

**Примерное 10- дневное меню 4-хразового питания  
для детей от 3 до 7 лет структурного подразделения "детский сад"  
ГБОУ ООШ № 18 г. Сызрани на зимний период**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Вит С, мг
<b>1 день</b>							
<b>1 завтрак</b>	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
	Макаронные изделия отварные	<b>150/5</b>	5,5	4,2	33,3	196	0
	Чай с лимоном и сахаром	<b>200</b>	0,2	0,03	9,3	38	1,12
	Бутерброд с повидлом	<b>50/13/7</b>	3,87	5,48	32,54	195,56	0,07
		<b>485</b>	<b>10,29</b>	<b>12,54</b>	<b>79,77</b>	<b>476,36</b>	<b>6,95</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,5	0	10,1	42,67	2
		<b>180</b>	<b>4,95</b>	<b>5,04</b>	<b>14,76</b>	<b>126</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с солёными огурцами	<b>60</b>	0,7	5,3	3,7	65	0,6
	Рассольник домашний	<b>200/10</b>	1,66	4,08	11,82	90,6	9,44
	Сосиска с тушёным картофелем	<b>66/3/150</b>	9,9	23	23,21	189,51	12,4
	Компот из сухофруктов( смесь с/фруктов) + С-витаминация	<b>200</b>	0,9	0,05	20,6	89	0,13
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3	0,5	22,17	94,5	0
		<b>739</b>	<b>16,16</b>	<b>32,93</b>	<b>81,5</b>	<b>528,61</b>	<b>22,57</b>
<b>Полдник</b>	Пирог с мясом	<b>70</b>	9,6	5,6	25	191	0
	Каша гречневая молочная вязкая	<b>250/5</b>	8,73	13,03	31,25	277,98	1,125
	Кисломолочный напиток	<b>180</b>	4,95	5,04	14,76	126	0,5
	Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	44	10
		<b>625</b>	<b>23,68</b>	<b>24,07</b>	<b>80,81</b>	<b>638,98</b>	<b>11,625</b>
	<b>Всего за 1 день</b>		<b>55,08</b>	<b>74,58</b>	<b>256,84</b>	<b>1769,95</b>	<b>41,145</b>
<b>2 день</b>							
<b>1 Завтрак</b>	Каша ячневая молочная вязкая	<b>200/5</b>	7,1	7,6	36,7	245	0,5

	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
	Бутерброд с сыром	50/15	7,75	4,18	24,6	167,3	0,11
		<b>470</b>	<b>17,65</b>	<b>13,98</b>	<b>76,1</b>	<b>499,3</b>	<b>1,13</b>
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный напиток	180	4,95	5,04	14,76	126	0,5
		<b>180</b>	<b>4,95</b>	<b>5,04</b>	<b>14,76</b>	<b>126</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34	2,28
	Суп картофельный с бобовыми, мясом и гречками	250/10/15	6,1	3,5	23,8	173	3,73
	Плов из курицы	220	21	27	35,8	413	0,73
	Компот из свежемороженых ягод + С-витаминизация	200	0,2	0,1	17,2	69	1,6
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0
		<b>775</b>	<b>30,3</b>	<b>31,1</b>	<b>98,97</b>	<b>749,5</b>	<b>6,06</b>
<b>Полдник</b>	Рыба, запечённая в омлете с картофельным пюре с морковью	80/150	17,08	10,8	20,74	248,66	9,96
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	Кондитерские	40	3	3,92	29,76	166,8	0
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
		<b>620</b>	<b>25,68</b>	<b>16,62</b>	<b>96,2</b>	<b>635,96</b>	<b>20,22</b>
	<b>Всего за 2 день</b>		<b>78,58</b>	<b>66,74</b>	<b>286,03</b>	<b>2010,76</b>	<b>27,91</b>

### 3 день

<b>1 завтрак</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,5	19,8	35,1	350,48	0,55
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
	Бутерброд с маслом, сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	0,05
		<b>440</b>	<b>40,8</b>	<b>33</b>	<b>79,6</b>	<b>704,48</b>	<b>1,12</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	200	0,5	0	10,1	42,67	2
		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,67</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21	0,02
	Суп картофельный с рисом на мясном бульоне	200	2,1	2,1	15,5	90	5,6
	Говядина, тушенная с капустой	220	62,34	45,36	14,34	341,25	26

