

Примерное 10-дневное меню (для детей с 1,5-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 1 (понедельник)									
Завтрак 1	Каша манная с маслом	150	5,2	7,8	18,8	166,8	0,7	26	
	Кофейный напиток	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397	
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1	
	Сыр порционный	10	2,6	3,21	0	40	0	6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	5	
	<i>итого</i>			13,12	17,66	45,75	397,5	1,9	
Обед	Суп с клецками	150	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	43	
	Рис отварной	55	6,3	4,75	3,24	84,37	0,4	108	
	Гуляш из отварного мяса	100	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,1	17,9	7,3	1,3	156	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,5	15,8	79,2	0	3	
<i>итого</i>			29,58	19,48	57,8	474,11	6,54		
Уплотнённый полдник	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	180	
	омлет натуральный	100	2,32	3,96	24,08	142	0	168	
	Чай с лимоном	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398	
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1	
	<i>итого</i>			5,97	5,88	55,2	282	75,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,23	46,83	196,57	1326,61	116,7		

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 1	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177	0,02	168
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395/1
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	30	2,3	0,9	15,42	78,6	0	2
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	5
Завтрак 2	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,63	0	29,02	116,19	0,4	384
	<i>итого</i>		<i>11,34</i>	<i>10,98</i>	<i>89,44</i>	<i>495,79</i>	<i>1,59</i>	
Обед	Суп "Дальневосточный"	200	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	43
	Макаронные изделия отварные	100	6,3	4,75	3,24	84,37	0,4	108
	Курица отварная	60	8,3	3,1	0,2	63,5	0	18
	Соус белый основной	40	0,12	0,42	0,8	7,45	0,24	139
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,9	97,6	1,72	156
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60	4	0,7	23,8	118,8	0	3
	<i>итого</i>		<i>19,54</i>	<i>14,75</i>	<i>86,82</i>	<i>573,01</i>	<i>1,96</i>	
Уплотнитель								
Полдник	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	
	Омлет натуральный	100	9,28	18,03	1,86	193	0,18	215
	Чай с лимоном	200	0,1	0,04	26,14	105,2	1,84	151
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,42	78,6	0	2
	<i>итого</i>		<i>5,49</i>	<i>5,01</i>	<i>73,65</i>	<i>360,8</i>	<i>1,84</i>	
<i>итого за день</i>		<i>44,74</i>	<i>39,54</i>	<i>243,69</i>	<i>1517,41</i>	<i>38,57</i>		

Примерное 10-дневное меню (для детей с 1,5-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 (понедельник)								
Завтрак 1	Каша манная с маслом	150	4,1	3,8	12,1	98,9	0,7	19
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	30	1,5	0,58	10,28	52,4	0	2
	Масло сливочное	5	0,02	3,97	0,02	37,1	0	5
	<i>итого</i>		5,68	8,37	32,39	228,4	0,73	384
Завтрак 2	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	0	21,76	87,14	0,001	
Обед	Суп "Дальневосточный"	150	1,38	4,64	9,25	84,35	11	
	Курица отварная	55	8,3	3,1	0,2	63,5	0	18
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	0	317
	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,08	347
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,8	0,08	31,05	128,25	0,6	154
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99	0	3
	<i>итого</i>		18,63	12,48	79,02	501,71	11,68	
Уплотнённый полдник	Печенье	20	3,08	1,7	9,9	70,5	0	180
Полдник	Омлет натуральный	100	9,28	18,03	1,86	193	0,18	215
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	2
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	<i>итого</i>		13,92	20,33	32,03	426	0,21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,71	53,93	178,34	1390,59	15,73	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 (понедельник)								
Завтрак 1								
	Каша манная с маслом	200	5,48	5,04	16,1	131,8	0,98	19
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	190	0	160
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	2
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	33	0	5
Завтрак 2								
