

**Меню на 10 дней для детей с 3 до 7ми лет**

**НЕДЕЛЯ I**

**1 ДЕНЬ**

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. Карты
завтрак	Суп молочный с круной	180	156	5,76	6,63	18,28	1
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	65	1,4	1,4	12,3	14
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	48	254	9,7	9,9	30,8	3
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>408</b>	<b>475</b>	<b>16,86</b>	<b>17,93</b>	<b>61,38</b>	
2 завтрак	Напиток из консервированных фруктов	100	62,5	0,1	0	16,1	108
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>100</b>	<b>62,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>16,1</b>	
обед	Огурец соленый	50	7	0,38	0	1,3	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	96,63	4,73	4,29	96,63	154
	Голубцы ленинские	180	229,93	15,33	13,78	9,37	315
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>640</b>	<b>582,18</b>	<b>25,97</b>	<b>18,57</b>	<b>131,9</b>	
полдник	Булочка "Российская"	60	211,52	4,34	5,07	37,08	415
	Молоко кипяченое	190	114	5,51	6,08	8,93	419
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>250</b>	<b>325,52</b>	<b>9,85</b>	<b>11,15</b>	<b>46,01</b>	
ужин	Запеканка манная со сгущ. молоком	200	145,3	4,29	8,22	24,07	77
	Кисель из концентратов	200	68,4	0	0	18	46
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>450</b>	<b>331,2</b>	<b>8,09</b>	<b>8,62</b>	<b>66,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1848</b>	<b>1776,4</b>	<b>60,87</b>	<b>56,27</b>	<b>322,06</b>	

**2 ДЕНЬ**

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом сливочным	183	250,25	8,09	9,17	33,75	182
	Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>409</b>	<b>538,1</b>	<b>17,84</b>	<b>19,08</b>	<b>72,94</b>	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	55,02	2,9	2,5	4,8	534
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>100</b>	<b>55,02</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,8</b>	
обед	Зеленый горошек	50	50,25	1,18	3,81	2,93	24
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	75,692	2,64	2,94	1,04	80
	Макароны отварные	130	145,05	4,41	3,27	27,27	219
	Котлета мясная	70	182,17	11	10,61	11,59	299
	Соус томатный	30	31,04	0,59	1,66	3,33	366
	Компот из конс. фруктов	180	150,36	0,24	0	38,76	108
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>690</b>	<b>752,062</b>	<b>23,86</b>	<b>22,69</b>	<b>109,52</b>	
полдник	Печенье	50	208,5	3,75	4,9	37,2	609
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>250</b>	<b>362,5</b>	<b>3,85</b>	<b>4,9</b>	<b>75,5</b>	
ужин	Суп «шахтерский» с мясом и со сметаной	200	144	4,15	6,04	19,67	8
	Сок яблочный	200	46	0,5	0,1	10,1	537
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>450</b>	<b>307,5</b>	<b>8,45</b>	<b>6,54</b>	<b>54,37</b>	

## 3 ДЕНЬ

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Запеканка из творога	150	379,26	26,44	17,73	26,06	251
	Соус молочный сладкий	50	51,85	0,97	2,28	6,81	369
	Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом 30/8	38	11,03	2,3	4,13	12	1
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>418</b>	<b>475,99</b>	<b>29,76</b>	<b>24,15</b>	<b>53,26</b>	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	47,03	0,34	0,14	9,49	417
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>47,03</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>9,49</b>	
обед	Салат из морской капусты	50	46,92	0,71	3,04	4,18	34
	Суп рыбный (сайра)	180	188	6,58	2,8	12,26	159
	Каша гречневая	130	202,75	7,48	4,29	33,82	179
	Гуляш из отварного мяса	70	173,23	12,01	12,83	2,45	373
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>660</b>	<b>859,52</b>	<b>32,31</b>	<b>23,46</b>	<b>107,77</b>	
полдник	Булочка «Домашняя»	60	238,47	4,48	7,91	37,3	452
	Чай с лимоном	205	39,19	0,1	0,02	9,46	412
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>265</b>	<b>277,66</b>	<b>4,58</b>	<b>7,93</b>	<b>46,76</b>	
ужин	Каша овсяная «Геркулес» жидкая молочная	200	260,07	9,79	6,63	40,2	182
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>450</b>	<b>531,57</b>	<b>13,69</b>	<b>7,03</b>	<b>103,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1893</b>	<b>2191,77</b>	<b>80,68</b>	<b>62,71</b>	<b>320,38</b>	

