

Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием  
(октябрь, ноябрь, декабрь 2021г, январь, февраль 2022г)

| Прием пищи              | Наименование блюда                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|
|                         |                                    |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |
| <b>День 1</b>           |                                    |             |                      |       |        |                                |           |
| завтрак:                | каша пшеничная молочная            | 200         | 7,09                 | 7,41  | 26,61  | 199,59                         | 2,21      |
|                         | хлеб с маслом                      | 20\8        | 1,58                 | 5,98  | 10,04  | 98,08                          | 0,00      |
|                         | яйцо отварное                      | 1 шт.       | 6,35                 | 5,75  | 0,35   | 78,50                          | 0,00      |
|                         | какао с молоком                    | 180         | 3,37                 | 2,93  | 15,27  | 98,57                          | 1,43      |
| II завтрак              | фрукты свежие (апельсин)           | 100         | 0,20                 | 0,90  | 8,10   | 38,00                          | 60,00     |
| обед:                   | салат из свеклы с зеленым горошком | 60          | 1,15                 | 5,07  | 5,13   | 70,23                          | 6,20      |
|                         | суп "Бабушкин"                     | 250         | 7,44                 | 7,19  | 13,94  | 147,30                         | 1,50      |
|                         | печень тушеная с томат-смет соусом | 80\30       | 16,42                | 8,79  | 1,78   | 145,95                         | 29,60     |
|                         | картофельное пюре                  | 150         | 3,52                 | 5,70  | 22,21  | 154,36                         | 25,64     |
|                         | кисель                             | 200         | 0,00                 | 0,00  | 7,59   | 29,55                          | 20,00     |
|                         | хлеб пшеничный                     | 20          | 1,52                 | 0,18  | 9,94   | 45,20                          | 0,00      |
|                         | хлеб ржаной                        | 40          | 2,20                 | 0,40  | 12,83  | 76,00                          | 0,00      |
| полдник:                | запеченный батон с маслом и сыром  | 50\5\10     | 6,19                 | 8,03  | 25,12  | 198,55                         | 0,16      |
|                         | коф. напиток с молоком             | 180         | 2,52                 | 2,26  | 14,21  | 84,81                          | 1,17      |
| ужин:                   | рыба тушеная с овощами             | 80\20       | 15,63                | 5,88  | 1,14   | 120,11                         | 1,59      |
|                         | макароны отварные                  | 120         | 3,64                 | 4,02  | 24,91  | 154,37                         | 0,00      |
|                         | чай с молоком                      | 180         | 2,52                 | 2,25  | 14,21  | 84,71                          | 1,17      |
|                         | пшеничный хлеб                     | 30          | 2,28                 | 0,27  | 14,91  | 67,80                          | 0,00      |
|                         | соль за весь день                  | 5           |                      |       |        |                                |           |
| <b>Итого за 1 день:</b> |                                    |             | 83,63                | 73,01 | 228,30 | 1891,67                        | 150,67    |
| <b>День 2</b>           |                                    |             |                      |       |        |                                |           |
| завтрак:                | вермишель молочная                 | 200         | 7,63                 | 8,12  | 28,24  | 216,79                         | 2,60      |
|                         | хлеб с маслом                      | 20\8        | 1,58                 | 5,98  | 10,04  | 98,08                          | 0,00      |
|                         | яйцо отварное                      | 1 шт.       | 6,35                 | 5,75  | 0,35   | 78,50                          | 0,00      |
|                         | коф. напиток с молоком             | 180         | 2,52                 | 2,26  | 14,21  | 84,81                          | 1,17      |
| II завтрак              | сок фруктовый                      | 200         | 1,00                 | 0,00  | 18,20  | 76,00                          | 4,00      |
| обед:                   | салат из свежей капусты            | 60          | 1,01                 | 3,06  | 4,37   | 48,68                          | 23,70     |
|                         | суп с рыбными консервами           | 250         | 11,46                | 3,80  | 18,61  | 155,08                         | 15,59     |
|                         | котлеты мясные с красным соусом    | 70\20       | 12,36                | 10,99 | 7,87   | 170,37                         | 1,12      |
|                         | каша гречневая                     | 150         | 4,42                 | 5,41  | 30,39  | 191,00                         | 0,00      |
|                         | компот из с/ф                      | 200         | 0,02                 | 0,00  | 19,79  | 76,85                          | 0,36      |
|                         | хлеб пшеничный                     | 20          | 1,52                 | 0,18  | 9,94   | 45,20                          | 0,00      |
|                         | хлеб ржаной                        | 40          | 2,20                 | 0,40  | 12,83  | 76,00                          | 0,00      |
| полдник:                | сочник с творогом                  | 80          | 8,04                 | 7,55  | 27,63  | 210,59                         | 0,15      |
|                         | к.м. продукция "Йогурт"            | 180         | 7,38                 | 2,70  | 10,62  | 102,60                         | 1,08      |
