



Примерное 10 дневное меню для детей от 3 до 7 лет с 9-ти часовым пребыванием

Утверждаю
Заведующая
Бузинова О.А.

1 день:	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн .ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша ячневая на молоке с маслом	200/5	5,6	7,5	22,6	181,5	-	№36, 2010г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 Сбор.реп. 1997г.
Кофейный напиток на молоке	200	4,4	3,8	21,6	142	-	№ 98, 2010г.
2 завтрак							
Сок фруктовый	180	-	-	11,0	90	-	
Обед:							
Суп овощной с курой со сметаной	200/25/20	13,6	12,8	10,6	194,8	-	№ 12,9, 2010г.
Хлеб ржаной	40	2,6	0,24	6,84	42	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Рис отварной	100	2,4	2,9	19,4	130	-	№73, 2010г.
Тефтели из птицы с соусом	50/50	7,1	8,7	11,2	162,5	-	№72, 2010г.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	23,6	98	-	№91, 2010г.
Полдник:							
Чай с сахаром	200	-	-	8,0	32,0	-	№96, 2010г.
Кондитерское изделие	50	2,3	10,5	20,7	186,05	-	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	17,0	77	-	
Итого за 1 день:		41,4	55,3	187,4	1481,8		

2 день:	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша молочная манная жидкая:	200	5,2	3,0	23,2	70	-	№31 2010г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 Сбор.реп. 1997г.
Чай с сахаром с молоком	200	3,0	2,6	17,0	106	-	№97 Сбор.рецеп. 1994г.
2 завтрак							
Кефир	200	6	5	8	102	-	2010г. №103
Обед:							
Борщ с мясом со сметаной	200/20/10	8,3	8,9	8,4	164,8	-	№6,17, 2010г.
Хлеб ржаной	40	2,64	0,24	6,84	42	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Запеканка картофельная с фаршем	170	14,1	15,1	17,7	285,6	-	№66, 2010г.
Напиток витаминизированный	200	-	-	24	80	25	
Полдник:							
Чай с сахаром	200	-	-	8,0	32,0	-	№96, 2010г.
Ватрушка с повидлом	80	6,24	4,56	51,52	272	-	№108, 2010г.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	17,0	77	-	
Итого за 2 день:		48,3	48,3	196,6	1377,4	25	

Handwritten notes and signatures in the right margin, including a signature at the bottom right.

3 день	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
Завтрак :							
Омлет натуральный	100	10,0	12,0	2,0	155	-	№43, 2010г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 Сбор.реп. 1997г.
Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	-	№100, 2010г.
2 завтрак:							
Молоко кипяченое	200	6	6,4	9,4	120	-	2010г. №102
Обед:							
Суп картофельный с бобовыми (с горохом лущеным) с мясом	200/25	10,6	5,9	17,9	160	-	№10/17,2010г.
Хлеб ржаной	40	2,64	0,24	6,84	42	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Макаронные изделия отварные	120	4,32	3,4	23,64	147,6	-	№75,2010г.
Шницель	80	10,6	10,5	19,92	195,2	-	№59, 2010г.
Томат грунтовый	20	0,22	0,04	0,76	4,6	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	83,0	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Полдник:							
Чай с сахаром:	200	-	-	8,0	32,0	-	№96, 2010г.
Оладьи с яблоками	100	5,8	5,4	35,5	208	-	№681,684. Сбор.рецеп. 1994г.
Фрукт	100	0,4	0,4	8,7	33	-	
Итого за 3 день:		59,3	57,2	189,4	1484,4	-	

Handwritten notes and signatures on the right side of the page, including a signature at the bottom right.

