

10-дневное меню для питания детей 3-7 лет

Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4.99	0.72	26.99	134.42	
	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.04	61.37	0.1
	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.52	21.8	109.2	
	Сыр порционный	8	0.99	0.96	0.16	13.28	
Итого за Завтрак			14.42	7.85	64.27	381.27	0.1
Завтрак второй							
	Сок яблочный с сахаром	150	0.75	0.15	15.15	69	
	Печенье	15	1	1.5	9.25	54.5	
Итого за Завтрак второй			1.75	1.65	24.4	123.5	
Обед							
	Борщ с картофелем на м/к бульоне	200	2.22	4.54	5.72	82.83	8.49
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3.9	5.55	18.98	227.93	
	Гуляш мясной	70	9.75	6.64	3.93	114.85	3.5
	Компот из свежих	180	0.1		17.6	67	3.6
	Хлеб ржаной	45	3.24	0.36	19.35	108.9	
Итого за Обед			19.21	17.09	65.58	601.51	15.59
Полдник							
	Оладьи со сгущенным молоком	100	7.39	6.98	43.45	265.99	0.17
	Молоко	180	5.4	5.76	8.51	108	0.95
Итого за Полдник			12.79	12.74	51.96	373.99	1.12
Итого за день			48.17	39.32	206.21	1480.27	16.81
День 2							
Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	200	5.8	7.6	28.9	200	1.32
	Какао на молоке	200	4.2	3.62	17.28	118.66	1.6
	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.52	21.8	109.2	
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	
Итого за Завтрак			13.24	19.99	68.11	493.96	2.92
Завтрак второй							
	Банан	150	1.35	0.45	18.9	86.4	9
Итого за Завтрак второй			1.35	0.45	18.9	86.4	9
Обед							
	Суп - Уха	200	1.8	2.49	14.8	89.11	13.25
	Пюре картофельное	130	2.76	4.52	13.75	118.77	4.46
	Котлеты мясные	70	13.81	8.5	6.91	159.38	0.75
	Компот из	180	0.05		17.75	71.15	50.04
	Икра свекольная	50	1.18	2.3	6.17	50.05	
	Хлеб ржаной	45	3.24	0.36	19.35	108.9	
Итого за Обед			22.84	18.17	78.73	597.36	68.5
Полдник							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100	17.61	11.65	11.82	226.13	0.45
	Чай сладкий с лимоном	150	0.15	0.03	5.48	23.93	2.75
	Хлеб пшеничный	35	2.77	1.33	19.08	95.55	
Итого за Полдник			20.53	13.01	36.37	345.61	3.2
Итого за день			57.95	51.62	202.11	1523.33	83.62
День 3							

Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7.4	8.1	27.1	210.7	
	Кофейный напиток с молоком	200	2.93	3.33	19.6	116	0.57
	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.52	21.8	109.2	
	Сыр порционный	8	0.99	0.96	0.16	13.28	
Итого за Завтрак			14.48	13.91	68.66	449.18	0.57
Завтрак второй							
	Сок яблочный осветленный	180	0.9	0.18	18.18	82.8	
	Пряник	30	1.3	1.4	22.5	110	
Итого за Завтрак второй			2.2	1.58	40.68	192.8	
Обед							
	Суп-пюре гороховый с гречками	200	9.12	3.64	31.53	195.71	1
	Рис отварной	130	3.06	4.07	29.37	172.41	
	Тефтели рыбные со сметанным соусом	70	10.96	8.76	9.53	160.78	1.58
	Кисель из свежих ягод	180	0.21	0.12	17.38	107.02	2.88
	Хлеб ржаной	45	3.24	0.36	19.35	108.9	
Итого за Обед			26.59	16.95	107.16	744.82	5.46
Полдник							
	Пироги печеные с повидлом	100	5.6	5.51	60	305	
	Молоко	180	5.4	5.76	8.51	108	0.95
Итого за Полдник			11	11.27	68.51	413	0.95
Итого за день			54.27	43.72	285.01	1799.8	6.98
День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с рисом	200	4.82	5.08	16.84	132.4	0.92
	Чай сладкий с молоком	200	3.4	3.3	19.84	122.89	0.73
	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.52	21.8	109.2	
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	
Итого за Завтрак			11.46	17.15	58.61	430.59	1.65
Завтрак второй							
	Йогурт для детского питания	115	3.11	2.88	12.42	90.85	1.04
	Зефир	40	0.4		32.6	124	
	Чай черный без сахара	200	0.4	0.1	0.14	3.04	0.2
Итого за Завтрак второй			3.91	2.98	45.16	217.89	1.24
Обед							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	200	3.38	4.95	17.28	120.37	6.77
	Запеканка картофельная с сельдью	180	11.8	11.61	10.07	211.28	6.05
	Сельдь соленая	20	3.4	1.7		29	
	Компот из кураги	180	0.94		24.26	96.7	0.72
	Хлеб ржаной	45	3.24	0.36	19.35	108.9	
Итого за Обед			22.76	18.62	70.96	566.25	13.54
Полдник							
	Салат из моркови с яблоками	150	1.52	0.26	12.93	60.6	9.38
	Хлеб пшеничный	35	2.77	1.33	19.08	95.55	
	Чай с сахаром	150	0.15	0.04	11.28	46.03	0.08
Итого за Полдник			4.43	1.62	43.29	202.18	9.45
Итого за день			42.56	40.37	218.02	1416.91	25.88
День 5							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.76	10.42	25.86	224.94	0.9
	Кофейный напиток с молоком	200	2.93	3.33	19.6	116	0.57
	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.52	21.8	109.2	

