

**Примерное
10-ти дневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 3-х лет до 7-ми лет с 12-ти часовым пребыванием.**

Возрастная категория от 3 до 7 лет

1 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Пудинг творожный	130	5,5	17,0	2,5	185,0
Сгущённое молоко	30	2,2	2,8	0	96,0
Батон	40	7,7	6,3	46,3	136,0
Масло сливочное	10	2,5	3,2	0,0	36,9
Какао с молоком	200	6,5	5,8	19,7	149,6
Итого	410	24,4	35,1	68,5	603,5
2й Завтрак					
	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Суп с фасолью	250	9,3	5,8	27,9	247,5
Гренки	10				
Слойка рисовая с мясом	160	15,1	9,8	1,1	208,5
Горошек консервированный	50	3,0	0,2	6,1	35,0
Компот	200	0,0	0,6	14,7	59,1
Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	22,4	102,4
Итого	700	30,4	16,8	72,2	652,5
Уплотнённый полдник					
Каша молочная «Дружба»	250	3,2	7,3	61,9	216,0
Чай с сахаром	200	0,4	0,2	12,8	42,3
Лимон	10	0,0	0,0	1,3	3,0
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,6	73,0
Итого	500	6,0	7,9	90,6	334,3
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Булочка под крошкой	65	5,4	5,2	38,5	213,6
Итого	185	5,4	5,2	45,5	300,6
Итого за день	1895	66,2	65,0	286,1	1908,9
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 3 до 7 лет

2 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,2	8,5	24,0	216,0
Батон	40	7,7	6,3	26,3	79,0
Масло сливочное	10	0,3	9,2	0,3	74,8
Сыр	11	2,5	3,2	0,0	36,4
Какао с молоком	200	6,5	5,8	19,7	149,6
Итого	511	23,2	33,0	70,3	555,8
2й Завтрак					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Борщ со сметаной	250/10	3,8	6,6	18,7	156,2
Мясо тушёное с гречкой	200	8,5	10,5	20,0	137,3
Кукуруза консервированная	60	2,5	1,2	13,4	63,0
Компот из сухофруктов/ВС.0,5	200/0,5	0,0	0,0	14,7	59,1
Хлеб ржаной	50	3	0,7	22,4	98,2
Итого	750	17,8	19,0	89,2	513,8
Уплотнённый полдник					
Биточки рыбные	80	5,5	5,5	11,2	115,4
Овощи тушёные	150	6,5	10,0	30,4	256,0
Чай с сахаром	200	0,4	0,2	12,8	50,0
Лимон	10	0,0	0,0	1,3	3,0
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	480	14,8	16,0	70,3	497,4
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Рогалик	70	5,4	5,2	38,5	268,2
Итого	190,0	5,4	5,2	45,5	355,2
Итого за день	2031	61,2	73,2	284,6	1967,2
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 3 до 7 лет

3 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Запеканка творожная	130	12,9	14,7	36,0	175,0
Сгущённое молоко	30	2,2	2,8	16,3	96,0
Батон	40	7,7	6,3	16,3	169,0
Масло сливочное	10	0,3	9,2	0,3	74,8
Сыр	11	2,5	3,2	0,0	36,4
Кофейный напиток с молоком	200	5,2	4,8	19,0	137,9
Итого	421	30,8	41,0	71,6	689,1
2й Завтрак					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Суп картофельный с клёцками	250/10	6,3	9,1	15,4	157,8
Суфле куриное	80	8,2	9,0	8,3	128,0
Пюре картофельное	130	4,1	4,5	13,2	136,0
Горошек консервированный	60	2,2	0,1	5,9	33,0
Кисель/ВС.0,5	200/0,5	0,0	0,0	16,1	104,5
Хлеб ржаной	50	3,0	0,7	12,4	102,4
Итого	770	23,8	23,4	71,3	660,8
Уплотнённый полдник					
Каша молочная гречневая	250	8,6	8,1	17,9	119,8
Чай с сахаром	200	0,4	0,2	12,8	50,0
Лимон	10	0,0	0,0	1,3	3,0
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	23,0
Итого	490	11,4	8,6	46,6	195,8
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Кондитерское изделие	60	0,4	0,0	11,4	100,0
Итого	180,0	5,4	5,2	25,5	187,0
Итого за день	1961	71,4	78,2	224,3	1777,7

