



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
(весна-лето)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
Завтрак								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	24,9	7,1	9,4	218,6	0,8	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	11,2	3,0	2,4	82,3	0,5	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	29,5	2,6	4,4	188,0	0		2012
Итого за прием пищи:	435	65,6	12,7	16,2	488,9	1,3		
II Завтрак								
СОК АБРИКОСОВЫЙ	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2	442	2008
Итого за прием пищи:	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2		
Обед								
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	2,0	0,9	1,1	21,2	1,4		2012
БОРЩ (НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ)	200	22,5	4,8	5,2	168,7	21,9	75	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	32,7	19,6	19,2	384,5	2,0	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8	0	0	35,9	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0		2008
Итого за прием пищи:	677	110,4	30,3	26,1	816,4	25,3		
Полдник								
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	21,4	4,2	2,4	131,5	0,1	471	2008
МАРМЕЛАД	50	39,7	0,1	0	160,5	0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,6	0,1	0	29,8	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	320	67,7	4,4	2,4	321,8	0,1		
Всего за день:		263,4	48,2	44,7	1692,4	32,9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Углеводы, г		Жиры, г				С, мг
		Углеводы, г	Белки, г					
Завтрак								
КАША "ДРУЖБА"	200	24,9	6,5	7,2	198,0	0,8	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,3	3,1	2,6	80,2	0,5	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/9	29,5	4,7	7,1	200,8	0,1	2012	
Итого за прием пищи:	444	64,7	14,3	16,9	479,0	1,4		
II Завтрак								
ЯБЛОКО	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15	2008	
Итого за прием пищи:	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	7,6	1,5	1,1	50,4	4,4	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ))	200	25,5	4,9	6,6	188,4	10,3	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,5	14,0	13,5	228,0	8,5	2008	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	200	12,7	0	0	57,2	0	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0	2008	
Итого за прием пищи:	727	104,5	25,4	21,8	730,1	23,2		
Полдник								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90/30	13,8	17,3	13,3	243,3	0,2	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1,6	0,5	1	20,2	0	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,6	0,1	0	29,8	0	2008	
Итого за прием пищи:	350	22,0	17,9	14,3	293,3	0,2		
Всего за день:		205,9	58,2	53,6	1572,9	39,8		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	15,5	5,2	6,8	148,2	0,8	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	11,4	3,1	2,5	85,0	0,6	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	29,5	2,6	4,4	168,0	0	2012
Итого за прием пищи:	435	56,4	10,9	13,7	401,2	1,4	
II Завтрак							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2	2008
Итого за прием пищи:	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2	
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	5,2	1	2,3	46,9	10,8	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	20,6	9,7	10,1	221,0	25,3	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	0,9	11,3	9,3	143,6	8,8	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	7,7	3,2	1,2	57,4	28,3	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	13,4	0,5	0,2	71,7	56	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0	2008
Итого за прием пищи:	742	93,0	30,7	23,7	746,7	129,2	
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	70	6,2	7,8	5,6	105,8	0,1	2012
МАРМЕЛАД	50	40,3	0,1	0	162,7	0	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	5,8	0,1	0	26,2	0	2008
Итого за прием пищи:	320	52,3	8,0	5,6	294,7	0,1	
Всего за день:		221,4	50,4	43,0	1527,9	136,9	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Углеводы, г						
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
Завтрак								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	2,2	8,2	12,7	149,5	0,3	214	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	3,1	0,8	3,6	47,6	2,8		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,5	3,2	2,7	82,6	0,6	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/9	29,5	4,7	7,1	200,8	0,1		2012
Итого за прием пищи:	464	45,3	16,9	26,1	480,5	3,8		
II Завтрак								
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15		2008
Итого за прием пищи:	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15		
Обед								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	7,0	1,1	1,2	45,8	4,5	43	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (сайра натуральная)	200	23,0	9,5	3,5	168,7	10,3	87	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,4	11,6	10,2	168,7	0,4	272	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	19,6	2,9	2,2	117,5	12	346	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	15,4	0,3	0,1	71,3	0	к/к	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0		2008
Итого за прием пищи:	737	108,8	29,5	17,7	734,6	27,2		
Полдник								
ПУДИНГ МАННЫЙ	100	20,0	5,3	7,8	175,7	0,2	198	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	6,5	1,0	1,4	43,8	0,2	350	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	12,0	2,9	2,4	85,6	0,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	38,5	9,2	11,6	305,1	0,9		
Всего за день:		207,3	56,2	56,0	1590,7	46,9		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Углеводы, г		Жиры, г				С, мг
		Углеводы, г	Белки, г					
Завтрак								
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	25,6	7,9	8,6	219,1	0,8	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	10,4	2,9	2,4	78,4	0,5	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	29,5	2,6	4,4	188,0	0		2012
Итого за прием пищи:	435	65,5	13,4	15,4	485,5	1,3		
II Завтрак								
СОК АБРИКОСОВЫЙ	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2	442	2008
Итого за прием пищи:	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2		
Обед								
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	0,8	5,3	6,1	80,3	1	60	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (на говяжьем бульоне)	200	20,0	4,2	7,3	172,0	22,9	84	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	1,9	11,0	12,0	152,9	0,9	259	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	15,9	3,3	2,2	103,6	8,8	331	2008
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	9,1	0,1	0,1	41,8	0,6	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0		2008
