

Примерное десятидневное меню на 2025 год.
Дети 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витам ин С	Номер рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша молочная манная Молоко 150 Манка 20 Сахар 5 масло слив. 6	200	6,59	9,34	29,08	232,4	0,9	№ 6
	Коф. напиток Молоко 90 Сахар 8 Кофе 3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№92
	Бутерброд с маслом Масло слив. 10 Хлеб 30	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого:		420	11,89	19,3	58,06	459,4	2,07	
2-й завтрак:	Сок	200	0,9	0	18,18	82	3,6	№73
Итого:		200	0,9	0	18,18	82	3,6	
Обед:	Салат из моркови Морковь 61	50	0,63	0,05	5,87	26,42	2,42	№61/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями Кура 25 Лук 10 Морковь 10 Картофель 109 Масло раст.2 Макароны 8	200	5,16	2,78	18,5	119,6	6,88	№15
	Каша гречневая рассыпчатая Гречка 46 Масло слив 5	150	7,1	5,8	28,6	198	0,9	№80
	Котлеты рубленые из птицы Куры 80 Хлеб 15 Молоко 21 Масло слив. 3 Яйцо 8	80	12,07	12,63	12,6	212	0,53	№25
	Соус сметанный Сметана 8 Мука 3	30	0,42	1,5	1,8	22,23	0,01	№65
	Компот из с/ф Сухофрукты 20 Сахар 8	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	№71
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/30	3,56	0,56	19,68	99,25	0	№78,79
	Итого:		760	29,38	23,34	114,85	790,5	11,14
Уплотн енный полдни к	Печенье	40	3,0	3,9	29,6	166,8	0	-
	Макароны с сыром Макароны 52 Масло сл.5 Сыр 22	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	№44
	Чай с сахаром Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	3,69	0,54	21,17	105,8	0,03	№78,79
Итого:		480	17,92	14,74	92,54	576,6	0,2	
Всего за 1-й день		1860	60,09	57,38	283,63	1908,5	17,01	

День 2

Завтрак	Каша молочная пшенная Пшено 20 Молоко 150 Сахар 5 Масло сл. 6	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	№2
	Чай с молоком Чай 0,6 Молоко 90 Сахар 8	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№93
	Бутерброд с маслом и сыром Хлеб 40 Масло сл.5 Сыр 16	40/20	6,68	8,45	19,39	108	0,11	№39
Итого:		440	16,11	21,21	59,56	421,94	2,21	
2-й завтрак:	Кисломолочный напиток (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	0	№100
Итого:		200	5,4	5	21,6	158	0	
Обед:	Суп картофельный мясо 25 Картофель 120 Морковь 10 Лук 10 Масло раст 2	200	1,84	2,24	13,28	101,04	9,6	№12
	Капуста тушеная с мясом Капуста 186 Мясо 70 Масло р.7 Морковь 4 Лук 6	200	19,7	15	13,65	269	4,72	№94
	Компот из с/ф Сухофрукты 20 Сахар 8	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	№71
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	6,46	1	36,02	181,5	0	№78,79
Итого:		690	31,76	18,8	95,97	683,1	12	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная Творог 113 Манка 11 Яйцо 15 Масло сл.3 Сахар 7 Молоко 27	150	18,8	12,9	20,6	269	0,9	№53
	Повидло	30	0,1	0	17,4	70,2	0	
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	
	Чай с сахаром Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
Итого:		410	21,96	16,82	77,79	546	0,93	
Всего за 2-й день		1740	75,23	61,83	254,92	1809,04	15,14	

