



**Примерное десятидневное меню
для детей от 3 до 7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ**

2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	140110
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/3	5,4	4,1	35,5	203,2	0	130401
	½ варенного яйца	30	3,2	2,8	0,1	39,7	0	213
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	19,95	0	160105
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	0	к/к
2 Завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	160234
Обед	Икра свекольная	60	1,5	3,4	7,3	68,1	3,9	44
	Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,5	15,64	120,52	5,2	110307
	Сухарики их хлеба пшеничная	30	3,43	1,28	21,45	111,54	0	180601
	Тефтели мясные с соусом	70/30	8,41	8,34	11,41	154,68	2,43	120539
	Каша пшеничная	150	3,3	4,6	22,2	150,1	0,1	64
	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	125	52	160238
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржаной	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Полдник	Кондитерское изделие	70	7	21	42	345,2	0	31
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	1	400
Итого за первый день:			52,11	67, 6	61	1883,59	68,63	
			13%	17%	70%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Пудинг из творога	150	16,82	10,29	16,77	226,92	0,43	120318
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	140201
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,4	19,4	126,86	0,6	160103
2 Завтрак	Кисломолочный напиток	180	7,8	5	8,4	108	0,6	22
Обед	Икра морковная	60	1,5	3,4	7,3	68,1	3,9	44
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	3,04	10,12	74,44	11,9	110101
	Печень по строгановские	80	11,93	8,27	3,33	147,1	20,36	120536
	Картофель отварной запеченный со сливочным маслом	150	3,42	4,4	27,59	163,83	16,91	130105
	Компот из с/фр.	200	0,4	-	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржаной-пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	36	0	200103
Полдник	Сосиска в тесте	100	9,6	12,3	22,5	248,5	0	29
	Какао на молоке	200	3,68	3,48	14,62	105,46	0,54	6
Итого за первый день:			65,3	58,12	208,09	1600,35	55,9	
			20%	18%	62%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
<i>Завтрак</i>	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	100102
	Каша гречневая молочная	200	7,42	7,94	29,56	219,62	0,68	120207
	Какао на молоке	200	4	4,1	16,5	113,2	0,7	397
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	0	к/к
<i>2 Завтрак</i>	Компот из лимона	200	0,12	0,02	22,4	92,54	5,6	160213
	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	18,8	4	210110
<i>Обед</i>	Салат из консервированной кукурузы	30	0,4	2,8	2,8	38,8	0	34
	Суп с фрикадельками	200/25	6,7	6,6	15,8	158	9,0	83
	Плов с курицей	220	20,85	24,81	43,05	460,72	4,98	120605
	Компот из с/фр.	200	0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржаной	43	2,83	0,47	17,63	36	0	200103
<i>Полдник</i>	Пудинг манный	150	3,02	3,15	39,83	250,31	0,24	120229
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	400
<i>Итого за первый день:</i>			59,02	58,7	260,59	1789,39	27,47	
			16%	16%	68%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	140110
	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	7,04	7,68	40,1	254,86	0,6	120211
	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	19,4	126,86	0,6	160103
	Батон	40	2,9	1,	204	104,8	0	к/к
2 Завтрак	Яблоко	80	0,32	7,84	7,84	37,6	8	210110
	Суп рыбный	200	8,5	19,8	6,5	70,5	0	50
	Каша гречневая	150	6,33	5,35	28,56	187,5	0	130309
	Гуляш из отварной птицы	80	11,31	9,51	1,28	126,54	1,82	120601
	Напиток из изюма	200	0,28	0,06	21,88	9,58	0	160242
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Полдник	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	8,19	6,25	36,72	236,59	0,07	120213
	Кисель	200	0,6	0	30,4	123,2	2	244
Итого за первый день:			54,58	63,09	245,79	1466,83	13,09	
			15%	17%	68%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Вареники ленивые	100	15,22	7,31	16,5	192,57	0,38	120315
	Кофейный напиток молочный	200	3,8	3,4	19,4	126,86	0,6	160103
2 Завтрак	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	125	52	160238
Обед	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	0	13
	Суп с клецками	200	4,18	4,84	19,52	138,46	3,44	110332
	Капуста тушенная с мясом	220	6,43	9,27	15,23	172,29	1,18	120517-1
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0	2,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Полдник	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	0	к/к
	Повидло	30	0	0	19,8	75,6	0,4	140210
	Чай с лимоном	200	0	0	10,12	41,26	1,6	160106
