

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: осенне-зимний					Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет						
	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Цена за блюдо
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день – 1											
завтрак - 1											
Каша манная на сгущенном молоке со сливочным маслом	200	6,92	7,34	31,37	219	0,1	0,22	1,78	172,91	0,4	
Чай с сахаром	200	2	0	15,01	58	0	0,01	6	11,6	0,54	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,08	8,25	15,13	150	0	0,01	0	2,4	0,02	
завтрак - 2											
Сок или фрукты	100	0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
обед											
Свежий огурец	60										
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/8	2	5,26	12,74	114	0,05	0,05	19,3	53,19	1,1	
Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	100	13,6	9,42	2,71	148	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78	
Отварной рис	150	3,37	5,49	27,15	189	0,03	3,24	2	6,45	0,63	
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	128	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	22,2	93	0	0	0	0	0	
полдник											
Пирог с повидлом	70	5,41	4,54	33,7	197	0,06	0,03	4,37	15,67	0,6	
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,26	1,2	240	0,2	
Итого за день		46,39	49,66	212,2	1519	0,3	3,98	41,16	591,84	7,68	68,30 руб

Сезон: осенне-зимний					Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет						
	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ-ва,мг		Цена за блюдо
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день – 2											
завтрак - 1											
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	7,46	8,07	35,28	244	0,1	0,2	0,9	191	0,9	
Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,05	145	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/5/15										
завтрак - 2											
Сок или фрукты	100	0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
обед											
Помидор свежий	60										
Суп рыбный со сметаной	250/35/10	15,9	0,75	11,53	132	0,1	0,13	7,38	60,75	0,85	
Котлета мясная	70	14,56	9,05	16,53	207	0,13	0,22	0,87	91,16	7,61	
Картофельное пюре	150	3,26	6,06	23,3	160	0,15	1,05	3,14	55,1	0,74	
Компот из черной смородины	200	0,36	0	21,8	88	0,02	0,04	0,8	32	0,6	
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	22,2	93	0	0	0	0	0	
полдник											
Запеканка из творога с морковью и молочным сладким соусом	100/30	17,37	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,24	47,3	0,69	
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,26	1,2	240	0,2	
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64	0	0	0	0	0	
Итого за день		68,06	69,9	209,37	1733	0,74	2,56	62,82	1,049	9,29	81,64 руб

Сезон: осенне-зимний					Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет						
	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ-ва,мг		Цена за блюдо
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день – 3											
завтрак - 1											
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	7,13	8,87	26,2	213	0,19	0,24	1,78	182,29	1,16	
Какао с молоком	200	4,2	4,4	28,66	170	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,08	8,25	15,13	150	0	0,01	0	2,4	0,02	
завтрак - 2											
Сок или фрукты	100	0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
обед											
Икра кабачковая	60	0,6	1,2	1,2	58	0	0	0	0	0	
Суп картофельный с клецками и мясом	250/30/10	6,38	2,15	21,13	143	0,15	0,15	5,3	44	1,3	
Ежики из говядины	70	8,85	6,64	4,53	118	0,04	0,08	0,56	6,32	1,39	
Свекла тушеная	150	2,45	4,5	12,26	103	0,03	0,06	1,9	51,3	2,1	
Компот из лимонов	200	0,09	0,01	20,26	79	0	0	4	14,3	0,12	
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	22,2	93	0	0	0	0	0	
полдник											
Фрикадельки рыбные в соусе	70/30	18,15	9,12	5,62	82	0,05	0,05	0,6	31,44	0,46	
Картофельное пюре	100	2,17	4,04	15,5	107	0,07	0,7	2,09	36,72	0,49	
Чай с сахаром	200	2	0	15,01	58	0	0,01	6	11,6	0,54	
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64	0	0	0	0	0	
Итого за день		58,1	50,79	221,06	1529	0,58	0,94	2,48	624,99	9,87	87,35 руб

Сезон: осенне-зимний					Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет						
	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Цена за блюдо
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день – 4											
завтрак - 1											
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	8,09	8,13	36,54	252	0,21	0,22	1,69	168,94	1,13	
Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,05	145	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,4	18,4	16,0	192	0	0,05	0,08	91,2	1,5	
завтрак – 2											
Сок или фрукты	100	0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
обед											
Огурец свежий	60										
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/15/8	2,25	6,01	10,87	108	0,08	0,06	36,14	54,13	0,86	
Котлета куриная	70	11,02	10,62	11,64	191	0,07	0,12	0,58	30,8	1,27	
Отварные макароны	150	5,85	6,15	35,26	211	0,06	0,02	0	6,32	0,81	
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	128	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	22,2	93	0	0	0	0	0	
полдник											
Омлет натуральный	100	7,83	9,06	3,16	125	0,04	3	0,19	100,81	1,31	
Чай с сахаром	200	2	0	15,01	58	0	0,1	6	11,5	0,54	
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64	0	0	0	0	0	
Итого за день		60,79	69,68	248,97	1800	0,73	1,45	84,44	705,31	11,4	79,65 руб

Сезон: осенне-зимний					Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет						
	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Цена за блюдо
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день – 5											
завтрак - 1											
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	9,8	8,52	40,97	281	0,26	0,3	1,73	171,34	3,3	
Какао с молоком	200	4,2	4,4	28,66	170	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,08	8,25	15,13	150	0	0,01	0	2,4	0,02	
завтрак - 2											
Сок или фрукты	100	0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
обед											
Помидор свежий	60										
Суп из макаронных изделий	250	6,64	4,73	7,57	114	0,03	0,04	0	6,66	0,48	
Картофельная запеканка с отварным мясом и молочным соусом	200/50	19,14	13,5	40,15	365	0,35	0,35	40,65	92,09	3,32	
Компот из свежих яблок	200	1,04	0	26,96	128	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	22,2	93	0	0	0	0	0	
полдник											
Капустная котлета со сливочным маслом	100	7,01	12,83	34,49	251	0,03	0,4	48,27	8,63	1,19	
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,26	1,2	240	0,2	
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64	0	0	0	0	0	
Итого за день		61,62	65,29	208,33	1771	0,48	1,66	117,31	790,81	11,78	77,50 руб