День 3

Завтрак :	Каша молочная рисовая Рис 20 Молоко 150 Сахар 5 масло сл.6	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	№3
	Какао с молоком Молоко 110 Сахар 8 Какао 2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№69
	Бутерброд с маслом Масло слив. 10 Хлеб 30	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого:		420	11,34	19,92	60,3	466,34	2,07	
2-й завтрак:	Кисломолочный напиток (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	0	№100
Итого:		200	5,4	5	21,6	158	0	
Обед:	Салат из зел гор Горошек зеленый 88 Масло раст 3	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	№44
	Суп с мясными фрикадельками Картофель 109 Лук 13 Морковь 10 Масло раст 2 Яйцо 2 Мясо 26	200	8,64	6,06	13,92	144,82	7,46	№7
	Макаронные изделия отварные с маслом Макароны 45 Масло сл. 3	130	4,82	2,95	23,62	138,29	0	№43
	Курица тушеная с морковью Куриная грудка 100 Морковь 43 Лук 19 Масло сл. 3 Сметана 14 Мука 4	150	21,2	8,6	6,6	189,6	1,95	№
	Компот из с/ф Сухофрукты 20 Сахар 8	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	№71
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/30	3,56	0,56	19,68	99,25	0	№78,79
	Итого:	790	40,45	21,3	95,37	735,12	16,41	
Уплотненный полдник:	Фрукт	200	0,80	0,8	19,6	88	20	№101
	Салат из свеклы Свекла 123 Масло р.7	100	1,43	6,15	8,43	94,83	9,6	№63
	Суфле рыбное Рыба 82 Яйцо 18 Масло сл.5 молоко 28 мука 3	80	13,8	5,9	3,4	121,9	0	№49
	Чай с сахаром Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	3,69	0,54	21,17	105,8	0	№78,79
Итого:		620	19,78	13,41	62,59	450,53	29,63	
Всего за 3-й день		2030	76,97	59,63	239,86	1809,99	48,11	

День 4

Завтрак	Вермишель молочная Вермишель 20 Молоко 200 Сахар 4 Масло слив. 4	200	7,16	8,22	30,64	217,54	3,12	№82
	Какао с молоком Молоко 110 Сахар 8 Какао 2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№69
	Бутерброд с маслом Масло слив. 10 Хлеб 30	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого:		420	13,28	18,96	61,08	460,54	4,55	
2-й завтрак:	Сок	200	0,9	0	18,18	82	3,6	№73
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
Итого:		220	2,4	1,95	33,08	165,4	3,6	
Обед:	Салат из кваш. капусты Капуста 60 Лук 12 Масло р.4	60	0,98	4,0	3,12	52,75	23,6	№61/1
	Суп с рыбными консервами Консервы 36 Картофель 76 Морковь 16 Лук 8 рис 4 масло сл. 3	200	7,9	3,84	12,44	115,66	5,84	№13
	Жаркое по-домашнему Мясо 100 Картофель 175 Лук 13 Масло сл.6 Томат 10	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	№20
	Кисель Концентрат 24	200	1,36	0	29,02	116,19	0,4	№70
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/50	5,67	0,9	31,19	158	0	№78,79
Итого:		760	43,44	16,21	97,72	707,6	38,81	
Уплотненный полдник:	Ленивые вареники Творог 126 Мука 18 Сахар 5 Яйцо 10 масло сл.5	150	22,19	11,13	37,25	337,5	0,29	№40
	Сметанная подлива Сметана 25 Сахар 5	30	0,4	2,6	10,7	64,9	0	
	Чай с молоком Чай 0,6 Молоко 90 Сахар 8	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,25	0	№78
	Фрукт	200	0,80	0,8	19,6	88	20	№101
Итого:		580	27,64	17,07	91,52	626,65	21,49	
Всего за 4-й день		1980	86,76	54,19	283,4	1960,19	68,45	

