

Утверждаю:

Руководитель

Сухенькая Т.В.

учреждения

(подпись)

(расшифровка подписи)

Примерное меню (10-дневное)

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	Суп молочный ячневый№314	200	5.56	5.16	18.35	142.2	0.91
	Вафли	20	0.66	2.82	6.01	52	0
	Нов. Какао с молоком	180	4.14	3.24	11.34	90.36	0.61
	Итого:	400	10.36	11.22	35.70	284.56	1.52
2 завтрак:	Банан	100	1.50	0.5	21	96	10
	Итого:	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00
обед:	Свекольник№57мясо	180	1.39	4.56	7.24	75	35.9
	Пудинг из говядины№127	80/5	18.81	6.19	0.88	134	0.16
	Рис отварной	75	1.94	2.54	20.15	112.6	0
	Свекольное пюре или морковь	75	2.00	2.5	5.2	48	2.8
	Салат из св помидоров №14	50	0.50	5.08	2.3	56.96	11.38
	Кисель из повидла "С"	180	0.08	0	20.3	80.46	0.07
	Сдоба обыкновенная	60	4.66	2.83	31.38	169	0
	Итого:	620	29.38	23.70	87.45	676.02	50.31
уплотненный полдник:	сельдь соленая№8	25	4.25	2.13	0	36	0
	Картофель отварной 511	150	2.87	4.32	23.01	143	21
	Пирожки с капустой	60	3.90	3.71	20.76	132	0.66
	Сок яблочный	180	0.90	0	18.18	76	3.6
	Итого:	415	11.92	10.16	61.95	387.00	25.26
Итого за первый день			53.16	45.58	206.10	1443.58	87.09
День 2							
завтрак:	Суп молочный маннй№313	200	5.49	5.05	16.1	131.8	0.98
	Вафли	20	0.66	2.82	6.01	52	0
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2
	Итого:	400	8.82	10.21	36.42	272.80	2.18
2 завтрак:	сок	150	0.50	0	12.7	52.8	4
	Апельсины, мандарины	100	0.90	0.2	8.1	43	60
	Итого:	250	1.40	0.20	20.80	95.80	64.00

обед:	Суп картофельный с бобовым	180	4.14	3.81	11.92	100	28.76
	Кнели из кур с рисом№114	85	14.21	13.51	5.3	200	0.49
	картофель отварной в молочке 512	150	3.51	3.74	19.74	126	16.16
	Помидор свежий№734	60	0.66	0.12	2.28	13.2	10.5
	Компот из черной смородины	180	0.27	0.11	19.94	81.72	23.22
	Булочка домашняя	60	4.37	7.51	32.35	215	0
	Итого:	715	27.16	28.80	91.53	735.92	79.13
уплотнен- ный полдник:							
	Салат из моркови№22	60	0.76	0.06	6.97	31.38	2.4
	Пудинг из творога с рисом	150	22.10	14.91	28.4	336	0.29
	Соус клюквенный№551	30	0.02	0.06	3.81	15	0.18
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83	0
	Кисломолочный напиток	180	5.20	4.5	7.2	90	1.26
	Итого:	440	29.58	21.49	61.26	555.38	4.13
Итого за второй день			66.96	60.70	210.01	1659.90	149.44
День 3							
завтрак:							
	Суп молочный с макарон изд	200	5.75	5.21	18.84	145.7	0.91
	Бутерброд с повидлом с мас	55	2.51	3.93	28.88	161	0.48
	Нов. Кофейный напиток	180	3.42	2.61	10.17	77.4	0.47
	Итого:	435	11.68	11.75	57.89	384.10	1.86
2 завтрак:							
	сок яблочный 200	200	1.00	0	20.2	84.8	4
	Итого:	200	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00
обед:							
	Суп с крупой№63мясо	180	2.22	2.53	11.82	79	25.56
	Котлеты из говядины с овощами №106	75	11.82	15.08	3.48	198	14.42
	Картофельное пюре513	150	3.06	4.8	20.45	138	18.02
	Огурец соленый в ведрах№7	60	0.48	0.06	1.02	6	2.1
	Компот из консервир ягод "С"	180	0.44	0.17	29.19	120.06	1.79
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.3	44	0
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.00	0.00
	Итого:	695	21.65	23.19	86.34	644.06	61.89
уплотнен- ный полдник:							
	Рыба запеченная с овощами№	180	13.13	13.89	11.9	225	17.78
	Булочка дорожная	60	4.07	8.38	31.28	217	0
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.3	44	0
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.00	0.00
	Итого:	470	20.89	22.84	73.55	585.00	17.81
Итого за третий день			55.22	57.78	237.98	1697.96	85.56

