

Утверждено  
Директор Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
Самарской области основной  
Общеобразовательной школы №34  
Города Сызрани городского округа  
Сызрань Самарской области  
Приказ № 121 от «18»ноября 2021 г.  
\_\_\_\_\_ Наумова Л.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ 4-Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1,5 ДО 3 ЛЕТ  
СП «ДЕТСКИЙ САД №64»  
ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**Примерное 10-ти дневное меню зимний период для детей от 1,5 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда ясли	Брутто ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
<b>День 1</b>									
<b>Завтрак:</b>	1. Салат из свежей моркови	45		0,56	0,04	5,23	23,54	2,16	41
	морковь		55						
	сахар		2						
	Масло растительное		2						
	2. Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром	120		6,85	4,62	30,8	192	0	165
	крупа гречка		35						
	вода		100						
	сахар		4						
	масло сливочное		5						
	3. Кофейный напиток со сгущенным молоком	160		2,35	1,59	16,7	90,66	0,3	396
	кофейный напиток		1,4						
	молоко сгущенное		20						
	сахар		3						
	вода		160						
	4. Батон с повидлом	25/6		1,45	2,29	16	90,76	0,06	2
	батон		25						
	повидло		6						
<b>Итого завтрак</b>		<b>356</b>		<b>11,21</b>	<b>8,54</b>	<b>68,7</b>	<b>396,96</b>	<b>2,52</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из свежей капусты	45		0,63	0,03	4,05	32,33	2,14	20
	капуста свежая		50						
	морковь		10						
	Масло растительное		2						
	2. Борщ вегетарианский со сметаной	150		1,64	3,57	8,2	71,55	10,7	59
	свекла		45						
	капуста свежая		45						
	картофель		60						
	морковь		12						
	лук репчатый		8						
	томат		2						
	масло сливочное		2						
	Масло растительное		2						

	сметана		8						
	вода		125						
	3. Пирожок с рисом яйцом	120		8,65	4,57	56,5	211	0,05	454;502
	тесто:								
	мука пшеничная		47						
	сахар		2						
	масло сливочное		2						
	Масло растительное		2						
	дрожжи		1,4						
	молоко		10						
	мука пшеничная ( на подпыл)		3						
	яйцо	1/10	4						
	Фарш:	50							
	крупа рисовая		12						
	яйцо	1/3	13						
	масло сливочное		5						
	5. Компот из сухофруктов	150		0,33	0,01	20,7	84,75	0,3	376
	сухофрукты		11						
	сахар		8						
	вода		155						
	5. Хлеб ржаной	40	40	2,37	0,3	20	106	0	
<b>Итого обед</b>		<b>505</b>		<b>13,62</b>	<b>8,48</b>	<b>109</b>	<b>505,63</b>	<b>13,19</b>	
<b>Полдник</b>	1. Снежок	130		3,77	3,25	5,2	65	0,91	401
	снежок		135						
	2. Печенье	20	20	3,1	5,2	25,9	139,8	0	
	3. Фрукт свежий	100	100	0,47	0,47	11,5	55,7	55	
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>		<b>7,34</b>	<b>8,92</b>	<b>42,6</b>	<b>260,5</b>	<b>55,91</b>	
<b>Ужин:</b>	1.Котлета рыбная (ясли)	70		5,74	2,89	1,54	55	1,25	257
	минтай		80						
	лук репчатый		10						
	масло сливочное		2						
	хлеб пшеничный		10						
	яйцо	1/8	5						
	молоко		6						
	2.Картофельное пюре	130		2,45	3,84	16,4	109,8	14,5	321
	картофель		165						
	молоко		20						
	масло сливочное		4						
	3. Чай с сахаром	170		2,82	2,48	12,1	82,1	1,26	394
	с молоком								
	заварка		0,5						
	сахар		7						
	молоко		84						