| ужин:                   | огурцы соленые порционно           | 60          | 0,48                 | 0,06  | 1,02   | 7,80                           | 3,00      |
|                         | жаркое по-домашнему из мяса кур    | 180         | 15,17                | 15,60 | 22,76  | 278,92                         | 28,21     |
|                         | фрукты свежие (апельсин)           | 100         | 0,20                 | 0,90  | 8,10   | 38,00                          | 60,00     |
|                         | чай с сахаром                      | 180         | 0,00                 | 0,00  | 9,98   | 37,91                          | 0,00      |
|                         | хлеб ржаной                        | 40          | 2,20                 | 0,40  | 12,83  | 76,00                          | 0,00      |
|                         | соль за весь день                  | 5           |                      |       |        |                                |           |
| <b>Итого за 2 день:</b> |                                    |             | 85,54                | 73,14 | 267,80 | 2069,16                        | 140,98    |

**Примерное десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием  
(октябрь, ноябрь, декабрь 2021г, январь, февраль 2022г)**

| Прием пищи              | Наименование блюда                         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     |
|-------------------------|--------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
|                         |                                            |             | Б                    | Ж            | У             |                                |               |
| <b>День 3</b>           |                                            |             |                      |              |               |                                |               |
| завтрак:                | суфле творожное со сгущенным молоком       | 180\30      | 27,50                | 20,45        | 37,12         | 442,66                         | 1,34          |
|                         | вафли                                      | 20          | 0,64                 | 0,56         | 16,02         | 68,40                          | 0,00          |
|                         | чай на молоке                              | 180         | 5,04                 | 4,50         | 18,44         | 131,51                         | 2,34          |
| II завтрак              | фрукты свежие (апельсин)                   | 100         | 0,20                 | 0,90         | 8,10          | 38,00                          | 60,00         |
| обед:                   | с-т из свежей моркови                      | 60          | 0,74                 | 3,05         | 7,04          | 57,15                          | 2,85          |
|                         | рассольник со сметаной                     | 250\10      | 2,69                 | 4,80         | 18,07         | 126,59                         | 16,79         |
|                         | голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом | 200         | 14,43                | 16,59        | 15,41         | 262,14                         | 44,85         |
|                         | кисель "Валетек"                           | 200         | 0,00                 | 0,00         | 23,00         | 92,00                          | 25,00         |
|                         | хлеб пшеничный                             | 20          | 1,52                 | 0,18         | 9,94          | 45,20                          | 0,00          |
|                         | хлеб ржаной                                | 40          | 2,20                 | 0,40         | 12,83         | 76,00                          | 0,00          |
| полдник:                | ватрушка с повидлом                        | 70          | 4,81                 | 6,24         | 41,60         | 239,09                         | 8,29          |
|                         | какао с молоком                            | 180         | 3,37                 | 2,93         | 15,27         | 98,57                          | 1,43          |
| ужин:                   | картофель тушеный в молоке                 | 180         | 4,18                 | 4,42         | 24,10         | 152,86                         | 27,10         |
|                         | батон                                      | 40          | 3,08                 | 1,20         | 19,92         | 103,60                         | 0,00          |
|                         | сыр порционно                              | 10          | 2,30                 | 2,90         | 0,00          | 36,00                          | 0,16          |
|                         | коф. напиток с молоком                     | 180         | 2,52                 | 2,26         | 14,21         | 84,81                          | 1,17          |
|                         | соль за весь день                          | 5           |                      |              |               |                                |               |
| <b>Итого за 3 день:</b> | <b>итого за весь день</b>                  |             | <b>75,23</b>         | <b>71,37</b> | <b>281,08</b> | <b>2054,56</b>                 | <b>191,32</b> |
| <b>День 4</b>           |                                            |             |                      |              |               |                                |               |
| завтрак:                | каша сборная молочная                      | 200         | 7,59                 | 8,36         | 28,71         | 219,46                         | 2,60          |
|                         | яйцо отварное                              | 1 шт.       | 6,35                 | 5,75         | 0,35          | 78,50                          | 0,00          |
|                         | сыр порционно                              | 10          | 2,30                 | 2,90         | 0,00          | 36,00                          | 0,16          |
|                         | коф. напиток с молоком                     | 180         | 2,52                 | 2,26         | 14,21         | 84,81                          | 1,17          |