День 4							
завтрак:	Суп молочный пшеничный№31	200	7.38	8.33	20.79	235.58	1.21
	Батон с маслом *	35	2.31	4.4	14.96	103	0
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2
	Итого:	415	12.36	15.07	50.06	427.58	2.41
2 завтрак:	Яблоко	100	0.40	0.4	9.8	47	10
	сок	150	0.50	0	12.7	52.8	4
	Итого:	250	0.90	0.40	22.50	99.80	14.00
обед:	Свекольник№57мясо	180	1.39	4.56	7.24	75	35.9
	Печень по строгановски№137	150	13.26	11.23	3.52	185	8.45
	Картофель отварной 511	150	2.87	4.32	23.01	143	21
	Горошек зеленый	60	1.70	0.1	3.5	22.1	2.4
	Компот из яблока или груш"С	180	0.14	0.14	21.67	88.2	0.77
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.3	44	0
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.00	0.00
	Итого:	770	22.99	20.90	79.32	616.30	68.52
уплотнен- ный полдник:	Винегрет№1	60	0.76	6.08	4.99	77.56	4.49
	Омлет с сыром№402	165	18.2	31.6	2.8	368	0.34
	Пирожки с мясом и луком	60	8.54	6.22	20.35	172	0.07
	Молоко Тема	200	3.20	3	4.7	60	
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.3	44	0
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.00	0.00
	Итого:	535	34.33	47.45	53.22	780.56	4.90
Итого за четвертый день			70.58	83.82	205.10	1924.24	89.83
День 5							
завтрак:	Суп молочный рисовый №31	200	4.83	5.29	14.42	124.6	0.98
	Бутерброд с медом и масла	50	2.43	4.4	25.94	152	0
	Какао со сгущенным молоком	180	3.30	2.34	22.58	124.56	0.34
	Итого:	430	10.56	12.03	62.94	401.16	1.32
2 завтрак:	сок	150	0.50	0	12.7	52.8	4
	Апельсины,мандарины	100	0.90	0.2	8.1	43	60
	Итого:	250	1.40	0.20	20.80	95.80	64.00
обед:	Суп картофельный с бобов.№	180	4.14	3.81	11.92	100	28.76
	Макаронник с мясом№136	165	17.93	11.73	33.34	311	0.39
	Томаты в соб.соку №738	60	0.30	0.18	4.5	20.64	9
	Компот из плодов сушеных "	180	0.40	0.02	24.99	101.7	0.36
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.3	44	0
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.00	0.00
	Итого:	635	26.40	16.29	95.13	636.34	38.51

уплотнен- ный полдник:	Салат из кваш капусты с луком	60	1.02	3	5.07	51.42	11.89
	Рыба филе отварная№152	70/30	4.33	0.51	0.43	57.32	0.82
	Картофельное пюре513	150	3.06	4.8	20.45	138	18.02
	Булочка домашняя	60	4.37	7.51	32.35	215	0
	чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.3	44	0
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.00	0.00
	Итого:	500	16.53	16.39	88.88	605.74	33.56
Итого за пятый день			54.89	44.91	267.75	1739.04	137.39
День 6							
завтрак:	Суп молочный полтавка	200	5.56	5.16	18.35	142.2	0.91
	Бутерброд с яйцом и маслом	30/40/5	7.49	8.53	14.84	167	0
	Чай с вареньем	180/15	0.12	0	10.24	42	0.24
	Итого:	200	13.17	13.69	43.43	351.20	1.15
2 завтрак:	Яблоко	100	0.40	0.4	9.8	47	10
	сок	150	0.50	0	12.7	52.8	4
	Итого:	250	0.90	0.40	22.50	99.80	14.00
обед:	Рассольник ленинградский№	180	1.70	3.7	11.96	90	20.39
	Кнели из кур с рисом№114	85	14.21	13.51	5.3	200	0.49
	картофель отварной в молочке 512	150	3.51	3.74	19.74	126	16.16
	Салат из свеклы с чесноком№	60	0.70	5.04	4.61	66.64	3.18
	Кисель из с/м ягод "С"	180	0.11	0.09	24.31	98.46	1.65
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.3	44	0
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.00	0.00
	Итого:	705	23.86	26.63	86.30	684.10	41.87
уплотнен- ный полдник:	Икра кабачковая(банки)№262	60	0.72	2.82	4.62	47	4.5
	Шницель рыбный натуральн	80	12.08	3.92	8.21	116	2.62
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	244	0
	Ватрушка с повидлом	60	3.82	2.55	37.82	190	0.07
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.3	44	0
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.00	0.00
	Итого:	580	28.91	15.95	119.66	740.00	7.22
Итого за шестой день			66.84	56.67	271.89	1875.10	64.24
День 7							
завтрак:	Суп молочный Геркулес№318	200	5.92	5.93	17.93	148.8	0.91
	Бутерброд с медом и масла	50	2.43	4.4	25.94	152	0
	молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46
	Итого:	430	13.83	15.21	52.94	402.80	3.37
2 завтрак:	сок	150	0.50	0	12.7	52.8	4

