

Перспективное 10-ти дневное меню
осеннее - зимнее
для детей
от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет

Наименование	Выход ясли/сад	Химический состав /ясли/				Химический состав /сад/				Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы	Ккал	белки	жиры	углеводы	Ккал	
1 день										
Завтрак										
Масло сливочное	5/5	0,40	3,63	0,065	33,10	0,40	3,63	0,065	33,10	
Каша молочная ячневая	150/200	5,5	6	26,4	182,9	7,4	7	30,9	214,2	66
Кофейный напиток	150/180	2,00	2,30	14,70	89,00	2,50	2,80	17,70	106,80	176
Хлеб пшеничный I сорт	30/35	1,98	0,30	13,50	64,80	2,38	0,35	15,80	75,60	
Итого за завтрак:		8,50	12,23	56,20	369,80	12,68	13,78	75,30	492,50	
Второй завтрак										
молоко кипяченое	180/200	5	5,7	8,4	105,5	5,5	6,3	9,4	117,3	178
Итого за второй завтрак:		5	5,7	8,4	82	5,5	6,3	9,4	105,5	
Обед										
Борщ из свежей капусты с картофелем	180\200	1,29	4,56	7,2	74,3	1,5	5,3	8,6	88,8	17
Биточки рыбные	60\80	8,8	1,65	5,81	73,5	11,8	2,2	7,7	98,2	93
Картофельное пюре	120/150	2,55	4,85	18,6	128,3	3,19	6,06	23,3	160,4	142
Икра кабачковая	40/60	0,32	1,6	1,7	22	0,48	2,4	2,5	33	
Компот из свежих яблок	150/180	0,12	0	11,5	45,4	0,14	0	13,5	54,5	167
Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,6	0,48	13,6	72,4	3,3	0,6	17,1	90,5	
Итого за обед		15,68	13,14	58,41	415,9	20,41	16,56	72,7	525,4	
Уплотненный ужин										
Омлет натуральный с зеленым горош.	100/150	8,5	12	2,3	170,2	11,3	17	3	221,3	75
Сок фруктовый	180\190	0,9	0	16,3	68,4	0,9	0	17,2	72,2	
Кондитерс изделие	20/40	2	1	15,3	91,6	4,1	2	30,7	183,2	
Пюре из свеклы	110/130	3,1	7,4	21,6	166,2	3,9	9,3	27	207,8	147
Хлеб пшеничный I сорт	30/30	2,04	0,33	12,9	63	2,04	0,33	12,9	63	
Итого за уплотненный полдник:		16,54	20,73	68,4	559,4	22,24	28,63	90,8	747,5	
Итого за день:		45,72	51,8	191,41	1427,1	60,83	65,27	248,2	1870,9	

Наименование блюда	Выход ясли/сад	Химический состав /ясли/				Химический состав /сад/				Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы	Ккал	белки	жиры	углеводы	Ккал	
2 день										
Завтрак										
Масло сливочное	5/5	0,4	3,63	0	33,1	0,4	3,63	0	33,1	
Каша молочная манная	150/200	4,5	5,8	22,7	162,4	6	7,8	30,3	216,6	62
Чай с сахаром .	150/180	0	0	11,4	46,2	0	0	13,7	55,4	181
Яйцо вареное	40/40	5	4,6	0,28	63	5	4,6	0,28	63	
Хлеб пшеничный	30/35	1,98	0,3	13,5	64,8	2,38	0,35	15,8	75,6	
Итого за завтрак:		11,4	14,33	47,88	369,5	13,78	16,38	60,08	443,7	
Второй завтрак										
Кисло-молочный напиток	150/170	4,2	4,7	6,1	84,3	4,7	5,4	6,9	95,5	174
Итого за второй завтрак:		4,2	4,7	6,1	84,3	4,7	5,4	6,9	95,5	
Обед										
Суп картофельный с рыбн фрикад.	180\200	6,7	5,2	12,9	125,7	7,4	5,8	14,3	139,7	26