|                         | пшеничный хлеб                             | 20          | 1,52                 | 0,18         | 9,94          | 45,20                          | 0,00          |
| II завтрак              | фрукты свежие (яблоко)                     | 100         | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 38,00                          | 10,00         |
| обед:                   | с-т из свеклы с изюмом                     | 60          | 0,88                 | 5,08         | 9,02          | 83,79                          | 5,00          |
|                         | суп с мясными фрикадельк                   | 250\15      | 5,73                 | 5,21         | 18,11         | 139,78                         | 21,65         |
|                         | котлеты рыбные с томатно-сметанным соусом  | 80\30       | 13,14                | 5,49         | 3,29          | 115,25                         | 2,08          |
|                         | картофельное пюре                          | 150         | 3,52                 | 5,70         | 22,21         | 154,36                         | 25,64         |
|                         | компот из с/ф                              | 200         | 0,02                 | 0,00         | 19,79         | 76,85                          | 0,36          |
|                         | хлеб пшеничный                             | 20          | 1,52                 | 0,18         | 9,94          | 45,20                          | 0,00          |
|                         | хлеб ржаной                                | 40          | 2,20                 | 0,40         | 12,83         | 76,00                          | 0,00          |
| полдник:                | печенье                                    | 60          | 4,50                 | 7,08         | 44,64         | 250,20                         | 0,00          |
|                         | к.м. продукция "Снежок"                    | 180         | 4,86                 | 4,50         | 19,44         | 142,20                         | 1,62          |
| ужин:                   | "Ёжики" мясные с томатно-смет соусом       | 70\30       | 10,35                | 12,87        | 10,33         | 192,99                         | 1,93          |
|                         | овощное рагу                               | 150         | 2,47                 | 4,29         | 14,09         | 104,06                         | 33,00         |
|                         | сок фруктовый                              | 200         | 1,00                 | 0,00         | 18,20         | 76,00                          | 4,00          |
|                         | хлеб пшеничный                             | 40          | 3,04                 | 0,36         | 19,88         | 90,40                          | 0,00          |
|                         | соль за весь день                          | 5           |                      |              |               |                                |               |
| <b>Итого за 4 день:</b> | <b>итого за весь день</b>                  |             | <b>73,91</b>         | <b>71,00</b> | <b>284,77</b> | <b>2049,03</b>                 | <b>109,21</b> |

**Примерное десятидневное меню для детей от 3-7лет с 12-ти часовым пребыванием  
(октябрь, ноябрь, декабрь 2021г, январь, февраль 2022г)**

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     |
|-------------------------|---------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
|                         |                                             |             | Б                    | Ж            | У             |                                |               |
| <b>День 5</b>           |                                             |             |                      |              |               |                                |               |
| завтрак:                | каша молочн "геркулес"                      | 200         | 7,83                 | 9,14         | 24,46         | 210,39                         | 2,60          |
|                         | хлеб с маслом                               | 20\8        | 1,58                 | 5,98         | 10,04         | 98,08                          | 0,00          |
|                         | яйцо отварное                               | 1 шт.       | 6,35                 | 5,75         | 0,35          | 78,50                          | 0,00          |
|                         | чай с молоком                               | 180         | 2,52                 | 2,25         | 14,21         | 84,71                          | 1,17          |
| II завтрак              | фрукты свежие (яблоко)                      | 100         | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 38,00                          | 10,00         |
| обед:                   | салат из свежей капусты с консерв.кукурузой | 60          | 1,05                 | 3,09         | 5,02          | 51,78                          | 19,38         |
|                         | свекольник со сметаной                      | 250\10      | 2,44                 | 4,66         | 14,93         | 110,57                         | 16,84         |
|                         | плов из мяса                                | 200         | 18,49                | 15,41        | 32,03         | 332,16                         | 2,90          |
|                         | кисель                                      | 200         | 0,00                 | 0,00         | 7,59          | 29,55                          | 20,00         |
|                         | хлеб пшеничный                              | 20          | 1,52                 | 0,18         | 9,94          | 45,20                          | 0,00          |
|                         | хлеб ржаной                                 | 40          | 2,20                 | 0,40         | 12,83         | 76,00                          | 0,00          |
| полдник:                | булочка с сахаром                           | 70          | 4,93                 | 5,79         | 33,31         | 204,26                         | 0,27          |
