

10-дневное меню

НЕДЕЛЯ 1 - ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
		Вес блюда	Ккал	Вес блюда	Ккал
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	161,44	180	199,055
	Какао с молоком	150	93,462	180	120,82
	Бутерброд с маслом	35/7	144,06	45/8	177,74
	Яйцо вареное – ½	20	31,4	20	31,4
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	60,0	100	60,0
Обед	Суп картофельный с курой	160	128,543	180	146,582
	Каша гречневая рассыпчатая	110	104,94	130	130,24
	Бефстроганов из говядины	50	156,743	70	165,16
	Компот из свежих фруктов	150	32,199	180	40,714
	Хлеб ржаной	36	72,36	45	90,45
Уплотнённый полдник	Салат из капусты белокочанной и свеклы	30	27,291	50	34,483
	Рагу из овощей	160	165,423	180	185,586
	Чай с сахаром и лимоном	150	25,93	180	30,66
	Хлеб пшеничный	30	78,6	42	110,04

НЕДЕЛЯ 1 - ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
		Вес блюда	Ккал	Вес блюда	Ккал
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	161,92	180	198,395
	Кофейный напиток с молоком	150	98,15	180	126,444
	Бутерброд с маслом и сыром	35/7/12	186,372	45/8/19	243,1
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	60,0	100	60,0
Обед	Свекольник с мясом и сметаной	160	145,92	180	166,012
	Рыба с овощами, запеченная в омлете	160	183,996	200	211,454
	Компот из сухофруктов	150	43,46	180	53,55
	Хлеб ржаной	36	72,36	45	90,45
Уплотнённый полдник	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	42,634	50	77,237
	Пирожок печеный с печенью	115	341,098	125	373,085
	Молоко кипяченое	150	89,533	180	108,0
	Плоды свежие	70	39,2	100	56,0

НЕДЕЛЯ 1 - ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
		Вес блюда	Ккал	Вес блюда	Ккал
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	163,36	180	200,375
	Какао с молоком	150	93,462	180	120,82
	Бутерброд с маслом	35/7	144,06	45/8	177,74
	Яйцо вареное – ½	20	31,4	20	31,4
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	60,0	100	60,0
Обед	Щи из свежей капусты, с курой и со сметаной	160	105,994	180	123,127
	Пюре картофельное	110	103,803	130	142,283
	Тефтели из говядины в томатном соусе	50/20	116,155	70/30	161,51
	Компот из свежих фруктов	150	32,199	180	40,714
	Хлеб ржаной	36	72,36	45	90,45
Уплотнённый полдник	Салат из моркови с зеленым горошком	30	27,282	50	45,47
	Запеканка из творога	140	360,507	165	421,855
	Соус молочный сладкий	20	34,427	30	51,013
	Чай с сахаром и лимоном	150	25,93	180	30,66

НЕДЕЛЯ 1 - ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
		Вес блюда	Ккал	Вес блюда	Ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	158,59	180	195,065
	Кофейный напиток с молоком	150	98,15	180	126,444
	Бутерброд с маслом	35/7	144,06	45/8	177,74
	Яйцо вареное – ½	20	31,4	20	31,4
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	60,0	100	60,0
Обед	Суп картофельный с рыбой	160	125,27	180	140,969
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	195,902	170	219,261
	Соус сметанный	20	43,944	30	52,52
	Компот из сухофруктов	150	43,46	180	53,55
	Хлеб ржаной	36	72,36	45	90,45
Уплотнённый полдник	Салат из свеклы отварной	30	23,172	50	38,62
	Оладьи с джемом	130/10	292,552	150/15	352,17
	Чай с сахаром	150	24,926	180	29,198
	Плоды свежие	40	22,4	60	33,6

НЕДЕЛЯ 1 – ДЕНЬ 5					
Прием пищи	Наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
		Вес блюда	Ккал	Вес блюда	Ккал
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	155,59	180	190,865
	Какао с молоком	150	93,462	180	120,82
	Бутерброд с маслом	35/7	144,06	45/8	177,74
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	60,0	100	60,0
Обед	Суп картофельный с бобовыми и курой	160	141,416	180	169,182
	Макаронник с печенью	150	252,039	170	292,144
	Соус томатный с овощами	20	28,47	30	41,799
	Компот из свежих фруктов	150	32,199	180	40,714
	Хлеб ржаной	36	72,36	45	90,45
Уплотнённый полдник	Винегрет овощной	155	13,206	200	170,095
	Яйцо вареное – ½	20	31,4	20	31,4
	Кисель из джема	150	96,757	180	111,24
	Хлеб пшеничный	30	78,6	42	110,04

