

## Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

### День 1 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
<b>завтрак</b>						
Суп молочный гречневый	200	5.97	5.48	17.08	141.6	94/3
Чай с повидлом	180	0.12	0.02	9.76	40	411
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
<b>Итого:</b>		<b>10.81</b>	<b>10.05</b>	<b>51.71</b>	<b>338.1</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
<b>Обед</b>						
Салат из капусты белокачанной	60	0.9	3.1	5.2	51.5	20
Суп картофельный с чечевицей	200	5.43	4.25	14.33	117.4	81
Рыба, тушеная с овощами	80	8.744	4.08	2.056	80	247
Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	153.09	321
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Кисель из шиповника	180	0.22	0.13	25.06	102.24	373
<b>Итого:</b>		<b>22.104</b>	<b>17.31</b>	<b>93.286</b>	<b>634.23</b>	
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	167.49	215
Кондитерское изделие	30	1.98	2.1	18.1	53.98	п/п
Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	401
<b>Итого:</b>		<b>19.94</b>	<b>20.06</b>	<b>26.81</b>	<b>311.47</b>	
<b>Всего за 1 день:</b>		<b>53.254</b>	<b>47.82</b>	<b>181.606</b>	<b>1327.8</b>	

### День 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
<b>завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.82	5.08	16.83	132.4	93
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	40.7	393
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
<b>Итого:</b>		<b>9.66</b>	<b>9.65</b>	<b>51.9</b>	<b>329.6</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0.9	0	18.18	76	399
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	п/п
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.74	4.89	8.48	84.75	67
Мясо тушеное с овощами в соусе	180	17.2	14.1	11.7	241.4	274
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	25	101.7	376а
<b>Итого:</b>		<b>23.57</b>	<b>20.02</b>	<b>72.4</b>	<b>565.65</b>	
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога с повидлом	120	18.69	12.67	11.4	234	231
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	119.06	396
<b>Итого:</b>		<b>21.34</b>	<b>14.46</b>	<b>30.23</b>	<b>353.06</b>	
<b>Всего за 2 день:</b>		<b>55.47</b>	<b>44.13</b>	<b>172.71</b>	<b>1324.31</b>	

### День 3 (среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	213

Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	111.36	397
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	8
<b>Итого:</b>		<b>18.09</b>	<b>22.11</b>	<b>45.59</b>	<b>456.26</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Банан свежий	100	1.5	0.5	21	95	368
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	п/п
Суп картофельный с рыбными	200	4.48	2.42	12.54	89.8	84
Котлета рубленая из птицы	80	15.07	3.38	12.6	170	305/1
Каша рисовая вязкая	150	2.56	4.17	26.57	142.94	314/4
Соус сметанный с луком	30	0.48	1.76	2.12	26.78	356
Хлеб пшеничный	15	1.125	0.375	7.5	39	к/к
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.06	102.24	373
<b>Итого:</b>		<b>25.915</b>	<b>12.495</b>	<b>98.61</b>	<b>630.56</b>	
<b>Полдник</b>						
Рыба запеченная в омлете	80	13.07	4.37	2.57	102	263
Кондитерское изделие	30	1.98	2.1	18.1	53.98	п/п
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	38.32	392
<b>Итого:</b>		<b>15.05</b>	<b>6.47</b>	<b>20.67</b>	<b>155.98</b>	
<b>Всего за 3 день:</b>		<b>60.555</b>	<b>41.575</b>	<b>185.87</b>	<b>1337.8</b>	