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	<i>итого</i>		12,99	14,03	48,77	523,4	2,24	
Обед								
	Суп "Дальневосточный"	200	3,62	8,26	6,76	134,2	8,48	44
	Макароны отварные	100	2,43	3,58	24,45	140		315
	Куры отварные	65	8,3	3,1	0,2	63,5	0	18
	Соус белый основной	40	0,24	1,4	1,46	19,48	0,11	347
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8	154
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	23,77	118,8	-	3
	<i>итого</i>		20,95	17,16	98,04	646,98	9,39	
Уплотнённый								
Полдник								
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	180
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	7	311
	Омлет натуральный	100	9,28	18,03	1,86	193	0,18	215
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	2
	Чай с сахаром	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	17
	<i>итого</i>		18,58	28,79	31,23	444,44	9,92	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,79	68,18	220,41	1892,03	21,1	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 2-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 (вторник 1)								
Завтрак I								
	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,27	4,86	24,48	159	0	168
	Кофейный напиток	150	1,9	1,7	18,8	93,8	0,08	148
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	2
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	5
	<i>итого</i>		<i>7,71</i>	<i>10,76</i>	<i>53,65</i>	<i>338,2</i>	<i>0,08</i>	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	150	1,99	5,03	16,92	122	7,53	76
	Куры отварные	50	7,3	2,8	0,2	63,5	0	18
	Картофельное пюре	100	3,64	3,81	23,31	144,73	0,74	29
	Компот из смеси сухофруктов	150	2,4	0,1	41,4	171	0,8	154
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,64	0,5	15,8	79,2	0	3
	<i>итого</i>		<i>17,97</i>	<i>12,24</i>	<i>97,63</i>	<i>580,43</i>	<i>9,07</i>	
Уплотнённый	Булочка	30	0,58	0,67	15,5	70,8	0	181
Полдник	Суп рыбный	150	2,36	2,85	15,33	115,63	10,84	93
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Чай с лимоном	150	0,15	0,03	7,7	31,71	2,15	161
	<i>итого</i>		<i>6,28</i>	<i>4,04</i>	<i>58,96</i>	<i>321,14</i>	<i>12,99</i>	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		34,25	29,04	262,57	1478,11	32,22	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 (вторник 1)								
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,18	6,5	23,54	181	1,13	93
Завтрак 1	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395/1
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	40	2,3	0,9	15,42	78,06	0	2
	Сыр	20	4,64	5,9	0	72	0,14	7
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	5
Завтрак 2	10-00 Йогурт	170	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
	<i>итого</i>		15,05	17,31	37,41	366,06	1,85	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	200	1,99	5,03	16,92	122	7,53	76
	Курица отварная	60	8,3	3,1	0,2	63,5	0	18
	Пюре картофельное	100	3,06	4,8	20,43	138	18,15	29
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8	154
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60	4	0,7	23,8	118,8	0	3
	<i>итого</i>		19,75	13,73	102,75	613,3	26,48	
Уплотненный								
Полдник								
	Булочка	50	0,58	0,67	15,5	70,8	0	181
	Суп рыбный	200	6,37	0,3	4,61	52,72	2,95	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	<i>итого</i>		9,68	0,81	35,24	267,52	5,78	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,05	40,765	216,96	1682,21	14,23	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 1,5-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 (вторник)								
Завтрак 1								
	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,9	8,25	16,98	162,33	0,68	21
	Кофейный напиток	150	2,6	2,55	16,7	97,5	0,12	147
	Масло сливочное	5	0,02	3,97	0,02	37,1	0	5
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	132	7
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	2
Завтрак 2	Йгурт	120	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
	<i>итого</i>		<i>17,72</i>	<i>24,28</i>	<i>51,54</i>	<i>495,33</i>	<i>133,34</i>	
Обед	Суп с клёцками	150	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	43
	Голубцы ленивые с мясом	180	19,1	17,7	15,6	299,7	24,5	298
	Компот из сушеных фруктов	150	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99	0	3