Итого за первый день:			38,62	27,45	185,6	1201,84	59,8	
			15%	11%	74%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	140110
	Каша манная молочная	200	10,9	13,3	41,6	329,3	0,6	12005
	Чай с сахаром	200	0	0	10	19,95	0	160105
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	0	к/к
2 Завтрак	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	125	52	160238
Обед	Икра свекольная	60	1,5	3,4	7,3	68,1	3,9	44
	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,04	6,74	68,08	15,64	110150
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,1	35,5	203,2	0	205
	Гуляш из отварного мяса	80	11,31	9,51	1,28	126,54	1,82	120601-1
	Компот из с/фр.	200	0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Полдник	Кондитерские изделия	70	3,9	4,6	108,2	490	0	45
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	160234
Итого за первый день:			44,68	49,03	340	1926,77	78,16	
			10%	11%	79%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
<i>Завтрак</i>	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	100102
	Каша из овсяных хлопьев	200	6,12	9,3	28,64	222,84	0,46	120224
	Какао с молоком	200	4	4,1	16,5	113,2	0,7	397
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	0	к/к
<i>2 Завтрак</i>	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	210110
<i>Обед</i>	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	0	13
	Суп из овощей с курицей и сметаной	200	2,62	5,8	13,36	116,14	7,74	56
	Жаркое по-домашнему	220	9	14,4	23,6	250	3,7	12
	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	2,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
<i>Полдник</i>	Винегрет	100	1,5	5,2	8,5	91,5	3,1	78
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Кисель	200	0,6	0	30,4	123,3	2	431
<i>Итого за первый день:</i>			26,09	32,83	202,27	1477,78	22,27	
			10%	13%	77%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Суфле творожное	150	22,86	14,75	23,12	316,62	0,71	120319
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	140201
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,4	126,86	0,6	160103
2 Завтрак	Кисломолочный напиток	180	7,8	5	8,4	108	0,6	230102
Обед	Рассольник с говядиной и сметаной	200	2,06	3,22	13,82	92,5	7,42	110201
	Бефстроганов из мяса отварного	60	8,2	8,1	1,9	112,84	0,17	51
	Картофель в молоке	150	3,3	4,7	21,8	139,8	22,8	27
	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	2,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Полдник	Омлет с сыром	80/5	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	216
	Чай с сахаром	200	0	0	10	19,95	0	160105
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
Итого за первый день:			67,88	60,1	167,22	1507,67	32,9	
			23%	20%	57%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	140110
	Каша ячневая молочная	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,5	164
	Какао с молоком	200	4	4,1	16,5	113,2	0,7	397
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	0	к/к
2 Завтрак	Компот из лимона	200	0,12	0,02	22,4	92,54	5,6	160213
Обед	Салат «Луковый»	50	0,67	4,5	3,5	56,5	1,87	30
	Суп из макаронных изделий	200	2,06	3,66	12,44	90,72	1,2	110333
	Котлета рубленая из рыбного фарша	70	4,1	3,2	10,7	153,3	0	111202
	Картофельное пюре	150	3,33	3,84	21,58	134,5	12,61	130301
	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,21	125	52	160238
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Полдник	Пирожки с картофелем	70	3,15	1,57	21,35	110,25	0	451
	Йогурт питьевой	180	5,6	5,4	20,4	162,4	1,2	230117
Итого за первый день:			33,83	36,37	230,28	1345,71	73,81	
			11%	12%	77%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	140110
	Каша рисовая молочная	200	6,14	6,94	45,36	261,72	0,6	120203
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	1	400
	Батон	40	2,9	1,1	20,4	104,8	0	к/к
2 Завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	160234
Обед	Икра морковная	60	1,5	3,4	7,3	68,1	3,9	44
	Свекольник со сметаной	200	9,7	6,6	12,8	164	7,3	41
	Запеканка картофельная с печенью	220	23,82	10,49	37,11	362,56	55,75	120545
	Компот из с/фр.	200	0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	43	2,83	0,47	17,63	86	0	200103
Полдник	Сочник с творогом	90	7,29	6,75	13,65	149	7,4	116
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	10,12	41,26	1,6	160106
Итого за первый день:			63,96	51,6	236,15	1653,24	81,7	
			18%	15%	67%			
Итого за весь период:			506	504,9	2353,6	15803,17	513,73	
Средние значение за период:			50,6	50,49	235,36	1580,32	51,37	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15%	15%	70%			

