

**Десятидневное примерное меню детей 1,5 – 3 лет с 10,5 часовым  
прибыванием**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Каша манная молочная	150,0	3,69	6,16	17,90	142,44
	2)Чай с сахаром	150/11	-	-	11,98	45,5
	3)Печенье (в зависимости от приобретения)	12,5	0,94	1,48	9,3	54,5
	4)Масло сливочное (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05
<b>Итого</b>		<b>335</b>	<b>6,23</b>	<b>12,86</b>	<b>39,24</b>	<b>296,61</b>
<b>Обед</b>	1)Салат из свеклы с зеленым горошком	40,0	0,82	2,0	3,79	36,36
	2)Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной	150/20/7	3,66	5,24	10,18	102,45
	3)Тефтели мясные	60,0	10,78	7,95	1,1	134,05
	4)Пюре картофельное	100,0	2,12	3,25	12,63	90,33
	5)Соус сметанный с томатом	30,0	0,53	0,48	3,97	18,81
	Хлеб (пеклеваемый новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66,0
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43
	<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>20,86</b>	<b>19,22</b>	<b>58,71</b>
<b>Полдник</b>	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5
<b>Итого</b>		<b>225</b>	<b>7,48</b>	<b>6,65</b>	<b>21,65</b>	<b>172,5</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>34,27</b>	<b>37,98</b>	<b>136,31</b>	<b>1021,75</b>

## Десятидневное примерное меню детей 1,5 – 3 лет с 10,5 часовым прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Вареники ленивые творожные	110,0	15,58	10,85	17,99	234,3
	2)Кофейный напиток с молоком	150,0	4,2	4,8	17,03	124,9
	3)Бутерброд с маслом	25/5	1,94	3,85	12,31	89,55
<b>Итого</b>		<b>290</b>	<b>21,72</b>	<b>19,5</b>	<b>47,33</b>	<b>448,75</b>
<b>2 – ой завтрак</b>	Сок фруктовый (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63
<b>Итого</b>		<b>125,0</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>
<b>Обед</b>	1)Салат из моркови	40,0	0,42	2,03	3,29	32,65
	2)Рассольник на курином бульоне со сметаной	150,0/7	1,53	3,85	11,16	84,31
	3)Плов из мяса птицы	150,0	12,71	11,45	23,52	249,97
	4)Хлеб (пеклеваный новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66
	5)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43
<b>Итого</b>		<b>520,0</b>	<b>16,61</b>	<b>17,63</b>	<b>65,01</b>	<b>484,36</b>
<b>Полдник</b>	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5
	3)Повидло (в зависимости от приобретения)	10,0	0,04	-	6,53	24,4
<b>Итого:</b>		<b>235,0</b>	<b>7,52</b>	<b>7,65</b>	<b>28,18</b>	<b>196,9</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>46,79</b>	<b>36,32</b>	<b>159,08</b>	<b>1210,64</b>

## Десятидневное примерное меню детей 1,5 – 3 лет с 10,5 часовым прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Каша пшениная молочная	150,0	4,32	5,93	21,21	154,76
	2)Чай с сахаром	150,0/11	-	-	11,98	45,5
	3)Бутерброд с маслом	25/5	1,94	3,85	12,31	89,55
	4)Яйца вареные	½(20)	2,54	2,3	0,14	31,4
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>12,08</b>	<b>45,64</b>	<b>321,21</b>
<b>2 – ой завтрак</b>	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63
<b>Итого</b>		<b>125</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>
<b>Обед</b>	1)Салат из репчатого лука	40,0	0,54	2,0	3,51	33,81
	2)Суп из макаронных изделий с мясом птицы со сметаной	150/20/7	3,51	5,22	11,65	108,56
	3)Биточки рыбные запеченные	60,0	10,0	3,32	7,5	100,52
	4)Пюре картофельное	100,0	2,12	3,25	12,63	90,33
	5)Соус томатный	30,0	0,5	0,75	3,25	21,84
	6)Хлеб (пеклеванный новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66
	7)Компот из сухих фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43
	<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>18,62</b>	<b>14,84</b>	<b>65,58</b>
<b>Полдник</b>	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116
	2)Булка(батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5
<b>Итого</b>		<b>225,0</b>	<b>7,48</b>	<b>6,65</b>	<b>21,65</b>	<b>172,50</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,84</b>	<b>32,29</b>	<b>151,43</b>	<b>1098,31</b>

