

Примерное меню на 10 дней для детей с 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
1 ДЕНЬ								
Завтрак	Макароны с сыром	170/15	5,4	8,54	32,89	280,72	1,96	265
	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0	306
	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	12,37	46,99	0	ТТК
	Итого		10,8	13,21	45,56	390,71	1,96	
10:00	Сок фруктовый	200	1	0,3	30,3	138	4	537
	Итого		1	0,3	30,3	138	4	
Обед	Маринад овощной без томата	60	0,75	6,03	10,09	84,87	4,8	613
	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	230/10/5	5,12	10,69	29,78	235,8	14,79	134
	Котлета куриная из окорочков, припущенная	65	10,2	9,3	10,68	192,4	0	189
	Капуста тушённая с морковью в молоке	150	3,62	5,3	13,22	98,74	51,24	211
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,08	0,08	11,95	47,3	2	ТТК
	Итого		19,77	31,4	75,72	659,11	72,83	
Полдник	Кондитерские изделия	50	2,95	4	54	263,8	0	
	Кисломолочная продукция	165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99	535
	Итого		9,72	6,48	63,74	357,85	0,99	
Ужин								
	Пудинг творожный с яблоками	200	21,44	20,08	62,04	358,7	4,45	ТТК
	Соус сметанный	50	0,8	5,92	1,6	64,3	0,06	451
	Чай полусладкий с молоком	200	2,94	2,53	17,72	101,27	1,36	ТТК
	Итого		25,18	28,53	81,36	524,27	5,87	
Хлеб на весь день	Пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
Соль на весь день		6						
Всего за день			72,89	80,88	338,82	2280,69	85,65	
	2 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша манная шоколадная	200	5,16	7,86	20,72	223,17	1,06	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	200	4,25	3,57	21,59	102,9	1,82	ТТК
	Итого		9,41	11,43	42,31	326,07	2,88	
10:00	Фрукты	227	0,84	0,84	20,7	99,6	21,2	
	Итого		0,84	0,84	20,7	99,6	21,2	
Обед	Салат луковый	25	0,34	1,25	2,22	21,24	2,44	ТТК
	Борщ со сметаной	210/10	3,02	1,7	6,28	102,82	11,48	ТТК
	Тефтели из говядины с соусом молочным	80/50	17,94	21,32	9,73	334,1	10,9	461
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0	243
	Отвар из шиповника (витаминизированный витамином С)	200	0,54	0	11,42	47,92	176	ТТК
Итого		30,39	31,5	70,83	776,59	200,82		
Полдник	Булочка дорожная	70	5,5	10,7	45,5	368,55	0	584
	Кисломолочная продукция	165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99	535
	Итого		12,27	13,18	55,24	462,6	0,99	
Ужин	Рагу овощное	220	4	8,72	23,27	191,4	52,3	83
	Кондитерские изделия	50	2,95	4	30,48	435	0	