	вода		80						
	4. Хлеб пшеничный	40	40	3,67	1,27	23,7	127,4	0,09	
<b>Итого ужин</b>		<b>410</b>		<b>14,68</b>	<b>10,48</b>	<b>53,7</b>	<b>374,3</b>	<b>17,1</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1521</b>		<b>46,85</b>	<b>36,42</b>	<b>275</b>	<b>1537,4</b>	<b>88,72</b>	
<b>День 2</b>									
<b>Завтрак:</b>	1. Пудинг из творога , со сгущенным молоком	113/25		15,37	11,06	24,8	258	0,21	235
	творог		70						
	манка		6						
	яйцо	1/4	10						
	сахар		4						
	масло сливочное		3						
	сухари		2						
	сметана		3						
	молоко сгущенное		25						
	2. Какао с молоком	180		3,36	2,9	13,8	94,9	1,28	397
	какао порошок		1,7						
	сахар		7						
	молоко		120						
	вода		60						
	3. Батон с сыром	25/8		3,8	4,28	10,3	96	0,06	3
	батон		25						
	сыр		9						
<b>Итого завтрак</b>		<b>351</b>		<b>22,53</b>	<b>18,24</b>	<b>48,9</b>	<b>448,9</b>	<b>1,55</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из свеклы с зеленым горошком	45		0,83	2,09	4,1	38,55	4,9	34
	свекла		50						
	зеленый горошек		20						
	лук репчатый		7						
	яблоко свежее		9						
	Масло растительное		3						
	2. Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	150		1,97	2,05	15,8	96,89	7,68	80
	куры		40						
	картофель		70						
	крупа пшено		3						
	морковь		10						
	лук репчатый		10						
	масло сливочное		2						
	Масло растительное		2						

	вода		120						
	3. Суфле куриное с рисом	50		9,3	8,86	2,49	126,87	0	311
	куры		90						
	крупа рисовая		4						
	яйцо	1/6	7						
	масло сливочное		3						
	4. Капуста тушеная	110		2,38	4,45	11,4	96	24,99	132
	капуста свежая		160						
	Масло растительное		3						
	мука		2						
	томат		0						
	морковь		10						
	лук репчатый		10						
	масло сливочное		4						
	5.Компот из кураги	150		0,33	0,01	20,7	84,75	0,3	376
	курага		9						
	сахар		8						
	вода		155						
	6. Хлеб ржаной	40	40	2,37	0,3	20	106	0	
<b>Итого обед</b>		<b>545</b>		<b>17,18</b>	<b>17,76</b>	<b>74,5</b>	<b>549,06</b>	<b>37,87</b>	
<b>Полдник</b>	1. Молоко	130	135	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	2. Вафли	20	20	1,6	1,4	40,6	171,1	0	
	3.Фрукт свежий	100	100	0,47	0,47	11,5	55,7	55	
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>		<b>6,65</b>	<b>5,95</b>	<b>59,6</b>	<b>311,8</b>	<b>57,05</b>	
<b>Ужин:</b>	1.Тефтели из печени с рисом, со сметанным соусом	80/20		5,47	6,17	9,21	114	4,13	284;354
	печень		80						
	рис		7						
	лук репчатый		15						
	яйцо	1/7	6						
	масло сливочное		3						
	соус сметанный:	20		0,28	1	1,17	14,82	0,01	354
	сметана		10						
	мука		2						
	вода		15						
	2.Пюре картофельное	120		2,45	3,84	16,4	109,8	14,5	321
	картофель		170						
	молоко		15						
	масло сливочное		4						
	3. Чай с сахаром	160		0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	заварка		0,5						

	сахар		7						
	вода		155						
	4. Хлеб пшеничный	30	30	3,67	1,27	23,7	127,4	0,09	
<b>Итого ужин</b>		<b>410</b>		<b>11,91</b>	<b>12,29</b>	<b>57,5</b>	<b>394,02</b>	<b>18,75</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1556</b>		<b>58,27</b>	<b>54,24</b>	<b>241</b>	<b>1703,8</b>	<b>115,2</b>	
<b>День 3</b>									
<b>Завтрак:</b>	1. Салат из яблок с черносливом	30		0,29	0,13	8,73	37,29	2,19	30
	яблоко свежее		25						
	чернослив		9						
	2. Каша манная молочная, вязкая	160		3,5	4,08	23,7	144,5	0	168
	молоко		150						
	крупа манная		20						
	масло сливочное		5						
	сахар		4						
	3. Кофейный напиток с молоком	160		2,5	2,13	11,3	74,67	1,05	395
	кофейный напиток		1,5						
	сахар		7						
	молоко		120						
	вода		40						
	4. Батон с повидлом	25/6		1,45	2,29	16	90,76	0,06	2
	батон		25						
	повидло		6						
<b>Итого завтрак</b>		<b>381</b>		<b>7,74</b>	<b>8,63</b>	<b>59,7</b>	<b>347,22</b>	<b>3,3</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из репчатого лука «Чиполлино»	10		0,13	0,62	0,78	9,21	0,95	11
	лук репчатый		20						
	томат		0						
	Масло растительное		2						
	2. Суп картофельный на мясном бульоне	150		3,62	2,86	15,9	111,54	11,38	77
	мясо говядины		25						
	картофель		90						
	морковь		10						
	лук репчатый		10						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	бульон		110						