## Десятидневное примерное меню детей 1,5 – 3 лет с 10,5 часовым прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Омлет натуральный	80,0	5,8	8,94	3,53	120,92
	2)Кофейный напиток с молоком	150,0	4,2	4,8	17,03	124,9
	3)Бутерброд с маслом	35,0/5,0	1,94	3,85	12,31	89,55
<b>Итого</b>		<b>260</b>	<b>11,94</b>	<b>17,59</b>	<b>32,87</b>	<b>335,37</b>
<b>Обед</b>	1)Салат из моркови	40,0	0,42	2,03	3,29	32,65
	2)Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150/7	1,6	2,17	11,96	69,97
	3)Гуляш из отварного мяса	40/30	8,17	6,88	4,89	113,3
	4)Каша гречневая	100,0	3,17	2,99	15,59	103,58
	5)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43
	6)Хлеб (пеклеванный новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66
	<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>15,31</b>	<b>14,37</b>	<b>62,77</b>
<b>Полдник</b>	1)Какао с молоком	180,0	2,8	3,2	23,73	103,5
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5
	3)Сыр (Костромской)	6,0	1,56	1,6	-	21,12
<b>Итого</b>		<b>211,0</b>	<b>6,24</b>	<b>5,05</b>	<b>35,98</b>	<b>181,12</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>33,88</b>	<b>37,01</b>	<b>142,58</b>	<b>998,04</b>

## Десятидневное примерное меню детей 1,5 – 3 лет с 10,5 часовым прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 5</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Каша «Дружба» (молочная)	150,0	3,61	5,6	19,6	142,88
	2)Чай с молоком с сахаром	150,0/11	2,1	2,4	15,48	89,0
	3)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5
	4)Сыр (порционный) Костромской	6,0	1,56	1,6	-	21,12
	5)Масло сливочное порционное	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05
<b>Итого</b>		<b>336</b>	<b>9,19</b>	<b>13,47</b>	<b>47,39</b>	<b>342,50</b>
<b>2 – ой завтрак</b>	Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63
<b>Итого</b>		<b>125</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>
<b>Обед</b>	1)Салат из свеклы с солеными огурцами	40,0	0,5	1,54	3,67	29,95
	2)Суп картофельный с рыбой	150,0	9,71	3,21	15,36	129,11
	3)Котлета из мяса говядины	60,0	12,02	11,03	7,37	177,26
	4)Капуста тушеная	120,0	2,5	2,13	9,24	66,13
	5)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43
	6)Хлеб (пеклеванный новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66
<b>Итого</b>		<b>550,0</b>	<b>26,68</b>	<b>17,94</b>	<b>62,68</b>	<b>519,88</b>
<b>Полдник</b>	1)Кисель	180,0	-	-	10,22	53,34
	2)Булочка домашняя	70,0	4,12	5,04	26,63	168,56
<b>Итого</b>		<b>250,0</b>	<b>4,12</b>	<b>5,04</b>	<b>36,85</b>	<b>221</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,93</b>	<b>36,64</b>	<b>165,48</b>	<b>1164,01</b>

