

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Начальная школа – детский сад № 1» г. Воркуты от 28.12.2020 г. № 725/01-12

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД № 1»
Г. ВОРКУТЫ**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория воспитанников: 2-7 лет

Примерное десятидневное меню для детей от 2 до 3 лет

1 День (ясли)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Каша манная на цельном молоке	150	5,75	6,64	27,8	193,96	22
Кофейный напиток на цельном молоке	180	3,04	3,48	18,95	116,2	57
Печенье	15	1,5	2,0	14,9	83,4	147
Яйцо	20	2,54	3,3	0,03	29,92	142
2-ой завтрак:						
Сок	150	0,58	0	26,5	108,0	161
итого:		13,41	18,22	87,87	579,88	
ОБЕД:						
Суп с мясными фрикадельками	180	6,97	6,64	10,04	127,3	33
Капуста тушёная с мясом	180	20,74	20,69	24,47	314,43	45
Огурец солёный	20	1,01	5,09	6,3	73,23	109
Компот из с/ф с витамином «С»	180	0,3	0	16,9	65,2	1а
Хлеб ржаной	30	3,5	0,5	17,0	90,5	140
Хлеб пшеничный	40	3,2	1,2	20,0	104,8	139
итого:		35,72	34,12	94,71	775,46	
ПОЛДНИК:						
Йогурт	150	5,6	6,4	8,2	112,0	157
Булочка «Зёрнышко»	15	2,07	0,2	14,31	69,0	138
итого:		7,67	6,6	22,51	181,0	
УЖИН:						
Рыба тушёная в томате с овощами	60	18,31	5,43	11,68	143,35	10843
Рис отварной рассыпчатый	120	2,52	4,5	17,65	126,9	94
Кабачковая икра	30	0,32	1,6	1,72	22,0	5
Чай с сахаром лимон	180	0,17	0	26,31	105,2	
итого:		21,87	11,61	61,46	417,45	
итого:		81,8	70,55	266,55	1953,79	

Примерное десятидневное меню для детей от 2 до 3 лет

2 День (ясли)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Каша гречневая на цельном молоке	150	4,19	7,29	23,37	180,76	23
Кофейный напиток на цельном молоке	180	2,93	3,4	17,82	119,6	57
сыр	5	2,76	3,48	0	43,2	144
масло	4	0,02	3,3	0,03	29,92	143
Батон	15	2,07	0,2	14,31	69,0	138
2-ой завтрак:						
Фрукты	180	1,16	0	53,0	216,0	132
итого:		15,66	18,19	94,37	615,16	
ОБЕД:						
Суп гороховый с мясом говядины	180	9,7	4,97	24,64	179,1	28
Котлета куриная	60	11,32	10,68	0,58	143,72	58
Пюре картофельное	120	3,3	3,72	21,76	135,94	138
Салат из капусты	40	1,01	5,09	6,3	73,23	93
Кисель из свежемороженых ягод	180	0,11	0	15,84	63,61	6
Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	17,0	90,5	140
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,2	20,0	104,8	139
итого:		32,25	26,14	106,67	793,74	
ПОЛДНИК:						
Ряженка	150	5,6	6,4	9,4	116,0	156
Булочка «Зёрнышко»	15	2,07	0,2	14,31	69,0	138
итого:		7,67	6,6	23,71	185,0	
УЖИН:						
Творожный пудинг со сладкой подливой	120/20	17,82	16,02	36,04	361,07	118
Салат «Витаминный»	40	1,35	2,89	23,71	118,71	98
Чай с лимоном	180	0,03	0	13,23	54,29	5
итого:		19,2	18,91	72,98	534,07	
итого:		76,29	73,3	285,67	2118,89	

Примерное десятидневное меню для детей от 2 до 3 лет

3 День (ясли)

Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Суп молочный вермишелевый	150	7,76	7,14	39,99	255,26	19
Кофейный напиток на цельном молоке	180	2,3	12,46	12,68	86,16	57
Масло	4	0,02	3,3	0,03	29,92	143
Яйцо отварное	20	2,76	3,48	0	43,2	142
Батон	15	2,07	0,2	14,31	69,0	
2-ой завтрак:						
Сок	150	0,86	0	28,7	121,2	161
итого:		15,77	26,58	95,71	604,74	
ОБЕД:						
Суп овощной с говядиной со сметаной	180	4,44	4,38	18,81	92,5	34
Биточки из оленины	60	20,65	16,48	17,42	246,78	52
Пюре гороховое	110	2,87	3,98	18,52	121,37	42
Салат из соленых огурцов и лука	40	0,63	3,88	2,48	47,88	79
Компот из свежемороженой ягод с витамином «С»	180	0,22	0	24,16	94,65	9
Хлеб пшеничный	30	2,18	0,32	16,4	80,0	140
Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	108,6	139
итого:		34,95	29,76	118,31	791,78	
ПОЛДНИК:						
Ряженка	150	5,6	6,4	9,4	116,0	156
Булочка «Зёрнышко»	15	2,07	0,2	14,31	69,0	158
итого:		7,67	6,6	23,71	185,0	
УЖИН:						
Рыба запеченная с картофелем «по-русски»	180	22,6	16,7	30,44	280,2	107
Салат свекольный с чесноком	40	0,32	1,6	1,72	22,0	86
Чай с лимоном	180	0,03	0	13,32	54,69	5
итого:		22,95	18,3	45,48	356,89	
итого:		83,7	82,32	262,89	1872,81	

Примерное десятидневное меню для детей от 2 до 3 лет

4 День (ясли)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Каша ячневая на цельном молоке	150	5,24	6,13	22,87	167,61	20
Кофейный напиток на цельном молоке	180	6,29	6,2	25,81	184,2	57
Масло	4	0,02	3,3	0,03	29,92	143
Сыр	5	2,3	2,9	0	36,0	144
Батон	15	2,07	0,2	14,31	69,0	138
2-ой завтрак:						
Фрукты	95	0,90	0,20	8,10	36,0	132
итого:		16,82	18,93	71,12	522,73	
ОБЕД:						
Уха из трески со сметаной	180	4,92	5,5	16,29	131,95	31
Макароны отварные с маслом	120	7,95	4,62	49,01	278,6	46
Оладьи печёночные	60	13,87	10,63	6,11	174,35	64
Зелёный горошек	30	0,60	3,50	3,70	48,50	71
Компот из с/ф с витамином «С»	180	0,3	0	16,9	65,2	1а
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,2	20,0	104,8	140
Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	17,0	90,5	139
итого:		34,34	25,95	129,01	893,90	
ПОЛДНИК:						
Кефир	150	5,6	6,4	8,2	112,0	158
Булочка «Зёрнышко»	15	3,96	2,76	14,24	97,60	138
итого:		9,56	9,16	22,44	209,6	
УЖИН:						
Творожные палочки со сгущённым молоком	120/20	17,68	18,88	29,13	345,43	120
Салат морковно- яблочный	40	0,73	0,99	18,99	88,32	89
Чай с лимоном	180	3,04	3,48	18,95	116,2	5
итого:		21,45	23,35	67,07	549,95	
итого:		82,17	77,39	289,64	2176,18	

Примерное десятидневное меню для детей от 2 до 3 лет

5 День (ясли)

Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Каша молочная кукурузная	150	3,51	6,21	27,9	187,7	21
Какао с молоком	180	3,04	3,48	18,95	116,2	2
Батон нарезной	15	2,07	0,2	14,31	69,0	138
Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,92	143
Сыр	5	5,08	4,6	0,28	62,8	144
Яйцо отварное	20	5,08	4,36	0,28	62,80	142
2-ой завтрак:						
Сок	150	0,90	0,20	8,10	36,0	161
конфета	20	0,54	0,88	16,48	70,20	141
итого:		20,24	23,23	86,33	634,62	
ОБЕД:						
Борщ с курой со сметаной	180	4,8	5,53	17,35	115,37	26
Рис отварной	120	2,87	3,98	18,52	121,37	43
Котлета из индейки	60	14,88	9,76	6,96	176,0	53
Салат зимний	40	0,84	0,00	0,39	4,80	90
Компот из сухофруктов	180	0,19	0	13,05	51,92	1а
Хлеб пшеничный	30	2,18	0,32	16,4	80,0	140
Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	108,6	139
итого:		29,72	20,31	93,19	655,06	
ПОЛДНИК:						
кефир	150	5,6	6,4	9,4	116,0	158
Ватрушка с повидлом	40	4,27	3,11	32,55	170,69	127
итого:		10,47	9,51	41,95	286,69	
УЖИН:						
Сельдь с луком и маслом	50	10,48	9,88	2,8	130,6	109
Винегрет	40	9,78	6,42	0,00	96,60	82
Картофельное пюре	120	2,87	3,98	18,52	121,37	138
Чай с лимоном	180	3,04	3,48	18,95	116,2	5
итого:		24,58	20,9	54,11	483,4	
итого:		85,01	73,95	275,58	2059,47	

