



**Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет, находящих
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 1**

Режим питания детей	Наименование и состав блюд	Объем порций	Норма продуктов в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК	1. Суп молочный рисовый {	250						
	Крупа рисовая		20	1,40	0,20	14,50	66,30	
	Молоко		150	3,50	4,80	7,05	88,88	
	Масло сливочное		8	0,05	6,61	0,05	59,83	
	Сахар		4	0,00	0,00	3,99	15,92	
	Соль		2	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:				4,95	11,61	25,59	230,93
	2. Чай с молоком 2	180						
	Чай		0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар		12	0,00	0,00	11,98	47,88	
	Молоко		150	3,50	3,40	11,96	47,76	
	ИТОГО:				3,50	3,40	23,94	95,64
	3. Хлеб с сыром 3	45/7						
	Хлеб пшеничный		40	3,25	0,63	20,05	99,79	
	Сыр		10	2,16	2,98	0,25	36,40	
ИТОГО:				5,41	3,61	20,30	136,19	
ВСЕГО:				13,86	18,62	69,83	462,76	
ОБЕД	1. Суп фасолевый с овощами 5	250						
	Картофель		160	3,20	0,16	31,52	132,80	
	Морковь		20	0,26	0,02	1,40	6,60	
	Лук		15	0,26	0,02	1,43	6,45	
	Фасоль		34	6,14	0,68	15,84	99,28	
	Масло сливочное		7	0,06	5,37	0,06	48,82	
	Зелень		4	0,16	0,01	0,31	1,98	
	Масло растительное		3	0,02	3,00	0,00	26,97	
	Соль		2	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:				10,10	9,26	50,56	322,90
	2. Ежики в сметанном соусе с макаронами 6	80/50						
	Мясо (на кости)		90	15,73	1,08	0,00	81,00	
	Рис		15	1,00	0,13	10,51	47,00	
	Лук		15	0,26	0,02	1,43	6,45	
	Масло сливочное		7	0,06	5,37	0,06	48,82	
	Масло растительное		4	0,00	4,00	0,00	35,93	
	Морковь		20	0,26	0,02	1,40	6,60	
	Макаронны		15	1,59	0,17	10,63	51,18	
Мука		5	0,60	0,05	3,35	16,25		
Томат		2	0,07	0,00	0,35	1,76		

Сметана		12	0,30	2,40	0,41	24,48	
Соль		2	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО:			19,87	13,24	28,14	319,47	
3. Салат из свежих овощей 4	80						
Капуста		70	1,26	0,00	3,78	19,60	
Морковь		20	0,26	0,02	1,40	6,60	
Масло растительное		4	0,02	4,00	0,00	35,96	
ИТОГО:			1,54	4,02	5,18	62,16	
5. Компот из сухофруктов 7	180						
Сухофрукты		14	0,34	0,00	9,06	37,58	
Сахар		15	0,00	0,00	14,96	59,70	
ИТОГО:			0,34	0,00	24,02	97,28	
5. Хлеб пшеничный 11	45						
Хлеб пшеничный		35	2,84	0,55	17,54	87,32	
ИТОГО:			2,84	0,55	17,54	87,32	
ВСЕГО:			34,69	27,07	125,44	889,13	
Уплотненный полдник	1. Каша пшеничная на молоке 9	200					
	Крупа пшеничная		25	2,84	0,60	15,64	78,59
	Масло сливочное		7	0,06	5,37	0,06	48,82
	Сахар		3	0,00	0,00	2,99	11,94
	Молоко		150	4,00	4,80	7,05	87,00
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:			6,90	10,77	25,74	226,35
	2. Чай с лимоном 10	180					
	Чай		0,3	0,06	0,02	0,02	0,46
	Сахар		10	0,00	0,00	9,97	39,80
	Лимон		8	0,07	0,00	0,29	2,48
	ИТОГО:			0,13	0,02	10,28	42,74
	3. Хлеб пшеничный 13	40					
	Хлеб пшеничный		35	2,84	0,55	17,54	87,32
	ИТОГО:			2,84	0,55	17,54	87,32
	4. Вафли 18	30					
	Вафли		30	0,96	0,84	24,27	105,00
	ИТОГО:			0,96	0,84	24,27	105,00
	ВСЕГО:			10,83	12,18	77,83	461,41
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,38	57,87	273,10	1 813,30



**Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 2**

Режим питания детей	Наименование и состав блюд	Объем порций	Норма продуктов в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК	1. Каша манная	250						
	Крупа манная		30	3,09	0,33	21,00	100,20	
	Молоко		150	3,50	5,25	7,05	91,50	
	Масло сливочное		3	0,02	2,30	0,03	20,92	
	Сахар		8	0,00	0,00	7,99	31,92	
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:				6,61	7,88	36,07	244,54
	2. Какао с молоком	200						
	Какао		0,6	0,04	0,03	0,19	1,22	
	Молоко		150	3,50	5,25	7,05	91,50	
	Сахар		12	0,00	0,00	11,97	47,85	
	ИТОГО:				3,54	5,28	19,21	140,57
	3. Хлеб с маслом и сыром	40/6						
	Хлеб пшеничный		40	3,25	0,63	20,05	99,79	
	Масло сливочное		6	0,05	4,61	0,05	41,84	
Сыр		8	1,58	1,84	0,00	23,00		
ИТОГО:				4,88	7,08	20,10	247,79	
ВСЕГО:				15,03	20,24	75,38	632,90	
ОБЕД	1. Огурец (свежий или маринованный)	60						
	Огурец		60	0,48	0	1,8	9	
	ИТОГО:			0,48	0,00	1,80	9,00	
	2. Борщ со сметаной	250						
	Картофель		122	2,44	0,12	24,03	101,26	
	Капуста		50	0,90	0,00	2,70	14,00	
	Морковь		15	0,20	0,02	1,05	4,95	
	Лук		15	0,26	0,02	1,43	6,45	
	Масло сливочное		3	0,02	2,30	0,03	20,92	
	Свекла		40	0,68	0,00	4,32	19,20	
	Сметана		13	0,35	2,34	0,44	24,21	
	Зелень		4	0,16	0,01	0,31	1,98	
	Томатная паста		2	0,07	0,00	0,35	1,76	
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:				5,08	4,81	34,66	194,73
3. Плов с мясом	200							
Мясо (на кости)		90	15,73	1,08	0,00	81,00		
Рис		45	3,01	0,39	31,52	142,16		
Лук		15	0,26	0,02	1,43	6,45		
Масло растительное		9	0,00	8,99	0,00	80,83		
Морковь		20	0,26	0,02	1,40	6,60		
Соль		2	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО:				19,26	10,50	34,35	317,04	

Уплотненный полдник	5. Компот из сухофруктов	18	180					
	Сухофрукты			13	0,34	0,00	8,54	36,53
	Сахар			13	0,00	0,00	12,96	51,74
	ИТОГО:				0,34	0,00	21,50	88,27
	5. Хлеб ржаной	19	50					
	Хлеб ржаной			50	4,45	0,85	30,50	149,00
	ИТОГО:				4,45	0,85	30,50	149,00
	ВСЕГО:				24,53	11,35	88,15	563,31
	1. Макароны с маслом	30	250					
	Макароны			30	2,12	0,33	21,45	103,20
	Масло сливочное			9	0,02	2,30	0,03	20,92
	Соль			2	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:				3,14	2,30	21,48	227,12
	2. Чай с молоком	21	180					
	Чай			0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар			13	0,00	0,00	12,96	51,74
	Молоко			150	3,50	5,25	7,05	91,50
	ИТОГО:				4,05	5,25	20,01	143,24
	3. Хлеб пшеничный	11	40					
	Хлеб пшеничный			40	3,25	0,63	20,05	99,79
ИТОГО:								
4. Булочка сдобная	56	1 шт.						
Булочка сдобная			80	2,10	0,55	13,20	67,50	
ИТОГО:				2,10	0,55	13,20	67,50	
ВСЕГО:				12,54	8,73	74,74	537,65	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				52,10	40,32	238,27	1 733,86	



**Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 3**

Режим питания детей	Наименование и состав блюд	Объем порций	Норма продуктов в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК	1. Каша пшенная <i>2,2</i>	250						
	Крупа пшенная		25	2,23	1,46	14,94	84,05	
	Молоко		150	3,50	2,91	5,00	76,55	
	Масло сливочное		4	0,02	3,20	3,30	29,92	
	Сахар		5	0,00	0,00	4,99	18,70	
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:				5,75	7,57	28,23	209,22
	2. Какао с молоком <i>1,3</i>	200						
	Какао		0,6	0,15	0,10	0,19	2,24	
	Молоко		150	3,50	2,91	5,00	76,55	
	Сахар		12	0,00	0,00	11,97	47,76	
	ИТОГО:				3,65	3,01	17,16	126,55
	3. Хлеб с маслом <i>2,9</i>	40						
		4						
	Хлеб пшеничный		40	3,32	0,52	19,24	90,80	
	Масло сливочное		4	0,02	3,20	3,30	29,92	
	ИТОГО:				3,34	3,72	22,54	120,72
Яйцо <i>2,3</i>	(1 шт.)							
Яйцо		45	5,1	4,6	0,3	60,9		
ИТОГО:				5,10	4,60	0,30	60,90	
ВСЕГО:				17,85	18,90	68,23	517,39	
ОБЕД	1. Салат овощной <i>2,4</i>	60						
	Капуста		35	0,63	0,04	1,65	9,45	
	Морковь		24	0,32	0,02	1,65	7,68	
	Лимон		5	0,05	0,01	0,15	0,15	
	Масло растительное		5	0	5	0	44,95	
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:				1,00	5,06	3,44	62,23
	2. Рассольник <i>2,5</i>	250						
	Картофель		140	2,80	0,56	24,22	112,00	
	Морковь		26	0,34	0,03	2,18	8,84	
	Крупа перловая		20	1,86	0,22	13,60	64,00	
	Лук		15	0,21	0,00	1,37	6,15	
	Сливочное масло		3	0,02	2,34	0,03	21,27	
	Зелень		2	0,08	0,02	0,19	1,20	
	Соленый огурец		30	0,18	0,00	0,33	2,10	
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:				5,48	3,16	41,92	215,56
	3. Тушеное мясо <i>2,6</i>	130						
	Мясо		90	15,73	8,82	0,00	151,20	
	Лук		15	0,21	0,00	1,37	6,15	
Морковь		25	0,33	0,03	2,10	8,50		
Томат		2	0,10	0,00	0,38	1,98		
Масло сливочное		5	0,04	3,90	0,05	35,45		
Масло растительное		6	0,00	6,66	0,00	59,92		