#### День 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный овсяный	200	5.924	5.932	17.928	148.8	94
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	38.32	392
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к
Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0	54	7
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
<b>Итого:</b>		<b>14.184</b>	<b>14.932</b>	<b>52.788</b>	<b>310.62</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	п/п
Суп картофельный с клецками	200	1.68	2.69	9.71	88.81	85
Голубцы с мясом и рисом	160	13.45	8.5	19.54	208	297
Соус сметанный с томатом	30	0.568	1.5	2.106	24.03	355
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.06	102.24	373
<b>Итого:</b>		<b>20.148</b>	<b>13.83</b>	<b>83.636</b>	<b>560.88</b>	
<b>Полдник</b>						
Пудинг из творога	100	15.14	10.76	24.33	237.65	235
Молоко сгущенное	20	1.6	1.7	11.2	66	к/к
Сок фруктовый	180	0.9	0	18.18	76	399
<b>Итого:</b>		<b>16.74</b>	<b>12.46</b>	<b>35.53</b>	<b>303.65</b>	
<b>Всего за 4 день:</b>		<b>51.472</b>	<b>41.622</b>	<b>181.754</b>	<b>1219.15</b>	

#### День 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный манный	200	5.48	5.04	16.1	131.8	99
Чай с повидлом	180	0.12	0.02	9.76	40	411
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к

Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
<b>Итого:</b>		<b>10.32</b>	<b>6.15</b>	<b>60.46</b>	<b>328.3</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Банан свежий	100	1.5	0.5	21	95	368
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	п/п
Рассольник ленинградский со сметаной	204	1.78	4.89	13.41	115.55	76
Шницель рыбный натуральный	80	11.976	3.576	7.784	110.664	258
Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	153.09	321
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Хлеб пшеничный	24	1.8	0.6	12	62.4	к/к
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.06	102.24	373
<b>Итого:</b>		<b>20.816</b>	<b>14.256</b>	<b>90.914</b>	<b>603.744</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка "Веснушка"	75	19.07	13.96	19.68	280.29	230
Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	120.6	401
<b>Итого:</b>		<b>24.29</b>	<b>18.46</b>	<b>27.24</b>	<b>400.89</b>	
<b>Всего за 5 день:</b>		<b>56.926</b>	<b>39.366</b>	<b>199.614</b>	<b>1427.934</b>	

**День 6 (Понедельник)**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный гречневый	200	5.97	5.48	17.08	141.6	94/3
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	40.7	393
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к
Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0	54	7
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
<b>Итого:</b>		<b>14.29</b>	<b>14.48</b>	<b>52.15</b>	<b>392.8</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты и ягоды свежие(яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
<b>Обед</b>						
Салат из капусты белокачанной	60	0.9	3.1	5.2	51.5	20
Суп картофельный с рисом	200	1.97	2.73	14.58	90.75	80
Гуляш из отварного мяса	80	10.32	8.15	2.62	151.02	277
Каша вязкая пшеничная	150	4	4.24	24.56	154.78	314\1
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.06	102.24	373
<b>Итого</b>		<b>21.16</b>	<b>19.3</b>	<b>98.22</b>	<b>680.29</b>	
<b>Полдник</b>						
Ленивые вареники	135	5.85	4.59	40.4	241.13	473
Молоко сгущенное	20	1.6	1.7	11.2	66	к/к
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	111.36	397
<b>Итого:</b>		<b>11.12</b>	<b>9.48</b>	<b>67.42</b>	<b>418.49</b>	
<b>Всего за 6 день:</b>		<b>46.97</b>	<b>43.66</b>	<b>227.59</b>	<b>1535.58</b>	

**День 7(вторник)**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный пшеничный	200	5.8	5.48	18.57	146.8	94
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	38.32	392
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к
Масло (порциями)	5	1.16	3.63	0.07	33	6
<b>Итого:</b>		<b>10.58</b>	<b>10.05</b>	<b>53.43</b>	<b>341.62</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0.9	0	18.18	76	399
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	п/п

Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.3	4.14	12.36	108	83
Тефтели из печени с рисом и соусом	160	10.28	11.84	17.45	217	284/352
Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	153.09	321
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	25	101.7	376a
<b>Итого:</b>		<b>23.27</b>	<b>21.81</b>	<b>102.47</b>	<b>717.59</b>	
<b>Полдник</b>						
Драчёна	80	7.904	10.792	4.872	147.7	228
Бисквит	32	1.76	5.12	17.6	124.8	п/п
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	119.06	396
<b>Итого:</b>		<b>12.314</b>	<b>17.702</b>	<b>41.302</b>	<b>391.56</b>	
<b>Всего за 7 день:</b>		<b>47.064</b>	<b>49.562</b>	<b>215.382</b>	<b>1526.77</b>	