## Десятидневное примерное меню детей 1,5 – 3 лет с 10,5 часовым прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Макаронные изделия отварные с маслом с сахаром	150,0	4,19	2,98	32,12	179,89
	2)Яйца вареные	½(20)	2,54	3,62	0,06	33,05
	3)Чай с сахаром	150,0/11	-	-	11,98	45,5
	4) Печенье	15,0	0,94	2,25	8,37	54,5
	5 Масло сливочное (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05
<b>Итого</b>		<b>350,0</b>	<b>7,71</b>	<b>9,15</b>	<b>52,67</b>	<b>344,34</b>
<b>2 – ой завтрак</b>	Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63
<b>Итого</b>		<b>125</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>
<b>Обед</b>	1)Борщ на мясном бульоне со сметаной	150,0/7	1,45	3,64	8,44	68,69
	2)Запеканка картофельная с мясом	150,0	9,72	10,71	19,48	216,3
	3)Соус сметанный с томатом	30,0	0,53	0,48	3,97	18,81
	4)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43
	5)Хлеб (пеклеванный новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66
<b>Итого</b>		<b>510,0</b>	<b>13,55</b>	<b>15,12</b>	<b>57,2</b>	<b>416,87</b>
<b>Полдник</b>	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5
<b>Итого</b>		<b>225,0</b>	<b>7,48</b>	<b>6,63</b>	<b>21,65</b>	<b>172,5</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>29,68</b>	<b>31,09</b>	<b>149,9</b>	<b>1014,34</b>

## Десятидневное примерное меню детей 1,5 – 3 лет с 10,5 часовым прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Сырники из творога	100,0	14,64	9,4	11,76	202,81
	2)Кисельная подлива	30,0	-	-	3,28	14,14
	3)Кофейный напиток с молоком	150,0	4,2	4,8	17,03	124,9
	4)Бутерброд с маслом	25,0/ 5,0	1,94	3,85	12,31	89,55
<b>Итого</b>		<b>310</b>	<b>20,78</b>	<b>18,05</b>	<b>44,38</b>	<b>434,4</b>
<b>2 – ой завтрак</b>	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63
<b>Итого</b>		<b>125</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>
<b>Обед</b>	1)Икра овощная	40,0	0,81	2,05	4,82	40,3
	2)Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150/7	1,05	3,9	10,57	83,15
	3)Биточки из мяса птицы запеченные	60,0	12,50	11,90	9,27	194,9
	4)Рис отварной	100,0	2,12	2,47	21,46	118,83
	5)Соус томатный	30,0	0,5	0,75	3,25	21,84
	6)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43
	7)Хлеб (пеклеваный новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>18,93</b>	<b>21,37</b>	<b>76,41</b>	<b>576,45</b>
<b>Полдник</b>	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5
<b>Итого</b>		<b>225</b>	<b>7,48</b>	<b>6,65</b>	<b>21,65</b>	<b>172,5</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>48,13</b>	<b>46,26</b>	<b>161,0</b>	<b>1263,98</b>

Десятидневное примерное меню детей 1,5 – 3 лет с 10,5 часовым прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 8</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Каша «Таллинская» молочная	150,0	4,7	6,18	81,07	157,09
	2)Чай с сахаром	150,0/11	-	-	11,98	45,5
	3)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5
	4)Масло сливочное порционное	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05
	5)Сыр (порционный) Костромской	6,0	1,56	1,6	-	21,12
<b>Итого</b>		<b>336</b>	<b>10,3</b>	<b>11,65</b>	<b>105,99</b>	<b>313,26</b>
<b>2 – ой завтрак</b>	Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63
<b>Итого</b>		<b>125</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>
<b>Обед</b>	1)Салат из репчатого лука	40,0	0,54	2,0	3,51	33,81
	2)Суп овощной с мясом со сметаной	150/7	1,26	3,75	7,11	63,19
	3)Биточки рыбные запеченные	60,0	10,0	3,32	6,85	100,52
	4)Пюре картофельное	100,0	2,12	3,25	12,63	90,33
	5)Соус томатный	30,0	0,5	0,75	3,25	21,84
	Хлеб (пеклеванный новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66
	7)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43
	<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>16,37</b>	<b>13,37</b>	<b>60,39</b>
<b>Полдник</b>	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5
	3)Повидло (в зависимости от приобретения)	10,0	0,04	-	6,53	24,4
<b>Итого</b>		<b>235,0</b>	<b>7,52</b>	<b>6,65</b>	<b>28,18</b>	<b>196,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,13</b>	<b>31,86</b>	<b>213,12</b>	<b>1017,91</b>

