



## Примерное 10 дневное меню

Возрастная категория: /3-7 лет /

| Прием пищи       | Наименование<br>блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|                  |                                         |              | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| завтрак          | Каша ячневая молочная с маслом          | 200          | 6                | 5,3  | 30,7     | 195                        | 14/4           |
|                  | Чай с молоком                           | 200          | 1,4              | 1,4  | 11,2     | 61                         | 12/10          |
|                  | Бутерброд с маслом                      | 30/5         | 3,9              | 7,7  | 23,5     | 181                        | 1/13           |
| итого за завтрак |                                         | 435          | 11,3             | 14,4 | 65,4     | 437                        |                |
| 2 завтрак        | Сок или фрукт                           | 100          | 0,7              | 0,9  | 12       | 48                         | -              |
| обед             | Салат из белокочанной капусты и моркови | 60           | 1                | 4    | 5,9      | 63                         | 5/1            |
|                  | Свекольник со сметаной                  | 200          | 1,7              | 4,4  | 11,7     | 93                         | 5/2            |
|                  | Гуляш из отварного говядины             | 80           | 10,3             | 11   | 2,5      | 150                        | 12/8           |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая с овощами    | 150          | 8,6              | 6,8  | 37,8     | 250                        | 44/3           |
|                  | Компот из сухофруктов                   | 200          | 0,5              | 0    | 18,3     | 72                         | 6/10           |
| итого за обед    | Хлеб пшеничный                          | 25           | 2                | 0,2  | 11,9     | 62                         | -              |
|                  | Хлеб ржаной                             | 50           | 4,3              | 1,7  | 21,3     | 118                        | -              |
|                  |                                         | 765          | 29,1             | 29   | 121,4    | 1183                       |                |
| ПОЛДНИК          | Сырники из творога                      | 150          | 25,7             | 14,3 | 30,5     | 355                        | 6/5            |

|                  |                                            |       |      |      |       |        |       |
|------------------|--------------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|-------|
|                  | Соус молочный сладкий/молоко сгущенное     | 20    | 0,5  | 0,9  | 2,97  | 21,9   | 2/11  |
|                  | Биокефир                                   | 200   | 6    | 5    | 7,4   | 98     |       |
|                  | Чай                                        | 200   | 0    | 0    | 9,1   | 35     | 10/10 |
|                  | Хлеб пшеничный                             | 25    | 2    | 0,2  | 11,9  | 62     | -     |
| итого за полдник |                                            | 595   | 34,2 | 20,4 | 61,9  | 571,9  |       |
| Итого за день:   |                                            |       | 74,6 | 63,8 | 248,7 | 2191,9 |       |
| День 2           |                                            |       |      |      |       |        |       |
| завтрак          | Каша пшеничная молочная с маслом           | 200   | 6,5  | 6    | 31,2  | 206    | 11/4  |
|                  | Бутерброд с маслом                         | 30/5/ | 1,95 | 3,9  | 1,2   | 90,5   | 1/13  |
|                  | Чай с молоком                              | 200   | 1,4  | 1,4  | 11,2  | 61     | 12/10 |
| итого за завтрак |                                            |       | 9,85 | 11   | 54,6  | 357,5  |       |
| Второй завтрак   | Сок или фрукт                              | 100   | 0,7  | 0,9  | 12    | 48     |       |
| обед             | Салат из морской капусты и моркови с яйцом | 60    | 1,3  | 6,6  | 1,7   | 71     | 19/1  |
|                  | Суп картофельный с бобовыми                | 200   | 4,3  | 4    | 15,9  | 118    | 17/2  |
|                  | Суфле из мяса кур паровое                  | 80    | 15,8 | 18,2 | 3,6   | 241    | 8/9   |
|                  | Макаронные изделия отварные                | 150   | 5,3  | 3,8  | 32,4  | 188    | 43/3  |
|                  | Кисель из клюквы                           | 200   | 0,1  | 0    | 24,5  | 96     | 8/10  |
|                  | Хлеб пшеничный                             | 25    | 2    | 0,2  | 11,9  | 62     | -     |
|                  | Хлеб ржаной                                | 50    | 4,3  | 1,7  | 21,3  | 118    | -     |
| итого за обед    |                                            |       | 33,1 | 34,5 | 111,3 | 894    |       |
| полдник          | Кнели рыбные паровые                       | 80    | 11,4 | 5,8  | 4     | 114    | 10/7  |
|                  | Пюре картофельное                          | 150   | 3,1  | 4,2  | 20,6  | 135    | 3/3   |
|                  | Кондитерское изделие                       | 20    | 1    | 0,9  | 15    | 73     | -     |
|                  | Чай с лимоном                              | 200   | 0,1  | 0    | 9,2   | 36     | 11/10 |