	Соль		2	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:			16,40	19,41	3,90	263,20
	4. Компот из свежих фруктов	200					
	Яблоко		80	0,32	0,32	7,84	36,00
	Сахар		12	0,00	0,00	11,98	45,48
	ИТОГО:			0,32	0,32	19,82	81,48
	5. Хлеб ржаной	50					
	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	17,10	90,50
	ИТОГО:			19,03	9,42	29,08	287,18
	ВСЕГО:			42,23	37,37	98,15	909,65
Уплотненный полдник	1. Каша гречневая молочная	250					
	Крупа гречневая		32	4,03	1,06	19,87	107,20
	Масло сливочное		4	0,03	3,12	0,04	28,36
	Сахар		5	0,00	0,00	4,99	18,95
	Молоко		145	3,50	2,81	4,83	74,00
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:			7,56	6,99	29,73	228,51
	2. Чай сладкий с лимоном	200					
	Чай		0,6	0,00	0,00	0,00	0,01
	Сахар		12	0,00	0,00	11,98	45,48
	Лимон		6	0,05	0,06	0,18	1,98
	ИТОГО:			0,06	0,06	12,16	47,47
	3. Хлеб пшеничный	40					
	Хлеб пшеничный		40	3,32	0,52	19,24	90,80
	ИТОГО:			3,32	0,52	19,24	90,80
	4. Печенье	60					
	Печенье		60	4,56	5,88	44,64	250,20
ИТОГО:			4,56	5,88	44,64	250,20	
ВСЕГО:			15,49	13,45	105,77	616,98	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				75,57	69,72	272,15	2 044,02



Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 4

Режим питания детей	Наименование и состав блюд	Объем порций	Норма продуктов в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК	1. Каша манная на молоке <i>12</i>	250					
	Крупа манная		35	3,61	0,35	23,77	114,80
	Молоко		140	3,02	4,90	6,58	85,40
	Масло сливочное		4	0,02	3,20	3,30	29,92
	Сахар		6	0,00	0,00	5,98	23,88
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:			6,65	8,10	39,63	254,00
	2. Какао с молоком <i>13</i>	200					
	Какао		0,6	0,15	0,10	0,19	2,24
	Молоко		150	3,50	2,91	5,00	76,55
	Сахар		10	0,00	0,00	9,98	37,90
	ИТОГО:			3,65	3,01	15,17	116,69
	3. Хлеб с маслом <i>29</i>	40					
		5					
Хлеб пшеничный		40	3,32	0,52	19,24	90,80	
Масло сливочное		5	0,04	3,90	0,05	35,45	
ИТОГО:			3,36	4,42	19,29	126,25	
ВСЕГО:			13,65	15,53	74,09	496,94	
ОБЕД	1. Салат из свежей капусты <i>30</i>	60					
	Капуста свежая		60	0,81	0,06	2,82	16,20
	Морковь		20	0,21	0,02	1,12	5,28
	Масло растительное		5	0,00	6,00	0,00	53,94
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:			1,02	6,08	3,94	75,42
	2. Суп гороховый <i>31</i>	250					
	Картофель		65	1,30	0,26	11,25	52,00
	Горох		30	4,80	0,41	14,54	8,14
	Морковь		15	0,20	0,00	0,80	4,00
	Лук		15	0,23	0,00	1,34	2,11
	Масло сливочное		4	0,03	3,12	0,04	28,36
	Зелень		2	0,04	0,00	0,11	0,70
	Соль		2	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:			6,60	3,79	28,07	95,31
	3. Тефтели с подливой <i>32</i>	80					
	Мясо		90	20,00	9,80	0,00	168,00
	Лук		15	0,21	0,00	1,37	6,15
	Мука		5	0,53	1,63	3,39	0,41
Масло растительное		5	0,00	5,00	0,00	44,95	
Морковь		15	0,20	0,02	1,26	5,10	
Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО:			20,94	16,44	6,01	224,61	
4. Картофельное пюре <i>33</i>	180						

