

Утверждено  
Директор Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
Самарской области основной  
Общеобразовательной школы №34  
Города Сызрани городского округа  
Сызрань Самарской области  
Приказ № 66 от «31» августа 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»  
ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

**Примерное 10-ти дневное меню осенний период для детей с 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. Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром	150		8,84	5,85	39,84	245	0	165
	крупа гречка		40						
	вода		60						
	сахар		4						
	масло сливочное		5						
	2. Кофейный напиток со сгущенным молоком	180		2,68	1,68	19,69	108	0,22	396
	кофейный напиток		1,4						
	молоко сгущенное		20						
	сахар		3						
	вода		160						
	3. Батон с повидлом	25/6		1,45	2,23	17,86	101,23	0,03	2
	батон		25						
	повидло		6						
<b>Итого завтрак</b>		<b>361</b>		<b>12,97</b>	<b>9,76</b>	<b>77,39</b>	<b>496,6</b>	<b>0,25</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из репчатого лука «Чиполлино»	10		0,1	0,78	10,52	11,78	0,72	11
	лук репчатый		20						
	томат		0						
	Масло растительное		2						
	2. Суп гороховый постный с гренками	150/10		4,78	4,82	14,73	127,65	4,12	81;115
	картофель		50						
	горох		15						
	лук репчатый		10						
	морковь		10						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	вода		110						
	хлеб пшеничный (гретки)		20						

	3. Пирожок с рисом яйцом	140		8,94	6,05	62,34	348	0	454;50 2
	тесто:								
	мука пшеничная		48						
	сахар		2						
	масло сливочное		2						
	масло растительное		2						
	дрожжи		1						
	молоко		10						
	мука пшеничная (на подпыл)		3						
	яйцо	1/8	5						
	начинка:								
	крупа рисовая		12						
	яйцо	1/2	20						
	масло сливочное		5						
	масло растительное		2						
	4 Компот из кураги+ вит.С	150		0,27	0,01	21,84	87,68	0,21	376
	курага		10						
	сахар		8						
	вода		155						
	5.Хлеб ржаной	40	40	2,11	0,31	20,11	96,57	0	
<b>Итого обед</b>		<b>490</b>		<b>16,2</b>	<b>11,97</b>	<b>129,54</b>	<b>671,68</b>	<b>5,05</b>	
<b>Полдник:</b>	1. Молоко	135	135	3,94	3,15	6,88	75,48	0,67	400
	2. Печенье	15	15	2,1	2,88	25,42	122,76	0	
	3. Фрукт свежий	100	110	0,41	0,41	9,57	45,51	37,24	
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>		<b>6,45</b>	<b>6,44</b>	<b>41,87</b>	<b>243,75</b>	<b>37,91</b>	
<b>Ужин:</b>	1. Огурец свежий порционно	50							
	огурец		55	0,31	2,76	1,02	31,85	0,87	13
	2. Пудинг из отварной печени	65		15,6	5,89	0,68	114	0,06	290
	печень		100						
	молоко		10						
	масло сливочное		3						
	масло сливочное		1						
	яйцо	1/5	8						
	3. Картофельное пюре	155		2,78	3,89	19,85	123,23	1,64	321
	картофель		175						
	молоко		20						
	масло сливочное		4						
	4.Чай с сахаром с молоком	180		2,42	2,08	13,84	92,74	0,08	394
	заварка		0,5						

	сахар		6						
	молоко		80						
	вода		90						
	5. Хлеб пшеничный	40	40	4,52	0,38	22,68	128,85	0,05	
<b>Итого ужин</b>		<b>480</b>		<b>25,32</b>	<b>12,24</b>	<b>57,05</b>	<b>458,82</b>	<b>1,83</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1581</b>		<b>60,94</b>	<b>40,41</b>	<b>305,85</b>	<b>1870,85</b>	<b>45,04</b>	
<b>День 2</b>									
<b>Завтрак:</b>	1. Каша рисовая молочная, вязкая	160		2,92	3,87	33,15	189,64	0	168
	молоко		150						
	крупа рисовая		20						
	масло сливочное		5						
	сахар		4						
	2. Какао с молоком	180		3,42	2,45	14,74	110,15	1,05	397
	какао порошок		1,7						
	сахар		6						
	молоко		125						
	вода		45						
	3. Батон с сыром	25/7		3,87	4,17	10,83	115,95	0,02	3
	батон		25						
	сыр		8						
<b>Итого завтрак</b>		<b>372</b>		<b>10,21</b>	<b>10,49</b>	<b>58,72</b>	<b>415,74</b>	<b>1,07</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из свежих помидор	40		0,37	3,17	1,14	35,24	4,58	13
	помидор свежий		45						
	Масло растительное		2						
	2. Борщ с картофелем, со сметаной, на мясном бульоне	150		2,87	5,47	13,85	108,35	8,73	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. Капуста тушеная, с отварным мясом	150		17,86	11,03	15,24	227,32	23,76	132;27 3