	3.Бефстроганов из отварного мяса	60		7,76	7,53	1,65	93,5	0,01	278;354
	мясо говядины		75						
	морковь		5						
	лук репчатый		5						
	сметана		10						
	масло сливочное		2						
	мука		3						
	вода		45						
	4.Макаронны отварные с маслом	120		3,66	2,81	17,6	110	0	205
	макаронны		40						
	масло сливочное		5						
	вода		100						
	5. Компот из свежих яблок	150		0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	372
	яблоко свежее		25						
	сахар		8						
	вода		155						
	6. Хлеб ржаной	40	40	2,37	0,3	20	106	0	
<b>Итого обед</b>		<b>530</b>		<b>17,66</b>	<b>14,24</b>	<b>73,9</b>	<b>503,45</b>	<b>13,63</b>	
<b>Полдник</b>	1. Кефир с сахаром	130/2		3,77	3,25	5,2	65	0,91	401
	кефир		135						
	сахар		2						
	2. Батон	20	20	3,17	1,3	23,7	128	0,11	
	3.Фрукт свежий	90	90	0,47	0,47	11,5	55,7	55	
<b>Итого полдник</b>		<b>242</b>		<b>7,41</b>	<b>5,02</b>	<b>40,4</b>	<b>248,7</b>	<b>56,02</b>	
<b>Ужин:</b>	1. Фрикадельки рыбные,запеченные с молочным соусом	70/20		10,95	5,67	7,14	123,5	0,47	264;353
	скумбрия		80						
	хлеб пшеничный		9						
	масло сливочное		3						
	яйцо	1/6	7						
	соус молочный:			0,53	1,8	1,98	26,64	0,07	352
	молоко		10						
	мука		3						
	масло сливочное		2						
	вода		10						
	2. Пюре картофельное	120		2,45	3,84	16,4	109,8	14,5	321
	картофель		170						
	молоко		20						
	масло сливочное		4						

	3. Чай с сахаром	160		0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	заварка		0,5						
	сахар		7						
	вода		155						
	4. Хлеб пшеничный	30	30	3,67	1,27	23,7	127,4	0,09	
<b>Итого ужин</b>		<b>400</b>		<b>17,64</b>	<b>12,59</b>	<b>56,2</b>	<b>415,34</b>	<b>15,15</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1553</b>		<b>50,45</b>	<b>40,48</b>	<b>230</b>	<b>1514,7</b>	<b>88,1</b>	
<b>День 4</b>									
<b>Завтрак:</b>	1. Каша ячневая молочная, вязкая	160		3,3	4,06	21,2	135	0	168
	молоко		150						
	крупа ячневая		20						
	сахар		4						
	масло сливочное		5						
	2. Какао с молоком	160		3,36	2,9	13,8	94,9	1,28	397
	какао порошок		1,6						
	сахар		7						
	молоко		120						
	вода		40						
	3. Батон с сыром	25/8		3,8	4,28	10,3	96	0,06	3
	батон		25						
	сыр		9						
<b>Итого завтрак</b>		<b>353</b>		<b>10,46</b>	<b>11,24</b>	<b>45,3</b>	<b>325,9</b>	<b>1,34</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из картофеля с зеленым горошком	45		0,88	2,35	4,4	42,39	7,04	25
	картофель		30						
	морковь		12						
	горошек зеленый		15						
	лук репчатый		8						
	Масло растительное		4						
	2. Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150		4,68	4,97	11,8	102,1	8,15	74
	мясо говядины		25						
	морковь		10						
	лук репчатый		9						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	крупа перловая		3						
	картофель		60						
	огурцы соленые		10						
	вода		110						
	сметана		6						