	Апельсины,мандарины	100	0.90	0.2	8.1	43	60
	Итого:	250	1.40	0.20	20.80	95.80	64.00
обед:	Суп картофельный с клецкам	180	1.71	2.6	8.76	65	21.94
	Биточки,котлеты рубленные.	85	12.44	9.24	12.56	183	0.12
	Капуста тушеная св510	150	3.11	4.86	14.15	113	25.74
	Салат из картофеля с зел горс	60	1.82	6.83	6.46	94.2	7.18
	Компот из кураги или изюма"	180	0.40	0.02	24.99	101.7	0.36
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.3	44	0
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.00	0.00
	Итого:	705	23.11	24.10	87.30	659.90	55.34
уплотнен- ный полдник:	Икра свекольная№267	60	1.40	2.75	7.39	60.06	4.03
	картофелем	150	18.93	14.19	24.15	300	0.38
	Соус сметанный№555	30	0.42	1.5	1.76	22	0.01
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83	0
	Кисломолочный напиток	180	5.20	4.5	7.2	90	1.26
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.3	44	0
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.00	0.00
	Итого:	490	31.08	25.45	75.76	658.06	5.68
Итого за седьмой день			69.42	64.96	236.80	1816.56	128.39
День 8							
завтрак:	суп молочный гречневый	200	5.97	5.48	17.08	142.2	0.91
	Бутерброд с сыром и масла	50	5.89	8.36	14.56	157	0.11
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17
	Итого:	430	14.71	16.25	46.00	390.20	2.19
2 завтрак	Яблоко	100	0.40	0.4	9.8	47	10
	сок	150	0.50	0	12.7	52.8	4
	Итого:	250	0.90	0.40	22.50	99.80	14.00
обед:	Щи из кваш. капусты с картоф	180	1.52	4.06	5.01	63	39.76
	Плов из отварной говядиныN	200	20.40	19.11	32.506	396	0.35
	Томаты в соб.соку №738	60	0.30	0.18	4.5	20.64	9
	Компот из плодов сушеных "	180	0.40	0.02	24.99	101.7	0.36
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.3	44	0
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.00	0.00
	Итого:	670	26.25	23.92	87.39	684.34	49.47
уплотнен- ный полдник:	Салат из свеклы с сол огурца	60	0.76	6.05	4.66	76.08	3.71
	Рыба тушенная в смет соусеN	140	15.42	13.47	5.61	205.32	1.68
	Картофельное пюре513	150	3.06	4.8	20.45	138	18.02
	Ватрушка с повидлом	60	3.82	2.55	37.82	190	0.07
	Нов. Чай с лимоном	180	0.27	0	6.03	25.11	1.04
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.3	44	0
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.00	0.00

	Итого:	640	26.96	27.42	94.95	737.51	24.52
Итого за восьмой день			68.82	67.99	250.84	1911.85	90.18
День 9							
завтрак:	Суп молочный пшеничный№31	200	7.38	8.33	20.79	235.58	1.21
	Батон с маслом *	35	2.31	4.4	14.96	103	0
	Нов. Чай с молоком	180	1.44	0.99	7.83	45.81	0.27
	Итого:	415	11.13	13.72	43.58	384.39	1.48
2 завтрак:	сок	150	0.50	0	12.7	52.8	4
	Апельсины,мандарины	100	0.90	0.2	8.1	43	60
	Итого:	250	1.40	0.20	20.80	95.80	64.00
обед:	Суп с рыбными консервами№	180	6.19	6.05	10.32	120	32.62
	Оладьи из печени по кунцевс	80	13.60	4.24	11.2	138	5.36
	Соус молочный для подачи к	30	0.62	1.57	2.13	25.2	0.1
	Картофель отварной 511	150	2.87	4.32	23.01	143	21
	Огурец соленый в ведрах№7	60	0.48	0.06	1.02	6	2.1
	Компот из консервир ягод "С"	180	0.44	0.17	29.19	120.06	1.79
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.3	44	0
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.00	0.00
	Итого:	730.00	27.83	16.96	97.25	655.26	62.97
уплотнен- ный полдник:	Салат из свеклы с сыром№6	60	2.82	5.57	4.27	79.68	4.92
	Омлет натуральный№400	155	13.99	21.11	3.8	213	0.5
	Булочка домашняя	60	4.37	7.51	32.35	215	0
	Молоко Тема	200	3.20	3	4.7	60	
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.3	44	0
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.00	0.00
	Итого:	525	28.01	37.74	65.50	670.68	5.42
Итого за девятый день			68.37	68.62	227.13	1806.13	133.87
День 10							
завтрак:	Суп молочный ячневый№314	200	5.56	5.16	18.35	142.2	0.91
	Бутерброд с повидлом с мас	55	2.51	3.93	28.88	161	0.48
	молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46
	Итого:	435	13.55	13.97	56.30	405.20	3.85
2 завтрак:	Банан	100	1.50	0.5	21	96	10
	Итого:	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00
обед:	Суп из овощей мясо	180	1.47	4.14	6.75	75	7.49
	Фрикадельки мясные в соусе	80/80	12.98	13.1	11.92	218	0.69
	Каша перловая рассыпчатая	150	4.46	4.34	31.7	183.6	0
	Помидор свежий№734	60	0.66	0.12	2.28	13.2	10.5
	Компот из чернослива "С"	180	0.00	0	28.6	111	3.2
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.3	44	0
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.00	0.00