	мясо говядины		55						
	мука		2						
	капуста свежая		175						
	Масло растительное		2						
	томат		0						
	морковь		12						
	лук репчатый		10						
	масло сливочное		4						
	4. Компот из свежих яблок + вит.С	150		0,11	0,11	20,34	79,85	1,24	372
	яблоко свежее		25						
	сахар		8						
	вода		130						
	5. Хлеб ржаной	40	40	2,11	0,31	20,11	96,57	0	
<b>Итого обед</b>		<b>540</b>		<b>23,32</b>	<b>20,09</b>	<b>70,68</b>	<b>547,33</b>	<b>38,31</b>	
<b>Полдник:</b>	1. Кефир с сахаром	135/2		4,17	3,53	5,75	83,75	0,92	401
	кефир		135						
	сахар		2						
	2. Вафли	15	15	1,17	0,94	35,47	156,94	0	469
	3. Фрукт свежий	100	100	0,41	0,41	9,57	45,51	37,24	
<b>Итого полдник</b>		<b>252</b>		<b>5,75</b>	<b>4,88</b>	<b>50,79</b>	<b>286,2</b>	<b>286,2</b>	
<b>Ужин:</b>	1.Салат из свежей моркови	65		0,54	0,03	5,6	24,62	2,12	41
	морковь		70						
	сахар		2						
	Масло растительное		2						
	2. Сырники из творога со гущеным молоком	140/20		16,57	11,02	9,89	226	0,16	231
	творог		120						
	масло сливочное		3						
	мука		17						
	яйцо	1/4	10						
	сахар		4						
	Масло растительное		5						
	молоко гущенное		20						
	3.Чай с сахаром	180		0,04	0,01	8,97	36,95	0	392
	заварка		0,5						
	сахар		6						
	вода		175						
<b>Итого ужин</b>		<b>425</b>		<b>17,15</b>	<b>11,06</b>	<b>24,46</b>	<b>287,57</b>	<b>2,28</b>	

Итого за второй день		1589		56,43	46,52	204,65	1536,84	327,9	
<b>День3</b>									
<b>Завтрак:</b>	1. Каша геркулесовая молочная, вязкая	160		4,24	6,07	21,84	162,72	0	168
	молоко		150						
	геркулес		20						
	сахар		4						
	масло сливочное		5						
	2. Кофейный напиток с молоком	180		3,17	2,68	16	101,1	1,3	395
	кофейный напиток		1,4						
	сахар		6						
	молоко		140						
	вода		50						
	3. Батон с повидлом	25/6		1,45	2,23	17,86	101,23	0,03	2
	батон		25						
	повидло		6						
<b>Итого завтрак</b>		<b>371</b>		<b>8,86</b>	<b>10,98</b>	<b>55,7</b>	<b>365,05</b>	<b>1,33</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из отварной свеклы	55		0,97	3,12	11,76	81,52	4,02	33
	свекла		60						
	Масло растительное		3						
	2. Суп картофельный на мясном бульоне	150		2,17	2,48	14,95	99,62	10,85	77
	мясо говядины		25						
	картофель		100						
	морковь		10						
	лук репчатый		10						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	бульон		110						
	3. Картофель тушеный с отварным мясом	150		3,95	11,05	27,62	157,24	3,57	133
	мясо говядины		55						
	картофель		170						
	лук репчатый		10						
	морковь		10						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		4						

