

Примерное 10 дневное меню

(весенне-летний период с 01.03 текущего года) 3-7 лет. 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
1 день 1 недели			
завтрак	Каша овсяная «геркулес» жидкая	200	211
	Чай с молоком	180	77,0
	Бутерброды с маслом	30/10	161,3
2 завтрак	Сок абрикосовый	180	78,0
Обед			
	Винегрет с растительным маслом	60	54,9
	Суп картофельный с курой, сметаной и зеленью петрушки	200	158,0
	Суфле из кур	70/5	174
	Капуста тушеная	150	112,5
	Компот из сухофруктов (чернослив)	200	99
	Хлеб ржаной	50	87,0
полдник			
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	152,0
	Ватрушка с повидло, с творогом	80	230,0
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	124,0
Итого за день 1 недели			1718,7
2 день 1 недели			
завтрак	½ яйца	20	31,5
	Каша вязкая пшенная молочная	200	213
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	135
	Бутерброд с маслом	30/10	161,3
2 завтрак	Яблоко свежее	150	66,26
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	38,26
	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200	141,0
	Печень, тушенная в сметане	55/40	144,93
	Рис отварной с овощами	150	212,0

	Напиток яблочный	180	96,84
	Хлеб ржаной	50	87,0
полдник			
	Напиток витаминизированный «Валетек»	200	75,0
	Пудинг творожный	150	304,5
	Соус молочный сладкий	50	60,6
	Пряники	20	73,2
итого за 2 день 1 недели			1840,39
3 день 1 недели			
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	243,92
	Какао с молоком	180	107,0
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	197,3
2 завтрак	Кисломолочный продукт	200	234
обед	Икра кабачковая	60	73,2
	Щи из свежей капусты, с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	180/10/5/ 1	115,0
	Котлеты или биточки рыбные	80	114,0
	Пюре картофельное	150	147,0
	Компот из апельсинов и яблок	200	114,66
	Хлеб ржаной	40	69,6
	Чай с сахаром	180/12	43
	Суп молочный с крупой	150	117
	Бутерброд с молоком сгущенным	40/35	269
итого за 3 день 1 недели			1818,28
4 день 1 недели			
	Каша вязкая гречневая молочная	200	226,3
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	135
	Бутерброд с сыром	40/20	151,4
2 завтрак	Банан	143	80,0
обед	Салат из моркови с зеленым горошком	60	57,0
	Свекольник с мясом и со сметаной	200	145,0
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	173

	Рагу из овощей	150	136,5
	Напиток из плодов шиповника	200	95,0
	Хлеб ржаной	40	55,36
полдник	Сок персиковый	180	78,0
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	203,0
	Яйцо	40	63,0
	Вафли	50	177
итого за 4 день			1775,56
5 день 1 недели			
завтрак	Омлет натуральный	127	199,39
	Салат из зеленого горошка консервированного	50	40,5
	Какао с молоком	180	60,0
	Бутерброд с джемом или повидлом	40/5/20	292,7
2 завтрак	Сок яблочный	180	78,0
обед			
	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	59,26
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200/15	163
	Капуста, тушенная с мясом	220	243,69
	Напиток лимонный	180	54,0
	Хлеб ржаной	50	87,0
полдник			
	Кисель из кураги	200	118,4
	Сдоба обыкновенная	70	230,0
	Каша вязкая манная молочная	200	192,0
итого за 5 день 1 недели			1817,94
среднее значение за период (1 неделя)			1805,962
	2 неделя		
1 день 2 недели			
	½ яйца	20	31,5

завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	213
	Чай с сахаром	180/12	43
	Бутерброд с маслом	30/8	134
2 завтрак	Сок персиковый	180	78,0
обед	Салат овощной	50	57,248
	Суп картофельный с горохом и гречками	200	164,0
	Голубцы ленивые	160	228,29
	Компот из сухофруктов (без сахара)	180	102,42
	Хлеб ржаной	50	87,0
полдник	йогурт	200	174
	Булочка «Веснушка»	100	327,74
	Суп молочный с крупой	150	117
итого 1 день 1 недели			1757,198
2 день 2 недели			
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	200	205,5
	Какао с молоком	200	145,2
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/9	184
	Сыр российский	10	36,0
2 завтрак	Яблоко свежее	150	66,26
обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	63,77
	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	180/10/5/ 1	115,0
	Жаркое по-домашнему	220	268,114
	Компот из свежих яблок	180	88,2
	Хлеб ржаной	40	55,36
полдник	Напиток витаминизированный « Валетек »	200	75,0
	Печенье	20	94,4
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/40	475,3
итого за 2 день 2 недели			1872,104
3 день 2 недели			

Завтрак	Яйцо вареное	40	63,0
	Каша вязкая гречневая молочная	200	226,3
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	152,0
	Бутерброды с маслом и сыром	40/8/10	197,3
2 завтрак	Сок яблочный	180	78,0
обед	Икра кабачковая	60	73,2
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200	93,69
	Котлеты или биточки рыбные	80	123,0
	Пюре картофельное	150	147,0
	Компот из свежих (замороженных) плодов	180	31,47
	Хлеб ржаной	40	55,36
полдник	Чай с молоком	180	77,40
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	205,6
	Бутерброд с повидло и маслом сливочным	45/36/9	292,7
итого за 3 день			
4 день 2 недели			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	244,90
	Какао с молоком	200	60,0
	Бутерброды с маслом	30/10	161,3
2 завтрак	Банан свежий	134	96
обед	Салат картофельный с огурцами солеными	60	82,0
	Суп-уха	200	150,3
	Капуста, тушенная с мясом	250	159,0
	Компот из апельсинов и яблок	200	114,66
	Хлеб ржаной	40	55,36
полдник	Чай с лимоном	180/6/7	36,0
	Пудинг творожный с рисом	150	336
	Соус молочный сладкий	50	60,6
	Гренка молочная	75	165,0
итого за 4 день			1721,12
5 день			

2 недели			
завтрак	Омлет натуральный	130	187,39
	Салат из кукурузы консервированной	60	59,58
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	58
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	184
2 завтрак	Сок персиковый	180	78,0
обед	Салат из моркови с зеленым горошком	60	57,0
	Свекольник	200	104,12
	Печень говяжья по Строгановски	80	281,2
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	121,8
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	180	102,42
	Хлеб ржаной	40	55,36
полдник	Кисель из яблок	200	194,0
	Ватрушка с повидло, творогом	80	253,0
	Каша вязкая манная молочная	160	153,6
итого за 5 день 2 недели			1889,47
Среднее значение за период (2 неделя)			1820,008
Среднее значение за период 10 дней			1812,985