|                  |                                            |         |      |       |       |        |       |
|------------------|--------------------------------------------|---------|------|-------|-------|--------|-------|
| итого за полдник |                                            |         | 15,6 | 10,9  | 48,8  | 358    |       |
| Итого за день:   |                                            |         | 59,3 | 57,3  | 226,7 | 1657,5 |       |
| День 3           |                                            |         |      |       |       |        |       |
| Завтрак          | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200     | 6,5  | 6     | 31,2  | 206    | 14/4  |
|                  | Какао с молоком                            | 200     | 3,9  | 3,5   | 22,9  | 135    | 14/10 |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром                 | 30/5/10 | 5    | 6,6   | 14,1  | 137    | 4/13  |
| итого за завтрак |                                            |         | 15,4 | 16,1  | 68,2  | 478    |       |
| Второй завтрак   | Сок или фрукт                              | 100     | 0,7  | 0,9   | 12    | 48     | -     |
| Обед             | Уха рыбацкая                               | 200     | 6,8  | 2,1   | 9,8   | 87     | 30/2  |
|                  | Биточки из мяса говядины паровые           | 80      | 11,4 | 11,1  | 5,2   | 166    | 14/8  |
|                  | Капуста тушеная                            | 150     | 3,5  | 2,9   | 13,6  | 94     | 8/3   |
|                  | Компот из чернослива и изюма               | 200     | 0,7  | 0     | 21,6  | 85     | 5/10  |
|                  | Хлеб ржаной                                | 50      | 4,3  | 1,7   | 21,3  | 118    | -     |
|                  | Хлеб пшеничный                             | 25      | 2    | 0,2   | 11,9  | 62     | -     |
| итого за обед    |                                            |         | 29,4 | 18,9  | 95,4  | 660    |       |
| полдник          | Суфле творожное                            | 150     | 22   | 18,2  | 20,6  | 336    | 19/5  |
|                  | Салат из моркови с растительным маслом     | 60      | 0,7  | 4     | 6,6   | 64     | 10/1  |
|                  | Ряженка                                    | 200     | 6    | 8     | 8,4   | 140    | -     |
|                  | Чай                                        | 200     | 0    | 0     | 9,1   | 28     | 10/10 |
|                  | Хлеб пшеничный                             | 25      | 2    | 0,2   | 11,9  | 62     | -     |
|                  | Повидло                                    | 10      | 0    | 0     | 6,4   | 25     |       |
| итого за полдник |                                            |         | 30,7 | 66,4  | 63    | 630    |       |
| Итого за день:   |                                            |         | 76,2 | 102,3 | 238,6 | 1720   |       |
| День 4           |                                            |         |      |       |       |        |       |
| Завтрак          | Суп молочный с лапшой                      | 200     | 1,4  | 3,7   | 12    | 95     | 21/2  |
|                  | Кофейный напиток с молоком                 | 200     | 3    | 2,9   | 13,4  | 89     | 13/10 |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром                 | 30/5/10 | 5    | 6,6   | 14,1  | 137    | 4/13  |
| итого за завтрак |                                            |         | 9,4  | 13,2  | 39,5  | 321    |       |