Десятидневное примерное меню детей 1,5 – 3 лет с 10,5 часовым прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 9</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Каша геркулесовая молочная	150,0	4,11	6,23	18,43	121,89
	2)Чай с сахаром	150,0	-	-	11,98	45,5
	3)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5
	4)Масло сливочное (порционное)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05
	5)Сыр (порционный) Костромской	6,0	1,56	1,6	-	21,12
<b>Итого</b>		<b>336</b>	<b>7,61</b>	<b>11,7</b>	<b>42,72</b>	<b>278,06</b>
<b>Обед</b>	1)Салат морковный	40,0	0,42	2,03	3,29	32,65
	2)Суп рыбный	150,0	9,05	2,86	4,62	64,22
	3)Котлета из мяса говядины	60,0	12,02	11,03	7,37	177,26
	4)Рагу овощное	130,0	3,52	4,18	17,52	123,04
	5)Хлеб (пеклеванный новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66,0
	6)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43
<b>Итого</b>		<b>560,0</b>	<b>26,96</b>	<b>20,4</b>	<b>59,84</b>	<b>514,6</b>
<b>Полдник</b>	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,04	9,4	116,0
	2)Домашняя булочка	70,0	4,4	5,86	27,1	179,9
<b>Итого</b>		<b>270,0</b>	<b>10,0</b>	<b>11,9</b>	<b>36,5</b>	<b>295,9</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>45,83</b>	<b>44,08</b>	<b>156,7</b>	<b>1163,30</b>

Десятидневное примерное меню детей 1,5 – 3 лет с 10,5 часовым прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 10</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Запеканка из творога	110,0	15,44	10,13	12,34	207,37
	2)Кисельная подлива	30,0	-	-	3,28	17,14
	3)Кофейный напиток с молоком	150,0	4,2	4,8	17,03	124,9
	4)Бутерброд с маслом	25,5	1,94	3,85	12,31	89,55
<b>Итого</b>		<b>320</b>	<b>21,58</b>	<b>18,78</b>	<b>44,96</b>	<b>438,96</b>
<b>Обед</b>	1)Салат из свеклы	40,0	0,63	2,0	5,0	39,56
	2)Суп гороховый с гречками со сметаной	150/7	5,54	4,15	21,22	146,79
	3)Голубцы ленивые	150,0	12,29	11,08	12,42	199,9
	4)Соус сметанный с томатом	30,0	0,53	0,48	3,97	18,81
	5)Хлеб (пеклеванный новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66,0
	6)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43
	<b>Итого</b>		<b>550,0</b>	<b>19,37</b>	<b>16,7</b>	<b>69,65</b>
<b>Полдник</b>	1)Какао с молоком	180,0	2,8	3,2	23,73	103,5
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5
	3)Сыр (порциями)	6,0	1,56	1,6	-	21,12
<b>Итого</b>		<b>211,0</b>	<b>6,24</b>	<b>5,05</b>	<b>35,98</b>	<b>181,12</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>47,58</b>	<b>40,53</b>	<b>185,55</b>	<b>1187,19</b>