Итого за прием пищи:	657	92,9	28,9	28,3	756,7	34,2		
Полдник								
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	58,1	7,0	3,9	318,3	0,2	454	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,6	0,1	0	29,8	0	434	2008
Итого за прием пищи:	270	64,7	7,1	3,9	348,1	0,2		
Всего за день:		242,8	50,2	47,6	1655,6	41,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	21,2	6,2	9,3	197,3	0,8	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,5	3,2	2,7	82,6	0,6	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/9	29,5	4,7	7,1	200,8	0,1	2012
Итого за прием пищи:	444	61,2	14,1	19,1	480,7	1,5	
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15	2008
Итого за прием пищи:	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15	
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	2,1	0,7	0,1	11,6	8,3	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	200/15/10	28,7	11,0	12,3	275,2	10,5	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	1,6	15,9	10,2	154,1	1,1	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	28,2	5,2	3,1	172,3	0	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	8	0	0	35,9	0	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	2008
Итого за прием пищи:	792	104,0	36,9	26,2	811,7	19,9	
Полдник							
ЙОГУРТ	200	9	5,6	5	113	1,4	2008
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	21,1	4,1	2,3	129,6	0,1	2012
Итого за прием пищи:	250	30,1	9,7	7,3	242,6	1,5	
Всего за день:		210,0	61,3	53,2	1605,5	37,9	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	21,1	6,3	7,0	178,6	0,8	112
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	11,4	3,1	2,5	85,0	0,6	395
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	29,5	2,6	4,4	168,0	0	2012
Итого за прием пищи:	485	62,0	12,0	13,9	431,6	1,4	
II Завтрак							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2	442
Итого за прием пищи:	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2	
Обед							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	3,6	0,9	1,1	29,0	3,6	30
СВЕКОЛЬНИК (НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ)	200	21,5	3,8	7,2	176,3	12,7	58
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	200	6,2	11,3	13,7	189,5	24,2	306
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	200	12,7	0	0	57,2	0	411
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0	2008
Итого за прием пищи:	717	89,2	21,0	22,6	658,1	40,5	
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80/15	16,6	16,1	10,3	223,9	0,2	219
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	10,4	2,9	2,4	78,4	0,5	430
Итого за прием пищи:	295	27,0	19,0	12,7	302,3	0,7	
Всего за день:		197,9	52,8	49,2	1477,3	48,8	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	27,2	7,7	7,1	212,6	0,8	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	10,4	2,9	2,4	78,7	0,5	к/к
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/9	29,5	4,7	7,1	200,8	0,1	2012
Итого за прием пищи:	394	67,1	15,3	16,6	492,1	1,4	
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15	2008
Итого за прием пищи:	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15	
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,8	0,2	0	4,2	3	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200	22,1	8,9	10,3	220,9	10,5	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	11,4	18,8	8,6	195,0	0,7	245
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	12,7	3,1	1,3	81,2	23,2	141
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	13,4	0,5	0,2	71,7	56	398
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	2008
Итого за прием пищи:	707	95,8	35,6	20,9	735,6	93,4	
Полдник							
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	24,2	8,6	6,5	196,5	0,1	453
КЕФИР	200	7,98	5,99	0,2	61,85	2	435
Итого за прием пищи:	270	32,18	14,59	6,7	258,35	2,1	
Всего за день:		209,78	66,09	44,8	1556,55	111,9	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	24,4	5,3	6,5	186,0	0,7	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	11,4	3,1	2,5	84,7	0,6	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5	29,5	2,6	4,4	168,0	0	2012
Итого за прием пищи:	440	65,3	11,0	13,4	438,7	1,3	
II Завтрак							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2	2008
Итого за прием пищи:	155	19,7	0,8	0	85,3	6,2	
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	4,8	0,7	1,1	34,7	3	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	17,3	6,6	4,6	142,2	10,6	84
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	70	8,7	9,0	8,8	149,3	0,6	286
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	150	14,6	3,2	4,2	116,9	7,6	137
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	9,1	0,1	0,1	41,8	0,6	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	19,7	1,7	0,2	87,1	0	2008
Итого за прием пищи:	727	89,9	23,7	19,3	647,5	22,4	
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120/30	9,6	17,1	13,9	229,8	0,2	225
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	2,0	0,6	2,1	32,5	0	371
ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,6	0,1	0	29,8	0	434
Итого за прием пищи:	380	18,2	17,8	16,0	292,1	0,2	
Всего за день:		193,1	53,3	48,7	1463,6	30,1	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
		С, мг						
		Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г				
Завтрак								
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	24,1	5,9	6,3	183,7	0,6	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,9	3,1	2,6	87,4	0,5	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/9	29,5	4,7	7,1	200,8	0,1	3	2012
Итого за прием пищи:	444	65,5	13,7	16,0	471,9	1,2		
II Завтрак								
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15		2008
Итого за прием пищи:	150	14,7	0,6	0,6	70,5	15		
Обед								
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	0,8	3,6	4,4	57,9	1	60	2008
СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ	200	21,7	3,9	3,7	143,4	10,3	403	2012
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	12,9	3,6	2,7	95,0	23,2	338	2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	55	1,5	12,3	15,0	180,2	0	298	2008
КОМПОТ С ИЗЮМОМ С ВИТАМИНОМ "С"	200	15,4	0,3	0,1	71,3	0	к/к	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	15,7	2,4	0,3	75,5	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	29,5	2,6	0,3	130,6	0		2008
Итого за прием пищи:	712	97,5	28,7	26,5	753,9	34,5		
Полдник								
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	70	20,2	9,4	15,4	256,0	0,1	701	1996
ЧАЙ С САХАРОМ	200	5,8	0,1	0	26,2	0	435	2008
Итого за прием пищи:	270	26,0	9,5	15,4	282,2	0,1		
Всего за день:		203,7	52,5	58,5	1578,5	50,8		