День 5

Завтрак :	Каша молочная геркулесовая Геркулес 20 Молоко 150 Сахар 5 Масло сл. 6	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	№5
	Коф. напиток Молоко 90 Сахар 8 Кофе 3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№92
	Бутерброд с маслом и сыром Хлеб 40 Масло сл.5 Сыр 16	40/20	6,68	8,45	19,39	108	0,11	№39
Итого:		440	16,19	21,86	56,39	415,44	2,18	
2-й завтрак:	Сок	200	0,90	0	18,18	82	3,6	№73
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
Итого:		220	2,4	1,95	33,08	165,4	3,6	
Обед:	Огурец соленый	40	0	0	0	0	0	
	Борщ с картофелем на м.б. Свекла 40 Капуста 20 Картофель 22 Морковь 13 Лук 10 Томат 6 Масло раст.4 Мясо 25 Сметана 15	200	4,7	4,96	10,12	110,36	6,76	№85
	Плов из мяса птицы Кура 90 Масло раст.5 Морковь 10 Лук 6 Томат 8 Рис 34 Масло р.3	150	20,5	6,1	24,9	236,0	1,77	№18
	Компот из с/ф Сухофрукты 20 Сахар 8	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	№71
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/30	3,56	0,56	19,68	99,25	0	№78,79
	Итого:	640	29,2	11,64	82,5	558,61	8,93	
Уплотненный полдник:	Булочка домашняя Мука 67 Сахар 4 Молоко 25 Масло сл. 5 Яйцо 10 Дрожжи 1,6 Масло р.7	100	7,17	9,83	61,3	347,7	0,3	№37
	Салат овощной Картошка 100 Морковь 60 Огурец сол.50 Зеленый горошек 20 Лук 28 Масло р12	200	2,28	12,24	23,4	201,2	0	№8/1
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№54
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/20	2,9	0,488	16,34	82,05	0	№78,79
	Чай с сахаром Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
	Итого:	570	17,49	27,178	111,31	733,95	0,33	
Всего за 5-й день		1870	65,28	62,628	283,28	1873,4	15,04	

День 6

Завтрак :	Каша молочная манная Молоко 150 Манка 20 Сахар 5 масло слив. 6	200	6,59	9,34	29,08	232,4	0,9	№ 6
	Коф. напиток Молоко 90 Сахар 8 Кофе 3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№92
	Бутерброд с маслом Масло слив. 10 Хлеб 30	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого:		420	11,89	19,3	58,06	459,4	2,07	
2-й завтрак:	Сок	200	0,90	0	18,18	82	3,6	№73
Итого:		200	0,90	0	18,18	82	3,6	№73
Обед:	Салат из зел гор Горошек зеленый 88 Масло раст 3	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	№44
	Суп рассольник Картофель 82 Лук 10 Морковь 10 Масло раст 4 Огурец сол 15 Сметана 15 Мясо 25	200	4,74	5,8	13,62	125,52	5,54	№7
	Макаронные изделия отварные с маслом Макароны 45 Масло сл. 3	130	4,82	2,95	23,62	138,29	0	№43
	Гуляш из отварного мяса мясо 110 Морковь 19 Лук 17 Масло сл. 5 Томат 6 Мука 6	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	№19
	Кисель Концентрат 24	200	1,36	0	29,02	116,19	0,4	№70
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/30	3,56	0,56	19,68	99,25	0	№78,79
	Итого:	800	36,9	28,72	94,93	779,41	13,65	
Уплотнённый полдник:	Блинчики Мука 42 Сахар 3 Масло раст. 2 Яйцо 8 Молоко 104 Сгущенное молоко 20	120	6,52	3,71	40,47	221	0,10	№36
	Рагу овощное Картофель 60 Морковь 20 Лук 10 Капуста 55 Масло сл. 4 Сметана 8	100	1,92	6,62	9,74	106,2	8,3	№48
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№54
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	3,69	0,54	21,17	105,8	0	№78,79
	Чай с сахаром Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
	Итого:	500	17,27	15,49	81,65	536	8,43	
Всего за 6-й день		1920	66,96	63,51	252,82	1856,81	27,75	