КОПИЯ
БЕРНА

Картофель		100	2,00	0,40	17,30	80,00	
Молоко		40	1,12	1,40	1,88	24,40	
Масло сливочное		5	0,04	3,90	0,05	35,45	
Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО:			3,16	5,70	19,23	139,85	
5. Компот из сухофруктов	18	200					
Сухофрукты		15	0,48	0,00	10,20	42,60	
Сахар		12	0,00	0,00	11,98	45,48	
ИТОГО:			0,48	0,00	22,18	88,08	
6. Хлеб ржаной	19	45					
Хлеб ржаной		45	2,64	0,48	13,68	72,40	
ИТОГО:			2,64	0,48	13,68	72,40	
ВСЕГО:			34,83	32,48	93,11	695,67	
УЖИН	1. Ленивые вареники с творогом	34	200				
	Творог		45	6,51	4,05	69,88	
	Мука		25	2,65	0,33	77,75	
	Маслор сливочное		3	0,02	2,34	21,27	
	Сметана		13	0,36	2,60	26,78	
	Сахар		8	0,00	0,00	7,98	
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:			9,55	9,32	26,26	226,00
	2. Чай с молоком	2	200				
	Чай		0,6	0,00	0,00	0,00	
	Сахар		10	0,00	0,00	9,98	
	Молоко		130	3,00	4,55	6,11	
	ИТОГО:			3,00	4,55	16,09	117,21
	3. Хлеб пшеничный	11	40				
	Хлеб пшеничный		40	3,32	0,52	19,24	
	ИТОГО:			3,32	0,52	19,24	90,80
	4. Яблоко	35	80				
	Яблоко		80	0,32	0,32	7,84	
	ИТОГО:			0,32	0,32	7,84	36,00
	ВСЕГО:			16,19	14,71	69,43	470,01
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,67	62,72	236,63	1 662,62	



**Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 5**

Режим питания детей	Наименование и состав блюд	Объем порций	Норма продуктов в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК	1. Каша гречневая 28	250					
	Крупа гречневая		32	4,03	0,83	21,76	105,28
	Молоко		150	3,50	4,80	7,05	88,50
	Масло сливочное		4	0,02	3,30	0,04	29,92
	Сахар		10	0,03	0,00	9,95	37,40
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:			7,59	8,93	38,80	261,10
	2. Чай с молоком 2	200					
	Чай		0,3	0,02	0,01	0,01	0,18
	Сахар		12	0,00	0,00	10,97	398,00
	Молоко		150	3,50	4,80	7,05	88,50
	ИТОГО:			3,52	4,81	18,03	486,68
	Хлеб с маслом 29	40/5					
	Масло сливочное		5	0,03	4,13	0,04	37,40
	Хлеб пшеничный		40	3,32	0,52	19,24	90,80
ИТОГО:			3,35	4,65	19,28	128,20	
ВСЕГО:			14,46	18,39	76,11	875,98	
ОБЕД	1. Кукуруза сладкая 36	60					
	Кукуруза сладкая		60	1,98	1,38	8,82	55,80
	ИТОГО:			1,98	1,38	8,82	55,80
	2. Рассольник со сметаной (с рисом) 32	250					
	Картофель		70	1,40	0,00	13,80	58,10
	Морковь		20	0,20	0,00	0,86	5,30
	Лук		10	0,15	0,00	0,86	3,90
	Масло сливочное		3	0,02	2,50	0,03	22,44
	Зелень		3	0,09	0,00	0,20	1,13
	Крупа рис		15	1,05	0,09	11,06	48,45
	Соленый огурец		30	0,18	0,00	0,33	2,10
	Сметана		11	0,31	3,00	0,35	22,66
	Соль		2	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:			3,40	5,59	27,49	164,08
	3. Овощное рагу с курицей 38	200					
	Куры		60	12,48	5,28	0,36	99,00
	Лук		15	0,15	0,00	1,20	6,00
	Морковь		30	0,40	0,00	1,60	8,00
	Томат		2	0,36	0,00	0,38	1,98
	Капуста		80	1,44	0,00	4,32	22,40
	Картофель		85	6,50	0,00	11,73	49,40
	Масло растительное		8	0,00	7,99	0,00	0,00
	Масло сливочное		4	0,02	3,30	0,04	29,92
Зеленый горошек		24	0,14	0,02	1,32	5,76	
Соль		2	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО:			21,50	16,60	20,95	222,46	
4. Кисель 39	200						