Жаркое по -домашнему	150\170	16,8	13,6	19,2	267,2	19,1	15,4	21,8	302,9	276
Закуска овощная	40/60	0,64	4	1,4	44,2	0,96	6	2,15	66,3	134
Компот из сушеных яблок	150\180	0,24	0	16,9	68,9	0,29	0	20,3	82,7	166
Хлеб пшеничный	15\18	0,9	0,15	6,4	32,4	1,1	0,18	8,1	38,8	
Хлеб ржано-пшеничный	35/45	2,31	0,42	11,97	63,35	2,64	0,48	13,68	72,4	
Итого за обед		27,59	23,37	68,77	601,75	31,49	27,86	80,33	702,8	
Уплотненный ужин										
Вареники лен.\Сырники тв.зап.	100/120	5,8	4,6	15,8	167,2	8,5	5,6	18,9	200,7	79
Соус сладкий\повидло яблочное	30/30	1	1,7	11,2	64,1	1	1,7	11,2	64,1	157
Какао с молоком	150/180	2,83	2,95	19,4	115,4	3,39	3,54	23,3	138,5	171
Фрукты свежие	140/150	0,56	0,6	13,7	62,5	0,6	0,6	14,7	67	
Хлеб пшеничный	25\30	1,9	0,22	12,4	61	2,3	0,27	14,9	73,2	
Салат из моркови	80\100	0,9	8	8,3	10,9	1,1	10	10,3	13,6	9
Итого за уплотненный полдник:		12,99	18,07	80,8	481,1	16,89	21,71	93,3	557,1	
Итого за день:		56,18	60,47	203,55	1536,65	66,86	71,35	240,61	1799,1	

Наименование блюда	Выход ясли/сад	Химический состав /ясли/				Химический состав /сад/				Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы	Ккал	белки	жиры	углеводы	Ккал	
3 день										
Завтрак										
Масло сливочное	5\5	0,40	3,63	0,00	33,10	0,40	3,63	0,00	33,10	
Сыр полутвердый	10/12	0,23	0,29	0,00	3,60	0,27	0,34	0,00	4,60	
Каша молочная рисовая	150\200	3,80	4,90	24,40	157,50	5,10	6,60	32,60	210,10	67
Кофейный напиток с молоком	150/180	2,09	2,39	14,78	89,01	2,51	2,87	17,70	106,80	176
Хлеб пшеничный 1 сорт	30/35	1,98	0,30	13,50	64,80	2,38	0,35	15,80	75,60	
Итого за завтрак:		8,50	11,51	52,68	348,01	10,66	13,79	66,10	430,20	
Второй завтрак										
<i>Кисло – молочный продукт</i>	150/180	4,2	4,7	6,1	84,3	5	5,6	7,3	101,2	174
		4,2	4,7	6,1	84,3	5	5,6	7,3	101,2	
Итого за второй завтрак:										
Обед										
Суп картофельный с клецками	180\200	2,31	7,03	8,20	101,90	2,50	7,70	9,10	114,30	36
Гуляш из говядины	90\100	16,80	18,60	5,20	255,30	18,50	20,70	5,70	283,70	105
Макаронные изделия отвар.	120/150	4,40	4,10	28,20	168,80	5,50	5,20	35,30	211,00	134,00
Компот из свеж.фруктов	150\180	0,12	0,00	11,20	45,40	0,14	6,10	3,80	72,80	5
Салат из свеклы с луком	40/60	0,43	4,00	2,50	48,50	0,64	0,22	12,40	61,00	
Хлеб ржано -пшенич	40/45	2,60	0,40	13,60	72,40	3,20	0,50	17,00	90,00	
		26,66	34,13	68,90	692,30	30,48	40,42	83,30	832,80	
Итого за обед										
Уплотненный ужин										
Яйцо вареное	40\40	5,00	4,60	0,28	63,00	5,00	4,60	0,28	63,00	
Капуста тушеная	120\150	2,36	6,20	11,70	113,00	2,90	7,80	14,60	141,30	25
Мучное изделие.	60\70	3,80	6,00	27,60	171,10	4,30	7,00	36,80	228,20	194
Сок фруктовый	150\180	0,90	0,00	16,30	68,40	1,00	0,00	18,20	76,00	