	Чай не сладкий	200	0,12	0,029	0,024	0,08	0,06	ТТК
	Итого		7,07	12,749	53,774	626,48	52,36	
Хлеб на весь день	Пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
	Итого		6,8	1	44,6	222,5	0	
Соль на весь день		6						
Всего за день			66,78	70,699	287,454	2513,84	278,25	
	3 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	3,93	8,37	34,94	230,88	1,56	ТТК
	Сыр твёрдый	12	3,12	3,21	0	42,24	0,33	ТТК
	Какао с молоком	200	2,45	2,05	18,48	99,03	0,91	ТТК
	Итого		9,5	13,63	53,42	372,15	2,8	
10:00	Сок фруктовый	200	1	0,3	30,3	138	4	537
	Итого		1	0,3	30,3	138	4	
Обед	Овощи отварные	60	0,78	0,06	4,14	21	3	ТТК
	Суп картофельный с горохом с мясом	240/10	7,66	5,1	8,03	120,09	15,25	ТТК
	Мясо отварное, тушённое с картофелем по-домашнему	230	17,72	17,42	19,99	322,2	9,06	ТТК
	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,21	0,21	15,27	62	8,91	ТТК
	Итого		26,37	22,79	47,43	525,29	36,22	
Полдник	Корж молочный	70	4,8	8,2	54,18	281,9	0,5	ТТК
	Кисломолочная продукция	165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99	535
	Итого		11,57	10,68	63,92	375,95	1,49	
Ужин	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	70	11,7	12,25	11,78	197,9	0,56	ТТК
	Капуста тушённая	160	3,79	4,83	16,08	123,2	70,5	ТТК
	Чай сладкий	200	0,12	0,03	12,99	49,27	0,01	ТТК
	Итого		15,61	17,11	40,85	370,37	71,07	
Хлеб на весь день	Пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
	Итого		6,8	1	44,6	222,5	0	
Соль на весь день		6						
Всего за день			70,85	65,51	280,52	2004,26	115,58	
	4 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша молочная вязкая "Геркулес"	200	5,14	9,88	40,93	244,5	1,56	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	200	4,25	3,57	21,59	102,9	1,82	ТТК
	Итого		9,39	13,45	62,52	347,4	3,38	
10:00	Сок фруктовый	200	1	0,3	30,3	138	4	537
	Итого		1	0,3	30,3	138	4	
Обед	Салат из морской капусты "Клюковка"	60	0	6,3	0	72,6	0	ТТК
	Суп из овощей со сметаной	250/5	5,3	7,74	15,43	141	21,66	ТТК
	Оладьи из печени с маслом сливочным	80/3	19,04	15,68	8,18	250	24,8	468
	Картофельное пюре	150	3,23	5,59	24,35	143,3	25,95	ТТК
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,08	0,08	11,95	47,3	2	ТТК
	Итого		27,65	35,39	59,91	654,2	74,41	
Полдник	Гренки заливные со сгущённым молоком	90/25	3,38	4,48	48,78	260,28	0,5	ТТК

	Кисломолочная продукция	165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99	535
	Итого		10,15	6,96	58,52	354,33	1,49	
Ужин								
	Вареники ленивые	150	22,62	12,45	33,24	312,14	0,95	331
	Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,75	3,96	33,46	0,078	ТТК
	Кондитерские изделия	45	1,19	7,88	47,75	266,68	0	
	Чай не сладкий	200	0,12	0,029	0,024	0	0,06	ТТК
	Итого		25,76	23,109	84,974	612,28	1,088	
Хлеб на весь день	Пшеничный	46	3,49	0,36	22,63	108,1	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
	Итого		6,49	0,96	42,63	213,1	0	
Соль на весь день		6						
Всего за день			80,44	80,169	338,854	2319,31	84,368	
	5 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша молочная пшённая	200	5,72	7,1	19,14	221,6	1,56	ТТК
	Какао с молоком	200	2,45	2,05	18,48	99,03	0,91	ТТК
	Итого		8,17	9,15	37,62	320,63	2,47	
10:00	Витаминизированный напиток	200	0	0	19,4	75	20	638
	Итого		0	0	19,4	75	20	
Обед	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	ТТК
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	230/10/10	7,01	11,18	8,58	127,37	30,89	120
	Рыба припущенная	70	15,93	6,65	6,25	154,67	3,72	ТТК
	Рис отварной	150	6,37	5	40,2	225	0	ТТК
	Кисель из яблок	200	0,14	0,13	23,73	121	7,48	ТТК
	Итого		29,93	23,02	79,78	635,84	45,09	
Полдник	Оладьи со сгущённым молоком	70/50	5,13	7,46	32,08	374	0	ТТК
	Кисломолочная продукция	165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99	535
	Итого		11,9	9,94	41,82	468,05	0,99	
Ужин	Сосиска отварная	35	2,88	6,36	0,56	93,1	15,05	395
	Картофель тушёный	150	3,15	9,6	22,7	181,05	31,86	216
	Чай сладкий с молоком	200	2,94	2,53	17,72	101,27	1,36	ТТК
	Итого		8,97	18,49	40,98	375,42	48,27	
Хлеб на весь день	Пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
	Итого		9,08	1,24	59,36	293	0	
Соль на весь день		6						
Всего за день			68,05	61,84	278,96	2167,94	116,82	
	6 ДЕНЬ							
Завтрак	Икра кабачковая (для детского питания)	60	1,1	7,25	4,46	57,48	4,2	121
	Макаронные отварные	170	5,47	4,97	34,87	233,6	0	332
	Бутерброд горячий с сыром, маслом	60	8,81	13,39	16,34	221,04	0,015	ТТК
	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	12,37	46,99	0	ТТК
	Итого		15,68	25,68	68,04	559,11	4,215	
10:00	Витаминизированный напиток	200	0	0	19,4	75	20	638
	Итого		0	0	19,4	75	20	
Обед	Сельдь с луком, маслом растительным	25	3,09	3	0,5	41,48	0,88	ТТК
	Свекольник с на мясном бульоне, со сметаной	230/5	7,57	7,8	9,25	136,4	47,83	ТТК