**Десятидневное примерное меню детей 3 – 7 лет с 10,5 часовым  
прибыванием**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Каша манная молочная	180,0	4,9	7,03	23,24	175,6
	2)Чай с сахаром	180/13	-	-	12,97	49,3
	3)Печенье (в зависимости от приобретения)	25,0	1,88	2,95	18,6	109,0
	4)Масло сливочное (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05
<b>Итого</b>		<b>404,0</b>	<b>6,82</b>	<b>13,06</b>	<b>54,87</b>	<b>366,95</b>
<b>Обед</b>	1)Салат из свеклы с зеленым горошком	50,0	1,23	3,08	5,71	54,54
	2)Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной	180/30/8	5,1	7,02	13,29	138,11
	3)Тефтели мясные	70,0	14,57	11,09	5,76	182,61
	4)Пюре картофельное	130,0	2,97	4,41	17,67	125,14
	5)Соус сметанный с томатом	30,0	0,69	0,64	5,27	24,91
	Хлеб (пеклеванный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,18	-	18,85	73,32
	<b>Итого</b>		<b>678,0</b>	<b>27,02</b>	<b>26,62</b>	<b>84,03</b>
<b>Полдник</b>	1)Молоко кипяченое	220,0	6,16	7,04	10,34	127,6
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1
<b>Итого</b>		<b>255</b>	<b>8,79</b>	<b>7,36</b>	<b>27,49</b>	<b>206,7</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>43,89</b>	<b>47,66</b>	<b>184,03</b>	<b>1330,64</b>

## Десятидневное примерное меню детей 3 – 7 лет с 10,5 часовым прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Вареники ленивые творожные	130,0	18,8	13,14	23,75	291,7
	2)Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48
	3)Бутерброд с маслом	35/5/0	2,7	3,94	17,21	112,15
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>24,3</b>	<b>20,28</b>	<b>57,64</b>	<b>507,33</b>
<b>2 – ой завтрак</b>	Сок фруктовый (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63
<b>Итого</b>		<b>125,0</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>
<b>Обед</b>	1)Салат из моркови	50,0	0,73	3,05	5,02	49,8
	2)Рассольник на курином бульоне со сметаной	180,0/8	2,37	4,98	16,34	119,82
	3)Плов из мяса птицы	180,0	16,29	14,57	35,0	340,04
	4)Хлеб (пеклеваный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6
	5)Компот из сушеных фруктов	180,0	0,18	-	18,85	73,32
<b>Итого</b>		<b>628,0</b>	<b>21,85</b>	<b>22,98</b>	<b>92,69</b>	<b>666,58</b>
<b>Полдник</b>	1)Молоко кипяченое	220,0	6,16	7,04	10,34	127,6
	2)Булка (батон)	32,0	2,63	0,32	17,15	79,1
	3)Повидло (в зависимости от приобретения)	15,0	0,06	-	9,79	36,6
<b>Итого:</b>		<b>270</b>	<b>8,88</b>	<b>8,36</b>	<b>37,29</b>	<b>243,75</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>55,97</b>	<b>51,81</b>	<b>206,18</b>	<b>1498,29</b>

## Десятидневное примерное меню детей 3 – 7 лет с 10,5 часовым прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Каша пшениная молочная	180,0	5,72	7,66	26,38	196,75
	2)Чай с сахаром	180,0/13	-	-	2,97	49,3
	3)Бутерброд с маслом	35,0/5,0	2,7	3,94	17,21	112,15
	4)Яйца вареные	½(20)	2,54	2,3	0,14	31,4
<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>10,96</b>	<b>13,2</b>	<b>56,7</b>	<b>389,6</b>
<b>2 – ой завтрак</b>	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63
<b>Итого</b>		<b>125</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>
<b>Обед</b>	1)Салат из репчатого лука	50	0,8	3,0	5,19	50,34
	2)Суп из макаронных изделий с мясом птицы со сметаной	180/30/8	4,98	6,98	15,08	146,01
	3)Биточки рыбные запеченные	70,0	11,66	4,91	10,69	136,01
	4)Пюре картофельное	130	2,97	4,41	17,67	125,14
	5)Соус томатный	30,0	0,64	1,13	4,28	29,98
	6)Хлеб (пеклеванный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6
	7)Компот из сухих фруктов	180,0	0,18	-	18,85	73,32
<b>Итого</b>		<b>678</b>	<b>23,51</b>	<b>20,81</b>	<b>29,24</b>	<b>644,4</b>
<b>Полдник</b>	1)Молоко кипяченое	220	6,16	7,04	10,34	127,6
	2)Булка(батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1
<b>Итого</b>		<b>255,0</b>	<b>8,79</b>	<b>7,36</b>	<b>27,49</b>	<b>206,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,2</b>	<b>42,26</b>	<b>131,99</b>	<b>1321,33</b>

