

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,02	3,08	22,34	126,13	0,54	508
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,72	3,36	17,30	110,55	0	99
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,54	7,48	28,82	208,52	0,78	268
<b>10:00</b>	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	15,40	72	6	118
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные консервированные	60	0,66	0,06	0,96	7,8	6	113
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	5,20	7,52	10,38	130,9	20,025	133
<b>ОБЕД</b>	Плов из отварной говядины	200	17,36	9,64	42,44	326,4	1,8	375
<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
<b>ОБЕД</b>	Компот из фруктов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,9	0,72	531
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	2,6	534
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	0	609
<b>УЖИН</b>	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	26,37	518
<b>УЖИН</b>	Рагу из овощей	150	3,76	9,99	16,58	172,02	25,77	201
<b>УЖИН</b>	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	45	4,68	9,40	0,00	103,5	0	400
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1915</b>	<b>60,22</b>	<b>61,92</b>	<b>271,74</b>	<b>1889,92</b>	<b>90,605</b>	
<b>День 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	1,15	171
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	514
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,30	3,20	21,78	118,75	0,48	102
<b>10:00</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные консервированные <sup>1</sup>	60	1,68	0,00	0,78	9,66	0	113

<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	250	5,60	1,70	17,22	107,1	16	139
<b>ОБЕД</b>	Жаркое по-домашнему (2 вариант)	200	12,74	15,90	23,80	289,42	1,36	69
<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
<b>ОБЕД</b>	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,9	0,72	531
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	2,6	534
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	0	608
<b>УЖИН</b>	Рыба, запеченная с яйцом	80	11,52	7,28	7,28	140	15,68	347
<b>УЖИН</b>	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4	0	419
<b>УЖИН</b>	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,09	0,00	13,50	54	0	502
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1950</b>	<b>60,49</b>	<b>49,69</b>	<b>253,20</b>	<b>1684,23</b>	<b>49,16</b>	
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,46	7,60	32,48	223,66	0,78	271
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	506
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	0,101	97
<b>10:00</b>	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	38	118
<b>10:00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	4	537
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с зеленым горошком	80	7,94	8,42	20,14	184,46	2,24	27
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	250	5,55	5,70	17,22	142,5	16,675	136
<b>ОБЕД</b>	Котлеты или биточки рыбные (щокур)	100	16,65	4,12	10,08	144,19	0,08	351
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	180	3,92	4,55	26,12	161,55	30,564	434
<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
<b>ОБЕД</b>	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,9	0,72	531
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	2,6	534
<b>ПОЛДНИК</b>	Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	35	0,00	0,00	0,00	0	0	511
<b>УЖИН</b>	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	0,6	319
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	0,09	0,00	13,68	54,9	2,52	504
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2150</b>	<b>84,51</b>	<b>71,06</b>	<b>254,00</b>	<b>2007,45</b>	<b>100,05</b>	
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой	250	6,03	6,45	20,65	164,75	1,6	170
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,02	3,08	22,34	126,13	0,54	508
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,72	3,36	17,30	110,55	0	99

10:00	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	38	118
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	4	537
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	80	0,58	6,06	1,82	64,14	7,28	36
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,70	7,30	9,47	123,6	30,2	147
ОБЕД	Гуляш из говядины	80	13,74	14,66	2,80	198	0,864	373
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,7	0	243
ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	70	538
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	1,4	535
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	50	3,91	4,00	28,25	165	0	582
УЖИН	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	0	306
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,09	0,00	13,50	54	0	502
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
УЖИН	Винегрет овощной	180	2,23	10,30	13,21	156,19	16,92	82
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2210</b>	<b>61,80</b>	<b>71,54</b>	<b>246,14</b>	<b>1887,46</b>	<b>170,804</b>	
<b>День 5</b>								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,20	7,56	33,22	229,36	0,62	273
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153	0,099	96
10:00	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	38	118
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	4	537
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1,12	6,04	4,12	75,16	4,44	53
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	8,27	8,22	19,57	187,8	10,675	81
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	70	13,99	13,34	12,78	225,72	0,098	386
ОБЕД	Капуста тушеная	180	4,10	5,24	12,19	114,7	91,89	428
ОБЕД	Компот из крыжовника или смородины черной	180	0,27	0,09	15,48	63,9	21,6	530
ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
ПОЛДНИК	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	0	607
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	2,6	534
УЖИН	Макароны отварные с овощами	200	5,90	4,00	36,98	211,2	3,5	300
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
УЖИН	Компот из плодов консервированных	180	0,45	0,18	29,16	119,7	1,8	533