Хлеб пшеничный 1 сорт	20,/25	2,04	0,30	10,80	52,50	2,30	0,33	12,90	63,00	
		14,10	17,10	66,68	468,00	15,50	19,73	82,78	571,50	
Итого за уплотненный полдник:										
Итого за день:		54,6	56,8	161,4	1532,9	64,3	70,9	238,8	1920,4	

Наименование блюда	Выход ясли/сад	Химический состав /ясли/				Химический состав /сад/				Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы	Ккал	белки	жиры	углеводы	Ккал	
4 день										
Завтрак										
Масло сливочное	5\5	0,4	3,63	0	33,1	0,4	3,63	0,065	33,1	
Каша молочная пшеничная	150\200	5	5,5	17,7	140,4	6,9	7,6	24,6	195,1	30
Чай с сахаром молоком	150/180	1	1,2	13	66,9	1,26	1,4	15,6	80,3	183
Сыр полутвердый	10\12	0,23	0,29	0	4,15	0,27	0,34	0	4,3	
Хлеб пшеничный 1 сорт	30\35	1,98	0,3	13,5	64,8	2,3	0,35	15,8	75,6	
		8,61	10,92	44,2	309,35	11,13	13,32	56,065	388,4	
Второй завтрак										
Кисло-молочный напиток	150/180	4,2	4,7	6,1	84,3	5	5,6	7,3	101,2	174
Итого за второй завтрак:		4,2	4,7	6,1	84,3	5	5,6	7,3	101,2	
Обед										
Суп лапша -домашняя	180\200	1,4	3,5	9,9	78,7	1,6	3,9	11,1	87,5	31
Котлета из кур припущеная	60/80	9,4	10,6	6,4	159,3	12	14	8,5	212	113
Картофель отварной	120/150	2,5	4,8	21,7	145,9	3,1	7	27,2	182,4	141
Салат из соленых огурцов	40/60	0,64	4	1,4	44,2	0,96	6	2,1	66,3	20
Компот из сушеных фруктов	150/180	0,24	0	16,9	68,9	0,29	0	20,3	82,7	166
Хлеб ржано - пшеничный	40/45	2,64	0,48	13,68	72,4	2,97	0,54	15,39	81,45	
Итого за обед		16,82	23,38	69,98	569,4	20,92	31,44	84,59	712,35	
Уплотненный ужин										
Запеканка творожная	80\100	14,6	6,05	14,5	171,1	18,9	7,87	18,9	222,4	80
Соус сладкий	30\50	0,76	1,6	4,9	37,05	1,27	2,67	8,16	61,75	157
Какао с молоком	150/180	2,83	2,95	19,46	115,4	3,39	3,54	23,35	138,5	171
Салат из моркови	50/80	0,45	5	4,1	64	0,72	8,1	6,5	102,4	8
Хлеб пшеничный	25\30	1,9	0,22	12,4	61	2,3	0,27	14,9	73,2	
Яблоко свежее	140\150	0,56	0,56	13,7	62,5	0,6	0,6	14,7	67,5	
Итого за уплотненный полдник:		21,1	16,38	69,06	511,05	27,18	23,05	86,51	665,75	
Итого за день:		50,73	55,38	189,34	1474,1	64,23	73,41	234,465	1867,7	

Наименование блюда	Выход ясли/сад	Химический состав /ясли/				Химический состав /сад/				Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы	Ккал	белки	жиры	углеводы	Ккал	
5 день										
Завтрак										
Масло сливочное.	5\5	0,4	3,63	0	33,1	0,4	3,63	0	33,1	
Каша молочная Дружба	150\200	5,6	4,8	28,8	180,6	7	6,5	38,5	240,8	58
Кофейный напиток с молоком	150/180	2,09	2,39	14,78	89	2,51	2,87	17,74	106,8	176
Хлеб пшеничный 1 сорт	30/35	2,04	0,33	12,99	63	2,38	0,38	15,15	73,5	
Итого за завтрак:		10,13	11,15	56,57	365,7	12,29	13,38	71,39	454,2	
Второй завтрак										
