

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

(теплый период года) для детей от 3 до 7 лет

с изменениями от 01.06.2022

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая	200	8,3	11,3	33,9	286,0	1,7	189
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	-
	итого за завтрак	425						
2 завтрак	сок/ фрукт	100						
Обед	Салат из капусты свежей	50	1,2	9,0	4,4	65,0	18,3	-
	Суп картофельный с мучными клёцками	180	1,68	2,69	9,71	120	4,6	85
	Запеканка рыбная с рисом	180	3,06	4,8	20,43	138	18,5	249
	Компот из сухофруктов	180	0,88	-	32,66	130,6	0,05	51
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	2,34	0,54	19,93	68,7	-	1
	итого за обед	620						
Полдник	Молоко кипяченое	200	4,35	3,75	6,0	88	1,05	401
	Печенье	50	3,7	5,9	37,4	208	-	472
	итого за полдник	250						
Ужин	Овощное рагу	180	4,8	42,1	43,1	177	69,4	137
	Чай с сахаром	180	0,15	-	15,66	59,1	3	44
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	½ яйца	22	6,3	6,0	0,34	40,0	-	-
	итого за ужин	400						
Итого за первый день:		1770	39,65	58,16	263,8	1746,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тефтели рыбные в томатном соусе	155	15,3	6,1	6,1	140	2,0	249
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	3,4	18,8	123,3	0,7	116
	Бутерброд с маслом	40/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	-
	Итого за завтрак	400						
2 завтрак	сок/ фрукт	100	0,41	-	9,0	44,0	0,1	
Обед	Соленый огурец порционно	50	0,8	3,0	4,8	47,6	1,7	33
	Суп овощной на м/бульоне с зелёным горошком	180	22,14	13,79	11,5	257,5	6,67	119
	Жаркое по-домашнему	180	15,42	12,41	3,96	189	5,62	277
	Напиток из плодов шиповника	180	0,2	-	22,7	92,0	3,8	372
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	2,34	0,54	19,93	96	-	1
	Итого за обед	630						
Полдник	Кисломолочный продукт	200	4,35	3,75	6,0	118	-	50
	Бутерброд с джемом	40/10	12,0	4,0	30,0	230,0	0,6	2
	итого за полдник	250						
Ужин	Каша молочная «Дружба» вязкая	200	6,7	9,2	35,5	249,0	1,7	190
	Какао с молоком	200	0,15	-	15,66	59,1	3	44
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за ужин	440						
Итого за второй день:		1820	61,73	77,15	234,98	1894,08		

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сырники из творога, запечённые со сметаной	155	21,89	16,03	22,6	321	0,28	230
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	1
	итого за завтрак	400						
2 завтрак	Сок/ фрукт	100	0,41	0	9,0	44,0		
Обед	салат из помидор с маслом	50	0,4	1,86	2,34	28	2,85	-
	Борщ со сметаной на курином бульоне	180	18,95	15,13	12,22	260,4	22,26	61
	Биточки мясные	50	10,8	8,2	2,0	181	1,1	282
	Гречка отварная с маслом и луком	100	1,5	3,1	6,6	180,0	-	323
	Компот из сухофруктов	180	0,88	-	32,66	130,6	0,05	51
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за обед	605						
Полдник	Напиток фруктовый	200	4,35	3,75	6,0	75	1,05	441
	Пряник	50	5,24	13,95	0,45	148	-	
	итого за полдник	250						
Ужин	Каша пшеничная жидкая	200	6,2	9,8	27,0	222,0	2,2	189
	Чайный напиток с молоком	200	0,15	-	15,66	59,1	3	44
	Хлеб	45	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за ужин	445						
Итого за третий день:		1800	90,73	75,88	324,99	1760		

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	180	44,9	10,6	32,8	256,0	2,1	189
	Кофейный напиток на молоке	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,7	116
	Бутерброд с маслом	40/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	-
	итого за завтрак	405						
2 завтрак	Фрукт	100	0.41	-	9,0	44,0		
Обед	Салат из огурцов и помидор	50	0,4	1,86	2,34	28	2,85	-
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	7,2	6,9	21,4	177,7	9,6	92
	Голубцы ленивые	160	4,9	8,1	4,2	149,0	18,7	298
	Напиток фруктовый	180	0,4	-	10,8	46,0	3,0	375
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	Итого за обед	615						
Полдник	Кисломолочный продукт	180	0,1	-	23,1	103	3,3	372
	Булочка с джемом	40/5	5,36	12,41	20,59	211,9	-	2
	итого за полдник	245						
Ужин	Картофельное пюре	150	5,8	8,1	32,9	229,0	37,0	124
	Огурец соленый	50	3,2	-	8,9			
	Компот из сухофруктов	200	0,15	-	15,66	59,1	3	44
	Хлеб	45	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за ужин	445						
Итого за четвертый день:		1800	269,81	50,59	356,86	1721,2		

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожно-исовая с изюмом и метаной	180/5	18,3	11,3	83,9	286,0	1,7	52
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	1
	итого за завтрак	405						
2 завтрак	Яблоко/ фрукт	100	0.41	0	9.0	44		
Обед	салат из огурцов с луком	50	0,4	1,86	2,34	28	2,85	-
	Щи со сметаной на курином бульоне	160/7/3	1,68	4,9	7,12	189	11,06	67
	Картофель, тушеный с мясом	180	9,2	12,1	20,7	295,0	21,2	243
	Компот из сухофруктов	180	0,88	-	32,66	130,6	0,05	51
	Хлеб ржаной и пшеничный	40	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за обед	610						
Полдник	кисломолочный продукт	200	5.8	3.2	8.0	118	3,8	372
	Печенье	50	3,7	5,9	37,4	208	-	472
	итого за полдник	250						
Ужин	Макароны отварные	140	0,4	2,0	3,8	126,0	3,4	45
	Икра из кабачков	50	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
	½ яйца	22	6,3	6,0	0,34	40		
	Чай с сахаром	200	0,15	-	15,66	59,1	3	44
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за ужин	452						
Итого за пятый день:		1820	302,16	60,91	406,58	1847,77		