|                         | сок фруктовый                               | 200         | 1,00                 | 0,00         | 18,20         | 76,00                          | 4,00          |
| ужин:                   | слож гарнир (картофель с капустой)          | 180         | 3,99                 | 8,04         | 18,95         | 164,06                         | 58,91         |
|                         | компот из с/ф                               | 200         | 0,02                 | 0,00         | 19,79         | 76,85                          | 0,36          |
|                         | хлеб пшеничный                              | 30          | 2,28                 | 0,27         | 14,91         | 67,80                          | 0,00          |
|                         | соль за весь день                           | 5           |                      |              |               |                                |               |
| <b>Итого за 5 день:</b> | <b>итого за весь день</b>                   |             | <b>56,60</b>         | <b>61,36</b> | <b>246,35</b> | <b>1743,90</b>                 | <b>136,43</b> |
| <b>День 6</b>           |                                             |             |                      |              |               |                                |               |
| завтрак:                | каша манная молочная                        | 200         | 6,34                 | 7,30         | 23,19         | 182,99                         | 2,21          |
|                         | хлеб с маслом                               | 20\8        | 1,58                 | 5,98         | 10,04         | 98,08                          | 0,00          |
|                         | яйцо отварное                               | 1 шт.       | 6,35                 | 5,75         | 0,35          | 78,50                          | 0,00          |
|                         | коф. напиток с молоком                      | 180         | 2,52                 | 2,26         | 14,21         | 84,81                          | 1,17          |
| II завтрак              | фрукты свежие (банан)                       | 100         | 1,50                 | 0,10         | 19,20         | 89,00                          | 10,00         |
| обед:                   | икра кабачковая                             | 60          | 0,96                 | 3,00         | 3,90          | 45,60                          | 4,20          |
|                         | борщ со сметаной                            | 250\10      | 2,00                 | 4,56         | 8,93          | 84,44                          | 25,54         |
|                         | котлета куриная с красным соусом            | 80\20       | 17,77                | 16,31        | 7,69          | 231,03                         | 2,00          |
|                         | макароны отварные                           | 150         | 4,56                 | 5,57         | 31,14         | 197,92                         | 0,00          |
|                         | компот из с/ф                               | 200         | 0,02                 | 0,00         | 19,79         | 76,85                          | 0,36          |
|                         | хлеб пшеничный                              | 20          | 1,52                 | 0,18         | 9,94          | 45,20                          | 0,00          |
|                         | хлеб ржаной                                 | 40          | 2,20                 | 0,40         | 12,83         | 76,00                          | 0,00          |
| полдник:                | булочка с присыпкой                         | 70          | 5,13                 | 8,27         | 32,55         | 225,11                         | 0,27          |
|                         | к.м. продукция "Йогурт"                     | 180         | 7,38                 | 2,70         | 10,62         | 102,60                         | 1,08          |
| ужин:                   | биточки мясные с красным соусом             | 70\20       | 12,36                | 10,99        | 7,87          | 170,37                         | 1,12          |
|                         | картофель тушеный                           | 150         | 2,99                 | 6,55         | 23,79         | 166,06                         | 28,70         |
|                         | кисель                                      | 200         | 0,00                 | 0,00         | 7,59          | 29,55                          | 20,00         |
|                         | хлеб ржаной                                 | 40          | 2,20                 | 0,40         | 12,83         | 76,00                          | 0,00          |
|                         | соль за весь день                           | 5           |                      |              |               |                                |               |
| <b>Итого за 6 день:</b> |                                             |             | <b>77,38</b>         | <b>80,31</b> | <b>256,47</b> | <b>2060,09</b>                 | <b>96,65</b>  |

**Примерное десятидневное меню для детей от 3-7лет с 12-ти часовым пребыванием  
(октябрь, ноябрь, декабрь 2021г, январь, февраль 2022г)**

| Прием пищи              | Наименование блюда                            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|
|                         |                                               |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |
| <b>День 7</b>           |                                               |             |                      |       |        |                                |           |
| завтрак:                | каша молочная "Дружба"                        | 200         | 7,29                 | 7,76  | 30,86  | 221,39                         | 2,21      |
|                         | хлеб с маслом и сыром                         | 20\8\10     | 3,88                 | 8,88  | 10,04  | 134,08                         | 0,16      |
|                         | какао с молоком                               | 180         | 3,37                 | 2,93  | 15,27  | 98,57                          | 1,43      |