	4. Компот из сухофруктов + вит.С	150		0,4	0,02	25	101,7	0,36	376
	сухофрукты		9						
	сахар		8						
	вода		155						
	5. Хлеб ржаной	40	40	2,11	0,31	20,11	96,57	0	
<b>Итого обед</b>		<b>530</b>		<b>9,6</b>	<b>16,98</b>	<b>99,44</b>	<b>536,65</b>	<b>18,8</b>	
<b>Полдник</b>	1. Снежок	135		5,12	3,94	7,04	98,86	1,02	401
	снежок		135						
	2. Батон	20	20	3,34	1,27	23,88	128,73	0,11	
	3. Фрукт свежий	100	100	0,41	0,41	9,57	45,51	37,24	
<b>Итого полдник</b>		<b>255</b>		<b>8,87</b>	<b>5,62</b>	<b>40,49</b>	<b>273,1</b>	<b>38,37</b>	
<b>Ужин:</b>	1. Зеленый горошек	70		2,11	3,51	4,11	61,37	7,95	10
	зеленый горошек		75						
	2. Омлет	100		6,51	10,74	1,08	138,47	0,01	215
	яйцо	1,4	56						
	молоко		20						
	масло сливочное		4						
	мука		2						
	3. Чай с сахаром с молоком	180		2,42	2,08	13,84	92,74	0,08	394
	заварка		0,5						
	сахар		6						
	молоко		80						
	вода		95						
	5. Хлеб пшеничный	30	30	4,52	0,38	27,95	136,85	0,05	
<b>Итого ужин</b>		<b>380</b>		<b>11,04</b>	<b>16,33</b>	<b>19,03</b>	<b>292,58</b>	<b>8,04</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1536</b>		<b>38,37</b>	<b>49,91</b>	<b>214,66</b>	<b>1467,38</b>	<b>66,54</b>	
<b>День 4</b>									
	1. Каша пшеничная молочная, вязкая	160		4,52	5,24	27,15	178,56	0	168
	молоко		150						
	крупа пшено		20						
	сахар		4						
	масло сливочное		5						
	2. Кофейный напиток с молоком	180		3,17	2,68	16	101,1	1,3	395
	кофейный напиток		1,4						
	сахар		6						
	молоко		130						

	вода		50						
	3. Батон с сыром	20/7		3,87	4,17	10,83	115,95	0,02	3
	батон		20						
	сыр		8						
<b>Итого завтрак</b>		<b>367</b>		<b>11,56</b>	<b>12,09</b>	<b>53,98</b>	<b>395,61</b>	<b>1,32</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из зеленого горошка и лука	40		1,27	2,85	3,51	48,72	3,84	10
	зеленый горошек		65						
	лук репчатый		10						
	Масло растительное		2						
	2. Суп лапша на курином бульоне	150		2,25	2,13	13,94	95,75	4,53	82
	куры		35						
	картофель		60						
	вермишель		6						
	морковь		10						
	лук репчатый		10						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	вода		110						
	3. Плов с отварной курицей	150		14,82	12,75	23,42	287,42	0,18	304
	куры		80						
	масло сливочное		5						
	масло растительное		4						
	морковь		20						
	лук репчатый		12						
	томат		0						
	крупа рисовая		35						
	4. Компот из кураги + вит.С	150		0,27	0,01	21,84	87,68	0,21	376
	курага		10						
	сахар		8						
	вода		155						
	5. Хлеб ржаной	40	40	2,11	0,31	20,11	96,57	0	
<b>Итого обед</b>		<b>530</b>		<b>20,72</b>	<b>30,14</b>	<b>82,82</b>	<b>1011,75</b>	<b>8,76</b>	
<b>Полдник</b>	1. Сок	130	130	0,75	0	20,74	91	3,88	399
	2. Печенье	15	15	2,1	2,88	25,42	122,76	0	
	3. Фрукт свежий	100	100	0,41	0,41	9,57	45,51	37,24	
<b>Итого полдник</b>		<b>245</b>		<b>3,26</b>	<b>3,29</b>	<b>55,73</b>	<b>259,27</b>	<b>41,12</b>	



<b>Ужин:</b>	1. Салат из картофеля с огурцом	50		0,85	2,16	6,94	55,89	10,06	23
	картофель		50						
	огурцы свежие		25						
	лук репчатый		8						
	Масло растительное		3						
	2. Голубцы ленивые, со сметанным соусом	150/20		14,68	117,5	22,57	248,3	21,76	298;35 4
	мясо говядины		75						
	капуста свежая		130						
	крупа рисовая		5						
	лук репчатый		15						
	масло сливочное		4						
	яйцо	1/6	7						
	соус сметанный:	20		0,35	1,34	1,58	21,58	0,01	354
	сметана		10						
	мука		2						
	вода		15						
	3. Чай с сахаром	180		0,04	0,01	8,97	36,95	0	392
	заварка		0,5						
	сахар		6						
	вода		175						
	4. Хлеб пшеничный	40	40	4,52	0,38	27,95	136,85	0,05	
<b>Итого ужин</b>		<b>440</b>		<b>20,44</b>	<b>121,4</b>	<b>68,01</b>	<b>499,57</b>	<b>31,88</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1582</b>		<b>55,98</b>	<b>167</b>	<b>260,54</b>	<b>2166,2</b>	<b>83,08</b>	
<b>День 5</b>									
<b>Завтрак:</b>	1. Суп вермишелевый молочный	160		5,11	4,95	16,87	139,76	0,76	93
	молоко		160						
	вода		50						
	вермишель		15						
	сахар		4						
	масло сливочное		5						
	2. Кофейный напиток с молоком	180		3,17	2,68	16	101,1	1,3	395
	кофейный напиток		1,4						
	сахар		6						
	молоко		130						
	вода		50						
	3. Батон с повидлом	20/6		1,45	2,23	17,86	101,23	0,03	2
	батон		20						
	повидло		6						