	3. Запеканка пшеничная с отварным мясом , со сметанным соусом	145/20		13,6	9,72	37,9	301,04	1	188;354
	крупя пшено		38						
	вода		45						
	молоко		35						
	яйцо	1/7	6						
	масло сливочное		3						
	сухари		2						
	Фарш:								
	мясо говядины		65						
	масло сливочное		2						
	Масло растительное		2						
	лук репчатый		8						
	соус сметанный:	20		0,28	1	1,17	14,82	0,01	354
	сметана		10						
	мука		2						
	вода		15						
	4. Компот из сухофруктов	150		0,33	0,01	20,7	84,75	0,3	376
	сухофрукты		11						
	сахар		8						
	вода		155						
	5. Хлеб ржаной	40	40	2,37	0,3	20	106	0	
<b>Итого обед</b>		<b>550</b>		<b>22,14</b>	<b>18,35</b>	<b>96</b>	<b>651,1</b>	<b>16,5</b>	
<b>Полдник</b>	1. Сок	130	130	0,65	0	13,1	54,9	2,6	399
	2. Печенье	0	0						
	3.Фрукт свежий	120	120	0,47	0,47	11,5	55,7	55	
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>		<b>1,12</b>	<b>0,47</b>	<b>24,6</b>	<b>110,6</b>	<b>57,6</b>	
<b>Ужин:</b>	1.Салат из свежей моркови и яблок	85		0,39	2,35	3,54	36,86	3,13	40
	морковь		65						
	яблоко свежее		15						
	Масло растительное		2						
	2. Сырники из творога со сгущенным молоком	107/25		15,89	10,77	9,69	198,9	0,21	231
	творог		70						
	масло сливочное		3						
	мука		10						
	яйцо	1/5	8						
	сахар		4						
	Масло растительное		6						
	молоко сгущенное		25						
	3. Чай с сахаром	180		2,82	2,48	12,1	82,1	1,26	394

	с молоком								
	заварка		0,5						
	сахар		7						
	молоко		90						
	вода		85						
<b>Итого ужин</b>		<b>400</b>		<b>19,1</b>	<b>15,6</b>	<b>25,3</b>	<b>317,86</b>	<b>4,6</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1553</b>		<b>52,82</b>	<b>45,66</b>	<b>191</b>	<b>1405,5</b>	<b>80,04</b>	
<b>День 5</b>									
<b>Завтрак:</b>	1. Каша рисово-пшеничная молочная, вязкая	160		3,26	0,77	29,1	136,5	0	168
	крупя рисовая		10						
	крупя пшеничная		10						
	молоко		150						
	масло сливочное		5						
	сахар		4						
	2. Кофейный напиток с молоком	160		2,5	2,13	11,3	74,67	1,05	395
	кофейный напиток		1,5						
	сахар		7						
	молоко		120						
	вода		40						
	3. Батон с сыром	25/7		3,8	4,28	10,3	96	0,06	3
	батон		25						
	сыр		8						
<b>Итого завтрак</b>		<b>352</b>		<b>9,56</b>	<b>7,18</b>	<b>50,7</b>	<b>307,17</b>	<b>1,11</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из свеклы	45		0,86	2,85	14,1	72,33	4,75	28
	свекла		55						
	Масло растительное		3						
	2. Щи на мясном бульоне со сметаной	150		1,04	2,93	5,08	50,85	11,1	67
	мясо говядины		25						
	картофель		60						
	капуста свежая		55						
	морковь		12						
	лук репчатый		10						
	томат		2						
	Масло растительное		2						
	вода		130						
	сметана		6						
	3. Суфле из отварного мяса с рисом, со сметанным соусом	50/20		11,6	10,46	13,1	179	0	279
	мясо говядины		65						

	яйцо	1/6	7						
	крупа рисовая		4						
	масло сливочное		3						
	соус сметанный:	20		0,28	1	1,17	14,82	0,01	354
	сметана		10						
	мука		2						
	вода		15						
	4.Пюре из овощей	90		2,39	2,94	11	80,1	19,3	330
	картофель		100						
	морковь		55						
	капуста свежая		50						
	молоко		10						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		4						
	5.Компот из кураги	150		0,3	0	21	84,8	0,3	376
	курага		9						
	сахар		8						
	вода		155						
	6. Хлеб ржаной	40	40	2,37	0,3	20	106	0	
<b>Итого обед</b>		<b>545</b>		<b>18,87</b>	<b>20,49</b>	<b>85,2</b>	<b>587,85</b>	<b>35,46</b>	
<b>Полдник</b>	1. Молоко	140	145	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	2. Батон	20	20	3,17	1,3	23,7	128,11	0,17	
	3.Фрукт свежий	90	90	0,47	0,47	11,5	55,7	55	
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>		<b>8,22</b>	<b>5,85</b>	<b>42,8</b>	<b>268,81</b>	<b>57,22</b>	
<b>Ужин:</b>	1.Салат из свежей моркови	75		0,56	0,04	5,23	23,54	2,16	41
	морковь		75						
	сахар		2						
	Масло растительное		2						
	2. Ватрушка с творогом	145		8,58	6,89	58,8	345,28	0	453;504
	мука		55						
	мука (на подпыл)		3						
	яйцо	1/10	4						
	дрожжи		1,3						
	молоко		10						
	сахар		2						
	масло сливочное		2						
	масло сливочное		2						
	масло растительное		3						
	вода		21						
	творог		70						