| II завтрак              | сок фруктовый                                 | 200         | 1,00                 | 0,00  | 18,20  | 76,00                          | 4,00      |
| обед:                   | с-т из свежей моркови                         | 60          | 0,74                 | 3,05  | 7,04   | 57,15                          | 2,85      |
|                         | суп гороховый с гречками                      | 250\20      | 8,38                 | 3,74  | 35,83  | 206,82                         | 12,70     |
|                         | запеканка картофель с мясом с томат смет соус | 180\30      | 15,76                | 20,29 | 29,81  | 357,02                         | 34,43     |
|                         | компот из с/ф                                 | 200         | 0,02                 | 0,00  | 19,79  | 76,85                          | 0,36      |
|                         | хлеб пшеничный                                | -           | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00                           | 0,00      |
|                         | хлеб ржаной                                   | 40          | 2,20                 | 0,40  | 12,83  | 76,00                          | 0,00      |
| полдник:                | вареники ленивые с творогом и маслом          | 100\6       | 15,69                | 12,30 | 21,01  | 258,74                         | 0,40      |
|                         | коф. напиток с молоком                        | 180         | 2,52                 | 2,26  | 14,21  | 84,81                          | 1,17      |
| ужин:                   | капуста тушен с курами                        | 150\80      | 22,27                | 25,63 | 10,11  | 339,83                         | 75,89     |
|                         | фрукты свежие (банан)                         | 100         | 1,50                 | 0,10  | 19,20  | 89,00                          | 10,00     |
|                         | чай с сахаром                                 | 180         | 0,00                 | 0,00  | 9,98   | 37,91                          | 0,00      |
|                         | пшеничный хлеб                                | 30          | 2,28                 | 0,27  | 14,91  | 67,80                          | 0,00      |
|                         | соль за весь день                             | 5           |                      |       |        |                                |           |
| <b>Итого за 7 день:</b> |                                               |             | 86,90                | 87,60 | 269,10 | 2181,96                        | 145,60    |
| <b>День 8</b>           |                                               |             |                      |       |        |                                |           |
| завтрак:                | запеканка творожная со сгущенным молоком      | 180\30      | 29,72                | 19,27 | 38,26  | 445,95                         | 1,04      |
|                         | печенье                                       | 20          | 1,50                 | 2,36  | 14,88  | 83,40                          | 0,00      |
|                         | чай на молоке                                 | 180         | 5,04                 | 4,50  | 18,44  | 131,51                         | 2,34      |
| II завтрак              | фрукты свежие (банан)                         | 100         | 1,50                 | 0,10  | 19,20  | 89,00                          | 10,00     |
| обед:                   | салат из свежей капусты                       | 60          | 1,01                 | 3,06  | 4,37   | 48,68                          | 23,70     |
|                         | суп "Кудрявый" со смет                        | 250\8       | 5,11                 | 6,64  | 19,62  | 158,60                         | 16,53     |
|                         | суфле из рыбы с томатно-сметан соусом         | 80\30       | 13,76                | 8,64  | 6,04   | 157,20                         | 1,84      |
|                         | картофельное пюре                             | 150         | 3,52                 | 5,70  | 22,21  | 154,36                         | 25,64     |
|                         | кисель "Валетек"                              | 200         | 0,00                 | 0,00  | 23,00  | 92,00                          | 25,00     |
|                         | хлеб пшеничный                                | 20          | 1,52                 | 0,18  | 9,94   | 45,20                          | 0,00      |
|                         | хлеб ржаной                                   | 40          | 2,20                 | 0,40  | 12,83  | 76,00                          | 0,00      |
| полдник:                | пирожок с морковью и повидлом                 | 70          | 5,39                 | 8,81  | 33,42  | 233,63                         | 3,82      |
|                         | к.м. продукция "Снежок"                       | 180         | 4,86                 | 4,50  | 19,44  | 142,20                         | 1,62      |
| ужин:                   | огурцы соленые порционно                      | 60          | 0,48                 | 0,06  | 1,02   | 7,80                           | 3,00      |
|                         | запеканка из печени с соусом красным          | 80\20       | 14,71                | 8,38  | 3,54   | 142,82                         | 27,54     |
|                         | ячневая/перловая каша                         | 150         | 3,27                 | 4,81  | 32,92  | 191,46                         | 0,00      |
|                         | сок фруктовый                                 | 200         | 1,00                 | 0,00  | 18,20  | 76,00                          | 4,00      |
|                         | пшеничный хлеб                                | 30          | 2,28                 | 0,27  | 14,91  | 67,80                          | 0,00      |
|                         | соль за весь день                             | 5           |                      |       |        |                                |           |
| <b>Итого за 8 день:</b> |                                               |             | 96,86                | 77,68 | 312,25 | 2343,60                        | 146,07    |