	Кисель из свежемороженых ягод + С-витаминизация	200	0,1	0,04	26,14	105,2	1,84
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0
		<b>730</b>	<b>68,34</b>	<b>48,1</b>	<b>82,45</b>	<b>651,95</b>	<b>33,46</b>
<b>Полдник</b>	Булочка "Веснушка"	70	5,5	3,9	37,6	208	0
	Суп молочный с пшеном	250/4	5,6	5,6	20,2	153	0,65
	Кисломолочный напиток	180	4,95	5,04	14,76	126	0,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
		<b>604</b>	<b>16,45</b>	<b>14,94</b>	<b>82,36</b>	<b>531</b>	<b>11,15</b>
	<b>Всего за 3 день</b>		<b>126,09</b>	<b>96,04</b>	<b>254,51</b>	<b>1930,1</b>	<b>47,73</b>

#### 4 день

<b>1 завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	200/5	5	7,8	23,4	184	0,55
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
	Бутерброд с маслом	50/7	3,87	5,875	24,61	146	0
		<b>462</b>	<b>11,67</b>	<b>15,875</b>	<b>62,81</b>	<b>417</b>	<b>1,07</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	200	0,5	0	10,1	42,67	2
		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,67</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,9	4,8	4,9	1,12
	Суп из овощей	200	1,5	3,4	8,6	72	6,82
	Жаркое по-домашнему	150/70	19,2	19,7	20,3	354	9,4
	Компот из сухофруктов( смесь с/фруктов) + С-витаминизация	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0
		<b>730</b>	<b>25,43</b>	<b>28,55</b>	<b>76,47</b>	<b>614,4</b>	<b>17,47</b>
<b>Полдник</b>	Суфле из моркови и творога с соусом молочным (сладким)	200/5/50	14	17,5	20,8	263,33	3,75
	Кисломолочный напиток	180	4,95	5,04	14,76	126	0,5
	Кондитерские	40	3	3,92	29,76	166,8	0
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,4	11
		<b>585</b>	<b>22,39</b>	<b>26,9</b>	<b>76,1</b>	<b>604,53</b>	<b>15,25</b>
	<b>Всего за 4 день</b>		<b>59,99</b>	<b>71,325</b>	<b>225,48</b>	<b>1678,6</b>	<b>35,79</b>

#### 5 день

<b>1 завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5	7,8	30,9	215	0,54
------------------	------------------------------	-------	---	-----	------	-----	------

	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
	Бутерброд с повидлом	50/13/7	3,87	5,48	32,54	195,56	0,07
		<b>475</b>	<b>12,47</b>	<b>16,58</b>	<b>77,14</b>	<b>510,56</b>	<b>1,13</b>
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный напиток	180	5,22	0,08	6,4	51	0,49
		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>0,08</b>	<b>6,4</b>	<b>51</b>	<b>0,49</b>
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком	60	2,3	5,5	3,1	71	7,93
	Суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,8	9,9	90	6,4
	Гуляш из говядины с кашей гречневой рассыпчатой	40/40/120/ 3	18,32	19,28	30,28	347,2	0,41
	Кисель из свежемороженых ягод + С-витаминизация	200	0,1	0,04	26,14	105,2	1,84
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0
		<b>721</b>	<b>25,42</b>	<b>30,12</b>	<b>91,59</b>	<b>707,9</b>	<b>16,58</b>
<b>Полдник</b>	Икра морковная	60	1,32	4,34	6,138	67,998	3,096
	Тефтели рыбные	180/70	28,32	24	31,68	346	6,82
	Сок фруктовый	200	0,5	0	10,1	42,67	2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
		<b>660</b>	<b>34,34</b>	<b>29,14</b>	<b>82,318</b>	<b>618,168</b>	<b>21,916</b>
	<b>Всего за 5 день</b>		<b>77,45</b>	<b>75,92</b>	<b>257,448</b>	<b>1887,628</b>	<b>40,116</b>