	сахар		4						
	мука		4						
	яйцо	1/8	5						
	3. Чай с сахаром	180		0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	заварка		0,5						
	сахар		7						
	вода		170						
<b>Итого ужин</b>		<b>400</b>		<b>9,18</b>	<b>6,94</b>	<b>71</b>	<b>396,82</b>	<b>2,18</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1547</b>		<b>45,83</b>	<b>40,46</b>	<b>250</b>	<b>1560,7</b>	<b>95,97</b>	
<b>День 6</b>									
<b>Завтрак:</b>	1. Макароны отварные с маслом	120		4,4	3,38	21,1	132,39	0	205
	макароны		40						
	масло сливочное		5						
	2. Кабачковая икра	50	52	0,27	2,98	2,54	40,35	6,96	
	3. Чай с сахаром	160		0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	заварка		0,5						
	сахар		7						
	вода		155						
	4. Батон с повидлом	25/6		1,45	2,29	16	90,76	0,06	2
	батон		25						
	повидло		6						
<b>Итого завтрак</b>		<b>361</b>		<b>6,16</b>	<b>8,66</b>	<b>46,6</b>	<b>291,5</b>	<b>7,04</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из репчатого лука «Чиполлино»	10		0,13	0,62	0,78	9,21	0,95	11
	лук репчатый		20						
	томат		0						
	Масло растительное		2						
	2. Суп гороховый постный с гренками	150/10		3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	81;115
	картофель		80						
	горох		13						
	лук репчатый		10						
	морковь		12						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	вода		110						
	хлеб пшеничный (гренки)		20						
	3. Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	63	0	213
	яйцо	1	40						
	4. Капуста тушенная	150		2,38	4,45	11,4	96	20	132

	капуста свежая		180						
	Масло растительное		3						
	мука		2						
	томат		0						
	морковь		12						
	лук репчатый		12						
	масло сливочное		3						
	5. Компот из сухофруктов + вит.С	150		0,33	0,01	20,7	84,75	0,3	376
	сухофрукты		13						
	сахар		8						
	вода		155						
	6.Хлеб ржаной	40	40	2,37	0,3	20	106	0	
<b>Итого обед</b>		<b>550</b>		<b>13,58</b>	<b>13,14</b>	<b>63</b>	<b>439,81</b>	<b>24,74</b>	
<b>Полдник:</b>	1. Сок	130	130	0,65	0	13,1	54,9	2,6	399
	2. Печенье	20	20	3,1	5,2	25,9	139,8	0	
	3. Фрукт свежий	100	100	0,47	0,47	11,5	55,7	55	
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>		<b>4,22</b>	<b>5,67</b>	<b>50,5</b>	<b>250,4</b>	<b>57,6</b>	
<b>Ужин:</b>	1. Селедь соленая порционно	35		4,25	2,13	0	36	0	8
	Селедь соленая		50						
	2. Картофельное пюре	155		2,45	3,84	16,4	109,8	14,5	321
	картофель		185						
	молоко		20						
	масло сливочное		5						
	3.Кофейный напиток с молоком	180		2,5	2,13	11,3	74,67	1,05	395
	кофейный напиток		1,4						
	сахар		6						
	молоко		120						
	вода		60						
	4. Хлеб пшеничный	30	30	3,67	1,27	23,7	127,4	0,09	
<b>Итого ужин</b>		<b>400</b>		<b>12,87</b>	<b>9,37</b>	<b>51,4</b>	<b>347,87</b>	<b>15,64</b>	
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1561</b>		<b>36,83</b>	<b>36,84</b>	<b>211</b>	<b>1329,6</b>	<b>105</b>	
<b>День 7</b>									
<b>Завтрак:</b>	1.Салат из свежей моркови	50		0,56	0,04	5,23	23,54	2,16	41
	морковь		60						
	сахар		2						
	Масло растительное		2						