## Десятидневное примерное меню детей 3 – 7 лет с 10,5 часовым прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Омлет натуральный	120,0	8,69	12,68	5,24	171,37
	2)Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48
	3)Бутерброд с маслом	35,0/5,0	2,7	3,94	17,21	112,15
<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>14,19</b>	<b>19,82</b>	<b>39,13</b>	<b>387</b>
<b>Обед</b>	1)Салат из моркови	50,0	0,73	3,05	5,02	49,8
	2)Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180/8	2,14	2,69	15,15	90,23
	3)Гуляш из отварного мяса	50/40	10,48	8,77	6,36	145,9
	4)Каша гречневая	130	5,71	4,74	28,0	180,49
	5)Компот из сушеных фруктов	180,0	0,18	-	18,85	73,32
	6)Хлеб (пеклеванный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6
	<b>Итого</b>		<b>628</b>	<b>21,52</b>	<b>19,63</b>	<b>90,86</b>
<b>Полдник</b>	1)Какао с молоком	180,0	4,2	4,8	21,93	143,8
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1
	3)Сыр (Костромской)	9	2,34	2,41	-	31,68
<b>Итого</b>		<b>224</b>	<b>9,17</b>	<b>7,57</b>	<b>39,08</b>	<b>254,58</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>44,83</b>	<b>46,98</b>	<b>181,04</b>	<b>1313,68</b>

## Десятидневное примерное меню детей 3 – 7 лет с 10,5 часовым прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 5</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Каша «Дружба» (молочная)	180,0	5,25	7,38	27,68	197,89
	2)Чай с молоком с сахаром	180,0/13	2,8	3,2	17,67	107,3
	3)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1
	4)Сыр (порционный) Костромской	9,0	2,34	2,41	-	31,68
	5)Масло сливочное порционное	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05
<b>Итого</b>		<b>409</b>	<b>13,06</b>	<b>16,93</b>	<b>62,56</b>	<b>449,02</b>
<b>2 – ой завтрак</b>	Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63
<b>Итого</b>		<b>125</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>
<b>Обед</b>	1)Салат из свеклы с солеными огурцами	50,0	0,79	3,0	5,28	50,78
	2)Суп картофельный с рыбой	180,0	11,49	4,17	16,89	150,57
	3)Котлета из мяса говядины	70,0	14,44	13,36	9,79	277,14
	4)Капуста тушеная	140,0	3,73	3,21	14,25	171
	5)Компот из сушеных фруктов	180,0	0,18	-	18,85	73,32
	6)Хлеб (пеклеванный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6
<b>Итого</b>		<b>658</b>	<b>32,91</b>	<b>24,12</b>	<b>82,54</b>	<b>806,41</b>
<b>Полдник</b>	1)Кисель	180,0	-	-	10,95	57,15
	2)Булочка домашняя	80,0	5,53	6,78	36,01	287,9
<b>Итого</b>		<b>260</b>	<b>5,53</b>	<b>6,78</b>	<b>46,96</b>	<b>345,05</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,44</b>	<b>48,02</b>	<b>210,62</b>	<b>1681,11</b>