Возрастная категория от 3 до 7 лет

4 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Омлет	100	4,8	7,7	0,9	92,0
Икра кабачковая	60	2,0	4,0	10,6	93,0
Батон	40	2,0	1,8	15,3	79,0
Масло сливочное	10	0,0	4,1	0,0	37,0
Сыр	10	1,9	2,4	0,0	29,0
Какао с молоком	200	4,2	4,8	12,1	134,9
Итого	420	14,9	24,8	38,9	464,0
2й Завтрак					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Свекольник со смет	250/10	6,1	21,6	21,7	315,3
Плов из говядины	200	18,0	22,0	32,4	358,5
Кукуруза консервированная	60	2,3	0,6	11,4	60,0
Компот из сухофруктов/ВС.0,5	200/0,5	0,0	0,0	13,8	55,1
Хлеб ржаной	40	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	750	29,0	44,9	107,6	927,9
Уплотнённый полдник					
Каша молочная манная	250	5,69	6,9	26,7	161,5
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,6	73,0
Чай с сахаром	200	0,4	0,2	12,8	50,0
Лимон	10	0,0	0,0	1,3	3,0
Итого	500	8,49	7,4	55,4	287,5
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Ватрушка с творогом	60	7,7	6,23	45,73	268,2
Итого	180,0	7,7	6,23	52,8	355,2
Итого за день	1950	61,0	83,3	264,0	2079,9
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 3 до 7 лет

5 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Пудинг из творога с морковью	130	11,4	14,3	26,7	185,0
Сгущённое молоко	30	2,2	2,8	0,0	96,0
Масло сливочное	10	0,3	9,2	0,0	74,8
Батон	40	7,7	6,3	15,3	169,4
Какао с молоком	200	6,5	5,8	12,8	149,6
Итого	410	30,8	38,4	54,8	674,8
2й Завтрак					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Суп гороховый с гречками	250	11,1	6,6	34,5	241,3
Запеканка картофельная с мясом	200	8,5	7,53	20,2	146,5
Кукуруза консервированная	60	2,3	0,8	13,6	71,0
Компот из сухофруктов/ВС.0,5	200/0,5	0,0	0,0	14,7	59,1
Хлеб ржаной	50	3,0	0,7	22,4	102,4
Итого	760	24,9	15,6	105,4	620,3
Уплотнённый полдник					
Каша молочная пшённая	250	7,0	6,5	27,3	203,0
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,6	73,0
Чай с сахаром	200	0,4	0,2	12,8	50,0
Лимон	10	0,0	0,0	1,3	3,0
Итого	500	9,8	7,0	56,0	329,0
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Булочка под крошку	60	5,4	6,2	28,5	113,6
Итого	180	5,4	6,2	35,5	200,6
Итого за день	1950	71,0	67,2	261,0	1869,7
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 3 до 7 лет

6 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Запеканка творожная	130	11,0	14,3	25,0	165,0
Сгущённое молоко	30	2,2	2,8	0,0	96,0
Батон	40	7,7	6,3	26,3	169,4
Масло сливочное	10	0,3	9,2	0,3	74,8
Сыр	10	1,9	2,4	0,0	29,0
Какао с молоком	200	6,5	5,8	19,7	120,6
Итого	420	29,6	40,8	71,3	654,8
2й Завтрак					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Суп с макаронными изделиями	250/8	5,3	7,5	22,1	205,0
Котлеты куриные	80	18,2	10,5	8,1	254,1
Пюре картофельное	130	2,3	3,7	21,9	134,4
Горошек консервированный	60	2,0	0,1	4,9	28,0
Компот из сухофруктов	200/0,5	0,0	0,0	13,8	55,1
Хлеб ржаной	50	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	770	30,4	22,5	84,5	742,6
Уплотнённый полдник					
Каша молочная рисовая	250	5,7	8,1	27,9	219,8
Чай с сахаром	200	0,4	0,2	12,8	50,0
Лимон	10	0,0	0,0	1,3	3,0
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	500	8,5	8,6	56,6	345,8
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Сдоба	60	5,4	5,2	38,5	213,6
Итого	180	5,4	5,2	45,5	300,6
Итого за день	1970	73,9	77,1	267,2	2088,8
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 3 до 7 лет

7 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Макароны с сыром	150	8,2	8,6	32,1	220,0
Батон	40	7,7	6,3	15,3	79,0
Масло сливочное	10	0,3	6,2	0,0	37,0
Кофейный напиток на молоке	200	6,5	4,8	12,1	124,0
Итого	400	22,7	25,9	59,5	460,0
2й Завтрак					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Суп рисовый со сметаной	250/10	2,25	6,5	20,7	132,5
Мясо тушёное с овощами	200	22,7	15,1	21,0	280,4
Кукуруза десертная	60	2,3	0,8	13,6	68,0
Компот из сухофруктов	200/0,5	0,0	0,0	14,7	59,1
Хлеб ржаной	50	3,0	0,6	22,4	102,4
Итого	760	30,3	23,0	92,4	509,9
Уплотнённый полдник					
Каша молочнаяпшённая	250	5,7	8,1	27,9	219,8
Чай с сахаром	200	0,4	0,2	12,8	50,0
Лимон	10	0,0	0,0	1,3	3,0
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	500	11,4	8,6	55,3	342,8
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Вафли	60	5,4	5,2	38,5	108,0
Итого	180	5,4	5,2	45,5	195,0
Итого за день	1940	69,8	62,7	262,0	1833,1
Соль иодированая	4,00				