	Итого:	620	23.20	22.25	101.63	703.80	21.88
уплотнен- ный полдник:	Икра кабачковая(банки)№262	60	0.72	2.82	4.62	47	4.5
	Рулет из рыбы№162	80/30	10.14	6.42	9.17	135	1.2
	Картофельное пюре513	150	3.06	4.8	20.45	138	18.02
	Булочка российская	60	4.22	4.81	33.31	193	0.01
	Сок яблочный	180	0.90	0	18.18	76	3.6
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.3	44	0
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.00	0.00
	Итого:	500	22.67	19.40	106.11	692.00	27.33
	Итого за десятый день		60.92	56.12	285.04	1897.00	63.06
Итого за весь период		635.18	607.15	2398.64	17771.36	993.32	
Среднее значение за период		63.52	60.72	239.86	1777.14	99.33	
Содержание белков, жиров, углеводов в		14	31	54			
веществах, энергии, витаминах в % от		12 - 15	30 - 32	55 - 58			
СанПин 2.3/2.4.3590/20		54	60	261	1800		
		62	69	300	2070		

Объемы блюд (в г. не менее)

завтрак 400	20%
2 завтрак 100	5%
обед 600	35%
полдник 250	15%
ужин 450	25%
ушлюгненыи	30%
полпник	
Второй ужин 150	5%

[]

18.73

6.32

[]

[]

44.49

25.47

Объемы блюд (в г. не менее)

	завтрак 400	20%
	2 завтрак 100	5%
	обед 600	35%
15.61	полдник 250	15%
	ужин 450	25%
	ушлюгненыи	30%
	полпник	
5.48	Второй ужин 150	5%

42.1



31.79

Объемы блюд (в г. не менее)

	завтрак 400	20%
	2 завтрак 100	5%
	обед 600	35%
21.49	полдник 250	15%
	ужин 450	25%
	ушлюіненый поллник	30%
4.74	Второй ужин 150	5%

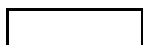
36.03

32.73

Объемы блюд (в г. не менее)

	завтрак 400	20%
21.11	2 завтрак 100	5%
	обед 600	35%
	полдник 250	15%
	ужин 450	25%
4.93	уплотнены	30%
	полдник	
	Второй ужин 150	5%

30.43



38.54

Объемы блюд (в г. не менее)

	завтрак 400	20%
	2 завтрак 100	5%
21.91	обед 600	35%
	полдник 250	15%
	ужин 450	25%
	уплотнены	30%
	полдник	
5.23	Второй ужин 150	5%

34.76

33.09

Объемы блюд (в г. не менее)

	завтрак 400	20%
	2 завтрак 100	5%
	обед 600	35%
17.79	полдник 250	15%
	ужин 450	25%
	уплотнены полдник	30%
5.1	Второй ужин 150	5%

34.66

37.49

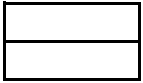
Объемы блюд (в г. не менее)

	завтрак 400	20%
	2 завтрак 100	5%
	обед 600	35%
21.07	полдник 250	15%
	уплотнены полдник	30%

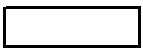
Второй ужин 150

5%

5.01



34.51



34.41

Объемы блюд (в г. не менее)

завтрак 400	20%
2 завтрак 100	5%
обед 600	35%
полдник 250	15%
ужин 450	25%
утиленены	30%
полдник	
Второй ужин 150	5%

19.39

4.96

34.00

36.65

Объемы блюд (в г. не менее)

завтрак 400	20%
2 завтрак 100	5%
обед 600	35%

20.22

полдник 250	15%
ужин 450	25%
уплотнены	30%

5.04

полдник	
Второй ужин 150	5%

34.47

35.28

Объемы блюд (в г. не менее)

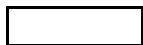
завтрак 400	20%
2 завтрак 100	5%
обед 600	35%

20.29

полдник 250	15%
ужин 450	25%
уплотнены	30%

4.8

полдник	
Второй ужин 150	5%



35.25

34.65

95%