	2. Запеканка из творога, со сгущенным молоком	100/20		17,54	12,05	17,2	247	0,24	237
	творог		90						
	крупа манная		3						
	сахар		4						
	яйцо	1/4	10						
	масло сливочное		2						
	сухари		2						
	молоко сгущенное		20						
	2. Какао с молоком	160		3,36	2,9	13,8	94,9	1,28	397
	какао порошок		1,7						
	сахар		7						
	молоко		120						
	вода		50						
	3. Батон с сыром	26/7		3,8	4,28	10,3	96	0,06	3
	батон		26						
	сыр		8						
<b>Итого завтрак</b>		<b>363</b>		<b>25,26</b>	<b>19,27</b>	<b>46,6</b>	<b>461,44</b>	<b>3,74</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из свежей капусты	50		0,7	0,04	4,5	33,7	2,23	20
	капуста свежая		60						
	морковь		12						
	Масло растительное		2						
	2. Борщ с картофелем, со сметаной, на мясном бульоне	150		2,78	5,63	14,1	111,37	8,54	58
	мясо говядины		25						
	свекла		35						
	картофель		60						
	морковь		12						
	лук репчатый		10						
	томат		2						
	Масло растительное		2						
	сметана		10						
	бульон		110						
	масло сливочное		2						
	3. Жаркое по домашнему	150		3,88	11,64	29,2	158,32	8,78	276
	мясо говядины		55						
	картофель		165						
	лук репчатый		12						
	томатное пюре		0						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		4						
	4 Компот из кураги+ вит.С	150		0,33	0,01	20,7	84,75	0,3	376

	курага		9						
	сахар		8						
	вода		155						
	5. Хлеб ржаной	40	40	2,37	0,3	20	106	0	
<b>Итого обед</b>		<b>540</b>		<b>10,06</b>	<b>17,62</b>	<b>88,5</b>	<b>494,14</b>	<b>19,85</b>	
<b>Полдник:</b>	1. Кефир с сахаром	128/2		3,77	3,25	5,2	65	0,91	401
	кефир		130						
	сахар		2						
	2. Батон	20	20	3,17	1,3	23,7	128	11	
	3.Фрукт свежий	100	100	0,47	0,47	11,5	55,7	55	
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>		<b>7,41</b>	<b>5,02</b>	<b>40,4</b>	<b>248,7</b>	<b>66,91</b>	
<b>Ужин:</b>	1. Пудинг из печени	60		14,5	5,71	0,69	112	0,12	290
	печень говяжья		90						
	молоко		10						
	масло сливочное		3						
	масло сливочное		1						
	яйцо	1/5	8						
	2. Каша пшеничная молочная, вязкая	160		4,08	4,08	25,1	153	0	168
	молоко		145						
	крупа пшеничная		20						
	сахар		4						
	масло сливочное		3						
	3. Чай с сахаром	180		0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	заварка		0,5						
	сахар		7						
	вода		170						
	3.Хлеб пшеничный	30							
	хлеб пшеничный		30	3,67	1,27	23,7	127,4	0,09	
<b>Итого ужин</b>		<b>430</b>		<b>22,2</b>	<b>11,1</b>	<b>56,5</b>	<b>420,4</b>	<b>0,23</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1583</b>		<b>64,97</b>	<b>52,98</b>	<b>232</b>	<b>1624,7</b>	<b>90,73</b>	
<b>День 8</b>									
<b>Завтрак:</b>	1. Каша геркулесовая молочная, вязкая	160		4,06	5,71	20,4	151	0	168
	молоко		150						
	геркулес		20						
	сахар		4						
	масло сливочное		5						
	2. Кофейный напиток с молоком	160		2,5	2,13	11,3	74,67	1,05	395
	кофейный напиток		1,4						

	сахар		7						
	молоко		120						
	вода		50						
	3. Батон с повидлом	25/6		1,45	2,29	16	90,76	0,06	2
	батон		25						
	повидло		6						
<b>Итого завтрак</b>		<b>351</b>		<b>8,01</b>	<b>10,13</b>	<b>47,7</b>	<b>316,43</b>	<b>1,11</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из свеклы	55		0,86	2,85	14,1	72,33	4,75	28
	свекла		65						
	Масло растительное		3						
	2. Суп с клецками на мясном бульоне	150		1,98	2,96	11,5	85,26	4,98	85/120
	мясо говядины		25						
	картофель		60						
	морковь		10						
	лук репчатый		10						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	бульон		120						
	<b>Клецки:</b>	15							
	мука		8						
	масло сливочное		1						
	яйцо	1/6	7						
	молоко		10						
	3. Капуста тушенная, с отварным мясом	150		18,53	5,97	9,79	169	23,9	132;273
	мясо говядины		65						
	капуста свежая		185						
	Масло растительное		2						
	мука		2						
	томат		0						
	морковь		15						
	лук репчатый		12						
	масло сливочное		4						
	4. Компот из свежих яблок + вит.С	150		0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	372
	яблоко свежее		30						
	сахар		8						
	вода		155						
	5. Хлеб ржаной	40	40	2,37	0,3	20	106	0	
<b>Итого обед</b>		<b>560</b>		<b>23,86</b>	<b>11,78</b>	<b>73,3</b>	<b>505,79</b>	<b>34,92</b>	
<b>Полдник</b>	1. Снежок	130		3,77	3,25	5,2	65	0,91	401
	снежок		135						
	2. Батон	25	25	3,17	1,3	23,7	128	11	