## 4 ДЕНЬ

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	183	249,03	7,96	8,73	34,58	199
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	65	1,4	1,4	12,3	14
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,6	47,5	3
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>409</b>	<b>568,03</b>	<b>19,06</b>	<b>19,73</b>	<b>94,38</b>	
2 завтрак	Сок яблочный	100	46	0,5	0,1	10,1	537
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>46</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	
обед	Кукуруза консерв. отварная	50	33	3	0,12	4,98	212
	Борщ с капустой и картофелем	180	81,86	1,68	4,08	10,43	63
	Каша рисовая рассыпчатая	130	193,21	3,3	4,71	34,42	332
	суфле из печени	80	173	17,92	7,84	7,2	34
	Соус томатный	50	31,4	0,59	1,66	3,33	366
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>720</b>	<b>761,09</b>	<b>32,02</b>	<b>18,91</b>	<b>115,42</b>	
полдник	Пряник	50	183	2,95	2,35	37,5	608
	Напиток кисломолочный	200	108	5,8	5	8,4	420
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>250</b>	<b>291</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,9</b>	
ужин	Омлет натуральный	200	385,48	18,82	32,85	3,62	229
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>450</b>	<b>656,98</b>	<b>22,72</b>	<b>33,25</b>	<b>66,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1929</b>	<b>2323,1</b>	<b>83,05</b>	<b>79,34</b>	<b>332,32</b>	

## 5 ДЕНЬ

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	243,03	7,96	8,73	34,58	199
	Какао на сгущенном молоке	180	116	3	3,1	19,4	694
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>406</b>	<b>613,03</b>	<b>20,66</b>	<b>21,73</b>	<b>84,78</b>	
2 завтрак	Компот из консервированных фруктов	100					
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
обед	Сельдь с луком	50	118	4,8	10,15	1,9	359
	Суп картофельный с вермишелью	180	85,75	1,92	2,03	16,81	88
	Жаркое по-домашнему	180	310,1	21,28	18,399	13,58	374
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,87	0,4	24,6	115
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>640</b>	<b>762,47</b>	<b>33,6</b>	<b>31,079</b>	<b>87,35</b>	
полдник	Крендель с сахаром	60	232,89	4,41	7,35	37,24	443
	Чай с сахаром	200	37,61	0,05	0,01	9,32	411
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>260</b>	<b>270,5</b>	<b>4,46</b>	<b>7,36</b>	<b>46,56</b>	
ужин	Капуств тушенная с мясом	200	280	10	8,2	10,8	55
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>450</b>	<b>551,5</b>	<b>13,9</b>	<b>8,6</b>	<b>73,7</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1856</b>	<b>2197,5</b>	<b>72,62</b>	<b>68,769</b>	<b>292,39</b>	

## 6 ДЕНЬ

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	183	250,35	8,09	9,17	33,75	182
	Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	2
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>409</b>	<b>538,2</b>	<b>17,84</b>	<b>19,08</b>	<b>72,94</b>	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	47,03	34	0,14	9,49	417
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>47,03</b>	<b>34</b>	<b>0,14</b>	<b>9,49</b>	
обед	Огурец соленый	50	7	0,38	0	1,3	17
	Суп картофельный с горохом	180	19	5	7,7	11	81
	Макаронь отварные	130	145,05	4,41	3,27	27,27	219
	Печень по-строгановски	70	184	16,7	12,1	1,9	126
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>660</b>	<b>603,67</b>	<b>32,02</b>	<b>23,57</b>	<b>96,53</b>	
полдник	печенье из песочного теста	50	155,26	2,94	4,9	24,83	21
	Молоко кипяченое	180	99,04	5,22	4,5	8,94	534
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>230</b>	<b>254,3</b>	<b>8,16</b>	<b>9,4</b>	<b>33,77</b>	
ужин	Капуста тушенная с мясом	200	280	10	8,2	10,8	55
	Кисель из концентратов	200	68,4	0	0	18	46
	хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>450</b>	<b>465,9</b>	<b>13,8</b>	<b>8,6</b>	<b>53,4</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1849</b>	<b>1909,1</b>	<b>105,82</b>	<b>60,79</b>	<b>266,13</b>	

## 7 ДЕНЬ

		Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
завтрак		Каша овсяная «Геркулес» жидкая мол.	180	234,07	8,81	5,97	36,19	182
		Какао на молоке	180	13,7	3,6	3,3	13,7	15
		Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>406</b>	<b>501,77</b>	<b>22,11</b>	<b>19,17</b>	<b>80,69</b>	
2 завтрак		Кисель из концентратов	100	77	0,05	2	19,15	517
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>100</b>	<b>77</b>	<b>0,05</b>	<b>2</b>	<b>19,15</b>		
обед		Кукуруза консер. отварная	50	33	3	0,12	4,98	212
		Свекольник	180	81	1,6	4,1	10,9	34
		Тефтели мясная	130	201,26	9,25	10,46	13,7	303
		Соус молочный	30	31	0,69	1,95	3,09	158
		Компот из кураги	180	67,72	0,78	0,04	15,88	394
		Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>620</b>	<b>531,48</b>	<b>19,12</b>	<b>17,07</b>	<b>73,15</b>		
полдник		сушка	50	195	4,5	3,75	35,5	1
		Чай с лимоном	205	39,19	0,1	0,02	9,46	412
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>255</b>	<b>234,19</b>	<b>4,6</b>	<b>3,77</b>	<b>44,96</b>		
ужин		Суп рыбный (сайра)	200	128,63	9,17	4,2	13,96	95
		Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
		Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>450</b>	<b>400,13</b>	<b>13,07</b>	<b>4,6</b>	<b>76,86</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1831</b>	<b>1744,57</b>	<b>58,95</b>	<b>46,61</b>	<b>294,81</b>		

