

10 дневное меню с 3-6 лет 2022 осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход бл	Пищевые вещес			ЭЦ,ккал	№ рецепт
			Б	Ж	У		
день 1							
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с вермишелью	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	253
	Батон с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108	
<i>2 завтрак</i>	Напиток из шиповника	100	0,12	0,05	9,16	50	256
<i>Обед</i>	Суп-уха с рыбными консервами	200	4,24	5,2	20,24	112,8	41
	Омлет с зел.горошком	140	9,2	12,18	5,19	165	111
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,3	0,5	20,1	95	
<i>Упл.полдник</i>	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	274
	Сок фруктовый	100	0	0	12	48	200,264
Итого за 1 день			31,84	39,03	172,62	1093,5	
день 2							
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	91
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
	Батон	30	2,3	0,2	15,1	71	1
<i>2 Завтрак</i>	Варенец	100					251
<i>Обед</i>	Свекольник с мясом и со сметаной	200/8/5	3,38	5,2	11,03	116,11	34
	Рыба, туш.с овощами	60/50					144
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Кисель	200	0,88	0,053	28,57	118,4	380
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,3	0,5	20,1	95	
<i>Упл.полдник</i>	Запеканка из творога со сгущенны	140/20	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	263,264
Итого за 2 день			40,15	36,723	174,34	1299,81	
3 день							
<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	88
	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	253
	Батон с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108	1
<i>2 Завтрак</i>	Напиток лимонный	100	0,07	0,006	12,21	48	282
<i>Обед</i>	Суп с клецками со сметаной	200/5	4,12	5,63	15,13	136,6	37
	Птица в соусе	65	6,96	10,4	3,17	232,42	183
	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170	211
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,3	0,5	20,1	95	
<i>Упл.полдник</i>	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,08	9	87,4	4
	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	263,264
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	
Итого за 3 день			73,7	38,446	172,43	1351,82	
4 день							
<i>Завтрак</i>	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	263,264
	Батон	30	2,3	0,2	15,1	71	1
<i>2 завтрак</i>	Снежок	100	2,9	3,2	4	59	251
<i>Обед</i>	Рассольник со сметаной	200/5	3,28	4,8	16,76	116,11	33

	Капуста, тушен. с мясом	200	9	7,5	7,36	255	200
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,3	0,5	20,1	95	
<i>Упл.полдник</i>	Манник со сгущенным молоком	60/30	5,15	9,86	28,88	186,9	274
	Чай с лимоном	200	0,04	0	13,47	52,2	200,264
	Яблоко	150	1,2	8,25	6,45	100,65	338
Итого за 4 день			72,93	179,21	1200,29	1255,86	
5 день							
<i>Завтрак</i>	Каша кукурузная молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	
	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	253
	Батон с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108	1
<i>2 Завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0	0	12	48	
<i>Обед</i>	Суп с вермишелью со сметаной	200/5	5,85	5,81	19,99	155	98
	Гуляш	70	5,25	5,83	2,15	144,2	152
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	Кисель из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	380
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,3	0,5	20,1	95	
<i>Упл.полдник</i>	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	314,289
	Чай с сахаром	200	0	0	13,31	47,77	263,264
Итого за 5 день			34,69	37,11	182,74	1422,27	
День 6							
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с рисом	200	5,76	6,63	18,28	156	43
	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	253
	Батон с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108	1
	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	209
<i>2 Завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,72	
<i>Обед</i>	Суп гороховый с тушенкой из гов	200	4,3	3,9	17,51	105,6	36
	Макронные изделия отварные	150	5,34	6,96	31,45	203	195
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,3	0,5	20,1	95	
<i>Упл.полдник</i>	Пирожки, печен.с картофелем	70	4,51	5,04	28,47	189	94,299,302
	Чай с лимоном	200	0,04	0	13,47	52,2	200,264
Итого за 6 день			32,93	33,39	191,8	1196,52	
День 7							
<i>Завтрак</i>	Каша "Дружба" молочная	200	6,21	7,73	27,71	201	84
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	248
	Батон	30	2,3	0,2	15,1	71	1
<i>2 Завтрак</i>	Ряженка	100	2,9	3,2	4	59	251
<i>Обед</i>	Щи со свежей капустой со сметаной	200/5	2,95	4,8	6,87	94,49	56
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	70	10,74	5,72	48,58	121,62	139
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Кисель	200	0,88	0,053	28,57	118,4	380
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,3	0,5	20,1	95	
<i>Уплот.полдник</i>	Сырники из творога со сгущ.моло	150/20	11,2	12,69	40,2	498,3	130
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	263,264
Итого за 7 день			44,73	41,433	222,19	1490,81	
День 8							
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	253
	Батон с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108	1