Примерное десятидневное меню для детей от 2 до 3 лет

6 День (ясли)

Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Каша пшеничная на молоке	150	4,39	6,85	22,5	169,21	14
Кофейный напиток на молоке	180	2,3	12,46	12,68	86,16	57
Печенье	15	0,02	3,3	0,03	29,92	141
2-ой завтрак:						
Сок	150	0,9	0,20	8,10	36,0	161
фрукты	95	0,48	0,48	11,76	54,0	132
итого:		12,54	26,77	61,50	452,59	
ОБЕД:						
Суп картофельный на курице с яйцом	180	4,44	4,38	18,81	92,5	29
Тефтели из говядины	60	20,65	16,48	17,42	246,78	152
Гречка рассыпчатая	120	2,87	3,98	18,52	121,37	47
Соус томатно сметанный	20	2,07	3,4	0,35	8,62	153
Салат из отварных овощей	40	0,63	3,88	2,48	47,88	70
Кисель из ягод	180	0,19	0	13,05	51,92	6
Хлеб пшеничный	30	2,18	0,32	16,4	80,0	140
Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	108,6	139
итого:		35,91	24,15	97,07	823,23	
ПОЛДНИК:						
Йогурт	150	5,6	6,4	8,2	112,0	157
Булочка «Зёрнышко»	15	2,07	0,2	14,31	69,0	138
итого:		7,67	6,6	23,71	185,0	
УЖИН:						
Овощное рагу	120	2,32	8,0	18,7	161,32	49
Кнели рыбные	60	0,88	0	13,32	5,09	115
Чай с лимоном	180	0,03	0	13,32	54,69	5
Соленый огурец	20	0,63	3,08	2,48	39,58	109
итого:		19,03	17,81	67,7	435,84	
итого:		74,66	85,33	249,98	1896,66	

Примерное десятидневное меню для детей от 2 до 3 лет

7 День (ясли)

Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Каша геркулесовая на свежем молоке	150	3,83	8,01	21,37	177,05	18
Кофейный напиток на свежем молоке	180	2,93	3,4	17,82	119,6	57
Батон	15	2,12	0,26	14,79	67,2	
Масло	4	0,02	3,3	0,03	29,92	143
Сыр	5	2,76	3,48	0,	43,2	144
2-ой завтрак:						
Отвар шиповника	80	1,2	0	27,67	118,0	8
фрукты	95	1,8	0,12	23,04	106,8	132
итого:		11,88	11,79	104,69	588,65	
ОБЕД:						
Суп лапша по домашнему с курой	180	5,23	3,94	18,84	104,87	35
Жаркое по домашнему с голядиной	180	16,94	17,84	36,34	354,53	66
Салат из капусты и горошка	40	0,63	3,08	2,48	39,58	93
Компот из замороженных ягод с витамином С	180	0,26	0	18,7	77,7	9
Хлеб пшеничный	30	2,18	0,32	16,4	80,0	140
Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	108,6	139
итого:		29,09	25,87	114,74	767,12	
ПОЛДНИК:						
Ряженка	150	5,6	6,4	9,4	116,0	156
Булочка «Зёрнышко»	15	2,07	0,2	14,31	69,0	158
итого:		7,67	6,6	23,71	185,0	
УЖИН:						
Сырники со сгущенным молоком	120/20	15,21	17,55	28,21	336,70	117
Морковь тертая с сахаром и лимоном	40	0,45	3,3	8,91	58,54	99
Чай с лимоном	180	0,03	0	13,32	54,69	5
итого:		19,56	20,58	51,33	443,01	
итого:						

Примерное десятидневное меню для детей от 2 до 3 лет

8 День (ясли)

Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Каша дружба на молоке	150	5,75	6,64	27,8	193,96	17
Какао на свежем молоке	180	3,04	3,48	18,95	116,2	2
Масло	4	0,02	3,3	3,3	29,9	143
Сыр	5	5,08	4,3	0,28	62,8	144
Батон	15	2,07	0,2	14,31	69,0	
Яйцо	20	5,08	4,36	0,28	62,8	142
2-ой завтрак:						
Сок	150	0,9	0,20	8,10	36,0	161
Вафли	15	1,28	1,12	32,36	140,00	137
итого:		12,51	18,5	100,34	631,82	
ОБЕД:						
Рассольник с говядиной со сметаной	180	4,92	5,5	16,29	131,95	30
Котлета куриная	60	20,65	16,48	17,42	246,78	58
Картофельное пюре	120	2,87	3,98	18,52	121,37	138
Икра свекольная	40	0,6	3,5	3,7	15,8	92
Компот из свежемороженных ягод	180	0,26	0	18,7	77,7	9
Хлеб пшеничный	30	2,18	0,32	16,4	80,0	140
Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	108,6	139
итого:		35,85	31,55	124,81	839,12	
ПОЛДНИК:						
Кефир	150	5,6	6,4	9,4	116,0	158
Булочка «Зёрнышко»	15	2,07	0,2	14,31	69,0	138
итого:		8,07	6,6	61,76	333,0	
УЖИН:						
Оладьи со сладкой подливой	120/20	7,44	11,99	43,03	312,88	126
Салат из моркови с яблоком	40	0,73	0,99	18,99	88,32	89
Чай с лимоном	180	0,03	0	13,32	54,69	5
итого:		9,21	12,54	74,35	426,01	
итого:		72,91	82,0	338,25	2301,27	

Примерное десятидневное меню для детей от 2 до 3 лет

9 День (ясли)

Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Каша рисовая на молоке	150	5,75	6,64	27,8	193,96	15
Кофейный напиток на молоке	180	3,04	3,48	18,95	116,2	57
Масло	4	0,02	3,3	0,03	29,92	144
Батон	15	2,07	0,2	14,31	69,0	
2-ой завтрак:						
Сок	150	0,9	0,20	8,10	36,0	161
Фрукты	95	0,48	0,48	11,76	54,0	132
итого:		18,96	19,86	61,21	504,08	
ОБЕД:						
Щи из свежей капуста с мясом говядины и сметаной	180	4,44	4,38	18,81	92,5	27
Гуляш из оленины	60	14,88	9,76	6,96	176,0	56
Картофель отварной	120	2,87	3,98	18,52	121,37	40
Салат овощной с листьями салата	50	0,84	0,00	0,39	4,80	88
Компот из свежемороженных ягод с витамином С	180	0,26	0	18,7	77,7	9
Хлеб пшеничный	30	2,18	0,32	16,4	80,0	140
Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	108,6	139
итого:		25,81	20,69	102,58	665,67	
ПОЛДНИК:						
Йогурт	150	5,6	6,4	9,4	116,0	157
Булочка «Зёрнышко»	15	2,07	0,2	14,31	69,0	158
итого:		7,67	6,6	23,71	185,0	
УЖИН:						
Вареники ленивые творожные со сметанным соусом	130	14,36	13,16	16,69	246,1	119
Салат морковный с изюмом	50	0,36	0,16	2,8	13,8	77
Чай с лимоном	180	0,03	0	13,32	54,69	5
итого:		34,02	8,40	34,02	298,12	
итого:		78,21	54,32	213,02	1732,65	

Примерное десятидневное меню для детей от 2 до 3 лет

10 День (ясли)

Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Каша пшеничная на свежем молоке	150	4,39	6,85	22,5	169,21	16
Какао на молоке	180	2,3	12,46	12,68	86,16	2
Яйцо отварное	20	5,08	4,36	0,28	62,80	142
Сыр	5	5,08	4,3	0,28	62,8	144
Масло	4,0	0,02	3,3	3,3	29,9	143
Батон	15	2,07	0,2	14,31	69,0	
2-ой завтрак:						
Фрукты	70	0,48	0,48	11,76	54,0	132
итого:		15,77	26,58	95,71	604,74	
ОБЕД:						
Свекольник с говядиной со сметаной	180	7,43	2,07	7,53	76,73	24
Запеканка картофельная с говядиной	180	12,63	13,62	25,75	276,8	62
Соус томатный	20	2,87	3,98	18,52	121,37	154
Соленый огурец	20	-	-	0,18	1,08	101
Компот из сухофруктов витамином С	180	0,26	0	18,7	77,7	1а
Хлеб пшеничный	30	2,18	0,32	16,4	80,0	140
Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	108,6	139
итого:		36,26	29,36	104,78	758,42	
ПОЛДНИК:						
Кефир	150	5,6	6,4	9,4	116,0	158
Булочка «Зёрнышко»	15	2,07	0,2	14,31	69,0	138
итого:		7,67	6,6	23,71	185,0	
УЖИН:						
Рыбная котлета из трески	60	11,0	3,21	8,26	106,07	111
Соус томатно сметанный	20	0,93	5,47	4,84	73,35	153
Макаронные изделия отварные	120	6,62	3,72	40,84	230,0	46
Зеленый горошек	20	1,92	2,26	14,93	85,3	71
Чай с лимоном	180	0,03	0	13,32	54,69	5
итого:		13,12	12,11	33,2	306,50	
итого:		74,12	71,02	231,12	1678,62	

Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

1 День (сад)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Каша манная на цельном молоке	200	5,75	6,64	27,8	193,96	22
Кофейный напиток на цельном молоке	200	3,04	3,48	18,95	116,2	57
Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	147
Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	142
2-ой завтрак:						
Сок	200	0,58	0	26,5	108,0	161
итого:		16,54	18,22	87,87	579,88	
ОБЕД:						
Суп с мясными фрикадельками	200	6,97	6,64	10,04	127,3	33
Капуста тушёная с мясом	220	20,74	20,69	24,47	314,43	45
Огурец солёный	30	1,01	5,09	6,3	73,23	109
Компот из с/ф с витамином «С»	200	0,3	0	16,9	65,2	1а
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	17,0	90,5	140
Хлеб пшеничный	40	3,2	1,2	20,0	104,8	139
итого:		35,72	34,12	94,71	775,46	
ПОЛДНИК:						
Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	112,0	157
Булочка «Зёрнышко»	20	2,07	0,2	14,31	69,0	138
итого:		7,67	6,6	22,51	181,0	
УЖИН:						
Рыба тушёная в томате с овощами	80	18,31	5,43	11,68	143,35	108
Рис отварной рассыпчатый	140	2,52	4,5	17,65	126,9	43
Кабачковая икра	50	0,32	1,6	1,72	22,0	94
Чай с сахаром и лимоном	200	0,17	0	26,31	105,2	5
итого:		21,87	11,61	61,46	417,45	
итого:		81,8	70,55	266,55	1953,79	

Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

2 День (сад)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Каша гречневая на цельном молоке	200	4,19	7,29	23,37	180,76	23
Кофейный напиток на цельном молоке	200	2,93	3,4	17,82	119,6	57
сыр	7	2,76	3,48	0	43,2	144
масло	5	0,02	3,3	0,03	29,92	143
Батон	20	2,07	0,2	14,31	69,0	
2-ой завтрак:						
Фрукты	100	1,16	0	53,0	216,0	132
итого:		15,66	18,19	94,37	615,16	
ОБЕД:						
Суп гороховый с мясом говядины	200	9,7	4,97	24,64	179,1	28
Котлета куриная	80	11,32	10,68	0,58	143,72	58
Пюре картофельное	140	3,3	3,72	21,76	135,94	138
Салат из капусты	60	1,01	5,09	6,3	73,23	93
Кисель из свежемороженых ягод	200	0,11	0	15,84	63,61	6
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	17,0	90,5	140
Хлеб пшеничный	40	3,2	1,2	20,0	104,8	139
итого:		32,25	26,14	106,67	793,74	
ПОЛДНИК:						
Ряженка	200	5,6	6,4	9,4	116,0	156
Булочка «Зёрнышко»	20	2,07	0,2	14,31	69,0	138
итого:		7,67	6,6	23,71	185,0	
УЖИН:						
Творожный пудинг со сладкой подливой	130/30	17,82	16,02	36,04	361,07	118
Салат «Витаминный»	80	1,35	2,89	23,71	118,71	98
Чай с лимоном	200	0,03	0	13,23	54,29	5
итого:		19,2	18,91	72,98	534,07	
итого:		76,29	73,3	285,67	2118,89	

Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

3 День (сад)

Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Суп молочный вермишелевый	200	7,76	7,14	39,99	255,26	19
Кофейный напиток на цельном молоке	200	2,3	12,46	12,68	86,16	57
Масло	5	0,02	3,3	0,03	29,92	143
Яйцо отварное	40	2,76	3,48	0	43,2	142
Батон	20	2,07	0,2	14,31	69,0	
2-ой завтрак:						
Сок	200	0,86	0	28,7	121,2	161
итого:		15,77	26,58	95,71	604,74	
ОБЕД:						
Суп овощной с говядиной, сметаной	200	4,44	4,38	18,81	92,5	34
Биточки из оленины	80	20,65	16,48	17,42	246,78	52
Пюре гороховое	130	2,87	3,98	18,52	121,37	42
Салат из соленых огурцов и лука	70	0,63	3,88	2,48	47,88	79
Компот из свежемороженых ягод с витамином «С»	200	0,22	0	24,16	94,65	9
Хлеб пшеничный	40	2,18	0,32	16,4	80,0	140
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	139
итого:		34,95	29,76	118,31	791,78	
ПОЛДНИК:						
Ряженка	200	5,6	6,4	9,4	116,0	156
Булочка «Зёрнышко»	20	2,07	0,2	14,31	69,0	1138
итого:		7,67	6,6	23,71	185,0	
УЖИН:						
Рыба запеченная с картофелем«порусски»	220	22,6	16,7	30,44	280,2	107
Салат свекольный с чесноком	70	0,32	1,6	1,72	22,0	86
Чай с лимоном	200	0,03	0	13,32	54,69	5
итого:		22,95	18,3	45,48	356,89	
итого:		83,7	82,32	262,89	1872,81	

Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

4 День (сад)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Каша ячневая на цельном молоке	200	5,24	6,13	22,87	167,61	20
Кофейный напиток на цельном молоке	200	6,29	6,2	25,81	184,2	57
Масло	5	0,02	3,3	0,03	29,92	143
Сыр	7	2,3	2,9	0	36,0	144
Батон	20	2,07	0,2	14,31	69,0	
2-ой завтрак:						
Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	36,0	132
итого:		16,82	18,93	71,12	522,73	
ОБЕД:						
Уха из трески	200	4,92	5,5	16,29	131,95	31
Макаронные отварные с маслом	130	7,95	4,62	49,01	278,6	46
Оладьи печёночные	80	13,87	10,63	6,11	174,35	64
Зелёный горошек	50	0,60	3,50	3,70	48,50	71
Компот из с/ф с витамином «С»	200	0,3	0	16,9	65,2	1а
Хлеб пшеничный	40	3,2	1,2	20,0	104,8	140
Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	17,0	90,5	139
итого:		34,34	25,95	129,01	893,90	
ПОЛДНИК:						
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0	158
Булочка «Зёрнышко»	20	3,96	2,76	14,24	97,60	138
итого:		9,56	9,16	22,44	209,6	
УЖИН:						
Творожные палочки со сгущённым молоком	120/30	17,68	18,88	29,13	345,43	20
Салат морковно- яблочный	60	0,73	0,99	18,99	88,32	86
Чай с лимоном	200	3,04	3,48	18,95	116,2	5
итого:		21,45	23,35	67,07	549,95	
итого:		82,17	77,39	289,64	2176,18	

Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

5 День (сад)

Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Каша молочная кукурузная	200	3,51	6,21	27,9	187,7	21
Какао с молоком	200	3,04	3,48	18,95	116,2	2
Батон нарезной	20	2,07	0,2	14,31	69,0	138
Масло сливочное	5	0,02	3,3	0,03	29,92	143
Сыр	7	5,08	4,6	0,28	62,8	144
Яйцо отварное	40	5,08	4,36	0,28	62,80	142
2-ой завтрак:						
Сок	200	0,90	0,20	8,10	36,0	161
конфета	20	0,54	0,88	16,48	70,20	141
итого:		20,24	23,23	86,33	634,62	
ОБЕД:						
Борщ с курой со сметаной	200	4,8	5,53	17,35	115,37	26
Рис отварной	130	2,87	3,98	18,52	121,37	43
Котлета из индейки	80	14,88	9,76	6,96	176,0	53
Зимний салат	60	0,84	0,00	0,39	4,80	90
Компот из сухофруктов	200	0,19	0	13,05	51,92	1а
Хлеб пшеничный	40	2,18	0,32	16,4	80,0	140
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	139
итого:		29,72	20,31	93,19	655,06	
ПОЛДНИК:						
кефир	200	5,6	6,4	9,4	116,0	158
Ватрушка с повидлом	50	4,27	3,11	32,55	170,69	127
итого:		10,47	9,51	41,95	286,69	
УЖИН:						
Сельдь с луком и маслом	50	10,48	9,88	2,8	130,6	109
Винегрет	60	9,78	6,42	0,00	96,60	82
Картофельное пюре	130	2,87	3,98	18,52	121,37	138
Чай с лимоном	200	3,04	3,48	18,95	116,2	5
итого:		24,58	20,9	54,11	483,4	
итого:		85,01	73,95	275,58	2059,47	

Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

6 День (сад)

Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Каша пшеничная на молоке	200	4,39	6,85	22,5	169,21	14
Кофейный напиток на молоке	200	2,3	12,46	12,68	86,16	57
Печенье	20	1,	2,	14,9	83,4	141
2-ой завтрак:						
Сок	200	0,9	0,20	8,10	36,0	161
фрукты	100	0,48	0,48	11,76	54,0	132
итого:		12,54	26,77	61,50	452,59	
ОБЕД:						
Суп картофельный на курице с яйцом	200	4,44	4,38	18,81	92,5	29
Тефтели из говядины	80	20,65	16,48	17,42	246,78	152
Гречка рассыпчатая	130	2,87	3,98	18,52	121,37	47
Соус томатно сметанный	30	2,07	3,4	0,35	8,62	153
Салат из отварных овощей	60	0,63	3,88	2,48	47,88	70
Кисель из свежих ягод	200	0,19	0	13,05	51,92	6
Хлеб пшеничный	40	2,18	0,32	16,4	80,0	140
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	139
итого:		35,91	24,15	97,07	823,23	
ПОЛДНИК:						
Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	112,0	157
Булочка «Зёрнышко»	2	2,07	0,2	14,31	69,0	138
итого:		7,67	6,6	23,71	185,0	
УЖИН:						
Овощное рагу	150	2,32	8,0	18,7	161,32	49
Кнели рыбные	80	0,88	0	13,32	5,09	115
Чай с лимоном	200	0,03	0	13,32	54,69	5
Соленый огурец	30	0,63	3,08	2,48	39,58	109
итого:		19,03	17,81	67,7	435,84	
итого:		74,66	85,33	249,98	1896,66	

Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

7 День (сад)

Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Каша геркулесовая на свежем молоке	20	3,83	8,01	21,37	177,05	18
Кофейный напиток на свежем молоке	200	2,93	3,4	17,82	119,6	57
Батон	30	2,07	0,2	14,31	69,0	
Масло	5	0,02	3,3	0,03	29,92	143
Сыр	7	2,76	3,48	0,	43,2	144
2-ой завтрак:						
Отвар шиповника	100	1,2	0	27,67	118,0	8
фрукты	100	1,8	0,12	23,04	106,8	132
итого:		11,88	11,79	104,69	588,65	
ОБЕД:						
Суп лапша по домашнему с курой	200	5,23	3,94	18,84	104,87	35
Жаркое по домашнему с голядиной	220	16,94	17,84	36,34	354,53	66
Салат из капусты и зеленого горошка	60	0,63	3,08	2,48	39,58	93
Компот из замороженных ягод с витамином С	200	0,26	0	18,7	77,7	9
Хлеб пшеничный	40	2,18	0,32	16,4	80,0	140
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	139
итого:		29,09	25,87	114,74	767,12	
ПОЛДНИК:						
Ряженка	200	5,6	6,4	9,4	116,0	156
Булочка «Зёрнышко»	30	2,07	0,2	14,31	69,0	138
итого:		7,67	6,6	23,71	185,0	
УЖИН:						
Сырники со сгущенным молоком	130/30	15,21	17,55	28,21	336,70	117
Морковь тертая с сахаром и лимоном	60	0,45	3,3	8,91	58,54	99
Чай с лимоном	200	0,03	0	13,32	54,69	5
итого:		19,56	20,58	51,33	443,01	
итого:						

Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

8 День (сад)

Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Каша дружба на молоке	200	5,75	6,64	27,8	193,96	17
Какао на свежем молоке	200	3,04	3,48	18,95	116,2	2
Масло	5	0,02	3,3	3,3	29,9	143
Сыр	7	5,08	4,3	0,28	62,8	144
Батон	30	2,07	0,2	14,31	69,0	
Яйцо	40	5,08	4,36	0,28	62,8	142
2-ой завтрак:						
Сок	200	0,9	0,20	8,10	36,0	161
Вафли	20	1,28	1,12	32,36	140,00	137
итого:		12,51	18,5	100,34	631,82	
ОБЕД:						
Рассольник с говядиной со сметаной	200	4,92	5,5	16,29	131,95	30
Котлета куриная	80	20,65	16,48	17,42	246,78	58
Картофельное пюре	140	2,87	3,98	18,52	121,37	138
Икра свекольная	60	0,6	3,5	3,7	15,8	92
Компот из свежемороженой ягод	200	0,26	0	18,7	77,7	9
Хлеб пшеничный	40	2,18	0,32	16,4	80,0	140
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	139
итого:		35,85	31,55	124,81	839,12	
ПОЛДНИК:						
Кефир	200	5,6	6,4	9,4	116,0	158
Булочка «Зёрнышко»	30	2,07	0,2	14,31	69,0	138
итого:		8,07	6,6	61,76	333,0	
УЖИН:						
Оладьи со сладкой подливой	130/30	7,44	11,99	43,03	312,88	126
Салат из моркови с яблоком	60	0,73	0,99	18,99	88,32	89
Чай с лимоном	200	0,03	0	13,32	54,69	5
итого:		9,21	12,54	74,35	426,01	
итого:		72,91	82,0	338,25	2301,27	

Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

9 День (сад)

Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Каша рисовая на молоке	200	5,75	6,64	27,8	193,96	15
Кофейный напиток на молоке	200	3,04	3,48	18,95	116,2	57
Масло	5	0,02	3,3	0,03	29,92	144
Батон	30	2,07	0,2	14,31	69,0	
2-ой завтрак:						
Сок	200	0,9	0,20	8,10	36,0	161
Фрукты	100	0,48	0,48	11,76	54,0	132
итого:		18,96	19,86	61,21	504,08	
ОБЕД:						
Щи из свежей капуста с мясом говядины со сметаной	200	4,44	4,38	18,81	92,5	27
Гуляш из оленины	80	14,88	9,76	6,96	176,0	56
Картофель отварной	140	2,87	3,98	18,52	121,37	40
Салат овощной с листьями салата	60	0,84	0,00	0,39	4,80	88
Компот из свежемороженой ягод с витамином С	200	0,26	0	18,7	77,7	9
Хлеб пшеничный	40	2,18	0,32	16,4	80,0	140
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	139
итого:		25,81	20,69	102,58	665,67	
ПОЛДНИК:						
Йогурт	200	5,6	6,4	9,4	116,0	157
Булочка «Зёрнышко»	30	2,07	0,2	14,31	69,0	1328
итого:		7,67	6,6	23,71	185,0	
УЖИН:						
Вареники ленивые творожные со сметанным соусом	130/30	18,65	16,5	23,17	332,8	119
Салат морковный с изюмом	60	0,48	0,18	3,0	15,0	77
Чай с лимоном	200	0,03	0	13,32	54,69	5
итого:		34,02	8,40	34,02	298,12	
итого:		78,21	54,32	213,02	1732,65	

Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

10 День (сад)

Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК:						
Каша пшеничная на свежем молоке	250	4,39	6,85	22,5	169,21	16
Какао на молоке	200	2,3	12,46	12,68	86,16	2
Яйцо отварное	40	5,08	4,36	0,28	62,80	142
Сыр	7	5,08	4,3	0,28	62,8	144
Масло	5	0,02	3,3	3,3	29,9	143
Батон	20	2,07	0,2	14,31	69,0	
2-ой завтрак:						
Фрукты	100	0,48	0,48	11,76	54,0	132
итого:		15,77	26,58	95,71	604,74	
ОБЕД:						
Свекольник с говядиной со сметаной	200	8,41	2,15	10,2	91,88	24
Запеканка картофельная с говядиной	220	14,47	17,42	28,73	331,2	62
Соус томатно сметанный	30	0,93	5,47	4,84	73,35	154
Соленый огурец	30	0	0	0,27	1,62	101
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,28	0	20,07	86,3	1а
Хлеб пшеничный	40	2,18	0,32	16,4	80,0	140
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	139
итого:		36,26	29,36	104,78	758,42	
ПОЛДНИК:						
Ряженка	200	5,6	6,4	9,4	116,0	158
Плюшка	30	2,07	0,2	14,31	69,0	124
итого:		7,67	6,6	23,71	185,0	
УЖИН:						
Рыбная котлета из трески	80	13,59	4,46	9,08	131,46	118 111
Макароны отварные	140	7,95	4,62	49,01	278,6	98 153
Соус томатно сметанный	30	0,97	8,22	4,83	100,4	45
Зеленый горошек	30	2,88	3,40	22,4	120,0	71
Чай с лимоном	200	0,03	0	13,32	54,69	5
итого:		13,12	12,11	33,2	306,50	
итого:		74,12	71,02	231,12	1678,62	