

Утверждаю
Руководитель учреждения

Е.С.Брагина

Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
завтрак:	каша молочн "геркулес"	200	7,83	9,14	24,46	210,39
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00
обед:	салат с зеленым горошком и луком	60	1,35	3,09	6,18	56,96
	суп с рыбными консервами	250	11,46	3,80	18,61	155,08
	запеканка из печени с томат-сметан соусом	80/30	11,10	9,12	4,35	153,99
	макароны отварные	120	3,64	4,02	24,91	154,37
	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	крендель с сахаром	70	4,93	4,80	33,31	195,27
	кисель	180	0,00	0,00	5,83	22,81
	соль за весь день	5				
Итого за 1 день:			49,33	43,68	188,98	1359,36
День 2						
завтрак:	омлет натуральный	130	12,69	14,12	2,54	203,20
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
II завтрак	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
обед:	салат "Здоровье"	60	1,18	5,08	4,48	67,75
	рассольник на кур/бульоне со сметаной	250/8	2,15	4,44	14,44	106,50
	капуста тушеная с курами	150/80	14,25	14,87	10,11	278,66
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	12,90	49,31
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	ватрушка с повидлом	70	4,83	5,74	41,60	234,59
	к.м. продукция "Снежок"	180	4,86	4,50	19,44	142,20
	соль за весь день	5				
Итого за 2 день:			52,03	55,49	169,69	1451,60

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 3						
завтрак:	суфле творожное со сгущенным молоком	180\30	22,00	19,43	37,12	442,66
	чай на молоке	180	5,04	4,50	16,44	123,93
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00
обед:	икра кабачковая	60	0,96	3,00	3,90	45,60
	борщ со сметаной	250\8	1,95	4,26	8,86	81,20
	шницель рыбный с соусом красным	80\20	9,96	4,76	2,48	104,08
	картофельное пюре	150	3,52	5,70	22,21	154,36
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	вафли	70	2,24	1,96	56,07	239,40
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
	соль за весь день	5				
Итого за 3 день:	итого за весь день		52,13	47,34	206,34	1490,43
День 4						
завтрак:	каша пшеничная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
	чай с молоком	180	2,52	2,25	12,21	77,13
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,15	5,07	5,13	70,23
	суп с вермишелью	250	2,60	3,29	19,17	117,59
	голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом	220	16,02	18,22	17,09	289,19
	кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	сочник с творогом	80	8,04	7,55	27,63	210,59
	молоко кипяченое	180	5,04	4,50	8,46	93,60
	соль за весь день	5				
Итого за 4 день:	итого за весь день		48,17	55,25	181,92	1407,19

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 5						
завтрак:	каша сборная молочная	200	7,59	8,36	28,71	219,46
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	салат из квашенной капусты	60	0,47	4,05	3,97	54,59
	суп с бобовыми и гречками (фасоль)	250\20	8,24	3,76	35,19	204,62
	запеканка картофель с мясом с томат смет соус	180\30	15,76	20,29	29,81	357,02
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	-				
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	батон с маслом и сыром	50\5\10	6,19	8,03	25,12	198,55
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,98	30,33
	соль за весь день	5				
Итого за 5 день:	итого за весь день		51,25	53,47	192,07	1442,27
День 6						
завтрак:	каша молочная "Дружба"	200	7,29	7,76	30,86	221,39
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
II завтрак	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
обед:	салат с консерв. кукурузой и луком	60	1,08	3,15	7,59	62,36
	рассольник "Ленинградский" на кур/бульоне со сметаной	250\8	2,63	4,50	18,00	123,35
	жаркое по-домашнему из мяса кур	200	12,65	11,08	21,56	256,31
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	пирожок с повидлом	70	5,14	6,61	40,89	240,79
	какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
	соль за весь день	5				
Итого за 6 день:			41,00	44,83	211,57	1430,47