	3. Фрукт свежий	100	100	0,47	0,47	11,5	55,7	55	
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>		<b>7,41</b>	<b>5,02</b>	<b>40,4</b>	<b>248,7</b>	<b>66,91</b>	
<b>Ужин:</b>	1. Салат из свежей моркови	50		0,56	0,04	5,23	23,54	2,16	42
	морковь		60						
	сахар		2						
	Масло растительное		2						
	2. Запеканка рисовая с яблоками с молочным соусом	150/20		4,68	4,91	38	215	0,5	190;353
	крупa рисовая		32						
	молоко		30						
	вода		90						
	сахар		6						
	сухари		2						
	яблоки		26						
	яйцо	1/8	5						
	масло сливочное		4						
	сметана		3						
	соус молочный:	20		1,08	3,39	3,73	49,74	0,15	353
	молоко		10						
	масло сливочное		2						
	мука		2						
	вода		10						
	сахар		2						
	3. Чай с сахаром с молоком	180		2,82	2,48	12,1	82,1	1,26	394
	заварка		0,5						
	сахар		7						
	молоко		95						
	вода		80						
<b>Итого ужин</b>		<b>400</b>		<b>9,14</b>	<b>10,82</b>	<b>59,1</b>	<b>370,38</b>	<b>4,07</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1561</b>		<b>48,42</b>	<b>37,75</b>	<b>220</b>	<b>1441,3</b>	<b>107</b>	
<b>День 9</b>									
<b>Завтрак:</b>	1. Каша пшеничная молочная, вязкая	160		4,41	5,02	25,2	164,12	0	168
	молоко		150						
	крупa пшено		20						
	сахар		4						
	масло сливочное		5						
	2. Кофейный напиток с молоком	160		2,5	2,13	11,3	74,67	1,05	395
	кофейный напиток		1,4						
	сахар		7						
	молоко		130						
	вода		40						

	4. Батон с сыром	30/8		3,8	4,28	10,3	96	0,06	3
	батон		30						
	сыр		9						
<b>Итого завтрак</b>		<b>358</b>		<b>10,71</b>	<b>11,43</b>	<b>46,8</b>	<b>334,79</b>	<b>1,11</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из свежей капусты	55		0,7	0,04	4,5	33,7	2,23	20
	капуста свежая		60						
	морковь		12						
	Масло растительное		2						
	2. Суп лапша на курином бульоне	150		1,97	2,56	16,5	101,52	7,13	82
	куры		30						
	картофель		70						
	вермишель		6						
	морковь		10						
	лук репчатый		10						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	вода		110						
	3. Плов с отварной курицей	150		15	13,86	25,1	285	0,38	304
	куры		70						
	масло сливочное		5						
	Масло растительное		3						
	морковь		18						
	лук репчатый		10						
	томат		0						
	крупа рисовая		35						
	4. Компот из кураги + вит.С	150		0,33	0,01	20,7	84,75	0,3	376
	курага		9						
	сахар		8						
	вода		155						
	5. Хлеб ржаной	40	40	2,37	0,3	20	106	0	
<b>Итого обед</b>		<b>545</b>		<b>20,37</b>	<b>16,77</b>	<b>86,8</b>	<b>610,97</b>	<b>10,04</b>	
<b>Полдник</b>	1. Молоко	130	135	4,58	4,08	17,6	85	2,05	400
	2. Печенье	20	20	3,1	5,2	25,9	139,8	0	
	3. Фрукт свежий	100	100	0,47	0,47	11,5	55,7	55	
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>		<b>8,15</b>	<b>9,75</b>	<b>55</b>	<b>280,5</b>	<b>57,05</b>	
<b>Ужин:</b>	1. Салат из картофеля с зеленым горошком и огурцом	50		0,92	2,41	4,65	42,85	7,12	25
	картофель		30						
	морковь		12						
	лук репчатый		9						
	зеленый горошек		15						

