



Примерное 10дневное меню
Сад (с 3 до 7 лет)
Неделя Первая
Весна



14

прием пищи	наименование	Выход, грамм	Пищевые вещества, гр			ЭЦ, ккал	Витамин С	рецептура №/год
			белки	жиры	углеводы			
	понедельник							
Завтрак	Макаронник	150/3	6,1	6	38,4	234	0,00	220/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017
	Батон нарезной	25	2	0,73	12,8	66	0,00	гост
2ой завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	9,8	40	4,00	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66	1,12	24/2017
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,5	6,8	76	9,60	52/2017
	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/20	8,2	12,9	10,1	190	0,81	104/2017
	Каша перловая рассыпчатая	120/3	3,7	2,2	25,3	136	6,80	176/2017
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	0,00	303/2017
	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,55	26,7	118,4	0,00	гост
	Булочка сдобная	70	5,5	6	36,8	223	0,03	275/2017
Полдник	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	287/2017
	итого за день		33,3	38,91	211,9	1309,4	22,62	
	вторник							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/5	5	7,8	23,4	184	0,55	194/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017
	Бутерброд с сыром	25/10	5	3	14,5	106	0,07	3/2017
2ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,38	0	9,51	43,7	10,00	
Обед	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68	3,09	46/2017
	Суп Крестьянский с пшеном	200	1,8	3,9	10,1	87	6,41	64/2017
	Котлеты или биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	23,30	82/2017
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34	141/2017
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	205/2010
	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,69	0,56	23,65	117,1	0,00	гост
	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191	0,04	267/2017
Полдник	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	288/2017
	итого за день		36,97	34,17	176,86	1169,8	53,05	
	среда							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	4,4	4,2	15,9	119	0,52	77/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017
	Батон нарезной	25	2	0,73	12,8	66	0,00	гост
2ой завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	0,33	0,13	13,4	55,3	40,00	300/2017
Обед	Свекла отварная	40	0,6	0	2,9	14	0,81	17/2017
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,7	4,8	12,3	104	5,36	53/2017
	Зразы Школьные с маслом сливочным	60/3	8,2	10	8,2	156	0,50	102/2017
	Рагу из овощей	120	7,2	6,6	11,4	138	6,29	153/2017
	Напиток лимонный	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	297/2017
	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,55	26,7	118,4	0,00	гост
	Пирожки печеные с яблоками	70	4,2	3,7	30,7	173	0,00	254/2017
Полдник	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	287/2017
	итого за день		34,33	31,85	168,8	1081,7	55,42	
	четверг							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,50	186/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017
	Бутерброд с сыром	25/10	5	3	14,5	106	0,07	3/2017
2ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,38	0	9,51	43,7	10,00	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,9	6	6,1	87	3,98	37/2017
	Свекольник	200	1,8	4,1	11,9	95	3,99	67/2017
	Котлеты из говядины с соусом	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,56	98/2017
	Вермишель отварная	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0,00	216/2017
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	73	2,33	297/2017
	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,69	0,56	23,65	117,1	0,00	гост
	Усбосмак	70	7	6,8	16,9	158	0,74	262/2017
Полдник	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017
	итого за день		39,67	39,44	192,66	1274,8	22,17	
	пятница							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,53	198/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017
	Батон нарезной	25	2	0,73	12,8	66	0,00	гост
2ой завтрак	Напиток витаминизированный Витошка	100	0,04	0	0,88	3,5	1,35	
Обед	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	3,11	41/2017

Полдник	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,3	2,2	14,3	88	5,28	59/2017
	Плов из курицы	200	32,1	38,9	35,1	622	1,88	134/2017
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	69	1,60	296/2017
	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,69	0,56	23,65	117,1	0,00	гост
	Лепёшка сметанная	70	5,7	7,9	38,3	249	0,01	272/2017
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	288/2017
	итого за день		54,53	60,65	200,03	1560,6	14,88	
итого за 5 дней:			198,8	205,02	950,25	6396,3	168	