## 8 ДЕНЬ

		Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	жиры	углеводы	№ реп. карты
завтрак		Запеканка творожная	150	379,26	26,44	17,73	26,06	251
		Соус молочный	50	51,85	0,97	2,28	6,81	369
		Чай с сахаром	180	33,85	0,05	0,01	8,39	411
		Бутерброд с маслом 30/8	38	11,03	2,3	4,13	12	1
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>418</b>	<b>475,99</b>	<b>29,76</b>	<b>24,15</b>	<b>53,26</b>		
2 завтрак		Сок яблочный	100	47	0,4	0,4	9,8	386
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>100</b>	<b>47</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>		
обед		Салат из свеклы	50	46,92	0,71	3,04	4,18	34
		Суп картофельный с вермишелью	180	85,75	1,92	2,03	16,81	88
		Плов с мясом	170	299,19	12,85	12,65	33,45	375
		Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
		Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>630</b>	<b>680,48</b>	<b>21,01</b>	<b>18,22</b>	<b>109,5</b>		
полдник		Булочка Дорожная	60	235,86	4,16	8,83	34,91	453
		Компот из конс. фруктов	200	150,36	0,24	0	38,76	108
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>260</b>	<b>386,22</b>	<b>4,4</b>	<b>8,83</b>	<b>73,67</b>		
ужин		Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	249,03	7,96	80,73	34,58	199
		Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
		Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>450</b>	<b>520,53</b>	<b>11,86</b>	<b>81,13</b>	<b>97,48</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1858</b>	<b>2110,22</b>	<b>67,43</b>	<b>132,73</b>	<b>343,71</b>		

## 9 ДЕНЬ

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Суп молочный	180	138,94	5,06	5,39	17,8	100
	Кофейный напиток на стущ.молоке	180	65	1,4	1,4	12,3	14
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>406</b>	<b>457,94</b>	<b>16,16</b>	<b>16,69</b>	<b>60,9</b>	
2 завтрак	Компот из консервирован. фруктов	100	62,5	0,1	0	16,1	108
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>62,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>16,1</b>	
обед	Огурец соленый	50	7	0,38	0	1,3	15
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	190	87,51	2,9	5,28	87,51	73
	Пюре картофельное	130	115,9	2,71	4,19	12,41	339
	Суфле из рыбы	80	114,44	11,95	7,53	3,51	284
	Компот из сухофруктов	180	131,12	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>680</b>	<b>573,47</b>	<b>23,47</b>	<b>17,5</b>	<b>159,79</b>	
полдник	печенье	50	245	5	8	38	18
	Кисель из концентратов	200	154	0,1	0	38,3	517
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>250</b>	<b>399</b>	<b>5,1</b>	<b>8</b>	<b>76,3</b>	
ужин	Омлет натуральный	200	149	15,4	21	2,4	214
	Чай с сахаром	200	37,61	0,05	0,01	9,32	411
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>450</b>	<b>304,11</b>	<b>19,25</b>	<b>21,41</b>	<b>36,32</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1886</b>	<b>1797,02</b>	<b>64,08</b>	<b>63,6</b>	<b>349,41</b>	

## 10 ДЕНЬ

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	180	234,21	7,98	8,29	31,9	182
	Какао на с.молоке	180	13,7	3,6	3,3	13,7	15
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/8	46	254	9,7	9,9	30,8	3
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>406</b>	<b>501,91</b>	<b>21,28</b>	<b>21,49</b>	<b>76,4</b>	
2 завтрак	яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8	386
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>47</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	
обед	Зел. горошек консерв. отварной	50	50,25	1,18	3,81	2,93	24
	Суп «шахтерский» с мясом и со смет.	180	144	4,15	6,04	19,67	8
	Капуста тушеная с мясом	170	280	10	8,2	10,8	55
	Компот из сухофруктов	180	131,72	1,73	0,1	30,46	531
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>630</b>	<b>723,47</b>	<b>20,86</b>	<b>18,55</b>	<b>88,46</b>	
полдник	Пирожок печенный из дрож. теста с повидлом	80	212	4,6	1,87	44,44	454
	Чай с лимоном	205	39,19	0,1	0,02	9,46	412
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>285</b>	<b>251,19</b>	<b>4,7</b>	<b>1,89</b>	<b>53,9</b>	
ужин	Жаркое по-домашнему	200	344,5	23,6	21,1	15,1	374
	Молоко кипяченое	200	110,04	5,8	5	9,6	534
	Хлеб	50	117,5	3,8	0,4	24,6	115
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>450</b>	<b>572,04</b>	<b>33,2</b>	<b>26,5</b>	<b>49,3</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1871</b>	<b>2095,61</b>	<b>80,44</b>	<b>68,83</b>	<b>277,86</b>	