	<i>итого</i>		<i>27,94</i>	<i>20,04</i>	<i>80,06</i>	<i>625,94</i>	<i>29,14</i>	
Уплотнённый	Булочка	30	0,58	0,67	15,5	70,8	0	181
Полдник	Суп рыбный	150	6,37	0,3	4,61	52,72	24,3	195
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	1
	Чай с лимоном	150	0,02	0,04	10,22	42,28	2,86	161
	<i>итого</i>		<i>7,89</i>	<i>0,92</i>	<i>25,11</i>	<i>147,4</i>	<i>27,16</i>	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,95	32,2	171,24	1158,95	51,54	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 (вторник 2)								
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,21	5,28	27,9	184	12,1	168
	Кофейный напиток	200	3,5	3,4	22,3	130	0,16	147
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Масло сливочное	5	0,02	3,97	0,02	37,1	0	5
Завтрак 2	10-00 Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
	<i>итого</i>		<i>18,14</i>	<i>17,64</i>	<i>78,21</i>	<i>546,1</i>	<i>12,8</i>	
Обед	Суп с клёцками	200	2,42	1,62	13,2	92,1	7,08	66
	Голубцы ленивые с мясом	180	19,1	17,7	15,6	299,7	24,5	298
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	60	3,96	0,72	23,77	118,8	-	3
	<i>итого</i>		<i>25,92</i>	<i>20,06</i>	<i>80,33</i>	<i>623,6</i>	<i>31,98</i>	
Уплотнённый								
Полдник	Булочка	50	0,58	0,67	15,5	70,8	0	181
	Суп рыбный	200	6,37	0,3	4,61	52,72	24,3	
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Чай с лимоном	200	0,02	0,04	10,22	42,28	2,86	161
	<i>итого</i>		<i>9,58</i>	<i>0,83</i>	<i>35,26</i>	<i>198</i>	<i>27,16</i>	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,14	44,69	166,7	1354,24	150,94	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 2-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 (среда)								
Завтрак 1	Макароны отварные с кусочком сыра	150	5,4	3	28	160	1,4	20
	Кофейный напиток	150	2,85	2,9	19,4	115	0,77	162
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	30	1,52	0,18	9,94	45,2	0	2
	Масло сливочное	5	0,02	3,97	0,02	37,1	0	5
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	5,9	6,5	9,6	110	1,1	392
	<i>итого</i>		15,69	16,55	66,96	467,3	3,27	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	150	2,42	1,62	13,2	92,08	7,08	72
	Каша гречневая рассыпчатая	100	18,47	11,34	21,67	266	0	31
	Суфле с печени	60	3,64	5,37	36,67	210	0	315
	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,08	347
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	-	21	85,4	0,49	154
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,9	0,5	24,14	115,6	-	3
	<i>итого</i>		28,03	19,88	117,77	783,69	7,65	
Уплотнённый	Пряник	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	2
Полдник	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	4,05	5,69	20,36	149	0	168
	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	42	0	160
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	0,66	47	0	2
	<i>итого</i>		5,21	16,39	38,08	356,82	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,52	49,97	211,29	1522,39	20,54	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 (среда)								
Завтрак 1								
	Макароны отварные с кусочком сыра	130/15	4,27	4,86	24,48	159	0	168
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395/1
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	40	2,25	0,87	15,42	78,6	0	2
	Масло сливочное	5	0,02	3,97	0,02	37,1	0	5
Завтрак 2	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	392
	<i>итого</i>		<i>15,29</i>	<i>18,61</i>	<i>63,88</i>	<i>475,7</i>	<i>2,27</i>	
Обед								
	Борщ с картофелем и капустой	200	2,42	1,62	13,2	92,08	7,08	72
	Каша гречневая рассыпчатая	130	18,47	11,34	21,67	266	0	31
	Суфле с печени	60	3,64	5,37	36,67	210	0	315
	Соус белый основной	40						
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8	154
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	23,77	118,8	-	3
	<i>итого</i>		<i>30,89</i>	<i>19,15</i>	<i>136,71</i>	<i>857,88</i>	<i>7,88</i>	
Уплотнённый								
	Пряник	50	2,25	0,87	15,42	78,6	0	2
Полдник								
	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	2,32	3,96	24,08	14,2	0	168
	Чай с сахаром	200	0,15	0	10,5	42	0	160
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	0	2
