



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ (Осенне-зимний период) от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг-ая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,76	10,42	25,86	224,94	68
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Какао напиток, витаминизированный на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	13,56	19,96	53,29	445,78	
10:00	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Салат из морской капусты промышленного производства с яйцом, морковью и растительным маслом	50	0,60	6,00	4,20	73,2	9-с
	Суп с клецками на курином бульоне	180	6,37	2,15	21,12	142,8	43
	Рагу с курицей	130	12,21	12,49	22,31	280,3	94
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,94	0,00	24,26	96,7	122
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	27,05	21,58	111,79	801,95	
ПОЛДНИК	Кондитерка-печенье	100	18,88	13,68	20,08	281,6	5/5
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	30,27	16,90	32,54	339,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1336	71,38	58,54	207,72	1533,13	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6,50	6,00	31,20	206	15/4
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	21,80	13,31	57,04	367,99	
10:00	Йогурт	100	9,00	5,76	15,30	156,6	536
ИТОГО ЗА 10:00		100	9,00	5,76	15,30	156,6	
ОБЕД	Свекольник со сметаной на мясокостном бульоне	180	1,70	4,40	11,70	93	5/2
	Салат «Зимний»	50	1,47	4,20	2,47	53,33	24
	Макароны отварные	130	5,18	5,77	12,10	122,08	4/8
	Гуляш с мясом говядины	70	18,56	20,72	5,77	283,79	152
	Морс из свежемороженных ягод с витамином «С»	180	0,94	0,00	24,26	96,7	122
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10

ИТОГО ЗА ОБЕД		660	15,44	15,38	90,02	570,88	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	100	5,25	6,86	52,08	291,9	609
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	16,05	9,61	63,78	336,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1406	62,29	44,06	226,14	1431,72	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	6,40	7,40	27,20	202	8/4
	Бутерброд с маслом	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Кофейный напиток, витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,74	15,72	53,86	400,81	
10:00	Сок	180	9,00	5,76	15,30	156,6	536
ИТОГО ЗА 10:00		180	9,00	5,76	15,30	156,6	
ОБЕД	Икра кабачковая для детского питания	50	1,14	5,34	4,62	71,4	4
	Суп рыбный из Сайры	180	4,23	2,37	15,30	118,42	32
	Пельмени мясные отварные	130	21,09	12,44	36,06	341	392
	Компот из кураги с витамином «С»	180	0,27	0,00	16,56	63,9	4/10
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	33,66	21,09	112,44	803,67	
ПОЛДНИК	Рогалик с сахаром	100	15,96	13,68	21,12	272,4	16/5
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	26,76	16,43	32,82	316,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	81,16	59,00	214,42	1677,83	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	6,00	5,30	30,70	195	14/4
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,80	4,80	21,96	147,84	125
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	15,30	14,66	66,80	460,48	
10:00	Фрукт	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Огурец консервированный	50	0,98	0,00	0,45	5,64	19
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	0,00	0,00	0,00	0	68
	Каша перловая	130	7,12	6,03	34,31	225,42	65
	Гуляш из говядины	70	18,56	20,72	5,77	283,79	152
	Компот из свежих плодов с витамином «С»	180	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	33,03	27,81	98,89	796,96	

ПОЛДНИК	Творожный пудинг с яблоком	100	5,46	7,92	23,58	199,34	138
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	16,26	10,67	35,28	243,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1406	65,09	53,24	211,07	1547,13	
День 5							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150	8,37	7,71	23,84	198	206
	Бутерброд с маслом	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с сахаром и молоком	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	20,39	14,24	42,85	310,35	
10:00	Сок	100	0,20	0,20	3,90	18,8	Б/н
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,20	0,20	3,90	18,8	
ОБЕД	Щи с курицей и со сметаной	180	1,40	3,90	6,78	67,8	67
	Пюре картофельное	130	3,47	4,99	8,58	132,16	56
	Салат из свеклы с черносливом	50	0,63	2,07	7,86	52,6	28
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	15,63	8,20	7,28	165,07	88
	Кисель витаминизированный	180	0,00	0,00	17,64	72	118
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	28,06	20,10	88,04	698,58	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с повидлом	100	5,46	7,92	23,58	199,34	138
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	16,26	10,67	35,28	243,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	64,91	45,21	170,07	1271,42	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	6,40	7,40	27,20	202	8/4
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Какао-напиток, витаминизированный на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	13,20	16,94	54,63	422,84	
10:00	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Салат «Зимний»	50	1,47	4,20	2,47	53,33	24
	Суп картофельный с крупой гречневой и мясом курицы	180	2,00	2,24	13,60	82,6	80
	Рис отварной	130	3,65	5,37	36,69	209,7	315
	Печень по-строгановски	70	14,40	5,78	3,55	121,51	102
	Компот из свежих плодов с витамином «С»	180	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	27,64	16,91	114,73	732,6	