Сезон: осенне-зимний					Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет						
	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ-ва, мг		Цена за блюдо
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день – 6											
завтрак - 1											
Каша рисовая на сгущенном молоке со сливочным маслом	200	5,95	7,34	32,46	220	0,08	0,22	1,78	169,39	0,4	
Чай с сахаром	200	2	0	15,01	58	0	0,1	6	11,5	0,54	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,08	8,25	15,13	150	0	0,01	0	2,4	0,02	
завтрак – 2											
Сок или фрукты	100	0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
обед											
Огурец свежий	60										
Суп картофельный с крупой и мясом	250/15	1,98	2,4	15,54	90	0,1	0,06	14,1	21,81	0,28	
Мясные биточки	70	14,56	9,05	16,53	207	0,13	0,22	0,87	91,16	1,61	
Овощное рагу	150	3,75	5,09	14,45	126	0,09	0,12	8,43	96,36	1,07	
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	128	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	22,2	93	0	0	0	0	0	
полдник											
Блины со сливочным маслом	100/5	7,53	11,76	57,4	317	0,13	0,14	0,74	86,2	0,88	
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,26	1,2	240	0,2	
Итого за день	49,46	55,56	256,46	1679	0,64	1,15	55,89	888,37	8,4		76,05 руб

Сезон: осенне-зимний					Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет						
	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Цена за блюдо
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день – 7											
завтрак - 1											
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	7,13	8,87	26,2	213	0,19	0,24	1,78	182,29	1,16	
Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,05	145	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,4	18,4	16,0	192	0	0,05	0,08	91,2	1,5	
завтрак - 2											
Сок или фрукты	100	0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
обед											
Помидор свежий	60										
Суп овощной со сметаной	250/8	2,2	3,91	12,33	95	0,1	0,08	27,51	39,57	1,01	
Суфле из отварного мяса	100	23,75	14,4	11,6	356	0,1	0,24	0,2	44,7	0,34	
Картофельное пюре	150	3,26	6,06	23,3	160	0,15	1,05	3,14	55,1	0,74	
Компот из черной смородины	200	1,04	0	26,96	128	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	22,2	93	0	0	0	0	0	
полдник											
Сырники со сгущенным молоком	100/20	12,94	8,1	36,85	231	0,6	0,313	0,45	52,03	0,63	
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,26	1,2	240	0,2	
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64	0	0	0	0	0	
Итого за день		63,65	75,34	209,94	1773	0,81	2,6	82,87	969,59	8,13	90,20 руб

Сезон: осенне-зимний					Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет						
	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Цена за блюдо
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день – 8											
завтрак - 1											
Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	8,09	8,13	36,54	252	0,21	0,22	1,69	168,94	1,13	
Какао с молоком	200	4,2	4,4	28,66	170	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,08	8,25	15,13	150	0	0,01	0	2,4	0,02	
завтрак - 2											
Сок или фрукты	100	0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
обед											
Огурец свежий	60										
Суп картофельный с горохом и мясом	250/16	5,13	535	16,1	133	0,15	0,08	5,83	50,28	1,8	
Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,85	14,6	8,74	218	0,11	0,19	0,72	75,66	1,34	
Отварные макароны	150	5,85	6,15	35,26	211	0,06	0,02	0	6,32	0,81	
Компот из лимонов	200	1,04	0	26,96	128	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	22,2	93	0	0	0	0	0	
полдник											
Фрикадельки рыбные в соусе	70/30	18,15	9,12	5,62	82	0,05	0,05	0,6	31,44	0,46	
Свекла тушеная	100	1,63	3	8,7	69	0,02	0,04	1,2	34,2	1,4	
Чай с сахаром	200	2	0	15,01	58	0	0,1	6	11,5	0,54	
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64	0	0	0	0	0	
Итого за день		65,82	64,13	246,24	1767	0,67	1,65	41,03	690,49	10,85	88,37 руб

Сезон: осенне-зимний					Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет						
	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ-ва, мг		Цена за блюдо
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день – 9											
завтрак – 1											
Каша манная молочная со сливочным маслом	200	6,92	7,34	31,37	219	0,1	0,22	1,78	172,91	0,4	
Кофейный напиток с молоком	200	4,2	4,4	28,66	170	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,4	18,4	16,0	192	0	0,05	0,08	91,2	1,5	
завтрак – 2											
Сок или фрукты	100	0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
обед											
Помидор свежий	60										
Свекольник с мясом и сметаной	250/10	9,09	2,8	10,38	104	0,18	0,06	30,88	25,06	0,83	
Плов из отварной говядины	220	12,25	11,8	43,91	356	0,3	0,14	0,69	13,75	2,11	
Компот из свежих яблок	200	1,04	0	26,96	128	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	22,2	93	0	0	0	0	0	
полдник											
Запеканка из творога с молочным сладким соусом	100/30	17,37	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69	
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,26	1,2	240	0,2	
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64	0	0	0	0	0	
Итого за день		67,95	67,89	233,76	1782	0,84	1,36	70,77	941,24	8,74	86,50 руб

[illegible]