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 7						
завтрак:	омлет с зелен горошком	130	10,91	11,57	7,74	191,57
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00
обед:	винегрет	60	0,95	4,61	5,48	67,34
	суп рыбный "Уха"	200\50	9,53	3,88	14,13	139,54
	биточки мясные с красным соусом	70\20	12,36	10,99	7,87	170,37
	макароны отварные	120	3,64	4,02	24,91	154,37
	кисель	200	0,00	0,00	6,59	25,76
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	булочка с сахаром	70	4,93	4,80	33,31	195,27
	к.м. продукция "Йогурт"	180	7,38	2,70	10,62	102,60
	соль за весь день	5				
Итого за 7 день:			61,26	48,59	174,78	1415,44
День 8						
завтрак:	запеканка творожная со сгущенным молоком	180\30	23,77	17,92	38,26	445,95
	чай на молоке	180	5,04	4,50	16,44	123,93
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00
обед:	салат "Зимний"	60	1,18	5,16	7,24	79,99
	суп "Бабушкин"	250	7,44	7,19	13,94	147,30
	тефтели рыбные в томатно-смет соусе	80\20	9,37	3,86	10,00	122,73
	картофельное пюре	150	3,52	5,70	22,21	154,36
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	печенье	70	5,25	8,26	52,08	291,90
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40
	соль за весь день	5				
Итого за 8 день:			61,70	53,28	234,68	1707,53

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 9						
завтрак:	каша манная молочная	200	6,34	7,30	23,19	182,99
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	с-т из свеклы с изюмом	60	0,88	5,08	9,02	83,79
	щи со сметаной	250\8	2,09	4,29	9,48	84,77
	плов из мяса	200	18,49	15,41	32,03	332,16
	кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	ватрушка с творогом	70	8,09	7,54	31,79	227,76
	чай на молоке	180	5,04	4,50	16,44	123,93
	соль за весь день	5				
Итого за 9 день:	итого за весь день		55,49	59,09	200,14	1540,40
День 10						
завтрак:	каша гречневая молочная	200	6,69	7,61	26,21	199,59
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	чай с молоком	180	2,52	2,25	12,21	77,13
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	салат "Степной"	60	1,11	5,17	8,22	83,51
	суп "Кудрявый" со смет	250\8	5,11	6,64	19,62	158,60
	мясо тушеное с соусом	60\20	13,72	13,10	2,01	170,97
	гороховое пюре	150	9,41	5,50	34,71	254,94
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	запеченный батон с маслом и сыром	50\5\10	6,19	8,03	25,12	198,55
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
	соль за весь день	5				
Итого за 10 день:	итого за весь день		52,92	51,72	198,99	1487,69

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 11						
завтрак:	каша пшеничная молочная	200	7,09	7,41	26,61	199,59
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00
обед:	салат с зеленым горошком и луком	60	1,35	3,09	6,18	56,96
	суп "Рисовый" на кур/бульоне со сметаной	250/8	2,73	4,52	21,33	137,55
	суфле из кур	80	15,30	13,48	3,03	229,16
	овощное рагу	150	2,47	4,29	14,09	104,06
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	пирожок с морковью и повидлом	70	5,41	8,81	33,42	233,63
	какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
	соль за весь день	5				
Итого за 11 день:			45,76	54,24	187,22	1449,22
День 12						
завтрак:	омлет натуральный	130	12,69	14,12	2,54	203,20
	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	36,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
II завтрак	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
обед:	салат "Степной"	60	1,11	5,17	8,22	83,51
	суп с овощной на курином бульоне	250/8	2,83	4,43	14,58	109,44
	курник с мясным фаршем и картофелем	180	16,49	13,64	52,21	392,94
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	12,90	49,31
	хлеб пшеничный	-				
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	пряники	70	3,36	1,96	54,39	245,00
	к.м. продукция "Снежок"	180	4,86	4,50	19,44	142,20
	соль за весь день	5				
Итого за 12 день:			51,89	50,40	218,53	1549,79

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 13						
завтрак:	запеканка творожная со сгущенным молоком	180\30	23,77	17,92	38,26	445,95
	чай на молоке	180	5,04	4,50	16,44	123,93
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00
обед:	салат из квашеной капусты	60	0,47	4,05	3,97	54,59
	свекольник со сметаной	250\8	2,38	4,36	14,86	107,33
	котлеты рыбные с томатно-сметанным соусом	80\30	10,25	5,49	3,29	115,25
	рис отварной с овощами	150	3,27	4,78	31,07	182,86
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	крендель с сахаром	70	4,93	4,80	33,31	195,27
	кисель	180	0,00	0,00	5,83	22,81
	соль за весь день	5				
Итого за 13 день:	итого за весь день		54,04	47,38	194,06	1469,96
День 14						
завтрак:	каша молочная кукурузная	200	6,45	7,39	27,23	199,39
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
	чай с молоком	180	2,52	2,25	12,21	77,13
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,15	5,07	5,13	70,23
	суп с клецками	250	2,52	4,28	15,29	109,82
	"Ёжики" мясные в томатно-смет соусе	70\30	10,32	9,97	10,27	166,55
	капуста тушеная	130	2,84	6,16	8,00	98,67
	кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	сочник с творогом	80	8,04	7,55	27,63	210,59
	молоко кипяченое	180	5,04	4,50	8,46	93,60
	соль за весь день	5				
Итого за 14 день:	итого за весь день		44,59	54,12	179,85	1375,25