| Второй завтрак   | Сок или фрукт                                                | 100     | 0,7  | 0,9  | 12    | 48   |              |
|------------------|--------------------------------------------------------------|---------|------|------|-------|------|--------------|
| Обед             | Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом | 60      | 0,8  | 5    | 11,5  | 93   | 26/1         |
|                  | Рассольник со сметаной                                       | 200     | 1,4  | 2,6  | 9,4   | 68   | 9/2          |
|                  | Мясо говядины тушеное с овощами                              | 200     | 15,7 | 15,7 | 19,8  | 285  | 3/8          |
|                  | Напиток из шиповника                                         | 200     | 0,2  | 0,1  | 16,7  | 65   | 15/10        |
|                  | Хлеб ржаной                                                  | 50      | 4,3  | 1,7  | 21,3  | 118  | -            |
|                  | Хлеб пшеничный                                               | 25      | 2    | 0,2  | 11,9  | 62   | -            |
| итого за обед    |                                                              |         | 24,4 | 25,3 | 90,6  | 691  |              |
| полдник          | Омлет паровой                                                | 150     | 14,6 | 19,7 | 2,6   | 245  | 2/6          |
|                  | Горошек зеленый консервированный                             | 20      | 0,4  | 0,74 | 1,3   | 15   | 1/1          |
|                  | Сдоба обыкновенная/ватушка с творогом                        | 60      | 5,3  | 3,9  | 32,4  | 188  | 8/12<br>5/12 |
|                  | Чай                                                          | 200     | 0    | 0    | 9,1   | 28   | 10/10        |
|                  | Хлеб пшеничный                                               | 25      | 2    | 0,2  | 11,9  | 62   | -            |
| итого за полдник |                                                              |         | 22,3 | 24,6 | 57,3  | 538  |              |
| Итого за день:   |                                                              |         | 56,8 | 64   | 199,4 | 1598 |              |
| День 5           |                                                              |         |      |      |       |      |              |
| Завтрак          | Каша геркулесовая молочная с маслом                          | 200     | 6,4  | 7,4  | 27,2  | 202  | 8/4          |
|                  | Какао с молоком                                              | 200     | 3,9  | 3,5  | 22,9  | 135  | 14/10        |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром                                   | 30/5/10 | 5    | 6,6  | 14,1  | 137  | 4/13         |
| итого за завтрак |                                                              |         | 15,3 | 17,5 | 64,2  | 474  |              |
| Второй завтрак   | Сок или фрукт                                                | 100     | 0,7  | 0,9  | 12    | 48   |              |
| Обед             | Щи из свежей капусты со сметаной                             | 100     | 1,5  | 2,5  | 6     | 53   | 6/2          |
|                  | Бефстроганов из отварного мяса говядины                      | 80      | 12,8 | 12,7 | 4,6   | 184  | 7/8          |
|                  | Пюре картофельное                                            | 150     | 3,1  | 4,2  | 20,6  | 135  | 3/3          |
|                  | Компот из сухофруктов                                        | 200     | 0,5  | 0    | 18,3  | 72   | 6/10         |
|                  | Хлеб пшеничный                                               | 25      | 2    | 0,2  | 11,9  | 62   | -            |
|                  | Хлеб ржаной                                                  | 50      | 4,3  | 1,7  | 21,3  | 118  | -            |
| итого за обед    |                                                              |         | 24,2 | 21,3 | 82,7  | 624  |              |