	Пудинг из говядины	80	19,7	17,1	2	240,5	0,16	164
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	75/75	3,4	5,06	18,56	145	60,57	ТТК
	Компот из апельсин	200	0,11	0	25,83	103,74	27,9	ТТК
	Итого		33,87	32,96	56,14	667,12	137,34	
Полдник	Ватрушка с курагой	70	8	3,01	62,71	220,76	0,14	ТТК
	Кисломолочная продукция	165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99	535
	Итого		14,77	5,49	72,45	314,81	1,13	
Ужин	Морковь, тушёная с рисом	250	4,67	10,71	44,4	278,95	7,29	219
	Чай с молоком полусладкий	200	2,94	2,53	17,72	101,27	1,36	ТТК
	Итого		7,61	13,24	62,12	380,22	8,65	
Хлеб на весь день	Пшеничный	47	3,57	0,37	23,12	110,45	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
	Итого		6,57	0,97	43,12	215,45	0	
Соль на весь день		6						
Всего за день			78,5	78,34	321,27	2211,71	171,335	
	7 ДЕНЬ							
Завтрак	Сырники из творога со сгущённым молоком	160/50	21,83	10,88	56,78	541,23	0,46	321
	Кофейный напиток на молоке	200	4,25	3,57	21,59	102,9	1,82	ТТК
	Итого		26,08	14,45	78,37	644,13	2,28	
10:00	Фрукты	227	0,84	0,84	20,7	99,6	21,2	
	Итого		0,84	0,84	20,7	99,6	21,2	
Обед	Икра свекольная	60	1,44	6,06	7,8	49,2	6,68	ТТК
	Бабушкин суп с окорочками	230/15	9,04	12,11	14,15	133,09	20,01	ТТК
	Рыба, запечёная с картофелем по-русски с соусом молочным	220	18,76	21,53	34,24	392,5	18,4	ТТК
	Кисель из яблок	200	0,14	0,13	30,45	121	7,48	642
	Итого		29,38	39,83	86,64	695,79	52,57	
Полдник	Печенье витаминизированное	50	2,95	4	30,48	162,5	0	
	Кисломолочная продукция	165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99	535
	Итого		9,72	6,48	40,22	256,55	0,99	
Ужин	Голубцы овощные с соусом сметанным	200/50	4,49	14,05	28,26	228,27	94,11	235
	Чай с молоком	200	2,94	2,53	17,72	101,27	1,36	ТТК
	Итого		7,43	16,58	45,98	329,54	95,47	
Хлеб на весь день	Пшеничный	75,7	5,75	0,37	23,12	177,9	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
	Итого		8,75	0,97	43,12	282,9	0	
Соль на весь день		6						
Всего за день			82,2	79,15	315,03	2308,51	172,51	
	8 ДЕНЬ							
Завтрак	Сосиски отварные	35	2,88	6,36	0,56	93,1	15,05	395
	Морковно - молочный омлет	180	6,6	17,7	11,4	286	3,31	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	200	4,25	3,57	21,59	102,9	1,82	ТТК
	Итого		10,85	21,27	32,99	388,9	5,13	
10:00	Сок фруктовый	200	1	0,3	30,3	138	3	537
	Итого		1	0,3	30,3	138	3	
Обед	Салат луковый	25	0,34	1,25	2,22	21,24	2,44	ТТК