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 15						
завтрак:	вермишель молочная	200	7,63	8,12	28,24	216,79
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	салат "Зимний"	60	1,18	5,16	7,24	79,99
	суп с бобовыми и гречками (горох)	250\20	8,38	3,74	35,83	206,82
	рыба запеченная с картофелем	200	11,96	9,09	21,24	226,17
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	-				
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	батон с маслом и сыром	50\5\10	6,19	8,03	25,12	198,55
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,98	30,33
	соль за весь день	5				
Итого за 15 день:	итого за весь день		48,34	43,13	186,94	1336,35
День 16						
завтрак:	каша молочн "геркулес"	200	7,83	9,14	24,46	210,39
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00
обед:	икра кабачковая	60	0,96	3,00	3,90	45,60
	суп "Любительский" со сметаной	250\8	2,98	4,65	20,78	137,45
	котлеты мясные	70	12,21	10,57	6,98	162,46
	капуста тушеная	130	2,84	6,16	8,00	98,67
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	пирожок с повидлом	70	5,14	6,61	40,89	240,79
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,98	30,33
	соль за весь день	5				
Итого за 16 день:			41,30	49,05	193,38	1373,97

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 17						
завтрак:	омлет с сыром	130	14,71	16,70	2,35	237,12
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	какао с молоком	180	3,37	2,93	13,28	90,99
II завтрак	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
обед:	салат "Здоровье"	60	1,18	5,08	4,48	67,75
	рассольник "Домашний" на кур/бульоне со сметаной	250/8	2,70	4,45	16,08	115,47
	котлета куриная с красным соусом	80/20	15,10	11,25	7,69	217,16
	макаронные изделия отварные	120	3,64	4,02	24,91	154,37
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	печенье	70	5,25	8,26	52,08	291,90
	к.м. продукция "Йогурт"	180	7,38	2,70	10,62	102,60
	соль за весь день	5				
Итого за 17 день:			59,59	56,14	198,55	1582,54
День 18						
завтрак:	суфле творожное со сгущенным молоком	180\30	22,00	19,43	37,12	442,66
	чай на молоке	180	5,04	4,50	16,44	123,93
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00
обед:	винегрет	60	0,95	4,61	5,48	67,34
	суп с мясными фрикадельками	250\15	5,73	5,21	18,11	139,78
	суфле из рыбы	80	10,63	7,49	4,34	138,13
	картофель тушеный	150	2,99	6,55	23,79	166,06
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	булочка с присыпкой	70	5,15	8,28	32,55	225,11
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
	соль за весь день	5				
Итого за 18 день:			60,25	59,00	208,18	1653,19

**Примерное двадцати дневное меню для детей от 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием
(март, апрель, май 2023г)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 19						
завтрак:	каша манная молочная	200	6,34	7,30	23,19	182,99
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	коф. напиток с молоком	180	2,52	2,26	12,22	77,23
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	с-т из свеклы с изюмом	60	0,88	5,08	9,02	83,79
	суп с зеленым горошком кур/бульоне	250	2,58	3,63	15,53	104,90
	плов из отварных кур	210	16,39	15,41	27,43	351,68
	кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	запеченный батон с маслом и сыром	50\5\10	6,19	8,03	25,12	198,55
	чай на молоке	180	5,04	4,50	16,44	123,93
	соль за весь день	5				
Итого за 19 день:	итого за весь день		51,93	53,11	194,80	1497,96
День 20						
завтрак:	каша молочная "Дружба"	200	7,29	7,76	30,86	221,39
	хлеб с маслом	20\8	1,58	5,98	10,04	98,08
	чай с молоком	180	2,52	2,25	12,21	77,13
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	салат с консерв. кукурузой и луком	60	1,08	3,15	7,59	62,36
	суп с рыбными фрикадельками	250\15	4,61	2,98	18,11	120,23
	жаркое по-домашнему из мяса	200	15,50	15,04	22,48	277,98
	компот из с/ф	200	0,02	0,00	16,16	62,78
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	76,00
полдник:	вафли	70	2,24	1,96	56,07	239,40
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	68,40
	соль за весь день	5				
Итого за 20 день:	итого за весь день		39,85	40,09	222,48	1386,94