	<i>итого</i>		<i>4,07</i>	<i>4,16</i>	<i>49,38</i>	<i>117,2</i>	<i>0</i>	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67	55,4	257,92	1830,48	23,92	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 1,5-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 (среда 2)								
Завтрак 1	Макароны отварные с кусочком сыра	150	3,29	10,01	22,71	218	0,14	206
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0	2
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	5
	<i>итого</i>		7,98	16,93	46,04	392,4	1,34	
Обед	Свекольник	150	1,2	3,06	10,15	73	4,52	76
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,64	5,37	36,67	210	0	315
	Суфле с печени	80	22,02	6,79	19,95	259	8,15	276
	Компот из сухофруктов	150	0,08	0,03	19,61	78,9	1,38	151
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,5	15,8	79,2	0	3
	<i>итого</i>		29,58	15,75	102,18	700,1	14,05	
Уплотнитель	Печенье в (ассортименте)	30	3,19	0,49	20,43	103	0	1
Полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150	9,28	18,03	1,86	193	0,18	215
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	2
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	<i>итого</i>		14,03	19,14	42,58	388,4	0,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			75,99	68,2	266,07	2000,24	24,84	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 (среда 2)								
Завтрак 1	Макароны отварные с кусочком сыра	200	5,5	8,77	29,27	213	0	168
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395/1
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	5
	<i>итого</i>		<i>11,58</i>	<i>15,27</i>	<i>64,13</i>	<i>440</i>	<i>1,17</i>	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	200
	<i>итого</i>							
Обед	Свекольник	200	1,99	5,03	16,92	122	7,53	76
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,64	5,37	36,67	210	0	315
	Суфлес печени	90	22,02	6,79	19,95	259	8,15	276
	Компот из сухофруктов	200	1,36	0	29,02	116,19	0,4	384
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60	4	0,7	23,8	118,8	0	3
	<i>итого</i>		<i>33,01</i>	<i>17,89</i>	<i>126,36</i>	<i>825,99</i>	<i>16,08</i>	
Уплотненный полдник	Печенье	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,5	7,8	33,6	235,6	0,6	6.11
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	0	160
	<i>итого</i>		<i>13,88</i>	<i>8,78</i>	<i>84,46</i>	<i>481,6</i>	<i>0,6</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			66,32	60,32	255,6	1851,33	24,39	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 1,5-х до 3-лет)

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 (четверг 1)								
Завтрак 1	каша манная с маслом	4,38	4,04	15,1	14,12	121,8	0,98	19
	кофейный напиток	150	1,9	1,7	18,8	93,8	0,08	148
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	2
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	5
	<i>итого</i>		<i>7,48</i>	<i>21</i>	<i>43,29</i>	<i>301</i>	<i>1,06</i>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,07	9,79	81	3,48	81
	Рис отварной	100	7,04	3,56	1,92	70	2,26	247
	Рыба притушенная с овощами	60	3,64	5,37	36,67	210	0	315
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,06	13,1	52,1	30	155
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99	-	3
	<i>итого</i>		<i>17,47</i>	<i>12,66</i>	<i>81,28</i>	<i>512,1</i>	<i>35,74</i>	
	Булочка	25						
Уплотнённый	Сельдь с луком и маслом растительным	50	<i>12,38</i>	<i>12,03</i>	<i>2</i>	<i>165,61</i>	<i>2,2</i>	<i>26</i>
Полдник	Жаркое по домашнему	150	3,09	4,07	32,09	177		168
	Хлеб	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	2
	Чай с сахаром	150	0	0	7,5	30	0	160
	<i>итого</i>		<i>16,97</i>	<i>16,7</i>	<i>51,89</i>	<i>425,01</i>	<i>2,2</i>	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		<i>52,14</i>	<i>47,28</i>	<i>220,06</i>	<i>1502,7</i>	<i>38,75</i>	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 (четверг 1)								
Завтрак 1	Каша манная с маслом	200	5,48	5,04	16,1	131,8	0,98	19
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Масло сливочное	5	0,02	3,97	0,02	37,1	0	5
Завтрак 2	Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
	<i>итого</i>		<i>14,39</i>	<i>16,7</i>	<i>39,5</i>	<i>367,9</i>	<i>2,95</i>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,74	1,7	10,2	72,8	9,9	69
