



лющий
й сад
блики

Приказ от 3

Примерное десятидневное меню для возраста от 3 до 7 лет

на летне-осенний период

2025год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 1					
	Итого за Завтрак	455	14.09	15.78	84.11
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	9.75	10.35	30.87
	Печенье	55	4.13	5.39	40.92
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.21	0.04	12.32
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	180	0.90	0.18	18.00
	Итого за Обед	740	29.13	29.13	112.93
Обед	Суп картофельный с пшеном	200	3.12	6.43	21.19
	Шницель рыбный	80	16.24	11.83	13.44
	Картофель отварной со сл. маслом	150	3.03	4.23	24.49
	Салат из капусты белокочанной	60	0.71	5.07	5.38
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75
	Хлеб ржано – пшеничный	40	3.08	0.56	15.08
	Итого за Полдник	320	15.32	17.11	64.51
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	120	7.30	8.92	32.06
	Молоко сгущенное порционное	20	1.44	1.70	11.20
	Какао с молоком	180	6.58	6.49	21.25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3183	59.44	62.20	279.55

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 2					
	Итого за Завтрак	430	10.16	12.45	47.04
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	6.43	7.73	26.18
	Бутерброд с сыром	30	3.52	4.68	8.54
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.21	0.04	12.32
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00
	Итого за Обед	745	27.30	22.19	94.34
Обед	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	0.94	3.12	7.79
	Суфле из печени	80	13.48	10.19	11.07
	Макароны отварные с маслом	150	5.87	4.03	29.28
	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком	60	0.62	3.09	2.17
	Компот из свежих яблок с курагой	180	0.33	0.04	14.07
	Хлеб пшеничный	35	2.98	1.16	14.88
	Хлеб ржано – пшеничный	40	3.08	0.56	15.08
	Итого за Полдник	278	10.84	12.29	42.11
Полдник	Пирожок с картошкой	108	5.91	6.85	34.12
	Молоко кипяченое	170	4.93	5.44	7.99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2885	49.80	47.43	204.49

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 3					
	Итого за Завтрак	425	13.55	17.45	61.71
	Суп молочный с рисом	200	10.74	12.79	33.11
Завтрак	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	2.62	4.62	19.29
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31
	Итого за Завтрак 2	100	1.06	0.20	13.91
Завтрак 2	Черешня свежая	100	1.06	0.20	13.91
	Итого за Обед	743	64.39	36.14	116.44
Обед	Суп лапша домашняя	200	2.63	0.69	14.14
	Укроп свежий	3	0.00	0.00	0.00
	Каша гречневая с мясом птицы	220	55.22	31.16	50.32
	Салат из свеклы с чесноком	50	0.59	2.58	3.40
	Кисель из свежих слив	200	0.27	0.06	20.50
	Хлеб пшеничный	35	2.98	1.16	14.88
	Хлеб ржано – пшеничный	35	2.70	0.49	13.20
	Итого за Полдник	315	21.90	29.25	30.92
Полдник	Омлет натуральный	105	11.77	19.42	3.42
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12
	Кофейный напиток на молоке	170	9.81	9.79	26.38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2571	90.16	70.25	189.87

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 4					
	Итого за Завтрак	440	13.55	21.07	58.26
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	10.74	12.79	33.11
	Бутерброд с маслом	40	2.60	8.24	12.83
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.21	0.04	12.32
	Итого за Завтрак 2	120	0.31	0.20	13.76
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0.31	0.20	13.76
	Итого за Обед	580	36.85	18.41	118.47
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	22.70	4.93	60.95
	Перец фаршированный мясом и рисом том-смет соусом	130	7.86	11.83	12.10
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.00	17.34
	Хлеб пшеничный	35	2.98	1.16	14.88
	Хлеб ржано – пшеничный	35	2.70	0.49	13.20
	Итого за Полдник	320	20.35	16.16	53.43
Полдник	Вареники ленивые	120	19.82	16.06	35.49
	Компот из черешни	200	0.53	0.10	17.94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2678	71.06	55.84	243.92

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 5					
	Итого за Завтрак	440	11.87	15.69	39.95
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.56	7.38	18.89
	Бутерброд с сыром	40	4.10	8.27	10.71
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.21	0.04	10.35
	Итого за Завтрак 2	180	4.86	4.50	19.44
Завтрак 2	Напиток кисломолочный Снежок	180	4.86	4.50	19.44
	Итого за Обед	665	31.83	23.18	97.25
Обед	Суп гороховый с гречками	250	12.88	6.25	49.01
	Рагу овощное с мясом говядины в томатном соусе	200	15.85	16.32	22.06
	Компот из свежей вишни	180	0.40	0.12	12.98
	Хлеб ржано – пшеничный	35	2.70	0.49	13.20
	Итого за Полдник	260	7.62	7.93	58.43
Полдник	Плюшка	80	6.72	7.75	40.43
	Сок фруктовый осветленный	180	0.90	0.18	18.00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2878	56.18	51.30	215.07