НЕДЕЛЯ 2 - ДЕНЬ 6					
Прием пищи	Наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
		Вес блюда	Ккал	Вес блюда	Ккал
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная	150	157,92	180	191,665
	Кофейный напиток с молоком	150	98,15	180	126,444
	Бутерброд с маслом и сыром	35/7/12	186,372	45/8/19	243,1
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	60,0	100	60,0
Обед	Огурец соленый	15	1,65	30	3,3
	Суп с курой и макаронными изделиями	160	84,562	180	106,946
	Жаркое по-домашнему	180	252,616	200	282,701
	Компот из свежих фруктов	150	32,199	180	40,714
	Хлеб ржаной	36	72,36	45	90,45
Уплотнённый полдник	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	39,532	50	60,954
	Омлет с пшенной кашей	110	128,01	130	155,44
	Чай с сахаром и лимоном	150	25,93	180	30,66
	Хлеб пшеничный	30	78,6	43	112,66

НЕДЕЛЯ 2 – ДЕНЬ 7					
Прием пищи	Наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
		Вес блюда	Ккал	Вес блюда	Ккал
Завтрак	Каша из круп вязкая «Ассорти»	150	164,29	180	200,445
	Какао с молоком	150	93,462	180	120,82
	Бутерброд с маслом	35/7	144,06	45/8	177,74
	Яйцо вареное – ½	20	31,4	20	31,4
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	60,0	100	60,0
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	151,613	180	176,638
	Рис отварной	110	127,432	130	154,82
	Суфле рыбное	50	98,171	70	133,58
	Соус молочный	20	28,4	30	42,98
	Компот из сухофруктов	150	43,46	180	53,55
	Хлеб ржаной	36	72,36	45	90,45
Уплотнённый полдник	Салат из моркови и яблок	30	31,97	50	54,14
	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	130	279,978	150	327,204
	Молоко кипяченое	150	89,533	180	108,0
	Хлеб пшеничный	30	78,6	42	110,04

НЕДЕЛЯ 2 - ДЕНЬ 8					
Прием пищи	Наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
		Вес блюда	Ккал	Вес блюда	Ккал
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	161,28	180	197,515
	Кофейный напиток с молоком	150	98,15	180	126,444
	Бутерброд с маслом	35/7	144,06	45/8	177,74
	Яйцо вареное – ½	20	31,4	20	31,4
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	60,0	100	60,0
Обед	Борщ со свежей капустой с курой и сметаной	160	109,712	180	127,157
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	252,093	170	281,381
	Соус томатный с овощами	20	27,704	30	41,799
	Компот из свежих фруктов	150	32,199	180	40,714
	Хлеб ржаной	36	72,36	45	90,45
Уплотнённый полдник	Салат из моркови	30	30,009	50	50,811
	Запеканка рисовая с творогом	130	161,449	150	200,255
	Соус молочный сладкий	20	34,427	30	50,993
	Чай с сахаром	150	24,926	180	29,198
	Хлеб пшеничный	30	78,6	42	110,04

НЕДЕЛЯ 2 - ДЕНЬ 9					
Прием пищи	Наименование блюда	1-3 года		3-7 лет	
		Вес блюда	Ккал	Вес блюда	Ккал
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	164,4	180	197,295
	Какао с молоком	150	93,462	180	120,82
	Бутерброд с маслом и сыром	35/7/12	186,372	45/8/19	243,1
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	60,0	100	60,0
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	160	127,706	180	142,47
	Капуста тушеная	110	49,532	130	58,348
	Котлета из говядины	50	137,516	70	192,746
	Компот из сухофруктов	150	43,46	180	53,55
	Хлеб ржаной	36	72,36	45	90,45
Уплотнённый полдник	Салат из свеклы с соленым огурцом	30	26,517	50	44,41
	Пирожок печеный с яйцом	110	313,063	120	337,28
	Чай с сахаром и лимоном	150	25,93	180	30,66
	Плоды свежие	70	39,2	85	47,6

НЕДЕЛЯ 2 – ДЕНЬ 10

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>1-3 года</i>		<i>3-7 лет</i>	
		<i>Вес блюда</i>	<i>Ккал</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Ккал</i>
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	162,64	180	199,385
	Кофейный напиток с молоком	150	98,15	180	126,444
	Бутерброд с маслом	35/7	144,06	45/8	177,74
	Яйцо вареное – ½	20	31,4	20	31,4
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	60,0	100	60,0
Обед	Рассольник с курой и сметаной	160	133,504	180	150,522
	Макаронные изделия отварные	110	126,14	130	165,64
	Печень тушеная в соусе	50	111,2	70	137,64
	Соус сметанный с томатом и луком	20	42,009	30	60,466
	Компот из свежих фруктов	150	32,199	180	40,714
	Хлеб ржаной	36	72,36	45	90,45
Уплотнённый полдник	Икра кабачковая	20	23,8	30	35,7
	Запеканка картофельная с овощами	160	156,961	180	176,429
	Кисель из джема	150	96,757	180	111,615
	Кондитерские изделия	10	41,7	20	83,4