<b>Итого завтрак</b>		<b>366</b>		<b>9,73</b>	<b>9,86</b>	<b>50,73</b>	<b>342,09</b>	<b>2,09</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из свежей капусты и огурца	40		8,9	2,14	2,96	37,82	17,9	21
	капуста свежая		45						
	огурцы свежие		20						
	Масло растительное		2						
	2. Щи рыбные	150		4,65	4,17	6,02	94,58	10,86	66
	рыба с/м горбуша		45						
	капуста свежая		55						
	картофель		70						
	морковь		12						
	лук репчатый		10						
	томат		2						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	3. Котлета рыбная со сметанным соусом	50/20		8,79	3,17	8,76	117,5	0,15	261
	рыба минтай		110						
	хлеб пшеничный		12						
	яйцо	1/8	5						
	молоко		20						
	Масло растительное		2						
	соус сметанный:	20		0,35	1,34	1,58	21,58	0,01	354
	сметана		10						
	мука		2						
	вода		15						
	4.Гречка отварная рассыпчатая	120		8,84	5,85	39,84	245	0	165
	гречневая крупа		35						
	масло сливочное		5						
	5. Гроховое пюре			3,06	4,65	20,44	137,25	18,16	321
	горох								
	масло сливочное								
	6. Компот из свежих яблок + вит.С	150		0,11	0,11	20,34	79,85	1,24	372
	яблоко свежее		25						
	сахар		8						
	вода		130						
	7. Хлеб ржаной	40	40	2,11	0,31	20,11	96,57	0	
<b>Итого обед</b>		<b>570</b>		<b>36,81</b>	<b>21,74</b>	<b>120,05</b>	<b>830,15</b>	<b>48,32</b>	

<b>Полдник</b>	1. Кефир с сахаром	135/2		4,17	3,53	5,75	83,75	0,92	401
	кефир		135						
	сахар		2						
	2. Батон	20	20	3,34	1,27	23,88	128,73	0,11	
	3. Фрукт свежий	100	100	0,41	0,41	9,57	45,51	37,24	
<b>Итого полдник</b>		<b>257</b>		<b>7,92</b>	<b>5,21</b>	<b>39,2</b>	<b>257,99</b>	<b>38,3</b>	
	1.Салат из моркови с яблоками	60		0,52	3,15	5,02	55,97	4,07	40
	морковь		50						
	яблоко свежее		25						
	масло растительное		2						
	2. Булочка «Веснушка»	105		8,85	6,75	62,34	352,4	0	473
	мука		47						
	мука (на подпыл)		3						
	дрожжи		1						
	сахар		3						
	масло сливочное		3						
	яйцо	1/8	5						
	изюм		6						
	молоко		10						
	Масло растительное		2						
	3.Чай с сахаром с молоком	180		2,42	2,08	13,84	92,74	0,08	394
	заварка		0,5						
	сахар		6						
	молоко		80						
	вода		95						
<b>Итого ужин</b>		<b>400</b>		<b>11,8</b>	<b>11,98</b>	<b>81,2</b>	<b>501,11</b>	<b>4,15</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1593</b>		<b>66,3</b>	<b>48,79</b>	<b>291,18</b>	<b>1931,34</b>	<b>92,8</b>	
<b>День 6</b>									
<b>Завтрак:</b>									
	1. Макароны отварные с маслом	140		4,75	3,54	22,45	157,52	0	205
	макароны		35						
	масло сливочное		5						
	2. Кабачковая икра	60	62	0,28	2,34	2,05	33,54	1,51	
	3.Чай с сахаром	180		0,04	0,01	8,97	36,95	0	392
	заварка		0,5						
	сахар		6						