Возрастная категория от 3 до 7 лет

8 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Каша молочная «Дружба»	250	3,1	4,3	16,2	116,0
Батон	40	2,0	1,8	15,3	79,0
Масло сливочное	10	0,3	9,2	0,3	74,8
Сыр	11	2,3	3,0	0,0	36,4
Какао с молоком	200	6,5	5,8	19,7	129,6
Итого	511	14,2	24,1	51,5	435,8
2й Завтрак					
Фрукты	100,0	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Борщ со сметаной	250/8	4,8	8,3	23,4	145,5
Тефтели мясные	80	15,7	14,8	15,3	158,0
Картофельное пюре	150	3,4	3,7	21,9	134,4
Компот из сухофруктов/ВС.0,5	200/0,5	0,0	0,0	14,7	59,1
Хлеб ржаной	50	3,0	0,7	22,4	102,4
Итого	720	26,9	27,5	97,7	599,4
Уплотнённый полдник					
Котлета рыбная	80	8,5	8,5	14,2	118,4
Овощи тушёные	150	8,2	12,0	32,2	258,0
Чай с сахаром	200	0,4	0,2	12,8	50,0
Лимон	10	0,0	0,0	1,3	3,0
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,6	14,6	73,0
Итого	480	19,5	21,3	75,1	502,4
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Печенье	60	6,4	6,2	22,5	135,6
Итого	180,0	6,4	6,2	29,5	222,6
Итого за день	2001	67,0	79,1	263,1	1805,2
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 3 до 7 лет

9 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Каша молочная гречневая	250	8,6	8,1	27,9	219,8
Батон	40	7,7	6,3	46,3	149,6
Масло сливочное	10	0,3	9,2	0,3	74,8
Сыр	11	3,1	3,0	0,0	36,4
Какао с молоком	200	6,5	5,8	19,7	149,6
Итого	511	26,2	32,4	94,2	630,0
2й Завтрак					
Фрукты	100,0	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Рассольник со сметаной	250/8	4,1	6,8	24,3	179,1
Слойка капустная с мясом ИЛИ	200	13,5	10,7	1,5	206,0
Голубцы с мясом и рисом	200	13,5	10,7	1,5	206,0
Компот из сухофруктов/ВС.0,5	200/0,5	0,0	0,0	14,7	59,1
Хлеб ржаной	50	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	700	20,2	18,2	54,2	510,2
Уплотнённый полдник					
Плов Бухарский ИЛИ	200	7,5	10,3	41,4	191,0
Пудинг манный с киселём	200/30	7,5	10,3	41,4	191,0
Чай с сахаром	200	0,4	0,2	12,8	50,0
Лимон	10	0,0	0,0	1,3	3,0
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	450	10,3	10,8	70,1	317,0
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Булочка с изюмом	60	4,9	4,3	33,2	247,8
Итого	180	4,9	4,3	40,2	334,8
Итого за день	1941	61,6	65,7	268,0	1837,0
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 3 до 7 лет

10 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,2	8,5	24,0	216,0
Батон	40	7,7	6,3	26,3	79,0
Масло сливочное	10	0,3	9,2	0,3	74,8
Сыр	11	2,5	3,2	0,0	36,4
Какао с молоком	200	6,5	5,8	19,7	149,6
Итого	511	23,2	33,0	70,3	555,8
2й Завтрак					
Фрукты	100,0	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Борщ со сметаной	250/10	3,8	6,6	18,7	156,2
Мясо тушёное с гречкой	200	8,5	10,5	20,0	137,3
Кукуруза консервированная	60	2,5	1,2	13,4	63,0
Компот из сухофруктов/ВС.0,5	200/0,5	0,0	0,0	14,7	59,1
Хлеб ржаной	50	3	0,7	22,4	98,2
Итого	760	17,8	19,0	89,2	513,8
Уплотнённый полдник					
Суфле из печени	80	5,5	5,5	11,2	115,4
Икра кабачковая	150	6,5	10,0	30,4	256,0
Чай с сахаром	200	0,4	0,2	12,8	50,0
Лимон	10	0,0	0,0	1,3	3,0
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	480	14,8	16,0	70,3	497,4
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Рогалик	70	5,4	5,2	38,5	268,2
Итого	190,0	5,4	5,2	45,5	355,2
Итого за день	2041	61,2	73,2	284,6	1967,2
Соль иодированная	4,00				