4 день:	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша пшеничная на молоке с маслом	200/5	5,4	7,15	23,6	175,5	-	№35, 2010г., №22, Сбор.реп. 1997г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сбор.реп. 1994г.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 Сбор.реп. 1997г.
Кофейный напиток на молоке	200	4,4	3,8	21,6	142	-	№ 98, 2010г.
2 завтрак							
Кефир	200	6	5	8	102	-	2010г. №103
Обед:							
Суп картофельный с яйцом с мясом	200/20	8,9	7,0	12,6	163,0	-	№14, 2017г.
Хлеб ржаной	40	2,6	0,24	6,8	42	-	Сбор.реп. 1994г.
Пюре картофельное	120	2,6	3,72	9,4	102	-	№78, 2010г.
Свежий огурец	20	0,16	0	0,7	2,8	-	Сбор.реп. 1994г.
Котлета мясная	80	10,6	10,5	19,9	195,2	-	№59, 2010г.
Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	80,0	25	
Полдник:							
Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	-	№ 103, 2010г.
Сдоба обыкновенная	80	6,4	3,8	39,0	235	-	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	17,0	77	-	№104, 2010г.
Итого за 4 день:		55,3	55,1	214,1	1596,5	25	

Handwritten notes and signatures in the right margin, including a signature at the bottom right.

5 день:	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша кукурузная на молоке с маслом	200/5	5,4	7,1	28,0	197,5	-	№37, 2010г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Сыр порционнo	10	2,33	2,93	-	36,3	-	№23, 2017г.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 Сбор.реп. 1997г.
Чай с сахаром	200	-	-	8,0	32	-	№ 98, 2010г.
2 завтрак							
Молоко кипяченое	200	6	6,4	9,4	120	-	2010г. №102
Обед:							
Суп с макаронными изделиями, мясом	200/20	8,6	6,3	13,6	138	-	№13,17, 2010г.
Хлеб ржаной	40	2,6	0,2	6,8	42	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Рис отварной	100	2,4	2,9	19,4	130	-	№73, 2010г.
Перец сладкий	20	0,16	0	0,71	3,3	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Суфле рыбное	100	7,4	5,4	6,6	148	-	№79, 2017г. Питание детей в ДОУ ЯО
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,6	48	-	№90, 2010г.
Полдник:							
Чай с сахаром	200	-	-	8,0	32,0	-	№96, 2010г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Яйцо отварное	50	6,3	5,05	0,6	77,5	-	№ 324, 1997г.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	17	77	-	
Итого за 5 день:		46,5	45,6	174,6	1298,6	-	

Handwritten notes in Russian, partially illegible due to blurriness and orientation. Visible text includes "Витамин С", "Энергетическая ценность", and "Итого за 5 дней".

6 день												
Завтрак:												
Каша пшённая вязкая с маслом	200/5	3,05	4,9	21,2	141,5							№ 262, Сбор.рецеп. 1994г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71							Сбор.рецеп. 1994г.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75							№22 Сбор.рец. 1997г.
Кофейный напиток на молоке	200	4,4	3,8	21,6	142							№ 98, 2010г.
2 завтрак:												
Кефир	200	6	5	8	102							2010г.№103
Обед:												
Суп рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной	200/20/20	8,3	9,1	17,0	182,8							№8, №17,2010г.
Хлеб ржаной	40	2,64	0,24	6,84	42							Сбор.рецеп. 1994г.
Запеканка овощная	200	8,2	14,0	28,0	294							№30, 2010г.
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	23,6	98							№91, 2010г.
Полдник:												
Кисель из концентрата витамин.	200	-	-	24,0	95							
Кондитерское изделие	50	5,4	4,7	9,0	103							№102, 2010г.
Фрукты	100	0,4	0,4	17,0	76							
Итого за 6 день:		41,4	50,6	191,14	1422,3							20,1

Handwritten notes and signatures on the right side of the page, including a signature at the bottom right.

7 день:													
Завтрак:													
Каша молочная гречневая вязкая со сливочным маслом	200/5	6,2	7,5	23,4	189,5	-							№40,02010г. №22 Сбор.реп. 1997г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-							Сбор.рецеп. 1994г.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-							№22 Сбор.реп. 1997г.
Сыр порционнo	10	2,33	2,93	-	36,3	-							№23, 2017г.
Какао с молоком	200	5,4	4,4	15,6	126	-							№100, 2010г.
2 завтрак													
Сок фруктовый	180	-	-	11,0	90	-							
Обед:													
Суп «Крестьянский» с мясом со сметаной	200/20/10	8,3	8,7	13,4	158,8	-							№174/3, 2017г., №17, 2010г.
Хлеб ржаной	40	2,64	0,24	6,84	42	-							Сбор.рецеп. 1994г.
Ёжики мясные с томатным соусом	100/100	14,0	13,2	13,5	243	-							№64, ТТК, 2007г.
Свежий огурец	20	0,16	0	0,68	2,8	-							Сбор.рецеп. 1994г.
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	83,0	-							Сбор.рецеп. 1994г.
Полдник:													
Кондитерское изделие	50	2,3	10,5	20,7	186,05	-							
Чай с сахаром	200	-	-	8,0	32,0	-							№96 , 2010г.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	17	77	-							
Итого за 7 день:		45,0	56,6	163,2	1412,4	-							