	вода		175						
	4. Батон с повидлом	25/6		1,45	2,23	17,86	101,23	0,03	2
	батон		25						
<b>Итого завтрак</b>		<b>411</b>		<b>6,52</b>	<b>8,12</b>	<b>51,33</b>	<b>329,24</b>	<b>1,54</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из свежей капусты	40		0,67	2,57	4,89	50,34	12,84	20
	капуста свежая		55						
	лук репчатый		8						
	морковь		10						
	Масло растительное		3						
	2. Суп с рыбными консервами	150		7,12	7,16	10,24	145,35	2,21	87
	Консервы рыбные в собственном соку		35						
	картофель		70						
	морковь		12						
	лук репчатый		10						
	крупа пшено		3						
	масло сливочное		2						
	масло растительное		2						
	вода		125						
	3. Пирожок с картофелем луком	130		7,87	4,62	53,24	237	0,72	454;50 3
	тесто:								
	мука пшеничная		48						
	сахар		2						
	масло сливочное		2						
	Масло растительное		2						
	дрожжи		1						
	молоко		10						
	мука пшеничная (на подпыл)		3						
	яйцо	1/8	5						
	Фарш:								
	картофель		70						
	лук репчатый		18						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		4						
	4 Компот из кураги+ вит.С	150		0,27	0,01	21,84	87,68	0,21	376
	курага		10						
	сахар		8						
	вода		155						
	5. Хлеб ржаной	40	40	2,11	0,31	20,11	96,57	0	

<b>Итого обед</b>		<b>520</b>		<b>18,04</b>	<b>14,67</b>	<b>110,32</b>	<b>616,94</b>	<b>15,98</b>	
<b>Полдник</b>	1. Снежок	135		5,12	3,94	7,04	98,86	1,02	401
	снежок		135						
	2.Печенье	15	15	2,1	2,88	25,42	122,76	0	
	3. Фрукт свежий	100	100	0,41	0,41	9,57	45,51	37,24	
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>		<b>7,63</b>	<b>7,23</b>	<b>42,03</b>	<b>267,13</b>	<b>38,26</b>	
<b>Ужин:</b>	1. Огурец свежий порционно	40		0,31	2,76	1,02	31,85	0,87	13
	огурец свежий		45						
	2.Бефстроганов из отварной печени	65		8,75	5,64	1,87	117,15	0,98	278;35 4
	печень		100						
	сметана		12						
	масло сливочное		4						
	мука		2						
	вода		45						
	лук репчатый		2						
	морковь		2						
	3.Пюре из овощей	120		3,15	4,03	14,73	115,49	23,52	330
	картофель		80						
	морковь		40						
	капуста свежая		50						
	молоко		10						
	масло сливочное		4						
	4. Кофейный напиток с молоком	180		3,17	2,68	16	101,1	1,3	395
	кофейный напиток		1,5						
	сахар		6						
	молоко		90						
	вода		90						
	5. Хлеб пшеничный	30	30	4,52	0,38	27,95	136,85	0,05	
<b>Итого ужин</b>		<b>435</b>		<b>19,9</b>	<b>15,49</b>	<b>61,57</b>	<b>502,44</b>	<b>26,72</b>	
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1616</b>		<b>52,1</b>	<b>45,51</b>	<b>265,25</b>	<b>1715,75</b>	<b>82,5</b>	
<b>День 7</b>									
	1.Салат из свежей моркови	45		0,54	0,03	5,6	24,62	2,12	41
	морковь		50						
	сахар		2						
	Масло растительное		2						

	2. Пудинг из творога с яблоком , со сгущенным молоком	150/20		14,4	13,34	17,8	261,2	1,58	240
	творог		120						
	манка		3						
	яйцо	1/4	10						
	сахар		3						
	масло сливочное		3						
	сухари		2						
	яблоко свежее		20						
	сметана		6						
	молоко сгущенное		20						
	3. Какао с молоком	180		3,42	2,45	14,74	110,15	1,05	397
	какао порошок		1,6						
	сахар		6						
	молоко		125						
	вода		55						
	4. Батон с сыром	20/8		3,87	4,17	10,83	115,95	0,02	3
	батон		20						
	сыр		9						
<b>Итого завтрак</b>		<b>423</b>		<b>22,23</b>	<b>19,99</b>	<b>48,97</b>	<b>511,92</b>	<b>4,77</b>	
<b>Обед:</b>	1.Салат из свежих помидор и огурцов	40		0,51	3,13	2,05	42,75	7,65	15
	помидор свежий		27						
	огурцы свежие		20						
	лук репчатый		8						
	Масло растительное		2						
	2.Борщ с капустой и картофелем, со сметаной, на курином бульоне	150		2,87	5,47	13,85	108,35	8,73	58
	мясо курицы		35						
	свекла		35						
	картофель		50						
	капуста свежая		50						
	морковь		12						
	лук репчатый		10						
	томат		2						
	Масло растительное		2						
	сметана		10						
	бульон		110						
	масло сливочное		2						