	Сыр порционный	8	0.99	0.96	0.16	13.28	
Итого за Завтрак			13.84	16.23	67.42	463.42	1.47
Завтрак второй							
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	
Итого за Завтрак второй			0.8	0.8	19.6	94	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	2.16	3.16	6.44	67.95	15.37
	Жаркое по-домашнему	180	13.91	17.93	23.72	312.35	28.71
	Капуста квашенная промышленного производства	50	1.8	0.1	4.7	27.04	14.7
	Компот из	180	0.05		17.75	71.15	50.04
	Хлеб ржаной	45	3.24	0.36	19.35	108.9	
Итого за Обед			21.16	21.55	71.96	587.39	108.82
Полдник							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	100	20.28	13.98	22.73	301.79	0.57
	Компот из свежих ягод	180	0.18	0.07	15.68	62.5	36
Итого за Полдник			20.46	14.05	38.41	364.29	36.57
Итого за день			56.26	52.63	197.39	1509.1	146.86
День 6							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с песком	200	11.08	7.48	55.88	335	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.04	61.37	0.1
	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.52	21.8	109.2	
	Сыр порционный	8	0.99	0.96	0.16	13.28	
Итого за Завтрак			15.43	10.01	92.88	518.85	0.1
Завтрак второй							
	Напиток "Снежок" 3.2% жирности	150	2.7	2.5	10.8	79	0.9
	Печенье	15	1	1.5	9.25	54.5	
Итого за Завтрак второй			3.7	4	20.05	133.5	0.9
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4.3	4.5	17.64	120.52	5.2
	Капуста тушеная	130	7.81	14.1	9.1	224.58	62.4
	Сосиска (колбаска) детская	55	6.05	13.15	0.22	143	
	Компот из свежих ягод	180	0.18	0.07	15.68	62.5	36
	Хлеб ржаной	45	3.24	0.36	19.35	108.9	
Итого за Обед			21.58	32.18	61.99	659.5	103.6
Полдник							
	Суфле рыбное	150	17.86	9.6	3.18	171.07	1.51
	Кофейный напиток с молоком	180	2.64	3	17.64	104.4	0.51
	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.52	21.8	109.2	
Итого за Полдник			23.66	14.12	42.62	384.67	2.02
Итого за день			64.37	60.3	217.54	1696.52	106.62
День 7							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	6.21	7.47	25.09	192	1.95
	Чай сладкий с молоком	200	3.4	3.3	19.84	122.89	0.73
	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.52	21.8	109.2	
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	
Итого за Завтрак			12.85	19.54	66.86	490.19	2.68
Завтрак второй							
	Банан	150	1.35	0.45	18.9	86.4	9
Итого за Завтрак второй			1.35	0.45	18.9	86.4	9

