

Десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет



День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
Наименование блюд	Выход (Ккал)	Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд	
Каша жидкая молочная с крупой пшено	200/5 (115)	Запеканка из творога с соусом молочным	120/40 (221)	Суфле творожное с соусом молочным сладким	120/40 (251)	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5 (115)	Икра кабачковая	60 (133)
Сыр порционный	15 (53)	Кофейный напиток	180 (152)	Чай с молоком и сахаром	180 (55)	Масло сливочное	8 (30)	Омлет натуральный с сыром	60 (184)
Масло сливочное	8 (30)	Хлеб пшеничный	30 (64)	Хлеб пшеничный	30 (64)	Сыр порционный	15 (53)	Чай с сахаром	180/13,5 (32)
Какао-напиток на молоке	180 (135)					Кофейный напиток	180 (80)	Хлеб пшеничный	30 (64)
Хлеб пшеничный	30 (64)					Хлеб пшеничный	30 (64)		
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Сок фруктовый	180 (108)	Яблоки свежие	100 (26)	Яблоки свежие	100 (26)	Кефир	180 (55)	Сок фруктовый	180 (108)
2й завтрак		2й завтрак		2й завтрак		2й завтрак		2й завтрак	
Борщ с фасолью и картофелем (о сметаной)	200/4 (94)	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200 (118)	Борщ с картофелем и капустой (со сметаной)	200/4 (80)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30 (94)	Суп-лапша домашняя	200 (78)
Биточки особые из говядины	70 (166)	Птица тушенная в соусе с овощами	70/130 (290)	Каша рассыпчатая гречневая	130/5 (225)	Биточки рыбные	70 (74)	Суфле из птицы	70 (290)
Каша рассыпчатая рисовая	130/5 (228)	Компот из сухофруктов	180 (88)	Фрикадельки из птицы с соусом сметанным	70/50 (99)	Картофельное пюре	130 (133)	Капуста тушенная	130 (81)
Компот из свежих яблок	180 (122)	Хлеб пшеничный	30 (64)	Компот из свежих яблок	180 (122)	Компот из свежих яблок	180 (122)	Компот из сухофруктов	180 (88)
Хлеб пшеничный	30 (64)	Хлеб ржано-пшеничный	20 (131)	Хлеб пшеничный	30 (64)	Хлеб пшеничный	30 (64)	Хлеб пшеничный	30 (64)
Хлеб ржано-пшеничный	20 (131)			Хлеб ржано-пшеничный	20 (131)	Хлеб ржано-пшеничный	20 (131)	Хлеб ржано-пшеничный	20 (131)
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Икра кабачковая	60 (133)	Икра свекольная	70 (133)	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	200/5 (245)	Пудинг из творога запеченный с повидлом	130/30 (239)	Каша жидкая молочная с овсяной крупой и маслом сливочным	200/5 (115)
Макароны отварные с сыром	130 (178)	Омлет натуральный	58 (28)	Чай с сахаром	180/13,5 (32)	Чай с сахаром	180/13,5 (32)	Какао-напиток на молоке (с водой)	180 (135)
Чай с сахаром	180/13,5 (32)	Чай с сахаром	180/13,5 (38)	Хлеб пшеничный	30 (64)	Хлеб пшеничный	30 (64)	Хлеб пшеничный	30 (64)
Хлеб пшеничный	30 (64)	Хлеб пшеничный	30 (64)						
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Чай с сахаром	180/13,5 (38)	Чай с сахаром	180/13,5 (38)	Чай с сахаром	180/13,5 (38)	Чай с сахаром	180/13,5 (38)	Чай с сахаром	180/13,5 (38)
Печенье	20 (166)	Вафли	25 (166)	Печенье	20 (166)	Вафли	25 (166)	Печенье	20 (166)
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Итого за день	1921	Итого за день	1621	Итого за день	1662	Итого за день	1548	Итого за день	1671
День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
Каша вязкая молочная ассорти (рис и пшено)	200/5 (234)	Пудинг из творога запеченный с повидлом	130/30 (239)	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5 (260)	Икра кабачковая	60 (133)	Творожно-яблочный пудинг с соусом молочным	130/40 (216)
Чай с молоком и сахаром	180 (55)	Какао-напиток на молоке	180 (122)	Масло сливочное	8 (30)	Макароны отварные с сыром	130 (206)	Кофейный напиток	180 (80)
Сыр порционный	15 (53)	Хлеб пшеничный	30 (64)	Сыр порционный	15 (53)	Чай с сахаром	180/13,5 (32)	Хлеб пшеничный	30 (64)
Масло сливочное	8 (30)			Чай с сахаром и лимоном	180/5 (68)	Хлеб пшеничный	30 (64)		
Хлеб пшеничный	30 (64)			Хлеб пшеничный	30 (64)				
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Кефир	180 (55)	Сок фруктовый	180 (108)	Яблоки	100 (26)	Сок фруктовый	180 (108)	Яблоки	100 (26)
2й завтрак		2й завтрак		2й завтрак		2й завтрак		2й завтрак	
Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/4 (80)	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200 (118)	Рассольник с крупой пшеничной со сметаной	200/4 (258)	Суп картофельный с перловой крупой	200 (258)	Суп картофельный с клецками	200/50 (87)
Тефтели из говядины с соусом сметанным и томатом	70/50 (257)	Оладьи из пшена	70 (120)	Плов из птицы	70/130 (366)	Жаркое по-домашнему	70/130 (166)	Картофельное пюре	130 (133)
Макароны отварные с маслом	130/5 (195)	Каша рассыпчатая гречневая	130/7,2 (228)	Компот из сухофруктов	180 (104)	Компот из свежих яблок	180 (122)	Котлета рубленая из птицы	70 (185)
Компот из сухофруктов	180 (104)	Компот из свежих яблок	180 (122)	Хлеб пшеничный	30 (64)	Хлеб пшеничный	30 (64)	Кисель из сока фруктового	180 (140)
Хлеб пшеничный	30 (64)	Хлеб пшеничный	30 (64)	Хлеб ржано-пшеничный	20 (131)	Хлеб ржано-пшеничный	20 (131)	Хлеб пшеничный	30 (64)
Хлеб ржано-пшеничный	20 (131)	Хлеб ржано-пшеничный	20 (131)					Хлеб ржано-пшеничный	20 (131)
Икра свекольная	70 (133)	Рагу из птицы с овощами	70/130 (198)	Оладьи из творога с соусом	120/40 (130)	Икра свекольная	70 (133)	Суп молочный с гречневой крупой	200 (128)
Омлет натуральный	58 (28)	Чай с сахаром	180/13,5 (32)	Сок фруктовый	180 (108)	Омлет натуральный	58 (28)	Чай с сахаром	180/13,5 (32)
Чай с сахаром	180/13,5 (32)	Хлеб пшеничный	30 (64)			Чай с сахаром	180/13,5 (32)	Хлеб пшеничный	30 (64)
Хлеб пшеничный	30 (64)					Хлеб пшеничный	30 (64)		
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Чай с сахаром	180/13,5 (38)	Чай с сахаром	180/13,5 (38)	Чай с сахаром	180/13,5 (38)	Чай с сахаром	180/13,5 (38)	Чай с сахаром	180/13,5 (38)
Вафли	25 (166)	Печенье	20 (166)	Вафли	25 (166)	Печенье	20 (166)	Печенье	20 (166)
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Итого за день	1777	Итого за день	1988	Итого за день	1736	Итого за день	1745	Итого за день	1548