	огурец соленый		20						
	Масло растительное		3						
	2. Запеканка капустная с отварным мясом с молочным соусом	150/20		21,09	9,43	22,2	234	21,4	152;274
	мясо говядина		65						
	капуста свежая		150						
	масло сливочное		5						
	яйцо	1/5	8						
	манка		10						
	сухари		3						
	сметана		4						
	соус молочный:	20		0,53	1,8	1,98	26,64	0,07	352
	молоко		10						
	мука		2						
	масло сливочное		2						
	вода		10						
	3. Чай с сахаром	160		0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	заварка		0,5						
	сахар		7						
	вода		155						
	4. Хлеб пшеничный	40	40	3,67	1,27	23,7	127,4	0,09	
<b>Итого ужин</b>		<b>420</b>		<b>26,25</b>	<b>14,92</b>	<b>59,5</b>	<b>458,89</b>	<b>28,7</b>	
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1573</b>		<b>65,48</b>	<b>52,87</b>	<b>248</b>	<b>1685,2</b>	<b>96,9</b>	
<b>День 10</b>									
<b>Завтрак:</b>	1. Суп вермишелевый молочный	160		4,6	4,16	15,1	116,16	0,73	93
	молоко		160						
	вода		30						
	вермишель		15						
	сахар		4						
	масло сливочное		5						
	2. Кофейный напиток с молоком	160		2,5	2,13	11,3	74,67	1,05	395
	кофейный напиток		1,4						
	сахар		7						
	молоко		130						
	вода		40						
	3. Батон с повидлом	25/6		1,45	2,29	16	90,76	0,06	2
	батон		25						

	повидло		6						
<b>Итого завтрак</b>		<b>351</b>		<b>8,55</b>	<b>8,58</b>	<b>42,4</b>	<b>281,59</b>	<b>1,84</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из зеленого горошка и лука	45		0,66	3,09	3,9	46,05	4,75	10
	зеленый горошек		55						
	лук репчатый		8						
	Масло растительное		2						
	2. Щи рыбные	150		4,9	5,07	6,89	99,75	21,1	66
	горбуша		50						
	капуста свежая		45						
	картофель		60						
	морковь		15						
	лук репчатый		10						
	томат		2						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	3. Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом	50/20		7,72	2,95	8,28	90	0,19	261
	минтай		80						
	хлеб пшеничный		10						
	молоко		20						
	яйцо	1/7	6						
	Масло растительное		2						
	соус сметанный:	20		0,28	1	1,17	14,82	0,01	354
	сметана		10						
	мука		2						
	вода		15						
	4. Картофельное пюре	110		2,45	3,84	16,4	109,8	14,5	321
	картофель		165						
	молоко		20						
	масло сливочное		4						
	5. Компот из сухофруктов + вит.С	150		0,33	0,01	20,7	84,75	0,3	376
	сухофрукты		10						
	сахар		8						
	вода		155						
	6. Хлеб ржаной	40	40	2,37	0,3	20	106	0	
<b>Итого обед</b>		<b>565</b>		<b>18,71</b>	<b>16,26</b>	<b>77,3</b>	<b>551,17</b>	<b>40,85</b>	
<b>Полдник:</b>	1. Кефир с сахаром	128/2		3,77	3,25	5,2	65	0,91	401
	кефир		130						
	сахар		2						
	2. Батон	20	20	3,85	1,5	25	131	0,17	
	3. Фрукт свежий	110	100	0,47	0,47	11,5	55,7	55	

<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>		<b>8,09</b>	<b>5,22</b>	<b>41,7</b>	<b>251,7</b>	<b>56,08</b>	
<b>Ужин:</b>	1. Омлет	95		5,78	11,27	1,15	129	0,18	215
	яйцо	1,2	48						
	молоко		25						
	масло сливочное		4						
	мука		4						
	2. Булочка домашняя	125		6,01	10,21	43,5	287,1	0	469
	мука пшеничная		55						
	мука (на подпыл)		3						
	сахар		2						
	сахар ( для отделки)		5						
	яйцо	1/8	5						
	масло сливочное		3						
	Масло растительное		3						
	дрожжи		1,3						
	молоко		15						
	3. Чай с сахаром	180		0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	заварка		0,5						
	сахар		7						
	вода		170						
<b>Итого ужин</b>		<b>400</b>		<b>11,83</b>	<b>21,49</b>	<b>51,6</b>	<b>444,1</b>	<b>0,2</b>	
<b>Итого за десятый день</b>		<b>1566</b>		<b>47,18</b>	<b>51,55</b>	<b>213</b>	<b>1528,6</b>	<b>98,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>		<b>15574</b>		<b>517,1</b>	<b>449,3</b>	<b>2311</b>	<b>15331</b>	<b>966,7</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1557</b>		<b>51,71</b>	<b>44,93</b>	<b>231</b>	<b>1533,1</b>	<b>96,67</b>	
<b>Содержание белков,жиров , углеводов в меню за период в % от калорийности</b>									

Разработано по книге: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.Сборник технических нормативов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2014 год