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	2.16	3.16	6.44	67.95	15.37
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4.99	0.72	26.99	134.42	
	Гуляш мясной	70	9.75	6.64	3.93	114.85	3.5
	Икра свекольная	50	1.18	2.3	6.17	50.05	
	Компот из	180	0.05		17.75	71.15	50.04
	Хлеб ржаной	45	3.24	0.36	19.35	108.9	
Итого за Обед			21.37	13.18	80.62	547.32	68.91
Полдник	Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	150	8.67	6.67	49.42	295	0.3
	Чай с сахаром	180	0.18	0.05	13.54	55.23	0.09
	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.52	21.8	109.2	
			12.01	8.23	84.75	459.43	0.39
Итого за Полдник			47.57	41.4	251.14	1583.34	80.98
День 8							
Завтрак	Суп молочный с макаронными	200	6.6	9	20.64	187.04	
	Какао на молоке	200	4.2	3.62	17.28	118.66	1.6
	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.52	21.8	109.2	
	Сыр порционный	8	0.99	0.96	0.16	13.28	
			14.95	15.1	59.88	428.18	1.6
Итого за Завтрак							
Завтрак второй	Сок яблочный осветленный	180	0.9	0.18	18.18	82.8	
	Пряник	25	1.08	1.17	18.75	91.67	
			1.98	1.35	36.93	174.47	
Итого за Завтрак второй							
Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	200	7.71	1.6	20.31	113.06	3.58
	Овощное рагу с мясом	180	17.52	14.39	21.55	287.14	39.89
	Компот из	180	0.05		17.75	71.15	50.04
	Хлеб ржаной	45	3.24	0.36	19.35	108.9	
			28.52	16.35	78.96	580.25	93.51
Итого за Обед							
Полдник	Булочка "Творожная"	100	11.97	6.34	48.24	299.65	
	Молоко	180	5.4	5.76	8.51	108	0.95
Итого за Полдник			17.37	12.1	56.75	407.65	0.95
Итого за день			62.82	44.9	232.52	1590.54	96.06
День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	160	5.07	6.01	25.52	170.54	0.56
	Кофейный напиток с молоком	200	2.93	3.33	19.6	116	0.57
	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.52	21.8	109.2	
	Сыр порционный	8	0.99	0.96	0.16	13.28	
			12.16	11.82	67.08	409.02	1.13
Итого за Завтрак							
Завтрак второй	Сок яблочный осветленный	180	0.9	0.18	18.18	82.8	
	Вафли	25	0.75	7.5	14.93	130.25	
			1.65	7.68	33.11	213.05	
Итого за Завтрак второй							
Обед	Свекольник	200	2.17	6.67	13.77	124.72	15.29
	Пюре картофельное	130	2.76	4.52	13.75	118.77	4.46
	Котлеты рыбные	70	23.55	9.53	13.64	238.01	0.43
	Капуста квашенная промышленного производства	50	1.8	0.1	4.7	27.04	14.7
	Компот из свежих ягод	180	0.18	0.07	15.68	62.5	36

	Хлеб ржаной	45	3.24	0.36	19.35	108.9	
Итого за Обед			33.7	21.25	80.89	679.94	70.88
Полдник							
	Омлет натуральный	100	8.77	14.62	2.15	175.38	0.2
	Чай сладкий с лимоном	180	0.18	0.04	6.57	28.71	3.29
	Зеленый горошек отварной	20	0.62	0.04	1.3	8	
	Хлеб пшеничный	35	2.77	1.33	19.08	95.55	
Итого за Полдник			12.33	16.02	29.1	307.64	3.49
Итого за день			59.84	56.78	210.17	1609.66	75.51
День 10							
Завтрак							
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6.24	7.51	31.32	211.22	0.7
	Кофейный напиток с молоком	200	2.93	3.33	19.6	116	0.57
	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.52	21.8	109.2	
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	
Итого за Завтрак			12.41	19.61	72.85	502.52	1.27
Завтрак второй							
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	
Итого за Завтрак второй			0.6	0.6	14.7	70.5	
Обед							
	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	6.03	4.31	9.24	99.92	2.57
	Рис отварной	130	3.06	4.07	29.37	172.41	
	Суфле из отварной птицы (пыльца)	70	11.26	13.03	2.7	172.98	0.97
	Икра кабачковая промышленного производства	50	0.95	4.45	3.85	59.5	3.5
	Кисель из свежих ягод	180	0.21	0.12	17.38	107.02	2.88
	Хлеб ржаной	45	3.24	0.36	19.35	108.9	
Итого за Обед			24.75	26.34	81.88	720.74	9.91
Полдник							
	Блинчики	75/10	6.24	8.1	34.31	234	1.03
	Молоко	150	4.5	4.8	7.09	90	0.79
Итого за Полдник			10.74	12.9	41.4	324	1.82
Итого за день			48.5	59.46	210.83	1617.76	13.01
Итого за период			542.32	490.48	2230.93	15827.23	652.32
Среднее значение за период			54.23	49.05	223.09	1582.72	65.23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14	12	56		