## Десятидневное примерное меню детей 3 – 7 лет с 10,5 часовым прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Макаронные изделия отварные с маслом с сахаром	200,0	5,24	4,175	38,91	220,5
	2)Яйца вареные	½(20)	2,54	3,62	0,06	33,05
	3)Чай с сахаром	200,0/13	-	-	12,97	49,3
	4) Печенье	30,0	1,88	2,95	18,6	109,0
	5 Масло сливочное (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05
<b>Итого</b>		<b>460</b>	<b>9,7</b>	<b>13,05</b>	<b>70,68</b>	<b>443,25</b>
<b>2 – ой завтрак</b>	Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63
<b>Итого</b>		<b>125</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>
<b>Обед</b>	1)Борщ на мясном бульоне со сметаной	180,0/8	1,57	4,65	10,4	88,92
	2)Запеканка картофельная с мясом	180,0	11,49	13,18	23,72	263,25
	3)Соус сметанный с томатом	30,0	0,69	0,64	5,27	24,91
	4)Компот из сушеных фруктов	180,0	0,18	-	18,85	73,32
	5)Хлеб (пеклеванная новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6
<b>Итого</b>		<b>608</b>	<b>15,59</b>	<b>18,76</b>	<b>69,18</b>	<b>510,95</b>
<b>Полдник</b>	1)Молоко кипяченое	220	6,16	7,04	10,34	127,6
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1
<b>Итого</b>		<b>255,0</b>	<b>8,79</b>	<b>7,36</b>	<b>27,49</b>	<b>206,7</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>35,02</b>	<b>39,36</b>	<b>185,91</b>	<b>1241,53</b>

## Десятидневное примерное меню детей 3 – 7 лет с 10,5 часовым прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Сырники из творога	120,0	19,91	13,96	16,11	322,23
	2)Кисельная подлива	30,0	-	-	3,65	19,05
	3)Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48
	4)Бутерброд с маслом	35,0/ 5,0	2,7	3,94	17,21	112,15
<b>Итого</b>		<b>390</b>	<b>25,41</b>	<b>21,1</b>	<b>53,65</b>	<b>556,91</b>
<b>2 – ой завтрак</b>	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63
<b>Итого</b>		<b>125</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>
<b>Обед</b>	1)Икра овощная	50,0	1,16	3,25	6,96	59,1
	2)Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	180/8	1,97	4,86	16,2	115,4
	3)Биточки из мяса птицы запеченные	70,0	14,60	16,58	11,07	234,94
	4)Рис отварной	130	3,18	3,35	37,43	174,94
	5)Соус томатный	30,0	0,64	1,13	4,28	29,98
	6)Компот из сушеных фруктов	180,0	0,18	-	18,85	73,32
	7)Хлеб (пеклеванная новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6
<b>Итого</b>		<b>678</b>	<b>24,01</b>	<b>29,55</b>	<b>112,27</b>	<b>771,28</b>
<b>Полдник</b>	1)Молоко кипяченое	220	6,16	7,04	10,34	127,6
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1
<b>Итого</b>		<b>255</b>	<b>8,79</b>	<b>7,36</b>	<b>27,49</b>	<b>206,7</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>59,15</b>	<b>58,2</b>	<b>211,97</b>	<b>1615,52</b>

## Десятидневное примерное меню детей 3 – 7 лет с 10,5 часовым прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 8</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Каша «Таллинская» молочная	180,0	6,04	7,83	85,65	191,34
	2)Чай с сахаром	180,0/13	-	-	12,97	49,3
	3)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1
	4)Масло сливочное порционное	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05
	5)Сыр (порционный) Костромской	9,0	2,34	2,41	-	31,68
<b>Итого</b>		<b>409</b>	<b>13,81</b>	<b>17,34</b>	<b>119,54</b>	<b>438,56</b>
<b>2 – ой завтрак</b>	Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63
<b>Итого</b>		<b>125</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>
<b>Обед</b>	1)Салат из репчатого лука	50	0,8	3,0	5,19	50,34
	2)Суп овощной с мясом со сметаной	180/8	1,79	4,83	9,23	89,2
	3)Биточки рыбные запеченные	70,0	11,66	4,91	10,69	136,01
	4)Пюре картофельное	130	2,97	4,41	17,67	125,14
	5)Соус томатный	30,0	0,64	1,13	4,28	29,98
	Хлеб (пеклеванный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6
	7)Компот из сушеных фруктов	180,0	0,18	-	18,85	73,32
<b>Итого</b>		<b>678</b>	<b>33,73</b>	<b>22,49</b>	<b>85,61</b>	<b>691,76</b>
<b>Полдник</b>	1)Молоко кипяченое	220	6,16	7,04	10,34	127,6
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1
	3)Повидло (в зависимости от приобретения)	15,0	0,06	-	9,79	36,6
<b>Итого</b>		<b>270,0</b>	<b>8,88</b>	<b>7,36</b>	<b>37,29</b>	<b>243,75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,1</b>	<b>48,17</b>	<b>263,7</b>	<b>1468,5</b>