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Молочная вермишель	160	5,7	7,4	26,0	195,0	1,8	112
	Кофейный напиток на молоке	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,7	116
	Бутерброд с маслом	40/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	1
	того за завтрак	407						
2 завтрак	Сок/ фрукт	100	0.41	0	9.0	44.0		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1,2	9,0	4,4	65,0	18,3	20
	Суп рыбный	170/30	0,9	2,4	9,2	90,0	7,8	90
	Плов из отварной птицы	150	17,6	14,7	29,4	393,0	2,03	265
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	-	28,8	117,0	77,6	441
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за обед	625						
Полдник	Молоко кипяченое	180	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401
	Печенье	50	3,7	5,9	37,4	208	-	472
	итого за полдник	230						
Ужин	Винегрет овощной	180	0,4	2,0	3,8	38	3,4	45
	1/2 яйца	22	6,3	6,0	0,34	40		
	Чай с сахаром	200	0,15	-	15,66	59,1	3	44
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
		440						
Итого за шестой день:		1800	247,18	35,25	219,31	1750,8		

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рыба, запечённая с овощами	180	13,13	13,89	11,9	225	17,78	267
	Кофейный напиток на молоке	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,7	116
	Бутерброд с маслом	40/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	-
	итого за завтрак	405						
2 завтрак	Сок/фрукт	100	0.41	-	9.0			
Обед	Салат из моркови с маслом	50	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
	Суп рисовый на курином бульоне	180	4,36	3,64	12,31	100	8,91	83
	Запеканка картофельная с мясом	30/130	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291
	Компот из сухофруктов	180	0,88	-	32,66	130,6	0,05	51
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
		615						
Полдник	Напиток фруктовый	180	0,2	-	22,7	92,0	3,8	372
	Пряник	60	5,24	13,95	0,45	148	-	275
	итого за полдник	240						
Ужин	Каша пшеничная жидкая	180	6,2	9,8	27,0	222,0	2,2	189
	Хлеб	45	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	Напиток из плодов шиповника	200	0,12	-	102	41	283	393
	итого за ужин	435						
Итого за седьмой день:		1810	589,85	153,41	366,67	1739		

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг из творога со сметаной	150	14,83	10,86	15,31	218	0,19	230
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	45/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	-
	итого за завтрак	400						
2 завтрак	Сок/фрукт	100	0.41	-	9.0	44.0		
Обед	Салат св.огурцов	50	0,9	0,2	6,8	32,0	2,7	-
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	11,83	10,32	14,48	197,7	4,78	123
	Гуляш из отварного мяса	60	15,42	12,41	3,96	189	5,62	277
	Макароны отварные	120	3,7	4,2	11,3	119,0	87,2	336
	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	-	23,1	91,0	3,3	441
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за обед	635						
Полдник	Кисломолочный продукт	180	4,35	3,75	6,0	126	-	50
	Печенье	50	3,7	5,9	37,4	208	-	472
	итого за полдник	230						
Ужин	Каша рисовая молочная	180	5,8	8,1	32,9	229,0	37,0	124
	Хлеб	45	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	½ яйца	22	6,0	6,0	0,34	40,0		
	Чай с сахаром	200	0,12	-	102	41	283	393
	итого за ужин	445						
Итого за восьмой день:		1800				1804		

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	19,4	9,26	4,88	180	0,38	268
	Кофейный напиток на молоке	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,7	116
	Бутерброд с маслом	40/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	-
	итого за завтрак	405						
2 завтрак	Сок/фрукт	100	0.41	-	9.0	44.0		
Обед	Салат из помидор с луком	50	0,9	0,2	6,8	32,0	2,7	-
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,68	4,9	7,12	79	11,06	67
	Плов гречневый с мясом	160	18,2	18,5	23,9	334	1,6	265
	Напиток фруктовый	180	0,1	-	23,1	91,0	3,3	372
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	Итого за обед	615						
Полдник	Молоко кипяченое	180	4,35	3,75	6,0	75	1,05	401
	Бутерброд с сыром	40/10/	5,36	12,41	20,59	211,9	-	103
	итого за полдник	230						
Ужин	Салат из разных овощей	180	4,8	42,1	43,1	177	69,4	137
	Хлеб	45	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	½ яйца	22	6,3	6,0	0,34	40,0		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,1	-	23,1	91,0	3,3	441
	итого за ужин	425						
Итого за девятый день:		1775				1750		

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожно - лапшевный со сметаной	150/10	22,5	12,6	9,9	295,0	3,5	240
	Бутерброд с маслом	45/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	итого за завтрак	390						
2 завтрак	Сок/фрукт	100	0.41	-	9.0	44		
Обед	Свежий огурец	30	-	-	12	35	6	
	Суп картофельный с горохом	180	4,39	4,21	13,05	107,0	4,65	81
	Капуста тушеная с мясом	180	3,7	4,2	11,3	119,0	8	336
	Сок фруктовый	150	0,4	-	10,8	46,0	3,0	375
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за обед	635						
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,2	8	8,4	126	-	50
	Пряник	50	5,24	13,95	0,45	148	-	275
	итого за ужин	230						
Ужин	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,4	9,5	34,4	253,0	1,3	189
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	Компот из сухофруктов	180	0,88	-	32,66	130,6	0,05	51
Итого за десятый день:		1800				1723		