Кисло-молочный напиток	150/180	4,2	4,7	6,1	84,3	5	5,6	7,3	101,2	174
Итого за второй завтрак:		4,2	4,7	6,1	84,3	5	5,6	7,3	101,2	
Обед										
Свекольник с яйцом со смет.	180\200	1,38	4,56	7,24	75	1,5	5	8	83,3	22
Запеканка капуст с мясом	140/160	9	10	4,9	151,4	12,1	13,3	6,5	201,9	113
Закуска овощная	40/60	9,43	10,6	6,42	159,3	12	14	8,56	212	113
Компот из фруктов	150/180	0,12	0	11,5	45,5	0,14	4,84	13,5	54,8	167
Хлеб ржано пшеничный	45/50	2,9	0,54	15,39	81,45	3,2	0,5	17	90	
Итого за обед		22,83	25,7	45,45	512,65	28,94	37,64	53,56	642	
Уплотненный ужин										
Рыба тушеная в овощах	120/140	12,4	6,8	6,4	137,2	14,5	8	7,5	160,2	98
Картофельное пюре	120/150	2,5	4,8	18,6	128,3	3,1	6	23,3	160,4	142
Салат из квашен капусты	40/60	0,64	4	1,4	44,2	0,96	6	2,1	66,3	6
Сок фруктовый	150/180	0,7	0	13,6	57	0,9	0	16,3	68,4	
Хлеб пшеничный 1 сорт	25\30	1,9	0,22	12,4	61	2,3	0,27	14,9	73,2	
Итого за уплотненный полдник:		18,14	15,82	52,4	427,7	20,2	8,8	64,1	528,5	
Итого за день:		55,3	57,37	160,52	1390,35	63,4	58,3	196,35	1725,9	

Наименование блюда	Выход ясли/сад	Химический состав /ясли/				Химический состав /сад/				Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы	Ккал	белки	жиры	углеводы	Ккал	
6 день										
Завтрак										
Масло сливочное	5/5	0,4	3,63	0,065	33,1	0,4	3,63	0,065	33,1	
Суп молочный с макарон изд.	180/200	5	5,5	17,7	140,4	5,5	6	19,7	156	30
Кофейный напиток с молоком	150\180	2,09	2,38	14,7	89,01	2,51	2,87	17,7	106,8	176
Хлеб пшеничный 1 сорт	30\35	1,98	0,3	16,5	64,8	2,3	0,35	15,8	75,6	
Итого за завтрак:		9,47	11,81	48,97	327,31	9,6	12,85	53,27	371,5	
Второй завтрак										
Молоко кипяченое	150/180	3,7	4,4	6,4	82	4,1	4,7	7	87,9	178
Итого за второй завтрак:		3,7	4,4	6,4	82	4,1	4,7	7	87,9	
Обед										
Суп картофельный с горохом	180\200	1,66	5,37	11,1	101,2	1,7	3,1	10,7	82,8	24
Тефтели рыбные в соусе	60/80	8,8	1,6	5,8	73,5	11,8	2,2	7,7	98,2	93
Картофельное пюре	120/150	5,2	5,1	31,3	192,9	6,5	6,4	39,1	241,1	130
Икра кабачковая	40/60	0,24	0	16,9	68,9	0,29	0	20,3	82,7	
Компот из свежих фруктов	150/180	0,12	0	11,5	45,4	0,14	0	13,5	54,5	167
Хлеб ржано -пшеничный	40/45	2,6	0,48	13,6	72,4	2,9	0,54	15,39	81,45	
Итого за обед		18,62	12,55	90,2	554,3	23,33	12,24	106,69	640,75	
Уплотненный ужин										
Омлет натуральный	100\130	8,6	13,2	2,3	170,2	11,4	17,3	3	221,3	75
Капуста тушеная	120\150	3,1	3,8	16,1	104,6	3,9	4,8	20,1	130,7	138
Сок фруктовый	180\190	0,9	0	16,3	68,4	0,95	0	17,2	72,2	
Хлеб пшеничный I сорт	30/35	1,9	0,3	13,5	64,8	2,3	0,35	15,8	75,6	
Кондитерс изд	20/40	1,1	5,4	12,2	104	2,2	10,8	24,4	208	
Итого за уплотненный полдник:		15,6	22,7	60,4	512	20,75	33,25	80,5	707,8	