	3. Картофель тушеный с отварной курицей	150		3,95	11,05	27,62	157,24	3,57	133
	мясо курицы		80						
	картофель		170						
	лук репчатый		10						
	морковь		10						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		4						
	4. Компот из сухофруктов + вит.С	150		0,4	0,02	25	101,7	0,36	376
	сухофрукты		11						
	сахар		8						
	вода		155						
	5. Хлеб ржаной	40	40	2,11	0,31	20,11	96,57	0	
<b>Итого обед</b>		<b>530</b>		<b>9,84</b>	<b>19,98</b>	<b>88,63</b>	<b>506,61</b>	<b>20,31</b>	
<b>Полдник:</b>	1. Молоко	135	135	3,94	3,15	6,88	75,48	0,67	400
	2. Батон	20	20	3,34	1,27	23,88	128,73	0,11	
	3. Фрукт свежий	100	100	0,41	0,41	9,57	45,51	37,24	
<b>Итого полдник</b>		<b>255</b>		<b>7,69</b>	<b>4,83</b>	<b>40,33</b>	<b>249,72</b>	<b>38,02</b>	
<b>Ужин:</b>	1. Свекла отварная порционно	40		0,65	3,14	3,97	49,57	2,03	33
	свекла		50						
	2. Запеканка рисовая с отварным мясом , со сметанным соусом	150/20		14,2	15,73	54,62	448,67	1,32	188
	мясо говядины		60						
	молоко		50						
	яйцо	1/6	7						
	крупа рисовая		35						
	масло сливочное		4						
	фарш:								
	масло сливочное		3						
	масло растительное		2						
	лук репчатый		10						
	Соус сметанный	20		0,35	1,34	1,58	21,58	0,01	354
	сметана		12						
	вода		10						
	мука		2						
	3. Чай с сахаром	180		0,04	0,01	8,97	36,95	0	392
	заварка		0,5						

	сахар		6						
	вода		175						
	4. Хлеб пшеничный	30	30	4,52	0,38	27,95	136,85	0,05	
<b>Итого ужин</b>		<b>420</b>		<b>19,76</b>	<b>20,6</b>	<b>97,09</b>	<b>693,62</b>	<b>3,41</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1628</b>		<b>59,52</b>	<b>65,4</b>	<b>275,02</b>	<b>1961,87</b>	<b>66,51</b>	
<b>День 8</b>									
	1. Каша манная молочная, вязкая	160		4,02	2,89	27,44	158,67	0	168
	молоко		150						
	крупа манная		21						
	масло сливочное		5						
	сахар		4						
	2. Кофейный напиток с молоком	180		3,17	2,68	16	101,1	1,3	395
	кофейный напиток		1,4						
	сахар		6						
	молоко		120						
	вода		55						
	3. Батон с повидлом	25/6		1,45	2,23	17,86	101,23	0,03	2
	батон		25						
	повидло		6						
<b>Итого завтрак</b>		<b>1300</b>		<b>8,64</b>	<b>7,8</b>	<b>61,3</b>	<b>361</b>	<b>1,33</b>	
<b>Обед:</b>	1. Помидор свежий порционно	45	50	0,42	2,88	2,13	41,64	10,24	14
	2. Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150		3,95	2,75	8,64	108,72	68,52	74
	мясо говядины		25						
	морковь		12						
	лук репчатый		10						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	крупа перловая		3						
	картофель		60						
	огурцы соленые		10						
	вода		110						
	сметана		10						
	3. Гуляш из отварного мяса	60		7,92	5,37	1,92	93,58	0,01	277
	мясо говядины		70						
	морковь		17						



	лук репчатый		12						
	томат		0						
	масло сливочное		2						
	мука		3						
	вода		40						
	4. Макароны отварные с маслом	120		2,78	3,87	18,54	128,53	0	321
	макаронные изделия		35						
	масло сливочное		5						
	вода		80						
	5. Компот из свежих яблок + вит.С	150		0,11	0,11	20,34	79,85	1,24	372
	яблоко свежее		25						
	сахар		8						
	вода		145						
	6. Хлеб ржаной	40	40	2,11	0,31	20,11	96,57	0	
<b>Итого обед</b>		<b>545</b>		<b>17,29</b>	<b>15,29</b>	<b>71,68</b>	<b>548,89</b>	<b>80,01</b>	
<b>Полдник:</b>	1. Сок	130	130	0,75	0	20,74	91	3,88	399
	2. Печенье	15	15	2,1	2,88	25,42	122,76	0	
	3. Фрукт свежий	100	100	0,41	0,41	9,57	45,51	37,24	
<b>Итого полдник</b>		<b>245</b>		<b>3,26</b>	<b>3,29</b>	<b>55,73</b>	<b>259,27</b>	<b>41,12</b>	
<b>Ужин:</b>	1. Салат из свежего огурца	40		0,54	3,18	2,21	41,98	7,78	13
	огурцы свежие		45						
	лук репчатый		8						
	Масло растительное		2						
	2. Биточки рыбные с молочным соусом	85/20		9,27	3,02	6,95	98,78	0,05	255;35 2
	рыба скумбрия		130						
	молоко		10						
	масло сливочное		3						
	хлеб пшеничный		12						
	яйцо	1/6	7						
	соус молочный:	20		0,65	2,42	2,35	37,51	0,68	352
	молоко		15						
	мука		3						
	масло сливочное		2						
	вода		10						
	3. Картофельное пюре	155		2,78	3,89	19,85	123,23	1,64	321