ПОЛДНИК	Ватрушка со сгущенкой	100	24,04	18,86	18,28	349,87	83
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	34,84	21,61	29,98	394,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	76,18	55,56	209,44	1595,66	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,30	5,10	27,50	178	5/4
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	20,60	12,41	53,34	339,99	
10:00	Яблоко	100	0,20	0,20	3,90	18,8	Б/н
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,20	0,20	3,90	18,8	
ОБЕД	Рассольник с мясом говядины и сметаной	180	15,92	0,75	11,53	131,8	41
	Макароньы отварные	130	3,47	4,99	8,58	132,16	56
	Котлета куриная	70	12,91	11,20	7,47	185,09	99
	Салат витаминный с растительным маслом	50	0,68	4,29	4,72	60,54	5
	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,31	0,75	2,44	17,8	116
	Морс из свежемороженнх ягод с витамином «С»	180	0,94	0,00	24,26	96,7	122
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	41,16	22,92	98,90	833,04	
ПОЛДНИК	Сырники со сгущенкой	100	3,90	3,60	43,70	212,8	511
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	14,70	6,35	55,40	257,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1431	76,66	41,88	211,54	1448,98	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	6,00	5,30	30,70	195	14/4
	Бутерброд с маслом	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,80	4,80	21,96	147,84	125
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	12,02	13,88	59,97	410,84	
10:00	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Свекольник с мясом курицы и со сметаной	180	5,25	2,50	11,75	102,5	478
	Пюре картофельное	130	4,40	5,45	7,23	95,7	596
	Огурец консервированный	50	0,98	0,00	0,045	5,64	19
	Рыба, запеченная в омлете	70	15,63	8,20	7,28	165,07	88
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,94	0,00	24,26	96,7	122
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10

ИТОГО ЗА ОБЕД		590	18,21	13,16	85,20	554	
ПОЛДНИК	Кондитерка –печенье и конфета	100	15,96	13,68	21,12	272,4	16/5
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	26,76	16,43	32,82	316,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	57,49	43,57	188,09	1327,59	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	6,00	5,30	30,70	195	14/4
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	21,30	12,61	56,54	356,99	
10:00	Сок	100	0,20	0,20	3,90	18,8	Б/н
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,20	0,20	3,90	18,8	
ОБЕД	Икра кабачковая для детского питания	50	1,14	5,34	4,62	71,4	4
	Вареники с картошкой	130	5,79	8,27	30,82	222,2	1120
	Борщ с мясом говядины и со сметаной	180	1,70	4,40	11,70	93	5/2
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
	Компот из консервированных фруктов с витамином «С»	180	0,94	0,00	24,26	96,7	122
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	16,50	18,95	111,30	692,25	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная с яблоком	150	1,57	1,57	11,62	67,5	60
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	19,30	5,26	63,22	320,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1386	57,30	37,02	234,96	1388,84	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,60	9,00	20,64	187,04	33
	Бутерброды с маслом	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	18,62	15,53	39,65	299,39	
10:00	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп с бобовыми(фасоль) +гренки на курином бульоне	180	3,85	2,18	6,78	81,23	28
	Салат морковь с яблоком	50	1,15	2,47	3,22	39,72	12
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,12	6,03	34,31	225,42	65
	Курица в соусе сметанном	70	13,60	13,50	4,10	192	405
	Кисель витаминизированный	180	0,00	0,00	17,64	72	118
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10

ИТОГО ЗА ОБЕД		660	32,65	25,12	105,95	819,32	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	100	5,60	4,43	36,63	208,83	667
	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	536
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	14,60	10,19	51,93	365,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	66,37	50,94	207,63	1530,14	