<i>2 завтрак</i>	Напиток лимонный	100	0,07	0,006	12,21	48	282
<i>Обед</i>	Суп с бобовыми со сметаной	200/5	4,3	3,9	17,51	105,6	36
	Плов из птицы	230	9,45	5,85	26,88	195,15	88
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,3	0,5	20,1	95	
<i>Уплот.полдни</i>	Салат из моркови и яблок	60	0,59	4,04	4,3	57,3	8
	Бутерброд с повидлом	30 8	2,32	0,24	20,08	92	2
	Чай с сахаром	200	0	0	13,31	47,77	263,264
Итого за 8 день			28,19	27,646	169,39	1052,82	
День 9							
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	96
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
	Батон	30	2,3	0,2	15,1	71	1
<i>2 завтрак</i>	Йогурт	100	2,9	3,2	4	59	251
<i>Обед</i>	Борщ с капустой свежей, с мясом	200/5	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Голубцы ленивые	70	5,75	4,45	4,19	79,63	151
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,3	0,5	20,1	95	
<i>Уплот.полдни</i>	Омлет с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	110
	Чай с сахаром	200	0	0	13,31	47,77	263,264
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	
	Яблоко	150	1,2	8,25	6,45	100,65	338
Итого за 9 день			37,47	43,39	148,41	1143,39	
День 10							
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая молочная	200	5,54	7,46	26,08	192	173
	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	253
	Батон с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108	1
<i>2 Завтрак</i>	Напиток из шиповника	100	0,12	0,05	9,16	50	256
<i>Обед</i>	Суп с яйцом и сметаной	200/5	4,12	5,63	15,13	139,6	24
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	174
	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,89	60	240
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,3	0,5	20,1	95	
<i>Уплот.полдни</i>	Гребешок с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	417
	Чай с сахаром	200	0	0	13,31	47,77	
Итого за 10 день			84,9	47,07	196,21	1519,04	

10 дневное меню с 1-3 лет 2022 осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход бл	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	№ рецепт
			Б	Ж	У		
день 1							
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с вермишелью	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	
<i>2 завтрак</i>	Напиток из шиповника	100	0,12	0,05	9,16	50	256
<i>Обед</i>	Суп-уха с рыбными консервами	150	3,18	3,9	15,18	84,6	41
	Омлет с зел.горошком	100	6,57	8,7	3,7	117,86	111
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
<i>Уп.полдник</i>	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	274
	Сок фруктовый	100	0	0	12	48	
Итого за 1 день			123,22	28,63	124,91	816,96	
день 2							
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	91
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	248
	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	1
<i>2 Завтрак</i>	Варенец	100	2,9	3,2	4	59	251
<i>Обед</i>	Свекольник с мясом и со сметаной	150/6/4	2,53	3,9	8,27	87,08	34
	Рыба, туш.с овощами	60	5,74	2,97	25,98	60,75	144
	Картофельное пюре	120	2,44	4,16	14,45	113,6	206
	Кисель	180	0,66	0,04	21,43	88,8	380
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
<i>Уп.полдник</i>	Запеканка из творога со сгущенным	100/15	12,8	11,5	31,13	313,27	117
	Чай без сахара	180	0	0	0	0	263,264
Итого за 2 день			37,17	36,58	162,23	1106,25	
3 день							
<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	14,4	88
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	1
<i>2 Завтрак</i>	Напиток лимонный	100	0,07	0,006	12,21	48	282
<i>Обед</i>	Суп с клецками со сметаной	150/4	3,09	4,22	11,34	104,7	37
	Суфле из птицы	55	5,89	8,8	2,68	196,66	183
	Горошница	110	31,97	2,56	13,78	124,66	211
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,08	17,2	90	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
	<i>Уп.полдник</i>	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,54	4,5	43,7
	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	263,264
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	
Итого за 3 день			53	28,646	136,03	925,19	
4 день							
<i>Завтрак</i>	Каша геркулесовая молочная	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	263,264
	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	1
<i>2 завтрак</i>	Снежок	100	2,9	3,2	4	59	251
<i>Обед</i>	Рассольник со сметаной	150/4	2,46	3,6	12,57	87,08	33