### 6 день

<b>1 завтрак</b>	Морковь с сахаром	60	0,7	0,05	6,3	28	1,15
	Макаронны, запечённые с яйцом	150/3	7,1	9,6	23,1	209	0,14
	Кофейный напиток на молоке сгущённом	200	1,4	1,4	12,3	65	0,08
	Бутерброд с маслом	50/7	3,87	5,875	24,61	146	0
		<b>470</b>	<b>13,07</b>	<b>16,925</b>	<b>66,31</b>	<b>448</b>	<b>1,37</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	200	0,5	0	10,1	42,67	2
		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,67</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>	Салат из картофеля с огурцами	60	1,02	2,59	7,61	57,84	11,22
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	95,8	7,28
	Пирог с капустой	140	9,6	8	52,8	326	0
	Компот из сухофруктов (курага, изюм) + С-витаминизация	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0

		<b>650</b>	<b>21,4</b>	<b>17,86</b>	<b>114,64</b>	<b>663,14</b>	<b>18,63</b>
<b>Полдник</b>	Пудинг из говядины с рагу из овощей	<b>70/200</b>	28,96	21,16	21,9	394,67	10,04
	Кисломолочный напиток	<b>180</b>	4,95	5,04	14,76	126	0,5
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	44	10
		<b>600</b>	<b>38,11</b>	<b>27</b>	<b>71,06</b>	<b>682,17</b>	<b>20,54</b>
	<b>Всего за 6 день</b>		<b>73,08</b>	<b>61,785</b>	<b>262,11</b>	<b>1835,98</b>	<b>42,54</b>

### 7 день

<b>1 завтрак</b>	Пудинг из творога	<b>150</b>	22,71	16,14	36,5	341,67	0,285
	Кофейный напиток на молоке	<b>200</b>	2,8	2,2	14,8	87	0,52
	Бутерброд с повидлом	<b>50/13/7</b>	3,87	5,48	32,54	195,56	0,07
		<b>407</b>	<b>29,38</b>	<b>23,82</b>	<b>83,84</b>	<b>624,23</b>	<b>0,875</b>
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный напиток	<b>180</b>	4,95	5,04	14,76	126	0,5
		<b>180</b>	<b>4,95</b>	<b>5,04</b>	<b>14,76</b>	<b>126</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>	Салат из капусты, моркови и кукурузы	<b>60</b>	1,4	4,3	5,5	66	27,45
	Борщ с капустой и картофелем	<b>200/8</b>	1,4	4,1	9,4	79	6,38
	Бефстроганов из отварного мяса с картофельным пюре	<b>50/50/150</b>	17,9	18,6	23,2	335	8,52
	Компот из сухофруктов( смесь с/фруктов) + С-витаминизация	<b>200</b>	0,9	0,05	20,6	89	0,13
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3	0,5	22,17	94,5	0
		<b>768</b>	<b>24,6</b>	<b>27,55</b>	<b>80,87</b>	<b>663,5</b>	<b>42,48</b>
<b>Полдник</b>	Запеканка морковная с соусом молочным	<b>200/30</b>	4,75	10,5	39,32	284,65	4,24
	Яйцо вареное	<b>40</b>	5,08	4,6	0,28	63	0
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	Какао с молоком	<b>200</b>	3,6	3,3	13,7	100	0,52
	Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	44	10
		<b>620</b>	<b>17,63</b>	<b>19,2</b>	<b>87,7</b>	<b>609,15</b>	<b>14,76</b>
	<b>Всего за 7 день</b>		<b>76,56</b>	<b>75,61</b>	<b>267,17</b>	<b>2022,88</b>	<b>58,615</b>

### 8 день

<b>1 завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	<b>200/5</b>	5,55	6	27,38	180,75	0,398
	Какао с молоком	<b>200</b>	3,6	3,3	13,7	100	0,52
	Бутерброд с повидлом	<b>50/13/7</b>	3,87	5,48	32,54	195,56	0,07
		<b>470</b>	<b>13,02</b>	<b>14,78</b>	<b>73,62</b>	<b>476,31</b>	<b>0,988</b>
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный напиток	<b>180</b>	4,95	5,04	14,76	126	0,5