	Суп картофельный с мясными фрикадельками	230/20	8,68	6,06	22,09	155,64	20,69	ТТК
	Оладьи из печени по-кунцевски с маслом сливочным	70/3	14,8	11	10,4	201,6	21,7	178
	Рис "Мозайка"	150	4,2	5,61	46	212,5	21,66	ТТК
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,08	0,08	11,95	47,3	2	ТТК
	Итого		28,1	24	92,66	638,28	68,49	
Полдник	Шарлотка	80	3,89	5,3	27,32	157,21	55,41	ТТК
	Кисломолочная продукция	165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99	535
	Итого		10,66	7,78	37,06	251,26	56,4	
Ужин	Овощи в молочном соусе	220	1,9	8	4,13	110	0,5	ТТК
	Чай полусладкий с молоком	200	2,94	2,53	17,72	101,27	1,36	ТТК
	Итого		4,84	10,53	21,85	211,27	1,86	
Хлеб на весь день	Пшеничный	52	4,25	0,44	27,55	122,2	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
	Итого		7,25	1,04	47,55	227,2	0	
Соль на весь день		6						
Всего за день			62,7	64,92	262,41	1854,91	134,88	
	9 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша гречневая молочная, жидкая	200	5,64	9,06	38,37	222,38	1,95	ТТК
	Бутерброд горячий с сыром, маслом	60	8,81	13,39	16,34	221,04	0,015	ТТК
	Какао с молоком	200	2,45	2,05	18,48	99,03	0,91	ТТК
	Итого		16,9	24,5	73,19	542,45	2,875	
10:00	Витаминизированный напиток	100	0	0	9,7	37,5	10	638
	Фрукты	229	0,84	0,84	20,7	99,6	21,2	
	Итого		0,84	0,84	30,4	137,1	31,2	
Обед	Салат "Клюковка"	60	0	6,3	0	72,6	0	ТТК
	Щи из свежей капусты со сметаной	230/5	1,7	5,36	9,2	95,68	16,88	ТТК
	Суфле из кур	75	21,1	21,4	1,4	245,63	0,15	ТТК
	Картофель отварной в молоке	150	3,14	7,04	27,21	184,76	27,15	ТТК
	Отвар из шиповника (витаминизированный витамином С)	200	0,54	0	11,42	47,92	176	ТТК
	Итого		26,48	40,1	49,23	646,59	220,18	
Полдник	Блинчики со сгущённым молоком	70/20	5,6	2,6	70	235,1	1,09	547
	Кисломолочная продукция	165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99	537
	Итого		12,37	5,08	79,74	329,15	2,08	
Ужин	Икра свекольная	60	1,75	4,53	7,23	74,13	8,76	ТТК
	Ёжики рыбные в млочном соусе	150/50	18,54	10,53	30,56	251,03	3,29	ТТК
	Чай полусладкий	200	0,12	0,03	6,51	24,64	0,06	ТТК
	Итого		20,41	15,09	44,3	349,8	12,11	
Хлеб на весь день	Пшеничный	50,2	3,81	0,4	24,69	118	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
	Итого		6,81	1	44,69	223	0	
Соль на весь день		6						

Всего за день			83,81	86,61	321,55	2228,09	268,445	
	10 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	200	4,8	8,6	28,8	202,3	1,04	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	200	4,25	3,57	21,59	102,9	1,82	ТТК
	Итого		9,05	12,17	50,39	305,2	2,86	
10:00	Сок фруктовый	200	1	0,3	30,3	138	3	537
	Итого		1	0,3	30,3	138	3	
Обед	Салат из свеклы с консервированным огурцом	60	0,81	8,04	4,59	47,22	5,42	ТТК
	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,66	116,24	24	156
	Азу	230	21,82	25,68	19,48	332,8	22,71	ТТК
	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,21	0,21	15,27	62	8,91	394
	Итого		36,05	38,04	46	558,26	61,04	
Полдник	Пирожки печёные с картофелем	70	2,57	5,2	34,4	174	6	ТТК
	Кисель из апельсинов	200	0,68	0,15	36,39	107,12	45	ТТК
	Итого		3,25	5,35	70,79	281,12	51	
Ужин	Биточек рубленый из птицы	80	11,75	9,01	8,02	198,49	0	ТТК
	Пюре морковное	150	2,77	6,7	12,8	123	7,45	223
	Чай сладкий	200	0,12	0,03	12,99	49,27	0,01	ТТК
	Итого		14,64	15,74	33,81	370,76	7,46	
Хлеб на весь день	Пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0	
	Ржаной	50	3	0,6	20	105	0	
	Итого		8,7	1,2	56,9	281,25	0	
Соль на весь день		6						
Всего за день			72,69	72,8	288,19	1934,59	125,36	
Всего за 10 дней			738,91	740,92	3033,06	21823,85	1553,2	

В период с 01. марта до поступления овощей нового урожая, салаты в состав которых входят овощи не проходящие термическую обработку заменяют овощами отварными или консервированным огурцом или кабачковой икрой.