	Капуста, тушен. с мясом	150	6,75	5,62	5,52	191,25	200
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
<i>Упл.полдник</i>	Манник со сгущ.молоком	50/25	4,29	8,22	24,07	145,3	274
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	200,264
	Яблоко	150	1,2	8,25	6,45	100,65	338
Итого за 4 день			26,67	38,93	136,39	1030,53	
5 день							
<i>Завтрак</i>	Каша кукурузная молочная	150	4,76	6,38	16,4	140,25	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	1
<i>2 Завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0	0	12	48	
<i>Обед</i>	Суп с вермишелью со сметаной	150/4	4,39	4,36	14,99	116,25	98
	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,3	4,69	16,06	192,86	186
	Кисель из шиповника	180	0,21	0,096	16,5	90	380
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
<i>Упл.полдник</i>	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	314,289
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263,264
Итого за 5 день			26,88	29,656	147,28	1135,93	
День 6							
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с рисом	150	4,32	4,97	13,71	117	43
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	1
	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	209
<i>2 Завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0	0	12	48	
<i>Обед</i>	Суп гороховый с тушенкой из говядины	150	3,2	2,9	13,13	79,2	36
	Макарон.изд.отв. с туш.овощами	100	3,56	4,64	20,97	135,33	195
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
<i>Упл.полдник</i>	Пирожки, печен.с картофелем	60	3,87	4,32	24,4	162	94,299,30
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	200,264
Итого за 6 день			25,44	26,17	154,58	958,2	
День 7							
<i>Завтрак</i>	Каша "Дружба" молочная	150	4,66	5,79	20,78	150,75	84
	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75	248
	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	1
<i>2 Завтрак</i>	Ряженка	100	2,9	3,2	4	59	251
<i>Обед</i>	Щи со свежей капустой со сметаной	150/4	2,21	4,24	5,14	70,8	56
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	60	9,2	4,9	41,64	104,24	139
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	206
	Кисель	180	0,66	0,04	21,43	88,8	380
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
<i>Уплот.полдник</i>	Сырники из творога со сгущ.молоком	110/15	6,34	7,2	22,68	281,1	130
	Чай без сахара	180	0	0	0	0	263,264
Итого за 7 день			33,25	34,3	165,8	1092,29	
День 8							
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	99
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	1

2 завтрак	Напиток лимонный	100	0,07	0,006	12,21	48	282
Обед	Суп с фасолью со сметаной	150/4	3,2	2,9	13,13	79,2	36
	Плов из птицы	180	7,4	4,58	21,04	152,73	88
	Напиток из шиповника	180	0,21	0,096	16,5	90	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
Уплот.полдник	Салат из моркови и яблок	45	0,44	3,03	3,23	43	8
	Бутерброд с повидлом	20 5	1,54	0,16	13,16	61	2
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263,264
Итого за 8 день			21,22	21,042	135,71	834,6	
День 9							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	248
	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	1
2 завтрак	Йогурт	100	2,9	3,2	4	59	251
Обед	Борщ с капустой свежей, с мясом и	150/4	2,11	3,59	5,87	70,26	27
	Голубцы ленивые	50	4,11	3,18	2,99	56,88	151
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
Уплот.полдник	Омлет с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	110
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263,264
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	
	Яблоко	150	1,2	8,25	6,45	100,65	338
Итого за 9 день			29,56	39,14	121,47	966,94	
День 10							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	173
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	1
2 Завтрак	Напиток из шиповника	100	0,12	0,05	9,16	50	256
Обед	Суп с яйцом и сметаной	150/4	3,09	4,22	11,34	104,7	24
	Тефтели из говядины	50	6,41	6,78	5,22	107,5	174
	Рагу из овощей	120	1,78	3,23	8,12	69,32	77
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,92	45	240
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
Уплот.полдник	Гребешок с повидлом	60	4,54	4,07	25,3	157,11	417
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,72	
Итого за 10 день			62,11	37,17	152,57	1194,28	