Кисель		20	0,00	0,00	5,20	5,26	
ИТОГО:			0,00	0,00	5,20	5,26	
5. Хлеб ржаной	19	50					
Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	17,10	90,50	
ИТОГО:			3,30	0,60	17,10	90,50	
ВСЕГО:			30,18	24,17	79,55	538,10	
Уплотненный полдник	1. Кукурузная каша на молоке с творогом	40	250				
	Молоко		150	3,50	5,25	7,08	91,50
	Масло сливочное		5	0,04	3,90	0,05	35,45
	Крупа кукурузная		30	2,49	0,36	22,50	97,50
	Творог		40	6,68	3,60	0,52	62,40
	Сахар		10	0,00	0,00	9,98	37,40
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:			12,71	13,11	40,13	324,25
	2. Чай		200				
	Чай		0,3	0,06	0,02	0,02	0,46
	Сахар		12	0,00	0,00	13,50	51,40
	ИТОГО:			0,06	0,02	13,52	51,86
	3. Хлеб пшеничный	11	40				
	Хлеб пшеничный		40	2,95	0,90	20,55	100,00
	ИТОГО:			2,95	0,90	20,55	100,00
	4. Йогурт	42	200				
	Йогурт		100	4,25	1,03	12,32	99,00
	ИТОГО:			4,25	1,03	12,32	99,00
	ВСЕГО:			19,97	15,06	86,52	575,11
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,61	57,62	242,18	1 989,19



Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 6

Режим питания детей	Наименование и состав блюд	Объем порций	Норма продуктов в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК	1. Макароны с сыром 44	250					
	Макароны		34	3,74	0,306	25,228	121,04
	Сыр		10	2,34	3,00	0,00	37,10
	Масло сливочное		7	0,04	5,78	0,06	52,36
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:			6,12	8,78	0,06	89,46
	2. Чай с молоком 2	200					
	Чай		0,6	2,74	2,76	0,96	8,45
	Сахар		15	0,00	0,00	14,60	58,10
	Молоко		150	3,50	3,60	7,00	78,60
	ИТОГО:			6,24	6,36	22,56	145,15
	3. Хлеб с маслом 29	40/7					
	Масло сливочное		7	0,04	5,78	0,06	58,36
	Хлеб пшеничный		40	3,32	0,52	19,24	90,80
	ИТОГО:			3,36	6,30	19,30	149,16
ВСЕГО:			15,72	21,44	41,92	383,77	
ОБЕД	1. Салат овощной 24	60					
	Капуста		35	0,63	0,035	1,645	9,45
	Морковь		25	0,26	0,02	1,4	6,6
	Лимон		7	0,16	0	0,21	2,375
	Масло растительное		5	0	4,995	0	44,95
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:			1,05	5,05	3,26	63,38
	2. Суп фасолевый с овощами 5	250					
	Картофель		100	2,00	1,00	19,70	83,00
	Лук		15	0,25	0,00	1,43	2,25
	Морковь		15	0,20	0,00	0,80	4,00
	Фасоль		20	0,34	4,46	10,90	61,80
	Зелень		3	0,11	0,00	0,24	1,35
	Соль		2	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:			2,90	5,46	33,07	152,40
	3. Ленивые голубцы 44	200					
	Мясо		100	16,00	12,40	0,00	187,00
	Лук		15	0,25	0,00	1,43	2,25
	Масло растительное		5	0,155	0,02	1,26	5,10
	Томат		2	0,10	0,00	1,40	1,90
Морковь		15	0,20	0,00	0,80	4,00	
Капуста		75	1,35	0,08	3,13	20,25	
Рис		12	0,84	0,07	8,84	38,76	
Соль		2	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО:			18,74	12,56	16,86	259,26	
5. Компот из сухофруктов 7	200						
Сухофрукты		15	0,23	0	9,674	41,04	
Сахар		15	0,00	0,00	14,60	58,10	

		ИТОГО:	0,23	0,00	24,27	99,14	
5. Хлеб ржаной		50					
Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	17,10	90,50	
		ИТОГО:	3,30	0,60	17,10	90,50	
		ВСЕГО:	26,22	23,67	94,56	664,68	
Уплотненный полдник	1. Каша "Дружба" 43		250				
	Крупа рисовая		13	1,50	0,08	11,00	49,00
	Крупа пшеничная		20	2,27	0,13	14,70	65,20
	Молоко		150	3,50	4,80	7,05	88,50
	Масло сливочное		7	0,04	5,78	0,06	52,36
	Сахар		6	0,00	0,00	5,00	18,70
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00
			ИТОГО:	7,31	10,79	37,81	273,76
	2. Какао с молоком 13		200				
	Какао		0,6	0,60	1,50	0,90	16,95
	Сахар		13	0,00	0,00	9,99	37,41
	Молоко		150	3,50	4,80	7,05	88,50
			ИТОГО:	4,10	6,30	17,94	142,86
	3. Хлеб пшеничный с сыром		40				
	Хлеб пшеничный		40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Сыр		7	1,64	2,1	0,00	25,97
			ИТОГО:	4,96	2,62	19,24	116,77
	4. Вафли 8		60				
	Вафли		60	1,92	1,68	48,06	205,20
			ИТОГО:	1,92	1,68	48,06	205,20
		ВСЕГО:	18,29	21,39	123,05	738,59	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,23	66,50	259,53	1 787,04	



Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет, а также посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 7