	Рыба притушенная с овощами	70	7,04	3,56	1,92	70	2,26	247
	Рис отварной	100	3,64	5,37	36,67	210	0	315
	Компот из сушеных фруктов	200	0,2	0,08	17,4	69,4	40	155
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60	4	0,7	23,8	118,8	0	3
	<i>итого</i>		<i>18,62</i>	<i>11,41</i>	<i>89,99</i>	<i>541</i>	<i>52,16</i>	
Полдник								
Уплотненный	Булочка	50	4,1	2,3	13,2	94	0	180
Полдник	Сельдь с луком и маслом растительным	100	12,38	12,03	2	165,91	2,2	26
	Жаркое по домашнему	180	2,32	3,96	24,08	14,2	0	168
	Хлеб	30	2,3	0,9	15,42	78,6	0	2
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	0	160
	<i>итого</i>		<i>17</i>	<i>16,89</i>	<i>51,5</i>	<i>392,71</i>	<i>2,2</i>	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,78	37,1	253,99	1480,21	62,95	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 2-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 (четверг 2)								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,24	7,81	18,75	166,79	0,68	25
	Кофейный напиток	150	2,6	2,55	16,73	97,5	0,12	147
Завтрак 2	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	2
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	5
	Йогурт	120	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
	<i>итого</i>		<i>14,6</i>	<i>19,06</i>	<i>53,41</i>	<i>441,69</i>	<i>1,34</i>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	2,58	0,38	6,27	45,9	10,76	67
	Биточки из рыбы	60	5,21	2,7	2,43	55,02	2,38	105
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1	317
	Компот из смеси сухофруктов	150	2,4	0,1	41,4	171	0,8	154
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,5	15,8	79,2	0	3
	<i>итого</i>		<i>14,87</i>	<i>6,88</i>	<i>79,52</i>	<i>443,12</i>	<i>26,04</i>	
Уплотнённый	Булочка	30	6,94	11,72	65,24	394,7	0,06	127
Полдник	Суп с курицей	150	17,13	15,17	17,71	276	0,23	230
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	2
	Чай с сахаром	150	0	0	7,5	30	0	160
	<i>итого</i>		<i>18,63</i>	<i>15,77</i>	<i>35,51</i>	<i>358,4</i>	<i>0,23</i>	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50	45,23	177,36	1309,61	28,18	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 (четверг 2)								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,21	5,28	27,9	184	0	168
	Кофейный напиток	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	30	2,3	0,9	15,42	78,6	0	1
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	5
Завтрак 2	Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
	<i>итого</i>		17,44	17,47	66,77	494,6	1,97	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,32	135	5,81	81
	Биточки рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1	317
	Соус белый основной	40	0,12	0,42	0,8	7,45	0,24	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8	154
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60	4	0,7	23,8	118,8	0	3
	<i>итого</i>		24,14	12,95	102,73	621,25	19,19	
Уплотненный полдник	Булочка	50	6,94	11,72	65,24	394,7	0,06	127
	Суп с курицей	200	17,13	15,17	17,71	276	0,23	230
	Хлеб	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	354
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	<i>итого</i>		17,61	16,41	29,46	338,2	0,271	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,06	44,33	232,32	1491,6	98,551	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 1,5-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 (пятница 1)								
Завтрак 1								
	Каша гречневая молочная жидкая	150	7,18	6,5	23,54	181	1,13	93
	Кофейный напиток	150	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	2
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	5
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	5,9	6,5	9,6	110	1,1	400
	<i>итого</i>		<i>18,29</i>	<i>20,39</i>	<i>59,33</i>	<i>483,4</i>	<i>3,66</i>	
Обед	Свекольник	150	6,6	2,7	10,1	100,9	5,3	56
	Биточки мясные	50	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277
	Макароны отварные	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1	317
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,8	0,08	31,1	128,3	0,6	154
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99	0	3
	<i>итого</i>		<i>29,16</i>	<i>18,99</i>	<i>78,58</i>	<i>609,2</i>	<i>18,6</i>	
