

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: **Первый** Понедельник
 Категория: **Дети 3 - 7 лет**

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
206	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	
218	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	
144	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,65	182
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	5,06	7	14,62	145	0,19	
	II ЗАВТРАК							
220	Яблоко	100	0,33	0	11,36	46,76	12	
	ОБЕД							
25	Суп картофельный с бобовыми (зеленым горошком)	200	1,87	3,11	10,89	79,03	6,1	24
6	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	14,2	10,8	18,6	227	3,23	6
113	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15	0,39	160
10	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	4,06	15
130	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,36	167
213	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	78	0	
	ПОЛДНИК							
54	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,43	6,87	6,41	137,21	3,17	98
83	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,03	17,48	22,75	264,43	0	131
146	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,27	184
213	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,3	7,7	39	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1630	51,61	63,9	165,88	1447,62	36,18	

День: **Второй**
 Категория: **Дети 3 - 7 лет**

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
117	Вареники ленивые	200	32,49	9,82	33,22	351,22	0,43	79
112	Соус сметанный натуральный	40	1,34	9,47	2,69	101,41	0,38	131
146	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,27	184
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	5,06	7	14,62	145	0,19	
II ЗАВТРАК								
219	Сок	100	1,4	3,2	34,7	166	4,7	
ОБЕД								
16	Борщ из свежей капусты	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	16
197	Запеканка с макаронными изделиями и мясом	235	17,92	17,55	14,56	318,46	9,8	
6	Салат из квашенной капусты с	50	0,8	5	1,79	55,3	4,06	6
130	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,36	168
213	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	78	0	
ПОЛДНИК								
212	Печенье	100	7,4	10	76,2	406	0	
133	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	2	172
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	77,28	72,55	254,94	2001,59	31,93	

День: Третий
 Категория: Дети 3 - 7 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
32	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1	30
146	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,27	184
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	5,06	7	14,62	145	0,19	
	II ЗАВТРАК							
220	Яблоко	100	0,33	0	11,36	46,76	12	
	ОБЕД							
35	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	34
58	Бефстроганов из отварной птицы	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	101
84	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0	130
113	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15	0,39	160
10	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	4,06	15
129	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,36	167
213	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	78	0	
	ПОЛДНИК							
184	Пирожки из сдобного теста с повидлом	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	213
137	Кисломолочные продукты	200	4,25	4,86	6	88,5	1,19	174
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	45,3	57,55	185,74	1378,89	30,97	

День: Четвёртый
 Категория: Дети 3 - 7 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
70	Каша рисовая вязкая молочная	200	4,16	5,6	19,56	144	1,46	70
145	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,65	182
213	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,3	7,7	39	0	
	II ЗАВТРАК							
219	Сок	100	1,4	3,2	34,7	166	4,7	
	ОБЕД							
27	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	7,44	5,85	14,33	139,73	8,8	26
100	Картофельное пюре	120	2,56	4,85	18,64	128,36	17,95	142
54	Сельдь с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	1	98
6	Салат из квашенной капусты с	50	0,8	5	1,79	55,3	4,06	6
129	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,36	163
213	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	78	0	
	ПОЛДНИК							
210	Печенье	100	7,4	10	76,2	406	0	
141	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	2	177
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1270	38,36	46,69	240,27	1541,04	40,98	

День: **Пятый**
 Категория: **Дети 3 - 7 лет**

№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
42	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	1,95	60
146	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,27	184
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	5,06	7	14,62	145	0,19	
	II ЗАВТРАК							
220	Яблоко	100	0,33	0	11,36	46,76	12	
	ОБЕД							
37	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	36
63	Жаркое по-домашнему	220	24,76	19,98	28,29	491,49	8,17	106
10	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	4,06	15
129	Кисель	200	0,27	0	30,82	124,17	3	168
213	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	78	0	
	ПОЛДНИК							
122	Запеканка рисовая с творогом	150	9,08	10,63	48,79	327,15	3,1	87
223	Молоко сгущенное	40	3,6	4,25	27,75	164	0,5	
133	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	2	172
213	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,3	7,7	39	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620	62,69	64,74	274,89	2046,69	44,98	