Режим питания детей	Наименование и состав блюд	Объем порций	Норма продуктов в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК	1. Каша манная 12	250						
	Крупа манная		25	2,83	0,18	18,33	81,50	
	Молоко		140	3,00	3,40	6,50	73,30	
	Масло сливочное		6	0,04	4,95	0,06	44,88	
	Сахар		8	0,00	0,00	7,98	31,82	
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:				5,87	8,53	32,87	231,50
	2. Какао с молоком 13	180						
	Какао		0,6	0,60	1,50	0,90	16,95	
	Молоко		150	3,50	5,25	7,03	91,50	
	Сахар		10	0,00	0,00	9,98	37,90	
	ИТОГО:				4,10	6,75	17,91	146,35
	3. Хлеб с сыром 3	40/10						
	Сыр	10	10	2,25	2,35	0,00	31,05	
	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,20	19,92	104,80	
ИТОГО:				5,33	3,55	19,92	135,85	
ВСЕГО:				15,30	18,83	70,70	513,70	
ОБЕД	1. Огурец (свежий или маринованный) 15	60						
	Огурец		60	0	0,075	2,55	9,147	
	ИТОГО:			0,00	0,08	2,55	9,15	
	2. Борщ украинский со сметаной 16	250						
	Картофель		80	1,10	0,20	8,80	41,80	
	Капуста		30	0,54	0,03	1,41	8,10	
	Морковь		15	0,20	0,00	0,80	4,00	
	Лук		8	0,13	0,00	0,72	1,13	
	Масло сливочное		6	0,04	4,95	0,06	44,88	
	Зелень		2	0,03	0,00	0,13	0,66	
	Масло растительное		2	0,00	2,00	0,00	18,00	
	Свекла		40	0,60	0,04	4,00	16,80	
	Томат		2	0,10	0,00	0,40	1,90	
	Сметана		11	0,20	1,50	0,50	21,50	
	Соль		2	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:				2,34	8,72	16,82	158,77
	3. Плов с мясом 17	200						
	Мясо на кости		75	15,73	11,20	0,00	202,00	
	Лук		22	0,31	0,00	2,18	8,61	
	Крупа рисовая		45	4,90	0,40	32,80	150,00	
Морковь		30	0,30	0,00	1,50	9,30		
Масло растительное		8	0,00	8,00	0,00	72,00		
Соль		2	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО:				21,24	19,60	36,48	441,91	
5. Компот из сухофруктов 18	180							
Сухофрукты		13	0,286	0,013	6,89	30,03		
Сахар		15	0	0	14,25	59,7		

		ИТОГО:		0,29	0,01	21,14	89,73		
5. Хлеб ржаной		19	50						
Хлеб ржаной			50	4,2	1,8	30,5	156		
		ИТОГО:		4,20	1,80	30,50	156,00		
		ВСЕГО:		28,07	30,21	107,49	855,56		
Уплотненный полдник	1. Каша кукурузная молочная		250						
	Крупа кукурузная			21	1,74	0,25	15,75	68,25	
	Масло сливочное			7	0,04	5,78	0,06	52,36	
	Сахар			5	0,00	0,00	4,99	18,95	
	Молоко			150	3,50	5,25	7,03	91,50	
	Творог			40	6,80	0,80	0,60	46,00	
	Соль			1	0,00	0,00	0,00	0,00	
			ИТОГО:		12,08	12,08	28,43	277,06	
	2. Чай с лимоном		10	200					
	Чай				0,6	0,12	0,03	0,02	0,88
	Сахар				13	0,00	0,00	12,46	47,35
	Лимон				5	0,05	0,01	0,15	0,15
			ИТОГО:		0,17	0,04	12,63	48,38	
	3. Хлеб пшеничный		11	40					
	Хлеб пшеничный			40	3,48	0,6	15,48	83,60	
			ИТОГО:		3,48	0,60	15,48	83,60	
	4. Яблоко		35	80					
Яблоко			80	0,39	0,39	9,60	44,10		
		ИТОГО:		0,39	0,39	9,60	44,10		
		ВСЕГО:		16,12	13,11	66,14	453,14		
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		58,49	62,15	244,33	1 822,40		



**Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 8**

Режим питания детей	Наименование и состав блюд	Объем порций	Норма продуктов в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК	1. Каша пшениная 22	250					
	Крупа пшениная		30	3,45	0,99	19,95	104,40
	Молоко		150	3,50	5,25	7,03	91,50
	Масло сливочное		5	0,04	3,62	0,00	33,05
	Сахар		8	0,00	0,00	7,98	30,32
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:			6,99	9,86	34,96	259,27
	2. Какао с молоком 13	180					
	Какао		0,6	0,15	0,10	0,17	2,28
	Молоко		150	3,50	5,25	7,03	91,50
	Сахар		15	0,00	0,00	14,97	56,85
	ИТОГО:			3,65	5,35	22,17	150,63
	3. Хлеб пшеничный с маслом 29	40/5					
	Масло сливочное		5	0,04	3,62	0,00	33,05
	Хлеб пшеничный		40	3,48	0,60	15,48	83,60
	ИТОГО:			3,52	4,22	15,48	116,65
4. Яйцо 23	1 шт.						
Яйцо		45	5,71	5,17	0,31	70,65	
ИТОГО:			5,71	5,17	0,31	70,65	
ВСЕГО:			19,87	24,60	72,92	597,20	
ОБЕД	1. Салат морковный	60					
	Морковь		60	0,6	0,06	3,72	17,4
	Масло растительное		5	0	5	0	44,95
	Соль		1	0	0	0	0
	ИТОГО:			0,60	5,06	3,72	62,35
	2. Рассольник 25	250					
	Картофель		100	2,00	0,40	16,30	80,00
	Крупа перловая		20	1,86	0,22	13,30	64,00
	Морковь		30	0,30	0,00	1,50	9,30
	Лук		15	0,21	0,00	1,36	6,15
	Масло сливочное		4	0,02	3,30	0,00	29,92
	Зелень		4	0,15	0,00	0,33	0,04
	Соленый огурец		30	0,24	0,03	0,48	3,90
	Соль		2	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:			4,78	3,95	33,27	193,31
	3. Тушеная рыба 46	80					
Рыба (бескостная)		160	23,16	1,60	0,00	126,40	
Лук		15	0,21	0,00	1,36	6,15	
Морковь		30	0,30	0,03	1,50	8,70	
Томат		2	0,10	0,00	0,40	1,90	
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,00	14,96	
Масло растительное		5	0,00	5,00	0,00	44,95	
Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО:			23,78	8,28	3,26	203,06	



Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 9

Режим питания детей	Наименование и состав блюд	Объем порций	Норма продуктов в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК	1. Каша пшеничная 52	250						
	Крупа пшеничная		25	2,88	0,33	15,50	79,00	
	Молоко		40	1,28	1,44	1,92	25,60	
	Масло сливочное		5	0,03	4,13	0,04	37,40	
	Сахар		4	0,00	0,00	3,99	15,92	
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:				4,19	5,90	21,45	157,92
	2. Чай с молоком 2	180						
	Чай		0,6	0	0	0,04	0,17	
	Сахар		12	0,00	0,00	11,98	47,76	
	Молоко		100	2,80	3,20	4,70	58,00	
	ИТОГО:				2,80	3,20	16,72	105,93
	3. Хлеб с сыром и маслом 14	40/8/7						
	Масло сливочное		7	0,06	5,37	0,06	48,82	
	Сыр		8	1,87	2,34	0,01	28,91	
Хлеб пшеничный		40	3,25	0,63	20,05	99,79		
ИТОГО:				5,18	8,34	20,12	177,52	
ВСЕГО:				12,17	17,44	58,29	441,37	
ОБЕД	1. Огурец (свежий или маринованный) 15	50						
	Огурец		50	0,4	0	1,5	7,5	
	ИТОГО:			0,40	0,00	1,50	7,50	
	2. Суп свекольник со сметаной 54	250						
	Свекла		60	1,02	0,00	6,48	28,80	
	Морковь		20	0,26	0,02	1,40	6,60	
	Лук		10	0,17	0,01	0,95	4,30	
	Масло сливочное		3	0,02	2,30	0,03	20,92	
	Томат		2	0,07	0,00	0,35	1,76	
	Картофель		70	1,40	0,07	13,79	58,10	
	Зелень		2	0,07	0,00	0,16	0,90	
	Сметана		11	0,29	1,98	0,37	20,48	
	Соль		2	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:				3,30	4,38	23,53	141,86
	3. Овощное рагу с мясом 53	200						
	Мясо		110	15,73	13,42	0,00	208,21	
	Лук		10	0,17	0,01	0,95	4,30	
	Морковь		25	0,33	0,03	1,75	8,25	
	Томат		2	0,07	0,00	0,35	1,76	
	Капуста		60	1,08	0,00	3,24	16,80	
	Картофель		60	1,20	0,06	11,82	49,80	
	Масло сливочное		3	0,02	2,30	0,03	20,92	
	Масло растительное		5	0,00	5,00	0,00	44,91	
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:				18,60	20,82	18,14	354,95
5. Компот из яблок 50	180							
яблоки (яблоко)		50						