Неделя Вторая
Весна

прием пищи	наименование	Выход, грамм	Пищевые вещества, гр			ЭЦ, ккал	Витамин С	рецептура №
			белки	жиры	углеводы			
	понедельник							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,00	216/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017
	Бутерброд с сыром	25/10	5	3	14,5	106	0,07	3/2017
2ой завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	9,8	40	4,00	
Обед	Свекла отварная	40	0,6	0	2,9	14	0,81	17/2017
	Рассольник домашний	200	1,7	5,3	10,9	99	8,40	56/2017
	Фрикадельки мясные	50/25	7,7	7,6	6,4	125	0,07	103/2017
	Каша гречневая рассыпчатая	120/3	6,7	4,3	27,6	179	0,00	175/2017
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	0,00	303/2017
	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,55	26,7	118,4	0,00	гост
Полдник	Плюшка Новомосковская	60	4,4	3,1	27,9	159	0,01	184/2010
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	287/2017
	итого за день		37,2	29,18	200,4	1196,4	13,62	
	вторник							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,53	200/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017
	Батон нарезной	25	2	0,73	12,8	66	0,00	гост
2ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,38	0	9,51	43,7	10,00	
Обед	Салат "Пестрый"	60	0,6	2,7	6,4	52	2,24	32/2017
	Суп картофельный с горохом	200	6,2	4,1	25,5	169	3,73	62/2017
	Котлеты или биточки рыбные	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95	82/2017
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34	141/2017
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	205/2010
	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,69	0,56	23,65	117,1	0,00	гост
	Полдник	Дучмаки с творогом	70	11,8	9,1	21,6	217	0,10
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	288/2017
	итого за день		46,67	37,7	198,36	1325,8	61,14	
	среда							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8	36,5	241	0,53	199/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017
	Бутерброд с маслом	25/6	2,4	4,4	14,5	109	0,00	1/2017
2ой завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	0,33	0,13	13,4	55,3	40,00	300/2017
Обед	Салат "Студенческий"	60	2,1	7	3,8	87	1,14	39/2017
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4,1	9,4	79	6,38	55/2017
	Котлеты рубленные из птицы	50/20	7,4	8,2	8,3	139	0,08	131/2017
	Каша рисовая рассыпчатая	120/3	3	2,9	30,1	161	6,78	179/2017
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	73	2,33	297/2017
	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,69	0,56	23,65	117,1	0,00	гост
	Полдник	Пирожки печеные с картофелем	70	4,8	4,7	27,5	173	0,54
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	288/2017
	итого за день		32,92	40,07	204,45	1297,4	58,90	
	четверг							
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200/5	7,7	9,6	32,4	247	0,53	196/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017
	Батон нарезной	25	2	0,73	12,8	66	0,00	гост
2ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,38	0	9,51	43,7	10,00	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,9	3,1	6	56	3,85	40/2017
	Суп из овощей	200	1,5	4,1	8,5	81	6,82	66/2017
	Котлеты, биточки, шницели	50/5	7,8	10,8	8,3	163	0,05	97/2017
	Пюре гороховое	150/5	14,6	5,1	33,1	240	0,00	170/2017
	Напиток лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73	2,33	297/2017
	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,55	26,7	118,4	0,00	гост
	Полдник	Булочка "Творожная"	70	8,8	4	32,9	207	0,10
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	287/2017
	итого за день		49,38	39,13	209,51	1379,1	23,94	
	пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	200	3,5	4,1	14,5	109	0,52	75/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017

	Бутерброд с сыром	25/10	5	3	14,5	106	0,07	3/2017
2ой завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	9,8	40	4,00	
Обед	Салат "Здоровье"	60	0,9	3,1	4,3	48	4,04	33/2017
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,1	15,1	89	5,28	58/2017
	Куры отварные (2 вариант)	50	21,5	18,1	0,2	249	0,77	128/2017
	Рагу из овощей	150	9	8,2	14,2	173	7,86	153/2017
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	69	1,60	296/2017
	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,69	0,56	23,65	117,1	0,00	гост
	Оладьи с молоком сгущенным	70/15	6,4	6	35,4	221	0,35	251/2017
Полдник	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	288/2017
	итого за день		52,69	45,32	167,25	1284,1	25,61	
	итого за 5 дней:		218,86	191,4	979,97	6482,8	183	

Итого за 10 дней	Пищевые вещества, гр			ЭЦ, ккал	Витамин С
	белки	жиры	углеводы		
	417,66	396,42	1930,22		351

Согласовано:

Директор ООО «МШКОП»

Технолог ООО «МШКОП»

 Дьяченко Ю.В.
 Лебедева Е.М.