День: Шестой
 Категория: Дети 3 - 7 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
31	Суп молочный с гречневой крупой	200	7,94	8,21	35,13	246,17	1,95	29
146	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,27	184
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	5,06	7	14,62	145	0,19	
II ЗАВТРАК								
220	Яблоко	100	0,33	0	11,36	46,76	12	
ОБЕД								
7	Суп гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	6,1	
91	Рыба запечённая с картофелем "по-русски"	200	17,2	9,44	3,5	122	3,53	
6	Салат из квашенной капусты с	50	0,8	5	1,79	55,3	4,06	6
129	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,36	167
213	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	78	0	
ПОЛДНИК								
199	Бутерброд	30/5	5,06	7	14,62	145	0,19	39
141	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	2	177
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	44,63	43,55	153,05	1145,23	30,65	

День: Седьмой
 Категория: Дети 3 - 7 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
32	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1	30
146	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,27	184
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	5,06	7	14,62	145	0,19	
II ЗАВТРАК								
219	Сок	100	1,4	3,2	23,7	166	4,7	
ОБЕД								
36	Щи из свежей капусты	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	35
67	Гуляш из говядины	80	21,68	24,21	6,74	331,53	0,8	105
83	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0	129
113	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15	0,39	160
10	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	4,06	15
130	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,36	168
213	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	78	0	
ПОЛДНИК								
176	Ватрушки с творожным фаршем	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,4	
138	Кисломолочные продукты	200	4,35	4,86	6	88,5	1,19	174
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	62,76	68,64	210,53	1765,03	23,1	

День: **Восьмой**
 Категория: **Дети 3 - 7 лет**

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
114	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	0,49	75
218	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	
144	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,65	182
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	5,06	7	14,62	145	0,19	
II ЗАВТРАК								
220	Яблоко	100	0,33	0	11,36	46,76	12	
ОБЕД								
26	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	4,7	25
79	Плов из отварной птицы	210	31,84	38,8	35,14	639,51	0	124
6	Салат из квашенной капусты с	50	0,8	5	1,79	55,3	4,06	6
130	Кисель	200	0,27	0	30,82	124,17	3	168
213	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	78	0	
ПОЛДНИК								
11	Каша геркулесовая молочная	200	6,53	7,03	38,78	244,92	1,95	184
146	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,27	184
213	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	7,7	39	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	65,92	83,51	209,08	1877,99	33,07	

День: Девятый
 Категория: Дети 3 - 7 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
89	Каша перловая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0	
141	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	2	177
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	5,06	7	14,62	145	0,19	
II ЗАВТРАК								
219	Сок	100	1,4	3,2	34,7	166	4,7	
ОБЕД								
23	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	1,87	3,11	10,89	79,03	6,1	24
68	Котлеты из говядины	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,81	113
100	Картофельное пюре	120	2,56	4,85	18,64	128,36	17,95	142
113	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15	0,39	160
6	Салат из свёклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	4,06	15
130	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,36	168
213	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	78	0	
ПОЛДНИК								
54	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,43	6,87	6,41	137,21	3,17	98
85	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,03	17,48	22,75	264,43	0	131
146	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,27	184
213	Хлеб пшеничный	30	3,41	0,45	10,08	58,5	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	57,78	72,61	239,82	1847,85	40	

День: Десятый
 Категория: Дети 3 - 7 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
120	Пудинг творожный запечённый	150	24,26	8,31	39,75	330,81	3,1	83
112	Соус сметанный натуральный	40	1,34	9,47	2,69	101,41	0,38	159
133	Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	2	172
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	5,06	7	14,62	145	0,19	
II ЗАВТРАК								
220	Яблоко	100	0,33	0	11,36	46,76	12	
ОБЕД								
17	Борщ с капустой и картофелем	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	17
72	Тефтели из говядины с рисом	100	8,39	9,49	7,31	105,5	0,79	118
113	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15	0,39	160
6	Салат из квашенной капусты с	50	0,8	5	1,79	55,3	4,06	6
130	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,36	168
213	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	78	0	
ПОЛДНИК								
210	Печенье	100	7,4	10	76,2	406	0	
141	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	2	177
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	60,68	65,9	237,55	1739,95	35,01	

Дети 3 - 7 лет							
Итого за период	15270	567,01	639,64	2171,75	16791,88	346,87	
Среднее значение за период	1527	56,701	63,964	217,175	1679,188	34,687	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,38%	3,81%	12,93%	100%	2,07%	