|                                    |                                                   |      |      |      |       |        |       |
|------------------------------------|---------------------------------------------------|------|------|------|-------|--------|-------|
| ПОЛДНИК                            | Каша рисовая молочная с маслом сливочным          | 200  | 6    | 5,8  | 42,4  | 248    | 7/4   |
|                                    | Салат из моркови с яблоками и растительным маслом | 60   | 0,6  | 4    | 6     | 62     | 11/1  |
|                                    | Кондитерское изделие                              | 20   | 1,2  | 0,9  | 15    | 74     | -     |
|                                    | Чай                                               | 200  | 0    | 0    | 9,1   | 28     | 10/10 |
|                                    | Хлеб пшеничный                                    | 25   | 2    | 0,2  | 11,9  | 62     | -     |
| Итого за полдник                   |                                                   |      | 9,8  | 10,9 | 84,4  | 474    |       |
| Итого за день:                     |                                                   |      | 50   | 50,6 | 243,3 | 1 620  |       |
| Среднее значение за период 5 дней: |                                                   |      | 64   | 67,6 | 231,4 | 1757,5 |       |
| Неделя 2 / День 6                  |                                                   |      |      |      |       |        |       |
| завтрак                            | Каша манная молочная с маслом                     | 200  | 5,3  | 5,1  | 27,5  | 178    | 5/4   |
|                                    | Чай с молоком                                     | 200  | 1,4  | 1,4  | 11,2  | 61     | 12/10 |
|                                    | Бутерброд с маслом                                | 30/5 | 2    | 3,9  | 11,8  | 90,5   | 1/13  |
| итого за завтрак                   |                                                   |      | 8,7  | 10,4 | 50,5  | 329,5  |       |
| 2 завтрак                          | Сок или фрукт                                     | 100  | 0,7  | 0,9  | 12    | 48     |       |
| обед                               | Огурец консервированный                           | 30   | 0,93 | 0    | 0,4   | 5,3    | -     |
|                                    | Суп картофельный с крупой                         | 200  | 3,5  | 4,2  | 14,2  | 108    | 22/2  |
|                                    | Тефтели из мяса говядины                          | 80   | 11,4 | 9,7  | 7,5   | 163    | 20/8  |
|                                    | Рагу из овощей                                    | 150  | 2,3  | 3,7  | 13,5  | 97     | 18/3  |
|                                    | Компот из сухофруктов                             | 200  | 0,5  | 0    | 18,3  | 72     | 6/10  |
|                                    | Хлеб пшеничный                                    | 25   | 2    | 0,2  | 11,9  | 62     | -     |
|                                    | Хлеб ржаной                                       | 50   | 4,3  | 1,7  | 21,3  | 118    | -     |
| итого за обед                      |                                                   |      | 25   | 19,5 | 87,1  | 635,7  |       |
| ПОЛДНИК                            | Запеканка из творога                              | 150  | 25,4 | 14,4 | 19,8  | 313,5  | 9/5   |
|                                    | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом   | 60   | 0,8  | 3    | 11,8  | 75     | 12/1  |
|                                    | Биокефир                                          | 200  | 6    | 5    | 7,4   | 98     | -     |

|                  |                                                             |      |      |      |       |        |       |
|------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|------|-------|--------|-------|
|                  | Чай                                                         | 200  | 0    | 0    | 9,1   | 28     | 10/10 |
| итого за полдник | Хлеб пшеничный                                              | 25   | 2    | 0,2  | 11,9  | 62     | -     |
| Итого за день:   |                                                             |      | 34,2 | 22,6 | 60    | 576,5  |       |
| День 7           |                                                             |      | 68,6 | 53,4 | 209,6 | 1589,7 |       |
| завтрак          | Каша гречневая вязкая с маслом                              | 200  | 6,1  | 5,4  | 26,7  | 182    | 3/4   |
|                  | Бутерброд с маслом                                          | 30/5 | 2    | 3,9  | 11,8  | 90,5   | 1/13  |
|                  | Кофейный напиток с молоком                                  | 200  | 3    | 2,9  | 13,4  | 89     | 13/10 |
| итого за завтрак |                                                             |      | 11,1 | 12,2 | 51,9  | 361,5  |       |
| Второй завтрак   | Сок или фрукт                                               | 100  | 0,7  | 0,9  | 12    | 48     |       |
| обед             | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом | 60   | 1    | 4    | 5,9   | 63     | 5/1   |
|                  | Борщ с морской капустой и сметаной                          | 200  | 1,7  | 4,4  | 9,8   | 85     | 4/2   |
|                  | Плов из мяса кур                                            | 200  | 19,1 | 17,4 | 33    | 368    | 4/9   |
|                  | Компот из сухофруктов                                       | 200  | 0,5  | 0    | 18,3  | 72     | 6/10  |
|                  | Хлеб пшеничный                                              | 25   | 2    | 0,2  | 11,9  | 62     | -     |
|                  | Хлеб ржаной                                                 | 50   | 4,3  | 1,7  | 21,3  | 118    | -     |
| итого за обед    |                                                             |      | 28,6 | 27,7 | 100,2 | 768    |       |
| полдник          | Рыба отварная под маринадом                                 | 70   | 6,5  | 4,8  | 4     | 83,6   | 2/7   |
|                  | Гарнир овощной сборный                                      | 130  | 3,4  | 3,4  | 14,4  | 102,3  | 36/3  |
|                  | Кондитерское изделие                                        | 20   | 0    | 0    | 16    | 60     | -     |
|                  | Чай                                                         | 200  | 0    | 0    | 9,1   | 28     | 10/10 |
|                  | Хлеб пшеничный                                              | 25   | 2    | 0,2  | 11,9  | 62     | -     |
| итого за полдник |                                                             |      | 11,9 | 8,4  | 55,4  | 335,9  |       |
| Итого за день:   |                                                             |      | 52,3 | 49,2 | 219,5 | 1513,4 |       |
| День 8           |                                                             |      |      |      |       |        |       |
| Завтрак          | Каша Ассорти (рис-пшено) молочная с маслом сливочным        | 200  | 5    | 5,9  | 25,6  | 175    | 16/4  |