**День 8 (Среда)**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный овсяный	200	5.924	5.932	17.928	148.8	94
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	40.7	393
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к
Масло порциями	5	1.16	3.63	0.07	33	6
<b>Итого:</b>		<b>10.764</b>	<b>10.502</b>	<b>52.998</b>	<b>346</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Банан свежий	100	1.5	0.5	21	95	368
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	п/п
Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	14.33	107.8	81
Плов из птицы	210	22.26	7.73	35.69	301	304
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	89.02	398
<b>Итого:</b>		<b>34.13</b>	<b>13.68</b>	<b>109.27</b>	<b>705.22</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога с морковью	130	11.66	10.29	23.78	234	238/351
Молоко сгущенное	20	1.6	1.7	11.2	66	к/к
Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	108	400
<b>Итого:</b>		<b>18.74</b>	<b>16.87</b>	<b>44.05</b>	<b>408</b>	
<b>Всего за 8 день:</b>		<b>65.134</b>	<b>41.552</b>	<b>227.318</b>	<b>1554.22</b>	

**День 9 (Четверг)**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный рисовый	200	4.82	5.08	16.83	132.4	94
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	38.32	392
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к
Масло порциями	5	1.16	3.63	0.07	33	6
<b>Итого:</b>		<b>9.6</b>	<b>9.65</b>	<b>51.69</b>	<b>327.22</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0.9	0	18.18	76	399
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	8
Суп картофельный с лапшой домашней	200	2.29	2.46	13.46	105.44	82
Котлеты,биточки,шницели рубленые	80	11.92	8.8	11.64	214.11	282
Соус сметанный с томатом	30	0.57	1.5	2.11	24	355
Каша гречневая вязкая	150	4.58	5	20.52	147.01	314
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Хлеб пшеничный	16	1.2	0.4	8	41.6	к/к

Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.06	102.24	373
<b>Итого:</b>		<b>23.42</b>	<b>23.83</b>	<b>96.61</b>	<b>757.8</b>	
<b>Полдник</b>						
Макаронны отварные с сыром	150	9.29	10.01	22.71	218	206
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	119.06	396
<b>Итого:</b>		<b>11.94</b>	<b>11.8</b>	<b>41.54</b>	<b>337.06</b>	
<b>Всего за 9 день:</b>		<b>45.86</b>	<b>45.28</b>	<b>208.02</b>	<b>1498.08</b>	

**День 10 (Пятница)**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный манный	200	5.48	5.04	16.1	131.8	99
Чай с повидлом	180	0.12	0.02	9.76	40	411
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17.5	1.31	0.17	9.8	45.5	к/к
Масло порциями	5	1.16	3.63	0.07	33	6
<b>Итого:</b>		<b>10.32</b>	<b>9.61</b>	<b>50.73</b>	<b>328.3</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Банан свежий	100	1.5	0.5	21	95	368
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	п/п
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	100.9	82
Рыба припущенная	80	15.4	0.9	0.2	70.7	245
Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	153.09	321
Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	11.2	52	к/к
Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15	78	к/к
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.06	102.24	373
<b>Итого</b>		<b>25.06</b>	<b>9.11</b>	<b>86.63</b>	<b>564.73</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с творогом	70	9.46	4.96	30.64	214.22	458
Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	120.6	401
<b>Итого:</b>		<b>14.68</b>	<b>9.46</b>	<b>38.2</b>	<b>334.82</b>	
<b>Всего за 10-й день:</b>		<b>51.56</b>	<b>28.68</b>	<b>196.56</b>	<b>1322.85</b>	
<b>В среднем за 10 дней:</b>		<b>47.91</b>	<b>38.59</b>	<b>182.49</b>	<b>1285.41</b>	
<b>Процент выполнения</b>		<b>82.04</b>	<b>69.91</b>	<b>82.95</b>	<b>81.85</b>	
<b>Итого в среднем (процент)</b>						<b>79.19</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Д.М.Аблаева