## Десятидневное примерное меню детей 3 – 7 лет с 10,5 часовым прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 9</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Каша геркулесовая молочная	180,0	5,46	7,7	22,89	177,44
	2)Чай с сахаром	180,0	-	-	12,97	49,3
	3)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1
	4)Масло сливочное (порционное)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05
	5)Сыр (порционный) Костромской	9,0	2,34	2,41	-	31,68
<b>Итого</b>		<b>409</b>	<b>10,47</b>	<b>14,05</b>	<b>53,07</b>	<b>288,22</b>
<b>Обед</b>	1)Салат морковный	50,0	0,73	3,05	5,02	49,8
	2)Суп рыбный	180	6,86	3,83	10,13	76,83
	3)Котлета из мяса говядины	70,0	14,44	13,36	9,79	277,14
	4)Рагу овощное	150,0	4,33	4,76	20,95	145,34
	5)Хлеб (пеклеванный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6
	6)Компот из сушеных фруктов	180,0	0,18	-	18,85	73,32
<b>Итого</b>		<b>668</b>	<b>28,78</b>	<b>25,38</b>	<b>82,22</b>	<b>706,03</b>
<b>Полдник</b>	1)Молоко кипяченое	220,0	6,16	7,04	10,34	127,6
	2)Домашняя булочка	80,0	5,53	6,78	36,01	287,09
<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>11,69</b>	<b>13,84</b>	<b>46,35</b>	<b>396,69</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>51,97</b>	<b>53,33</b>	<b>199,28</b>	<b>1484,51</b>

## Десятидневное примерное меню детей 3 – 7 лет с 10,5 часовым прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 10</b>						
<b>Завтрак</b>	1)Запеканка из творога	140,0	19,17	12,45	16,94	258,73
	2)Кисельная подлива	30,0	-	-	3,65	19,05
	3)Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48
	4)Бутерброд с маслом	35,0/5,0	2,7	3,94	17,21	112,15
<b>Итого</b>		<b>410</b>	<b>24,67</b>	<b>19,59</b>	<b>54,48</b>	<b>493,41</b>
<b>Обед</b>	1)Салат из свеклы	50,0	0,95	3,0	7,55	59,58
	2)Суп гороховый с гречками со сметаной	180,0	7,5	5,22	24,85	220
	3)Голубцы ленивые	180,0	12,45	12,02	15,46	276,33
	4)Соус сметанный с томатом	30,0	0,69	0,64	5,27	24,91
	5)Хлеб (пеклеванный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6
	6)Компот из сушеных фруктов	180,0	0,18	-	18,85	73,32
	<b>Итого</b>		<b>658</b>	<b>24,5</b>	<b>21,26</b>	<b>89,45</b>
<b>Полдник</b>	1)Какао с молоком	180,0	4,2	4,8	21,93	143,8
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1
	3)Сыр (порциями)	9,0	2,34	2,41	-	31,68
<b>Итого</b>		<b>224</b>	<b>9,17</b>	<b>7,53</b>	<b>39,08</b>	<b>254,58</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,54</b>	<b>48,38</b>	<b>194,98</b>	<b>1534,49</b>