|                  |                                          |         |      |      |       |        |       |
|------------------|------------------------------------------|---------|------|------|-------|--------|-------|
|                  | Какао с молоком                          | 200     | 3,9  | 3,5  | 22,9  | 135    | 14/10 |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром               | 30/5/10 | 5    | 6,6  | 14,1  | 137    | 4/13  |
| итого за завтрак |                                          |         | 13,9 | 16   | 62,6  | 447    |       |
| Второй завтрак   | Сок или фрукт                            | 100     | 0,7  | 0,9  | 12    | 48     | -     |
| Обед             | Суп картофельный с рыбой                 | 200     | 7,2  | 4,1  | 13    | 119    | 19/2  |
|                  | Биточки из мяса говядины с рисом паровые | 80      | 11,7 | 11,6 | 4,7   | 171    | 15/8  |
|                  | Капуста отварная с маслом                | 150     | 2,8  | 3,8  | 6,1   | 70     | 7/3   |
|                  | Кисель из сухофруктов                    | 200     | 1    | 0,1  | 28,6  | 115    | 9/10  |
|                  | Хлеб ржаной                              | 50      | 4,3  | 1,7  | 21,3  | 118    | -     |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 25      | 2    | 0,2  | 11,9  | 62     | -     |
| итого за обед    |                                          |         | 29   | 21,5 | 85,6  | 655    |       |
| полдник          | Пудинг из творога                        | 150     | 21,9 | 15,8 | 31,4  | 356    | 17/5  |
|                  | Соус молочный/молоко сгущенное           | 20      | 0,4  | 1,2  | 1,4   | 17,3   | 1/11  |
|                  | Ряженка                                  | 200     | 6    | 8    | 8,4   | 145    | -     |
|                  | Чай                                      | 200     | 0    | 0    | 9,1   | 35     | 10/10 |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 25      | 2    | 0,2  | 11,9  | 62     | -     |
| итого за полдник |                                          |         | 30,3 | 25,2 | 62,2  | 615,3  |       |
| Итого за день:   |                                          |         | 73,9 | 63,6 | 222,4 | 1765,3 |       |
| День 9           |                                          |         |      |      |       |        |       |
| Завтрак          | Каша овсяная молочная с маслом           | 200     | 7,4  | 7,9  | 29,5  | 219    | 6/4   |
|                  | Кофейный напиток с молоком               | 200     | 3    | 2,9  | 13,4  | 89     | 13/10 |
|                  | Бутерброд с маслом и повидлом            | 30/5/10 | 2,25 | 9,2  | 15,3  | 153    | -     |
| итого за завтрак |                                          |         | 12,7 | 20   | 58,2  | 461    |       |
| Второй завтрак   | Сок или фрукт                            | 100     | 0,7  | 0,9  | 12    | 48     | -     |
| Обед             | Суп-лапша на курином бульоне             | 200     | 1,9  | 2,8  | 11,1  | 78     | 20/2  |
|                  | Рагу из мяса кур                         | 200     | 19,8 | 21,8 | 19,2  | 354    | 3/9   |
|                  | Компот из кураги и изюма                 | 200     | 0,3  | 0    | 18,4  | 71     | 4/10  |
|                  | Хлеб ржаной                              | 50      | 4,3  | 1,7  | 21,3  | 118    | -     |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 25      | 2    | 0,2  | 11,9  | 62     | -     |
| итого за обед    |                                          |         | 29   | 26,5 | 81,9  | 683    |       |