День 7

Завтрак:	Каша молочная гречневая Гречка 20 Молоко 150 Сахар 5 масло сл.6	200	6,98	10,42	25	222,38	0	№ 1
	Коф. напиток Молоко 90 Сахар 8 Кофе 3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№92
	Бутерброд с маслом Масло слив. 10 Хлеб 30	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого:		420	12,28	20,38	53,98	449,38	1,17	
2-й завтрак:	Молоко кипяченое Молоко 189	180	5,48	4,88	9,07	102,0	0	2,05
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
Итого:		200	6,98	6,83	23,97	185,4	1,17	
Обед:	Салат из кв.капусты Капуста 60 Лук 12 Масло раст. 4	60	0,98	4,0	3,12	52,75	23,6	№59
	Суп с рыбными консервами Консервы 36 Картофель 76 Морковь16 Лук 8 рис 4 масло сл. 3	200	6,88	6,72	11,44	133,84	7,28	№13
	Птица тушеная с овощами Птица 57 Картофель 129 Морковь 50 Лук 28 Зел горошек 10	230	12,32	3,02	20,88	247,5	9,24	
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/50	7,25	1,1	40,85	205	0	№78,79
	Компот из с/ф Сухофрукты 20 Сахар 8	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	№71
		770	27,87	14,86	104,09	752,09	40,52	
Уплотненный полдник:	Фрукт	200	0,80	0,8	19,6	88	20	№101
	Сырники Творог 133 Мука 17 Яйцо 6 Масло раст 5 Сахар 5	130	24,30	16,47	14,82	304,2	0,33	№52
	Сгущенное молоко Сгущенное молоко 15	15	1,2	1,28	6,53	49,5	0	№66
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,25	0	№78
	Чай с сахаром Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
		555	27,94	18,77	60,6	528,95	20,36	
Всего за 7-й день		1945	75,07	60,84	242,64	1915,82	62,05	

День 8

Завтрак:	Каша молочная пшениная Пшено 20 Молоко 150 Сахар 5 Масло сл. 6	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	№2
	Какао с молоком Молоко 110 Сахар 8 Какао 2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№69
	Бутерброд с маслом и сыром Хлеб 40 Масло сл.5 Сыр 16	40/20	6,68	8,45	19,39	108	0,11	№39
Итого:		440	17,11	22,06	61,07	439,94	2,44	
2 завтрак:	Кисломолочный напиток (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	0	№100
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
Итого:		220	6,9	6,95	36,5	241,4	0	
Обед:	Салат из моркови Морковь 61	50	0,63	0,05	5,87	26,42	2,42	№61/1
	Суп гороховый на м. б. Картофель 53 Горох 17 Лук 9 Морковь 13 Масло раст 4 Говядина 25	200	8,19	3,44	26,65	178,08	4,64	№8
	Плов из мяса говядины Мясо 80 Масло сл.8 Морковь 16 Лук 11 Томат 7 рис 46 масло р.3	210	19,6	23,4	47,4	301	1,01	№30/1
	Компот из с/ф Сухофрукты 20 Сахар 8	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	№71
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/30	3,56	0,56	19,68	99,25	0	№78,79
		710	32,42	27,47	127,4	717,75	8,47	
Уплотненный полдник:	Фрукт	200	0,80	0,8	19,6	88	20	№101
	Салат из кукурузы Кукуруза 80 Масло р. 4	60	1,73	3,7	4,82	59,58	5,58	№61/1
	Омлет натуральный Яйцо 60 Молоко 23 Масло сл.9	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	№47
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/20	2,9	0,44	16,34	82,05	0	№78,79
	Чай с сахаром Чай 0,6 Сахар 8	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
		575	13,01	18,42	52,26	426,63	25,76	
Всего за 8-й день		1945	69,44	74,9	277,23	1825,72	36,67	