Итого за день:		47,39	51,46	205,97	1475,61	57,78	63,04	247,46	1807,95	

Наименование блюда	Выход ясли/сад	Химический состав /ясли/				Химический состав /сад/				Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы	Ккал	белки	жиры	углеводы	Ккал	
7 день										
Завтрак										
масло сливочное	5\5	0,04	3,63	0	33,1	004	3,63	0	33,1	
Каша молочная овсян Геркул	150\200	4,5	5,8	22,7	162,4	6	7,8	30,3	216,6	62
Чай с сахаром	150\180	0,10	0	10	36,5	0,12	0	12,0	43,8	184
Хлеб пшеничный I сорт	30\35	1,9	0,30	13,5	64,8	2,3	0,35	15,8	75,6	
Яйцо вареное	40\40	5	4,6	0,28	63	5	4,6	0,28	63	
Итого за завтрак:		7,3	9,6	47,6	305,2	9,2	11,7	59,6	378,9	
Второй завтрак										
Кисло-молочный напиток	150\180	4,2	4,7	6,1	84,3	5	5,7	7,3	101,2	174
Итого за второй завтрак:		4,2	4,7	5,3	84,3	5	5,7	7,3	101,2	
Обед										
Суп картофельный с рыбой	180\200	6,2	2,9	13	100,6	6,9	3,4	14,6	111,6	
Оладьи из печени	60\80	10,5	8,4	7	106,2	14	11,3	9,3	141,6	425
Картофельное пюре	120\150	2,5	4,8	18,6	128,3	3,1	6	23,3	160,4	142
Салат из кваш капусты с яблоком	40\60	0,42	4	2	46,4	0,6	6	3	69,6	5
Компот из сушеных яблок	150\180	0,24	0	16,9	68,9	0,29	0	20,3	82,7	166
Хлеб рж- пшен	40\42	3,1	0,3	19,8	177,6	3,2	0,38	20,8	186,4	
Итого за обед		22,96	20,4	77,3	628	28,09	27,08	91,3	752,3	
Уплотненный ужин										
Сырники творож.запеченые	80\100	15,2	4	21,1	181,6	19,1	5	26,4	227	89
Соус сладкий	30\50	0,76	1,6	4,9	37	1,27	2,67	8,16	61,7	157
Какао с молоком	180\200	2	2,3	14,7	89	2,5	2,8	17,7	106,8	176
Салат из моркови	50\80	0,45	5	4,12	64	0,72	8,13	6,58	102,4	8
Хлеб пшеничный I сорт	20\25	1,5	0,18	9,9	48,8	1,9	0,22	12,4	61	
Фрукты свежие	140\150	0,5	0,5	13,7	62,5	0,6	0,6	14,7	67	
Итого за уплотненный полдник:		20,41	13,58	68,42	482,9	26,09	19,42	85,94	625,9	
Итого за день:		54,87	48,28	198,62	1500,4	68,38	63,9	244,14	1858,3	

Наименование блюда	Выход ясли/сад	Химический состав /ясли/				Химический состав /сад/				Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы	Ккал	белки	жиры	углеводы	Ккал	
8 день										
Завтрак										
масло сливочное	5\5	0,4	3,63	0	33,1	0,4	3,63	0	33,1	
Каша молочная пшеничная	150\200	3,6	4,5	13,9	111	4,9	6	18,6	148,5	29
Кофейный напиток с молоком	180\200	2,5	2,8	17,7	106,8	2,7	3,1	19,7	118,6	176
Сыр полутвердый	10\12	0,23	0,29	0	3,6	0,27	0,34	0	4,3	
Хлеб пшеничный 1 сорт	30\35	1,9	0,3	13,5	64,8	2,3	0,35	15,8	75,6	
Итого за завтрак:		8,63	11,52	45,1	319,3	10,57	13,42	54,1	380,1	
Второй завтрак										
Кисло-молочный напиток	150\180	3,64	4,15	5,32	73,5	4,2	4,79	6,14	84,39	174
Итого за второй завтрак:		3,64	4,15	5,32	73,5	4,2	4,79	6,14	84,39	
обед										
Щи из свежей капусты с картофелем	180\200	1,5	4,5	7,6	77,5	1,6	5	8,5	86,5	36
