

Меню от 3 до 7 лет летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
от 3 до 7 лет								
День 1								
завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7	46,2	296	0	123/п11
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	266/п14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	440	13,7	11,43	69,8	430	0	
второй завтрак	Сок фруктовый (виногр)	100	0,3	0,2	16,3	68	1	399/м
обед	Салат из св.огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	2,3	12/п14
	Свекольник	200/8	2,3	5,6	15,1	119	7	11/п11
	Гуляш (вариант №2)	32/25	8,9	8,4	1,5	117	0,17	66/п10
	Каша перловая	120/4	3,4	3,5	21,5	134	0,68	124/п10
	Компот из смеси сухофруктов"С"витаминизация	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	709	20,45	20,91	91,91	636	10,47	
уплотненный полдник	Суп молочный с вермишелью	200	4,4	4,4	15,9	121	0,52	44/п10
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	272/п14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	пирог с капустой	70	4,8	4	26,4	163	0	175/п11

	Соль за день	6						
	итого за прием	500	14,77	11,8	70,29	448	1,04	
	итого за день	1749	49,22	44,34	248,3	1582	12,51	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 2								
завтрак:	каша Артек молочная жидкая	200/4	6,7	9,8	27,1	223	0,23	176/п14(доу)
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	0,39	270/п14
	Бутерброд с сыром	50/5	6,68	4	20,4	145,5	0,09	3/п14
	итого за прием	460	16,18	16,60	62,2	461,5	0,71	
второй завтрак	Ряженка (кефир)	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,56	263/п14
обед	салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54	12,99	5п14
	Суп- лапша домашняя	200	4,64	5,28	9,68	106	0,49	66/п11
	Отварные куры	70	17,5	14,7	0,3	203	0,67	124/п 14
	Картофельное пюре	120/4	2,4	3,7	16,1	109	8,34	104/п10
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	714	31,19	27,24	76,79	687	26,49	
уплотненный полдник	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	200/30	36,4	26,3	48,1	569	0,78	155/п10
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	266/п14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м

	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	0	оп
	Соль за день	6						
	итого за прием	600	42,27	31,75	111,45	866,84	10,78	
	итого за день	1984	95,14	81,19	266,84	2155,34	38,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:	Каша молочная "Дружба"	200/4	5	7,8	33,3	231	0,55	189/п14
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	272/п14
	Бутерброд с масло и сыром	50/5/5	8,3	8,5	26,4	217,7	0,02	2/п14
	итого за прием	465	16,5	19,4	63,3	494,7	1,09	
второй завтрак	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	1,04	264/п14
обед	Салат из моркови с изюмом	60	0,9	0,06	8,7	38	2,26	19п14
	Суп картоф. с бобовыми и гречками	200/15	6,1	3,5	23,8	153	3,73	60/п14
	Голубцы ленивые (2 вариант)	200	15,8	10,9	11,6	208	1,15	82/п10
	Сметанный соус	30	0,4	1,4	1,6	20	0,01	161/п10
	Напиток лимонный "С" витаминация	200	0,1	0,01	18,9	73	2,33	278/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	765	27,65	16,53	89,09	615	9,48	

	Салат степной	60	1	3,6	3,8	51	1,5	23/п10
	Омлет	90/4	8,7	13,8	5	165	0,13	209/п14
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	267/п14
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Вафли	40	0,6	0,5	16,2	68	0	оп
	Соль за день	6						
	итого за прием	524	14,47	20	57,09	460	11,89	
	итого за день	1954	64,12	59,13	218,08	1679,7	23,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 4								
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200/4	5	7,8	23,3	183	0,55	183/п14
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	0,39	270/п14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	440	10,2	15	52,6	386	0,94	
второй завтрак	Кефир	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,56	263/п14
обед	салат из свежих помидор	60	0,5	2,7	2,7	38	4,14	11п14
	Рассольник ленинградский	200/5	1,9	4,1	12,5	95	5,37	35/п10
	Жаркое по-домашнему	200	11,6	14	22,6	265	3,13	69/п10
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	725	19,35	21,66	82,51	613	16,64	