	картофель		175						
	молоко		20						
	масло сливочное		4						
	4. Чай с сахаром	180		0,04	0,01	8,97	36,95	0	392
	заварка		0,5						
	сахар		6						
	вода		175						
	5. Хлеб пшеничный	30	30	4,52	0,38	27,95	136,85	0,05	
<b>Итого ужин</b>		<b>510</b>		<b>17,8</b>	<b>12,9</b>	<b>68,28</b>	<b>475,3</b>	<b>10,2</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1576</b>		<b>46,99</b>	<b>39,28</b>	<b>256,99</b>	<b>1644,46</b>	<b>132,7</b>	
<b>День 9</b>									
<b>Завтрак:</b>	1. Каша пшеничная молочная, вязкая	160		4,03	4,85	25,81	167,85	0	168
	молоко		150						
	крупа пшеничная		20						
	сахар		4						
	масло сливочное		5						
	2. Какао с молоком	180		3,42	2,45	14,74	110,15	1,05	397
	какао порошок		1,7						
	сахар		6						
	молоко		125						
	вода		55						
	3. Батон с сыром	20/8		3,87	4,17	10,83	115,95	0,02	3
	батон		20						
	сыр		9						
<b>Итого завтрак</b>		<b>368</b>		<b>11,32</b>	<b>11,47</b>	<b>51,38</b>	<b>393,95</b>	<b>1,07</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из картофеля с зеленым горошком	40		1,08	2,84	5,61	59,64	8,96	25
	картофель		25						
	морковь		10						
	горошек зеленый		15						
	лук репчатый		8						
	огурцы свежие		20						
	Масло растительное		3						
	2. Суп с клецками на мясо-костном бульоне	150		1,52	2,53	9,54	78,86	0,75	85;120
	мясо говядины		25						
	картофель		70						
	морковь		10						
	лук репчатый		10						
	Масло		2						

	растительное								
	масло сливочное		2						
	бульон		120						
	<b>Клецки:</b>	15							
	мука		8						
	масло сливочное		1						
	яйцо	1/7	6						
	молоко		10						
	3. Котлета мясная	60		9,82	7,68	9,84	168,52	0	282
	мясо говядины		75						
	хлеб пшеничный		11						
	молоко		15						
	яйцо	1/8	5						
	лук репчатый		10						
	масло сливочное		3						
	сухари		6						
	4. Картофельное пюре	120		2,78	3,89	19,85	123,23	1,64	321
	картофель		175						
	молоко		20						
	масло сливочное		4						
	5. Компот из кураги+ вит.С	150		0,27	0,01	21,84	87,68	0,21	376
	курага		10						
	сахар		8						
	вода		155						
	6. Хлеб ржаной	40	40	2,11	0,31	20,11	96,57	0	
<b>Итого обед</b>		<b>560</b>		<b>17,58</b>	<b>17,26</b>	<b>86,79</b>	<b>614,5</b>	<b>11,56</b>	
<b>Полдник:</b>	1. Кефир с сахаром	135/2		4,17	3,53	5,75	83,75	0,92	401
	кефир		135						
	сахар		2						
	2. Батон	20	20	3,34	1,27	23,88	128,73	0,11	
	3. Фрукт свежий	100	100	0,41	0,41	9,57	45,51	37,24	
<b>Итого полдник</b>		<b>257</b>		<b>7,92</b>	<b>5,21</b>	<b>39,2</b>	<b>257,99</b>	<b>38,27</b>	
<b>Ужин:</b>	1.Салат из моркови с яблоками	60		0,52	3,15	5,02	55,97	4,07	40
	морковь		50						
	яблоко свежее		25						
	масло растительное		2						
	2. Омлет	100		6,51	10,74	1,08	138,47	0,01	215
	яйцо	1,4	56						
	молоко		20						
	масло сливочное		4						
	мука		2						