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2165</b>	<b>65,28</b>	<b>64,12</b>	<b>289,21</b>	<b>1994,04</b>	<b>180,492</b>	
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	130	11,73	13,88	3,00	183,94	0,299	307
<b>ЗАВТРАК</b>	Кукуруза отварная (зерна)	60	6,00	4,04	39,18	207,25	0	181
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком (1-й вариант) без сахара	180	3,35	3,28	4,50	61,81	0,54	508
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,70	4,30	32,60	176	0,198	101
<b>10:00</b>	Флоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	5	118
<b>10:00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	4	537
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров с перцем	80	0,62	8,12	3,52	89,24	44,88	33
<b>ОБЕД</b>	Суп с крупой и томатом	250	4,50	4,40	17,32	127,22	1,45	130
<b>ОБЕД</b>	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	14,01	8,06	4,96	147,94	4,298	349
<b>ОБЕД</b>	Картофель отварной	180	3,64	4,41	29,16	171,14	35,64	179
<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
<b>ОБЕД</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	4	537
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	2,6	534
<b>ПОЛДНИК</b>	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239	0	598
<b>УЖИН</b>	Голубцы ленивые	70	5,95	5,81	2,80	87,5	8,68	377
<b>УЖИН</b>	Свекла, тушенная в сметане или молочном соусе	130	2,66	5,46	12,87	111,15	10,92	196
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
<b>УЖИН</b>	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	200	0,10	0,00	0,02	0,96	0,04	503
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2320</b>	<b>72,24</b>	<b>75,56</b>	<b>282,81</b>	<b>2106,55</b>	<b>122,545</b>	
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша «Дружба»	205	6,38	11,01	30,28	245,22	0,779	266
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	513
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с молоком сгущенным	50	3,53	2,43	17,48	106,2	0,24	97
<b>10:00</b>	Флоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43	60	118
<b>10:00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	4	537
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные консервированные <sup>1</sup>	60	1,68	0,00	0,78	9,66	0	113
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей с фасолью Вариант 1	250	4,15	5,40	9,33	103,35	11,65	148
<b>ОБЕД</b>	Печень говяжья по-строгановски	80	13,09	10,04	3,13	154,91	6,184	403
<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные вариант 1	100	3,77	0,45	19,36	96,6	0,01	297

<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
<b>ОБЕД</b>	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,9	0,72	531
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	1,4	535
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка «Веснушка»	50	3,91	3,09	28,50	157,5	0	578
<b>УЖИН</b>	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	0,6	319
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0,00	13,68	54,9	1,26	505
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2065</b>	<b>77,13</b>	<b>66,25</b>	<b>248,42</b>	<b>1898,73</b>	<b>88,013</b>	
<b>День 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,64	9,42	27,56	225,26	0,9	272
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,02	3,08	22,34	126,13	0,54	508
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	0,101	97
<b>10:00</b>	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	10	118
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1,73	6,82	2,93	80,17	22,88	3
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	250	5,55	5,70	17,22	142,5	16,675	136
<b>ОБЕД</b>	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	80	7,60	12,24	9,12	176,8	0,64	395
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре с морковью	180	3,53	3,96	22,09	139,68	22,842	435
<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	0,45	527
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	2,6	534
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	0	609
<b>УЖИН</b>	Фрикадельки рыбные	80	12,72	2,28	6,33	97,07	0,416	353
<b>УЖИН</b>	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	0,624	462
<b>УЖИН</b>	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4	0	419
<b>УЖИН</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
<b>УЖИН</b>	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,09	0,00	34,47	138,6	0,09	517
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2015</b>	<b>66,55</b>	<b>68,50</b>	<b>294,08</b>	<b>2066,15</b>	<b>78,758</b>	
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	1,15	171
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17	514

<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,30	3,20	21,78	118,75	0,48	102
<b>10:00</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные консервированные <sup>1</sup>	60	1,68	0,00	0,78	9,66	0	113
<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами	250	9,15	3,03	17,00	132,3	17,35	159
<b>ОБЕД</b>	Азу	180	15,21	15,19	21,53	283,88	24,372	370
<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
<b>ОБЕД</b>	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	70	538
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	2,6	534
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,16	0	583
<b>УЖИН</b>	Омлет с колбасой	140	13,61	14,01	2,51	190,32	0,252	311
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
<b>УЖИН</b>	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,09	0,00	13,50	54	0	502
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1910</b>	<b>67,37</b>	<b>57,44</b>	<b>220,78</b>	<b>1653,07</b>	<b>127,374</b>	
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	387	0,3	325
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	506
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153	0,099	96
<b>10:00</b>	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	38	118
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	121
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей	250	3,35	2,35	14,62	92,38	20,5	770
<b>ОБЕД</b>	Сердце в соусе	80	11,34	9,11	3,30	136,26	3,224	408
<b>ОБЕД</b>	Каша перловая рассыпчатая	100	3,06	4,49	20,98	139,5	0	248
<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
<b>ОБЕД</b>	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,9	0,72	531
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	1,4	535
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142	0,1	585
<b>УЖИН</b>	Сельдь с луком	80	7,68	16,24	3,04	188,8	2,48	359
<b>УЖИН</b>	Картофельное пюре	180	3,92	4,55	26,12	161,55	30,564	434
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
<b>УЖИН</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	0	516

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1915</b>	<b>77,85</b>	<b>79,55</b>	<b>249,65</b>	<b>2031,89</b>	<b>102,757</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>20615</b>	<b>693,44</b>	<b>665,63</b>	<b>2610,03</b>	<b>19219,49</b>	<b>1110,558</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>2061,5</b>	<b>69,34</b>	<b>66,56</b>	<b>261,00</b>	<b>1921,949</b>	<b>111,0558</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>		<b>14,43</b>	<b>31,17</b>	<b>54,32</b>	<b>19219,49</b>	<b>23,11</b>	