уплотненный полдник	Рыбное суфле	80/4	13,8	10,8	2,4	163	0,28	83/п14
	каша рисовая рассыпчатая	100/3	2,2	2,9	21,3	123	0,56	127/п10
	Кисель	200	0	0	10	119	0	211/п10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10	368/м
	Соль за день	6						
	итого за прием	523	19,87	14,5	69,19	571	10,84	
	итого за день	1898	54,92	56,76	220,7	1710	28,98	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая	200/4	6,7	9,8	27,1	223	0,23	130/п10
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	272/п14
	Бутерброд с сыром	50/5	6,68	4	20,4	145.5	0.09	3/п14
	итого за прием	460	16,58	16,9	61	461.5	0,84	
второй завтрак	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	1,04	264/п14
обед	салат из св. огурцов и помидоров	60	0,5	2,8	2,2	36	3,42	13п14
	Кулама (мясо с салмой)	153/30	10,1	8,7	11,6	167	0,35	51/п10(0ДОУ
	или суп картофельный с макар.изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104,75	8,25	82/м/2014
	Кыстыбый с картофелем	180	8,1	12,3	33,9	281	0,02	180/п10
	или жаркое по-домашнему	150/70	22,2	22,7	20,3	375	9,4	92/п14

	Компот из смеси сухофруктов"С"витаминация	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	683	24,05	24,51	99,71	717	4,11	
уплотнённый полдник	Суп молочный пшеничный "Кулеш"	200	5,5	5,2	20,5	150	0,65	73/п14
	Дучмаки с творогом	75	11,8	9,1	21,6	217	0,1	250/п14
	Фрукты (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	267/п14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Соль за день	6						
	итого за прием	605	21,47	16,4	77,59	543	11,01	
	итого за день	1948	67,6	64,01	246,9	1831,5	17	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:	Макароны запеченные с сыром	200/8	10,3	16,8	34,8	335	0,05	151/п10
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	266/п14
	Бутерброд с маслом	5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	443	12,8	21,23	58,4	469	0,05	
второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	оп
обед	салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	2,3	18п14
	Борщ с капустой и картоф	200/10	1,5	3,9	9,5	79	6,36	36/п10
	Тефтели из говядины	70/70	10,4	17,2	15,5	258	2,74	78/п11
	Гороховое пюре	120	11,60	4,08	26,48	192	0	29/п11

	Компот из свежих плодов"С"витаминизация	200	0,2	0,1	17,2	68	1,6	277/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		м
	итого за прием	790	28,65	28,64	101,89	780	13	
уплотненный полдник								
	Биточки рыбные	75	11,2	8,5	9,7	161	0,11	56/п10
	или суфле рыбное	90/50	15,6	12,2	2,8	184	0,32	83/ п 14
	Котлеты картофельные	120	3,7	7,44	14,24	140,8	3,19	113/п10
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	272/п14
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	0	оп
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	7,98	
	Соль за день	6						
	итого за прием	565	23,87	24,46	91,69	676,64	21,8	
всего	итого за день	1998	66,32	74,53	272,18	2017,4	38,85	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:	Каша пшенная молочная	200/4	7,4	8,8	35,1	250	0,53	187/п14
	Кофейный напиток	200	2,8	2,8	14,7	93	0,39	270/п14
	Бутерброд с сыром	50/5	6,68	4	20,4	145,5	0,09	3/п14
	итого за прием	460	16,88	15,6	70,2	488,5	1,01	
второй завтрак	Кефир	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,56	263/п14
обед	Салат из св помидоров	60	0,5	2,7	2,7	38	4,14	11п14

	Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,3	11,5	74	5,28	41/п10
	Зразы "Школьные"	75	9,7	8,7	8,2	151	0	74/п10
	Капуста тушеная доп.гарнир	50	1,08	1,63	4,7	37,06	8,25	24/п11
	Картофельное пюре	100	2,04	3,1	13,4	90,48	6,96	25/п11
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	745	20,37	19,29	85,21	605,54	28,63	
уплотненный полдник	Вареники ленивые	150/4	22,1	13,5	21,4	298	0,18	215/п14
	Кисель	200	0	0	10	119	0	211/п10
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368 /м
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	520	25,58	14,36	62,42	564	10,18	
	итого за день	1960	68,9	55,71	235,61	1812,48	46,89	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак:	Каша рисовая молочная	200/4	5	7,8	30,9	215	0,54	186/п14
	Бутерброд с масло и сыром	50/5/5	8,3	8,5	26,4	217,7	0,02	2/п14
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	272/п14
	итого за прием	465	16,5	19,4	70,8	527	1,08	
второй завтрак	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	1,04	264/п14

обед	салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	2,3	12п14
	Суп овощной	250	1,8	3,9	10,2	83	8,52	65/п11
	Бефстроганов	32/25	8,8	9,5	2,3	130	0	60/п10
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/4	4,4	3,4	26,7	157	0	147/п10
	Компот из смеси сухофруктов"С"витаминизация	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	751	20,85	20,21	93,01	636	11,14	
уплотненный полдник								
	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,1	131	14,2	111/п10
	Котлета рыбная	75	11,2	8,5	9,7	161	0.11	56/п10
	Чай с молоком с сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,06	267/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	555	18,27	18,1	58,29	468	24,37	
	итого за день	1971	61,12	63,91	230,7	1741	37,63	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	200/4	7,4	8	36,5	241	0,5	188/п14
	Бутерброд с маслом	50/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	Кофейный напиток	200	2,8	2,8	14,7	93	0,39	270/п14

	итого за прием	440	12,6	15,2	65,7	443	0,89	
второй завтрак	Кефир	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,56	263/п14
обед	салат из свогуцов и пом	60	0,5	2,8	2,20	36	3,42	13п14
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1,4	4,5	6,8	73	9,6	50/п14
	Котлеты рубленые из птицы или суфле из птицы	70/4	10,5	14,9	10,6	220	0,27	128/п14
	Картофельное пюре	150/4	3,5	4,8	14,7	117	10,36	104/п10
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,3	8	399/м
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	756	21,25	27,66	84,21	674,3	31,65	
уплотненный полдник	Суп молочный рисовый	200	3,5	4,4	14,5	111	0,52	45/п10
	Оладьи со сгущенным молоком	70/15	6,4	6	35,4	221	0,35	137/п14
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	266/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	615	12,77	11,13	83,29	472	10,87	
	итого за день	2021	52,12	59,59	249,6	1729,3	43,97	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								

завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	200/4	7,1	8,2	37	251	0,5	85/п11
	Бутерброд с сыром	50/5	6,68	4	20,4	146	0.09	3/п14
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	272/п14
	итого за прием	460	16,98	15,3	70,9	490	1,11	
второй завтрак	Молоко кипяченое или йогурт	200	5,5	6,2	8,6	110	1,04	264/п14
обед	салат из свежей капусты, помидоров и огур	60	1,2	3,4	2,9	46	19,97	10п14
	суп крестьянский с крупой	200/5	1,90	4,6	9,3	86	4,81	43/п10
	Вак-беяш	175	19	17,6	35,8	380	0,19	179/п10
	Компот из смеси сухофруктов"С" витаминизация	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	700	27,45	26,31	100,01	745	25,29	
уплотненный полдник	Запеканка картофельная с овощами	150/30	5,3	8,9	16,4	168	0,01	156/п14
	Чай с молоком с сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,06	267/п14
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	5	оп
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	510	9,47	10,9	52,39	347	5,07	
	итого за день	1870	59,4	58,71	231,9	16792	32,51	