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 6					
	Итого за Завтрак	455	10.57	10.45	44.07
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	9.75	10.35	30.87
	Пряник	55	0.61	0.06	0.88
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.21	0.04	12.32
	Итого за Завтрак 2	200	1.00	0.20	20.00
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	200	1.00	0.20	20.00
	Итого за Обед	765	27.07	20.59	91.12
Обед	Суп харчо	250	2.55	5.58	21.44
	Рыба тушеная с овощами	90	15.20	7.73	2.45
	Картофель отварной со сл. маслом	150	3.03	4.23	24.49
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.24	0.01	13.48
	Салат из капусты белокочанной с огурцом	60	0.80	1.56	3.31
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75
	Хлеб ржано – пшеничный	35	2.70	0.49	13.20
	Итого за Полдник	340	29.98	25.25	67.54
Полдник	Лапшевник с творогом	140	17.89	13.02	28.28
	Молоко сгущенное порционное	20	1.44	1.70	11.20
	Какао на молоке	180	10.65	10.53	28.06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3195	68.62	56.49	222.73

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 7					
	Итого за Завтрак	230	3.73	4.72	20.86
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3.52	4.68	8.54
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.21	0.04	12.32
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00
	Итого за Обед	785	28.93	28.84	118.16
Обед	Суп овощной	250	2.11	6.23	12.61
	Тефтели мясные	70	10.84	13.19	9.71
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.48	5.66	50.52
	Компот из свежих яблок с курагой	200	0.38	0.04	15.64
	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком	45	0.44	2.07	1.60
	Хлеб пшеничный	35	2.98	1.16	14.88
	Хлеб ржано – пшеничный	35	2.70	0.49	13.20
	Итого за Полдник	280	16.05	15.03	81.13
Полдник	Пирожок с повидлом печеный	110	6.36	5.34	65.15
	Молоко кипяченое	170	9.69	9.69	15.98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2578	50.21	49.09	241.15

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 8					
	Итого за Завтрак	235	3.58	5.98	21.04
Завтрак	Бутерброд с сыром (хл.пш, 8%)	35	3.37	5.94	10.69
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.21	0.04	10.35
	Итого за Завтрак 2	100	0.90	0.10	9.00
Завтрак 2	Абрикос порционный	100	0.90	0.10	9.00
	Итого за Обед	780	54.99	31.54	128.36
Обед	Суп лапша домашняя	250	3.40	4.06	18.43
	Котлета куриная	80	40.88	21.52	11.92
	Каша рисовая	150	3.62	4.15	43.57
	Кукуруза консервированная	30	0.66	0.12	3.36
	Кисель из сока	200	0.34	0.06	20.99
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75
	Хлеб ржано – пшеничный	40	3.54	0.64	17.34
	Итого за Полдник	315	21.90	29.25	30.92
Полдник	Омлет натуральный	105	11.77	19.42	3.42
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12
	Кофейный напиток на молоке	170	9.81	9.79	26.38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2525	81.37	66.87	189.32

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 9					
	Итого за Завтрак	230	2.28	5.18	22.57
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	2.07	5.14	10.25
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.21	0.04	12.32
	Итого за Завтрак 2	80	0.64	0.24	7.68
Завтрак 2	Слива свежая	80	0.64	0.24	7.68
	Итого за Обед	585	42.27	37.95	100.97
Обед	Суп картофельный с горбушой	250	15.36	7.16	32.19
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	85	14.94	17.74	6.70
	Каша пшеничная	120	5.72	5.32	31.98
	Салат из свежих помидор с луком и перцем	60	0.57	6.08	2.02
	Хлеб пшеничный	35	2.98	1.16	14.88
	Хлеб ржано – пшеничный	35	2.70	0.49	13.20
	Итого за Полдник	260	6.75	7.16	46.72
Полдник	Макароны отварные с сыром	50	4.10	4.10	11.42
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32
	Компот из свежей вишни	180	0.40	0.12	12.98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2023	51.94	50.53	177.94

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
День 10					
	Итого за Завтрак	235	3.58	5.98	23.01
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	3.37	5.94	10.69
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.21	0.04	12.32
	Итого за Завтрак 2	170	4.93	5.44	6.97
Завтрак 2	Ряженка порционная	170	4.93	5.44	6.97
	Итого за Обед	790	32.92	29.81	95.95
Обед	Суп картофельный с фрикадельками из курицы	250	10.38	9.25	21.03
	Капуста тушеная	160	2.61	4.67	14.07
	Котлета мясная	70	13.72	14.21	14.28
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12
	Компот из свежих персиков и сливы	200	0.26	0.09	17.62
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75
	Хлеб ржано – пшеничный	40	3.08	0.56	15.08
	Итого за Полдник	260	6.76	6.37	47.45
Полдник	Пирог с яблоками печеный	60	5.76	6.17	27.45
	Сок фруктовый осветленный	200	1.00	0.20	20.00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2650	48.19	47.60	173.38