		<b>180</b>	<b>4,95</b>	<b>5,04</b>	<b>14,76</b>	<b>126</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>	Салат картофельный с зелёным горошком	<b>60</b>	1,9	6	6,1	87	3,98
	Свекольник	<b>200/8</b>	1,6	4,1	10,9	87	3,82
	Голубцы ленивые в соусе сметанном с томатом	<b>200/30</b>	21,51	21,45	25,74	383,34	55,42
	Компот из свежемороженых ягод + С-витаминизация	<b>200</b>	0,2	0,1	17,2	69	1,6
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3	0,5	22,17	94,5	0
		<b>748</b>	<b>28,21</b>	<b>32,15</b>	<b>82,11</b>	<b>720,84</b>	<b>64,82</b>
<b>Полдник</b>	Рыба, запечённая с морковью и отварным картофелем с	<b>120/153</b>	18,4	13,2	25,8	298	6,7
	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,5	0	10,1	42,67	2
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	Кондитерские	<b>40</b>	3	3,92	29,76	166,8	0
	Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	44	10
		<b>663</b>	<b>19,3</b>	<b>22,82</b>	<b>68,17</b>	<b>545,97</b>	<b>18,7</b>
	<b>Всего за 8 день</b>		<b>65,48</b>	<b>74,79</b>	<b>238,66</b>	<b>1869,12</b>	<b>85,008</b>

### 9 день

<b>1 завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>200</b>	8,1	9,8	35,6	264	0,51
	Кофейный напиток на молоке	<b>200</b>	2,8	2,2	14,8	87	0,52
	Бутерброд с сыром	<b>50/15</b>	7,75	4,18	24,6	167,3	0,11
		<b>465</b>	<b>18,65</b>	<b>16,18</b>	<b>75</b>	<b>518,3</b>	<b>1,14</b>
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный напиток	<b>180</b>	4,95	5,04	14,76	126	0,5
		<b>180</b>	<b>4,95</b>	<b>5,04</b>	<b>14,76</b>	<b>126</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	<b>60</b>	0,846	3,048	5,19	51,54	20,97
	Рассольник "Ленинградский" с мясом	<b>200/10/8</b>	1,7	4,2	12,3	96	5,36
	Птица тушеная с отварным рисом	<b>70/150</b>	12,5	15,54	64,99	346,816	0,476
	Кисель из свежемороженых ягод + С-витаминизация	<b>200</b>	0,1	0,04	26,14	105,2	1,84
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3	0,5	22,17	94,5	0
		<b>748</b>	<b>18,146</b>	<b>23,328</b>	<b>130,79</b>	<b>694,056</b>	<b>28,646</b>
	Икра свекольная	<b>90</b>	1,65	6,45	8,4	97,5	3
	Омлет натуральный с маслом	<b>105/4</b>	10,2	13,1	3,9	192,5	0,15
	Какао с молоком	<b>200</b>	3,6	3,3	13,7	100	0,52
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,8	0,4	24,6	117,5	0

	Кондитерские	60	4,5	5,88	44,64	236	0
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
		619	24,15	29,53	105,04	787,5	13,67
	<b>Всего за 9 день</b>		<b>65,896</b>	<b>74,078</b>	<b>325,59</b>	<b>2125,856</b>	<b>43,956</b>

### 10 день

<b>1 завтрак</b>	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	8,1	9,8	35,6	264	0,51
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
	Бутерброд с маслом	50/7	3,87	5,875	24,61	146	0
		412	14,77	17,875	75,01	497	1,03
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный напиток	180	4,95	5,04	14,76	126	0,5
		180	4,95	5,04	14,76	126	0,5
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66	1,12
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне и	200/8	1,4	4,5	6,8	73	9,6
	Запеканка картофельная с мясом	220/6	17,5	20,3	35,8	342	2,19
	Компот из сухофруктов( смесь с/фруктов) + С-витаминизация	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0
		744	23,6	30,25	90,17	664,5	13,04
<b>Полдник</b>	Ватрушка французская	70	7	9,9	60,9	240	0,08
	Суп молочный с рисом	250	4,4	5,1	18,1	136	0,81
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
		620	13,2	16,5	100,1	479	11,15
	<b>Всего за 10 день</b>		<b>56,52</b>	<b>69,665</b>	<b>280,04</b>	<b>1766,5</b>	<b>25,72</b>
	<b>Итого за весь период</b>		<b>734,726</b>	<b>740,533</b>	<b>2653,878</b>	<b>18897,374</b>	<b>448,53</b>
	<i>Среднее значение за весь период</i>		<b>73,47</b>	<b>74,05</b>	<b>265,39</b>	<b>1889,74</b>	
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>						