8 день:	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/5	5,6	8,15	21,45	181,5	-	№34, 2010г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 Сбор.реп. 1997г.
Чай с сахаром	200	-	-	8,0	32,0	-	№ 96, 2010г.
2 завтрак							
Кефир	200	6	5	8	102	-	2010г. №103
Обед:							
Суп картофельный с мясом	175/25	9,15	6,7	11,3	154	-	№9,19, 2010г.
Хлеб ржаной	40	2,64	0,24	6,84	42	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Вермишель отварная	100	3,6	2,8	19,7	123	-	№75, 2010г.
Оладьи печеночные с морковью	100	17,1	13,6	10,5	238	-	№62, 2010г.
Свежий помидор	20	0,22	0,04	0,76	4,6	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,1	30,8	148	80	№ 773, Сбор.реп. 1997г.
Полдник:							
Кондитерское изделие	50	2,3	10,5	20,7	186,05	-	
Кисель из концентрата витамин.	200	-	-	24	95	20,1	№93, 2010г.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	17,0	77	-	
Итого за 8 день:		49,6	56,03	193,9	1505,1	100,1	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Эн .ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
9 день. Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом:	200(10)	5,3	11,3	23,3	215	-	№31, 2010г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 Сбор.рец.1997г.
Чай с сахаром	200	-	-	8,0	32,0	-	№96, 2010г.
2 завтрак: Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	83,0	-	
Обед:							
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	200(20/20)	8,3	8,9	8,2	154,8	-	№7/17/85, 2010г.
Хлеб ржаной	40	2,64	0,24	6,84	42	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Рис отварной	100	2,4	2,9	19,4	130	-	№73, 2010г.
Соус сметанный с томатом	10	0,1	0,6	0,6	8,3	-	№553/3,554/3, Сбор.рецеп. 1994г.
Свежий огурец	20	0,16	0	0,68	2,8	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Котлеты или биточки рыбные	70	12,8	4,7	15,9	156	-	№51, 2010г.
Кисель витаминизированный	200	-	-	24	95	20,1	
Полдник:							
Чай сладкий	200	-	-	8,0	32,0	-	№103, 2010г.
Кондитерское изделие	50	2	14	31,5	260	-	
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,5	63	-	
Итого за 9 день:		37,6	51,7	191,02	1419,9	20,1	

10 день	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
Завтрак:							
Вермишель отварная в молоке с маслом	200/5	6,6	2,8	28,8	172,0	-	№273, 1994г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 Сбор.реп. 1997г.
Чай с сахаром	200	-	-	8,0	32,0	-	№96, 2010г.
2 завтрак							
Молоко кипяченое	200	6	6,4	9,4	120	-	2010г. №102
Обед:							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,8	5,3	13,0	141,8	-	№9,20, 2010г.
Хлеб ржаной	40	2,64	0,24	6,8	42	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Жаркое по-домашнему	200	14,2	19,2	18,8	318	-	№57, 2010г.
Свежий огурец	20	0,16	0	0,7	2,8	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Компот из свежих плодов +С	200	0,2	0,2	27,6	122	0,05	№90, 2010г.
Полдник:							
Сырники из творога	100	17,0	10,8	20,1	250	-	№ 45, 2010г.
Чай с сахаром	200	-	-	8,0	32,0	-	№96, 2010г.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	17,0	77	-	
Итого за 10 день:		56,4	53,8	184,1	1545,6	0,05	
Итого за 10 дней		480,8	530,2	1885,5	14544	190,35	

Handwritten notes and signatures on the right side of the page, including a large signature and some illegible text.