|                                    |                                |         |      |      |       |        |        |
|------------------------------------|--------------------------------|---------|------|------|-------|--------|--------|
| полдник                            | Суп молочный с крупой          | 200     | 3,5  | 4,2  | 14,2  | 108    | 22/2   |
|                                    | Ватрушка со сметаной           | 65      | 5,6  | 8,4  | 30,7  | 223    | 6/12   |
|                                    | Чай с сахаром                  | 200     | 0    | 0    | 9,1   | 35     | 10/10  |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 25      | 2    | 0,2  | 11,9  | 62     | -      |
| итого за полдник                   |                                |         | 11,1 | 12,8 | 65,9  | 428    |        |
| Итого за день:                     |                                |         | 53,5 | 60,2 | 218   | 1620   |        |
| День 10                            |                                |         |      |      |       |        |        |
| Завтрак                            | Каша ассорти молочная с маслом | 200     | 4,5  | 5,7  | 26,4  | 175    | 17/4   |
|                                    | Какао с молоком                | 200     | 3,9  | 3,5  | 22,9  | 135    | 14/10  |
|                                    | Бутерброд с маслом и яйцом     | 30/5/20 | 4,9  | 6,2  | 14,2  | 133    | 2/13   |
| итого за завтрак                   |                                |         | 13,3 | 15,4 | 63,5  | 443    |        |
| Второй завтрак                     | Сок или фрукт                  | 100     | 0,7  | 0,9  | 12    | 48     | -      |
| Обед                               | Борщ со сметаной               | 200     | 1,7  | 4,3  | 10,3  | 87     | 2/2    |
|                                    | Суфле из печени                | 80      | 16,1 | 5,5  | 2,2   | 123    | 35/8   |
|                                    | Каша рисовая рассыпчатая       | 150     | 3,7  | 3,4  | 37,1  | 197    | 45/3   |
|                                    | Соус молочный с овощами        | 50      | 1    | 3    | 3,4   | 43,8   | 4/11   |
|                                    | Компот из сухофруктов          | 200     | 1    | 0,1  | 28,6  | 115    | 9/10   |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 25      | 2    | 0,2  | 11,9  | 62     | -      |
|                                    | Хлеб ржаной                    | 50      | 4,3  | 1,7  | 21,3  | 118    | -      |
| итого за обед                      |                                |         | 29,8 | 18,2 | 114,8 | 745,8  |        |
| полдник                            | Макаронные изделия с сыром     | 160     | 7,8  | 6,1  | 32,4  | 219    | 43-2/3 |
|                                    | Кондитерское изделие           | 20      | 0    | 0    | 16    | 60     | -      |
|                                    | Чай с лимоном                  | 200     | 0,1  | 0    | 9,2   | 36     | 11/10  |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 25      | 2    | 0,2  | 11,9  | 62     | -      |
| Итого за полдник                   |                                |         | 9,9  | 6,3  | 69,5  | 377    |        |
| Итого за день:                     |                                |         | 53,7 | 40,8 | 259,8 | 1613,8 |        |
| Среднее значение за период:        |                                |         | 60,4 | 53,5 | 225,9 | 1620,4 |        |
| Среднее значение за период 10 дней |                                |         | 62,2 | 60,6 | 228,7 | 1 689  |        |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 293471121974670499605301269442439140112018072237

Владелец Костанян Карине Романовна

Действителен с 27.12.2024 по 27.12.2025