	3. Чай с сахаром с молоком	180		2,42	2,08	13,84	92,74	0,08	394
	заварка		0,5						
	сахар		6						
	молоко		100						
	вода		60						
	4. Хлеб пшеничный	30	30	4,52	0,38	27,95	136,85	0,05	
<b>Итого ужин</b>		<b>400</b>		<b>13,97</b>	<b>16,35</b>	<b>47,89</b>	<b>424,03</b>	<b>4,21</b>	
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1585</b>		<b>50,79</b>	<b>50,29</b>	<b>225,26</b>	<b>1690,47</b>	<b>55,11</b>	
<b>День 10</b>									
<b>Завтрак:</b>	1. Каша рисово-пшеничная молочная, вязкая	160		3,95	1,02	35,47	162,52	0	168
	крупя рисовая		11						
	крупя пшеничная		10						
	молоко		150						
	масло сливочное		5						
	сахар		4						
	2. Кофейный напиток с молоком	180		3,17	2,68	16	101,1	1,3	395
	кофейный напиток		1,5						
	сахар		6						
	молоко		120						
	вода		55						
	3. Батон с сыром	25/8		3,87	4,17	10,83	115,95	0,02	3
	батон		25						
	сыр		9						
<b>Итого завтрак</b>		<b>373</b>		<b>10,99</b>	<b>7,87</b>	<b>62,3</b>	<b>379,57</b>	<b>1,32</b>	
<b>Обед:</b>	1. Салат из свежих огурцов	40		0,54	3,18	2,21	41,98	7,78	13
	огурцы свежие		50						
	лук репчатый		6						
	Масло растительное		2						
	2. Щи на мясном бульоне со сметаной	150		2,28	5,24	8,28	91,54	11,24	67
	мясо говядины		25						
	картофель		50						
	капуста свежая		60						
	морковь		10						
	лук репчатый		10						
	томат		2						
	масло сливочное		2						

	Масло растительное		2						
	вода		130						
	сметана		11						
	3. Овощное рагу с отварным мясом	150		1,77	3,24	9,13	94,65	13,25	25
	Мясо говядины		65						
	картофель		80						
	Капуста свежая		110						
	Масло сливочное		5						
	Масло растительное		2						
	томат		2						
	лук репчатый		10						
	морковь		20						
	4. Компот из свежих яблок + вит.С	150		0,11	0,11	20,34	79,85	1,24	372
	яблоко свежее		25						
	сахар		8						
	вода		135						
	5. Хлеб ржаной	40	40	2,11	0,31	20,11	96,57	0	
<b>Итого обед</b>		<b>530</b>		<b>6,81</b>	<b>12,08</b>	<b>60,07</b>	<b>404,59</b>	<b>33,51</b>	
<b>Полдник</b>	1. Молоко	135	135	3,94	3,15	6,88	75,48	0,67	400
	2. Вафли	15	15	1,17	0,94	35,47	156,94	0	469
	3. Фрукт свежий	100	100	0,41	0,41	9,57	45,51	37,24	
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>		<b>5,52</b>	<b>4,5</b>	<b>51,92</b>	<b>277,93</b>	<b>37,91</b>	
<b>Ужин:</b>	1. Салат из свеклы с черносливом	70		1,17	0,94	35,47	156,94	0	469
	свекла		65						
	чернослив		8						
	масло растительное		3						
	2. Булочка домашняя	140		6,25	5,02	47,25	261,25	0	453;50 4
	мука пшеничная		50						
	масло сливочное		2						
	мука (на подпыл)		3						
	сахар		2						
	яйцо	1/8	5						
	масло сливочное		3						
	масло растительное		2						
	дрожжи		1						
	сахар отделка		4						

	молоко		20						
	3.Чай с сахаром	180		0,04	0,01	8,97	36,95	0	392
	заварка		0,5						
	сахар		6						
	вода		175						
<b>Итого ужин</b>		<b>400</b>		<b>7,46</b>	<b>5,97</b>	<b>91,69</b>	<b>455,14</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за десятый день</b>		<b>1553</b>		<b>30,78</b>	<b>30,42</b>	<b>265,98</b>	<b>1517,23</b>	<b>72,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД</b>		<b>15839</b>		<b>518,1</b>	<b>583,5</b>	<b>2565,4</b>	<b>17502,4</b>	<b>1025</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1584</b>		<b>51,8</b>	<b>58,4</b>	<b>257,1</b>	<b>1751,0</b>	<b>102,5</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