День 9

Завтрак:	Каша молочная геркулесовая Геркулес 20 Молоко 150 Сахар 5 Масло сл. 6	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	№5
	Чай с сахаром Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
	Бутерброд с маслом Масло слив. 10 Хлеб 40	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого:		430	9,17	18,57	47,25	392,44	0,93	
2завтрак:	Сок	200	0,90	0	18,18	82	3,6	№73
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
Итого:		220	2,4	1,95	33,08	165,4	3,6	
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком Огурцы 68 Лук 12 Масло р. 2	60	0,5	1,58	30,9	36	3,4	№58
	Щи из св. капусты на м.б. Капуста 70 Морковь 10 Лук 10 Томат 2 Масло раст.4 мясо 25 сметана 15	200	1,39	3,91	6,79	92,2	14,77	№9
	Картофельное пюре Картофель 171 Молоко 24 Масло сл. 7	150	3,07	4,8	20,45	137	18	№23
	Тефтели рыбные тушеные Рыба 150 Хлеб 13 Молоко 22 Мука 5 Масло р.3 Яйцо 8	80	9,57	3,72	9,68	120	0,12	№34
	Соус сметанный Сметана 8 Мука 3	30	0,43	1,5	1,8	22,5	0,01	№65
	Кисель Концентрат 24	200	1,36	0	29,02	116,19	0,4	№70
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/50	7,25	1,1	40,85	205	0	№78,79
Итого:		800	23,57	16,61	139,49	728,89	36,7	
Уплотненный полдник:	Фрукт	200	0,80	0,8	19,6	88	20	№101
	Запеканка рисовая с творогом Творог 30 Рис 36 Яйцо 15 Масло сл.4 Сахар 7 Молоко 27	150	9,10	7,47	49,86	303	0,08	№ 19
	Сгущенное молоко Сгущенное молоко 15	15	1,2	1,28	6,53	49,5	0	№66
	Чай с молоком Чай 0,6 Молоко 90 Сахар 8	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,25	0	№78
Итого:		565	15,35	12,09	99,96	576,75	21,28	
Всего за 9-й день		2015	50,49	49,22	319,78	1863,48	62,51	

День 10

Завтрак:	Каша молочная «Дружба» Рис 10 Пшено 10 Молоко 150 Сахар 5 Масло сл.б	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	№4
	Чай с молоком Чай 0,6 Молоко 90 Сахар 8	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№93
	Бутерброд с маслом Масло слив. 10 Хлеб 30	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого:		420	11,44	20,07	55,27	448,16	2,1	
2-й завтрак:	Кисломолочный напиток (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	0	№100
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
Итого:		220	6,9	6,95	36,5	241,4	0	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями Мясо 25 Лук 10 Морковь 10 Картофель 109 Масло раст.2 Макароны 8	200	5,16	2,78	18,5	119,6	6,88	№15
	Капуста тушеная с мясом птицы Капуста 171 Кура 51 Масло р.б Морковь 3 Лук 7	150	12,6	6,2	7,8	137,2	25,5	№94
	Компот из с/ф Сухофрукты 20 Сахар 8	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	№71
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/30	3,56	0,56	19,68	99	0	№78,79
	Итого:	600	21,76	9,56	73,78	468,8	32,78	
Уплотнённый полдник:	Булочка домашняя Мука 67 Сахар 4 молоко 25 масло сл. 5 яйцо 10 дрожжи 1,6 масло р.б	100	7,17	9,83	61,3	347,7	0,3	№37
	Винегрет Картофель 80 Свекла 51 Морковь 38 Огурец сол.40 Лук 35 Масло раст. 12	200	2,7	12,4	16,9	190	20,5	№41
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№54
	Хлеб пшеничный	30/20	3,69	0,54	21,17	105,8	0	№78,79
	Чай с сахаром Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
	Итого:	560	17,02	24,49	109,36	712,3	20,83	
Всего за 10-й день		1800	57,12	61,07	274,91	1870,66	55,71	
Итого за весь период		19105	680,91	605,44	2708,71	18691,05	411,33	
Среднее значение за период		1910,5	68,09	60,54	270,87	1869,11	41,13	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,64	3,24	14,49		2,2	