Уплотнённый	Пряник	25	4,1	2,3	13,2	94		
Полдник	Запеканка из творога	100	2,36	2,85	15,33	115,63	10,84	93
	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	354
	<i>итого</i>		<i>16,24</i>	<i>15,48</i>	<i>1,76</i>	<i>22,2</i>	<i>0,011</i>	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,88	48,485	177	1252,13	32,73	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 (пятница)								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная жидкая	200	4,05	5,69	20,36	149	0	168
	Кофейный напиток	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	30	2,3	0,9	15,42	78,6	0	2
	Сыр	20	4,64	5,9	0	72	0,14	7
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	5
Завтрак 2	Молоко свежее	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	400
	<i>итого</i>		<i>20,6</i>	<i>25,78</i>	<i>61,27</i>	<i>549,6</i>	<i>2,67</i>	
Обед								
	Свекольник	200	6,37	0,3	4,61	52,72	2,95	56
	Биточки мясные	60	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277
	Отварные макаронные изделия	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1	317
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8	321
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60	4	0,7	23,8	118,8	0	3
	<i>итого</i>		<i>30,23</i>	<i>16,71</i>	<i>87,39</i>	<i>623,52</i>	<i>16,45</i>	
Уплотненный								
Полдник								
	Пряник	25	4,1	2,3	13,2	94		12
	Запеканка из творога	120	2,36	2,85	15,33	115,63	10,84	93
	Соус сметанный сладкий	30	0	0	10	40	0	160
	Чай с сахаром	200	2,3	0,9	15,42	78,6	0	2
	<i>итого</i>		<i>8,76</i>	<i>6,05</i>	<i>53,95</i>	<i>328,23</i>	<i>10,84</i>	
	<i>итого</i>		<i>17,52</i>	<i>12,1</i>	<i>107,9</i>	<i>1501,35</i>	<i>21,68</i>	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 1,5-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 (пятница 2)								
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная жидкая	100/10	7,52	13,46	1,57	157	0,15	215
	Кофейный напиток с молоком	150	1,64	1,64	2,38	30	5,06	162
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	2
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	5
Завтрак 2	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	400
	<i>итого</i>		15,92	23,8	21,52	362,4	6,47	
Обед	Суп вермишелевый	150	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	42
	Биточки мясные	50	12,6	9,49	6,47	168,73	0,8	108
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
	Компот из смеси сухофруктов	150	2,4	0,1	41,4	171	0,8	154
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,5	15,8	79,2	0	3
	<i>итого</i>		25,87	17,37	94,95	653,17	30,83	
Уплотнённый	Печенье (ассортимент)	20	5,21	8,79	48,9	296	0,05	127
Полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,5	8,77	29,27	213	0	168
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,64	0,5	15,8	79,2	0	3
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	<i>итого</i>		8,21	9,28	52,17	321,2	1,42	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,04	59,02	238,29	1735,01	16,4	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 (пятница 2)								
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	9,28	18,03	1,86	193	0,18	215
	Кофейный напиток	200	1,64	1,64	2,38	30	5,06	162
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	40	2,3	0,9	15,42	78,6	0	2
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	5
Завтрак 2	Кисель из плодоягодного концентрата	200	5,22	4,5	7,2	90	1,26	400
	<i>итого</i>		18,48	28,67	26,93	424,6	6,5	
Обед	Суп вермишелевый	200	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	43
	Биточки мясные	60	12,6	9,49	6,47	168,73	0,8	108
	Капуста тушеная	100	1,99	3,71	9,49	79	16,37	132
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	40,14	171	0,8	154
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60	4	0,7	23,8	118,8	0	3
	<i>итого</i>		20,99	14	79,9	537,53	22,21	
Уплотнённый								
Полдник	Печенье в (ассортименте)	25	6,94	11,72	65,24	394,7	0,06	127
	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,05	5,69	20,36	149	0	168
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30	0	160
	<i>итого</i>		14,18	17,9	113,53	676,7	0,06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,46	58,78	261,23	1640,83	29,49	