Котлета из говядины	60\80	9	10	4,9	151,4	12,1	13,3	6,5	201,9	113
Макаронные изделия отварн.	120\150	2,5	4,8	18,6	128,3	3,1	6	23,3	160,4	142
Салат из свеклы с соленым огурцом	40\60	0,5	4	3,1	50,7	0,76	6	4,6	76	14
Хлеб ржано-пшеничный	40\50	2,64	0,48	13,68	72,4	3,2	0,5	17	90	
Компот из свежих яблок	150\180	0,12	0	11,2	45,4	0,14	0	13,5	54,5	167
Итого за обед		16,26	23,78	59,08	525,7	20,9	30,8	73,4	669,3	
Уплотненный ужин										
Яйцо вареное	40\40	5	4,6	0,28	291	5	4,6	0,28	63	
\Рагу из овощей	120\150	2,2	8,9	13,5	143,3	2,8	11,1	16,9	179,2	54
Сок фруктовый	150\180	0,75	0	13,65	57	0,9	0	16,38	68,4	
Хлеб пшеничный 1 сорт	30\35	1,98	0,3	13,5	64,8	2,38	0,35	15,8	75,6	
Ватрушка с творогом	60\70	4,25	2,9	39,2	199,8	4,9	3,3	45,7	233,1	
Итого за уплотненный полдник:		14,18	16,7	80,13	755,9	15,98	19,35	95,06	570	
Итого за день:		42,71	56,15	189,63	1674,4	51,65	68,36	228,7	1703,79	

Наименование блюда	Выход ясли/сад	Химический состав /ясли/				Химический состав /сад/				Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы	Ккал	белки	жиры	углеводы	Ккал	
9 день										
Завтрак										
Масло сливочное	5/5	0,4	3,63	0,065	33,1	0,4	3,63	0,065	33,1	
Суп молочный с крупой	180/200	5,4	5,8	25,8	178,4	7,2	7,8	34,4	237,9	66
Чай с сахаром	150/180	0,10	0	10	36,5	0,12	0	12,04	43,8	184
Хлеб пшеничный 1 сорт	30/35	2,3	0,27	14,8	73,2	2,7	0,31	17,3	85,4	
Сыр полутвердый	10\10	0,23	0,29	0	3,6	0,27	0,34	0	4,3	
Итого за завтрак:		8,4	10,0	50,7	324,8	10,7	12,1	63,8	404,5	
Второй завтрак										
Кисло-молочный напиток	150/180	4,2	4,7	6,1	84,3	5	5,6	7,3	101,2	174
Итого за второй завтрак:		4,2	4,7	6,1	84,3	5	5,6	7,3	101,2	
Обед										
Суп картофельный с мак изд-ями	180\200	2	2	15,6	89,2	2,2	2,2	17,4	99,2	25
Плов из отварных кур	150/180	16,5	22,3	29,2	332,9	21,8	28,8	35,1	439,5	124
Салат из свеклы с чесноком	40/60	0,244	4,8	3,6	53,2	0,84	6	5,5	79,9	15
Компот из сушеный фруктов	150/180	0,24	0	16,9	68,9	0,29	0	20,3	82,7	166
Хлеб ржан-пшенич	40/50	2,6	0,48	13,6	72,4	3,2	0,5	17	90	167
Итого за обед		21,6	29,6	78,9	616,6	28,3	37,5	95,3	791,3	
Уплотненный полдник										
Запеканка творожная	80/100	11,68	6,05	14,5	171,1	14,61	7,8	18,9	222,4	80
Соус молочный сладкий	30\50	0,76	1,6	4,8	37,05	1,27	2,61	8,16	61,75	
Какао с молоком	150\180	2,8	2,9	19,4	115,4	3,3	3,5	23,3	138,2	171
Салат из моркови с яблоком	40/60	0,36	4	3,3	51,2	0,54	6	5	76,8	8
Хлеб пшеничный 1 сорт	30/35	1,5	0,18	9,9	48,8	1,9	0,22	12,4	61	
Фрукты свежие	100/100	0,4	0,4	9,8	45	0,4	0,4	9,8	45	
Итого за уплотненный полдник:		17,5	15,1	61,7	468,6	22,0	20,5	77,6	605,2	
Итого за день:		51,7	59,4	197,4	1494,25	66,04	75,7	244,0	1902,15	