яблоки (яблоко) 50
листья

	Яблоко		70	0,28	0,28	0,28	0,28
	Сахар		15	0	0	0	0
	ИТОГО:			0,28	0,28	0,28	0,28
	5. Хлеб ржаной	19	50				
	Хлеб ржаной		50	2,79	0,48	21,74	102,18
	ИТОГО:			2,79	0,48	21,74	102,18
	ВСЕГО:			25,37	25,96	65,19	606,77
Уплотненный полдник	1. Суп рисовый молочный	55	250				
	Крупа рисовая		20	1,34	0,17	14,01	63,18
	Молоко		125	2,80	4,00	5,88	72,50
	Соль		2	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное		4	0,03	3,07	0,04	27,90
	ИТОГО:			4,17	7,24	19,93	163,58
	2. Какао с молоком	13	180				
	Какао		0,6	0,15	0,08	0,18	2,03
	Сахар		12	0,00	0,00	11,98	47,76
	Молоко		120	2,70	3,84	5,64	69,60
	ИТОГО:			2,85	3,92	17,80	119,39
	3. Хлеб пшеничный	11	40				
	Хлеб пшеничный		40	3,25	0,63	20,05	99,79
	ИТОГО:			3,25	0,63	20,05	99,79
	4. Булочка сдобная	56	1 шт.				
	Булочка сдобная		80	3,25	0,63	20,05	99,79
ИТОГО:			3,25	0,63	20,05	99,79	
ВСЕГО:			13,52	12,42	77,83	482,55	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				51,06	55,82	201,31	1 530,69



**Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 10**

Режим - питания детей	Наименование и состав блюд	Объем порций	Норма продуктов в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность	
ЗАВТРАК	1. Молочная вермишель 57	250						
	Вермишель		36	3,74	0,32	27,07	119,52	
	Молоко		130	2,90	4,20	6,10	76,70	
	Масло сливочное		5	0,03	4,13	0,05	37,40	
	Сахар		7	0,00	0,00	7,00	26,60	
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:				6,67	8,65	40,22	260,22
	2. Какао с молоком 13	200						
	Какао		0,6	0,14	0,09	0,06	1,73	
	Молоко		150	3,50	4,80	7,05	88,50	
	Сахар		15	0,00	0,00	14,96	59,70	
	ИТОГО:				3,64	4,89	22,07	149,93
	3. Хлеб с маслом 29	50/6						
	Масло сливочное		6	0,04	4,95	0,05	44,88	
	Хлеб пшеничный		50	4,15	0,65	24,05	113,50	
ИТОГО:				4,19	5,60	24,10	158,38	
ВСЕГО:				14,50	19,14	86,39	568,53	
ОБЕД	1. Салат свекольный 60	70						
	Свекла		70	0,7	0	6,3	29,85	
	Масло растительное		6	0	6,66	0	59,92	
	Лук		10	0,1	0	0,9	4	
	ИТОГО:				0,80	6,66	7,20	93,77
	2. Суп гороховый 31	250						
	Картофель		80	1,60	0,32	13,84	64,00	
	Горох		30	3,80	0,41	14,54	8,14	
	Морковь		20	0,21	0,02	1,12	5,28	
	Лук		14	0,22	0,00	1,25	0,14	
	Зелень		3	0,63	0,01	0,16	1,05	
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:				6,46	0,76	30,91	78,61
	3. Котлета мясная	80						
	Мясо		100	15,73	4,90	0,00	100,80	
	Лук		16	0,24	0,00	1,38	6,19	
	Хлеб пшеничный		10	0,83	0,13	4,81	22,70	
	Масло растительное		5	0,00	5,00	0,00	44,95	
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:				16,80	10,03	6,19	174,64
4. Картофельное пюре 58	180							
Картофель		120	1,8	0,48	19,58	92,4		
Молоко		40	0,55	0,96	6,31	42,53		
Масло сливочное		6	0,04	4,95	0,054	44,88		
Соль		1	0	0	0	0		
ИТОГО:				2,39	5,43	25,89	179,81	

5. Компот из сухофруктов		18	200						
Сухофрукты				15	0,57	0,11	9,52	40,5	
Сахар				13	0	0	12,97	51,87	
ИТОГО:					0,57	0,11	22,49	92,37	
6. Хлеб ржаной		19	45						
Хлеб ржаной				45	3,74	0,59	21,65	102,15	
ИТОГО:					3,74	0,59	21,65	102,15	
ВСЕГО:					30,76	23,57	114,33	721,35	
Уплотненный полдник	1. Каша гречневая рассыпчатая		23	250					
	Крупа гречневая				40	4,04	1,31	22,83	123,20
	Масло сливочное				5	0,03	4,13	0,05	37,40
	Соль				2	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:					4,07	5,44	22,88	160,60
	2. Чай с молоком		2	180					
	Чай				0,6	0,002	0	0	0,01
	Сахар				5	0,00	0,00	4,99	18,70
	Молоко				150	3,50	5,25	7,05	91,50
	ИТОГО:					3,50	5,25	12,04	110,21
	3. Хлеб пшеничный со сметаной			40					
	Хлеб пшеничный				40	3,32	0,52	19,24	90,8
	Сметана				10	0,21	2	0,13	1,89
	ИТОГО:					3,53	2,52	19,37	92,69
	4. Вафли		8	80					
	Вафли				80	2,56	2,24	64,72	280,00
ИТОГО:					2,56	2,24	64,72	280,00	
ВСЕГО:					13,66	15,45	119,01	643,50	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					58,92	58,16	319,73	1 933,38	
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:					619,35	595,35	2 575,05	18 369,53	