26	0,3	61,79
	5Компот из чернослива (сухофруктов)	180	0,17	-	21,1	82,3	0,01	-	1,9	13,0
	Всего за обед		33,9	42,1	89,1 8	857,73	0,31	0,41	40,6	167,58
	<u>Полдник</u>									
	1Вафли	30	0,96	0,84	24,0 3	102,6	0,01	0,01	-	3,0
	2Кифирчик (йогурт)	180	9,0	2,7	15,3	126,0	0,05	0,27	1,08	223,28
	Всего за полдник		9,96	3,54	39,3 3	228,6	0,06	0,28	1,08	226,28
	<u>За весь день:</u>									
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0,03	-	10,5
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,1 2	200,0	0,15	0,08	-	25,0
	Всего за день		64,07	65,51	264, 63	1849,33	0,66	1,08	56,3 8	813,06

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: от 3-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины мг			Минералы
			Б	Ж	У		В1	В2	С	в-ва, мг Са
	<u>Завтрак</u>									
	1.Пудинг творожный с молочным соусом	130/50	23,9	19,82	27,52	374,15	0,13	0,5	4,31	228,46
	2Чай с молоком	180	2,8	3,2	19,67	114,1	0,03	0,12	0,9	109,2
	3Батон с маслом	/10	0,05	7,56	0,08	68,6	-	-	-	0,02
	Всего за завтра		26,75	30,58	47,27	556,85	0,16	0,17	5,21	337,68
	<u>Второй завтрак</u>									
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0
	<u>Обед</u>									
	1Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,96	5,0	59,4	0,05	0,23	15,6	14,3
	2Суп картофельный на м/к бульоне со сметаной	250/10	3,3	4,6	22,4	142,1	0,12	0,1	26,2	66,07
	3Картофельное пюре	180	4,5	6,1	29,0	186,0	0,36	0,35	59,04	85,5
	4Ежики в томатно- сметанном соусе	95	18,1	17,4	14,2	28,7	0,12	0,18	3,2	14,6
	5Компот из чернослива (сухофрукты)	180	0,17	-	21,1	82,3	0,01	-	1,9	13,0
	Всего за обед		26,91	32,06	91,7	498,5	0,66	0,86	105,9 4	193,47
	<u>Полдник</u>									
	1Оладьи с джемом	100/20	8,65	14,6	59,1	298,13	0,11	0,13	40,5	80,69
	2Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,06	0,26	2,0	242,0
	Всего за полдник		14,25	21,0	68,5	414,13	0,17	0,39	42,5	322,69
	<u>За весь день:</u>									
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0,03	-	10,5
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200,0	0,15	0,08	-	25,0
	Всего за день		76,58	86,31	284,79	1822,48	1,19	1,56	166,6 5	905,34

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: от 3-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины мг			Минерал в-ва, мг Ca
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
	1Каша «Дружба» молочная	200	7,01	9,58	32,77	245,05	0,2	0,1	1,8	129,0
	2Какао	180	4,4	4,8	23,4	145,6	0,04	0,18	1,4	169,7
	3Батон с сыром	15	4,02	4,09	-	54,15	0,01	0,05	0,24	150,0
	Всего за завтрак		15,43	18,47	56,17	444,8	0,25	0,33	3,44	448,7
	<u>Второй завтрак</u>									
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0
	<u>Обед</u>									
	1Салат из свежей капусты	60	1,0	3,96	3,0	52,2	0,03	0,02	24,3	26,4
	2Свекольниквеге тарианский со сметаной	250/10	3,3	4,6	22,4	142,1	0,11	0,09	24,1 4	56,8
	3Гречка отварная	130	5,69	4,19	30,68	174,14	0,24	0,09	-	31,58
	4.Бефстроганов	60	15,0	16,0	5,2	222,0	0,09	0,14	3,5	52,9
	5Компот из кураги (сухофруктов)	180	0,17	-	21,1	82,3	0,01	-	1,9	13,0
	Всего за обед		25,16	28,75	82,38	672,74	0,48	0,34	53,8 4	180,68
	<u>Полдник</u>									
	1Ватрушка с творогом	100	16,49	13,16	47,54	377,98	0,14	0,3	0,75	158,36
	2Кисель	180	0,3	-	23,7	98,2	0,01	0,01	6,1	16,0
	Всего за полдник		16,79	13,16	71,24	476,18	0,15	0,31	6,85	174,36
	<u>За весь день:</u>									
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0,03	-	10,5
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200,0	0,15	0,08	-	25,0
	Всего за день		66,05	63,05	287,1 1	1946,72	1,08	1,12	77,1 3	855,24

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: от 3-7 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральн в-ва, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<u>Завтрак</u>									
	1Макароны с тертым сыром	125/20	6,93	6,59	23,66	184,88	0,08	0,02	0,2	14,78
	2Чай с сахаром	180	-	-	14,97	56,1	-	-	-	0,3
	3Батон с маслом	10	0,05	7,56	0,08	68,6	-	-	-	0,02
	Всего за завтрак		6,98	14,15	38,71	309,58	0,08	0,02	0,2	15,1
	<u>Второй завтрак</u>									
	Фрукты (сок)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0
	<u>Обед</u>									
	1Салат из морской капусты	40	0,4	4,0	2,8	48,8	0,02	0,02	0,8	16,0
	2Суп рыбный уха	250	10,09	4,98	18,0	157,2	0,32	0,4	14,1 3	105,3
	3Гороховое пюре	200	8,73	6,86	30,77	211,95	0,45	0,09	-	44,5
	Рыба, запеченная под омлет	80	15,2	6,0	5,0	133,6	0,05	0,09	5,2	65,2
	5Компот из сухофруктов	180	0,17	-	21,1	82,3	0,01	-	1,9	13,0
	Всего за обед		34,59	21,84	77,67	633,85	0,85	0,60	22,0 3	244,0
	<u>Полдник</u>									
	1Кифирчик (йогурт)	180	9,0	2,7	15,3	126,0	0,05	0,27	1,08	223,2
	2Печенья	30	2,22	3,0	23,76	121,8	0,04	0,03	-	6,0
	Всего за полдник		11,22	5,7	39,06	247,8	0,09	0,3	1,08	229,2
	<u>За весь день:</u>									
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0,03	-	10,5
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200,0	0,15	0,08	-	25,0
	Всего за день		61,46	44,36	232,7 6	1544,23	1,22	1,06	36,3 1	539,8