


Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №85» г.Перми  
С.Д. Лбова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1 ГОДА ДО 3-Х ЛЕТ И С 3-Х ДО 7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ  
ОРГНИЗАЦИЯХ**

*Разработано:*  
*Общество с ограниченной ответственностью «ФЕНИКС»*  
ИНН 5903119246  
КПП 590301001  
ОГРН 1155958101067

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

- СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА Издание 7-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2013г.
- ЕДИНОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА. Издание 5-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2018г.
- СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ. Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2016г.

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>1 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная жидкая	200	6,219	6,579	31,237	209,179	1,38	№ 226 П 18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Кофейный напиток с молоком(1 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 513 П13
<b>Итого за завтрак</b>		435	13,613	12,953	59,987	389,469	2,75	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0,8	0,16	16,162	68,807	3,2	№ 498 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		160	0,8	0,16	16,162	68,807	3,2	
<b>Обед</b>								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	4,399	1	№ 146 П18
	Борщ из капусты с картофелем	200	1,44	0,12	5,72	29,8	5,98	№ 92 П18
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,881	0,01	№ 434 П18
	Пудинг из говядины	90	18,54	11,7	0,81	182,7	0,09	№ 340 П18
	Рагу из овощей (1й вариант)	130	3,509	7,928	14,166	141,656	6,368	№ 174 П18
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	18,277	72,479	8,193	№ 486 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		690	27,548	21,179	58,155	531,165	21,641	
<b>Полдник</b>								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5		№ 609 п13
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
<b>Итого за полдник</b>		250	9,25	9,9	45,8	310,5	1,3	
<b>Ужин</b>								
	икра морковная	60						№ 54 П18
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,65	0,252	3,549	43,001	1,547	№ 298 П18
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 п18
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№ 459 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
<b>Итого за ужин</b>		510	13,229	6,05	41,777	275,374	5,796	
<b>Итого за 1 день</b>		2 045	64,44	50,242	221,881	1 575,315	34,687	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>2 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	6,64	36,26	234,8	1,3	№ 229 П 18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	18,5	113	0,7	№ 461 П18
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>12,675</b>	<b>13,89</b>	<b>67,675</b>	<b>446,345</b>	<b>2</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805	№ 79 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>140</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,727</b>	<b>61,63</b>	<b>9,805</b>	
<b>Обед</b>								
	Овощи свежие(порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1	№ 145 П18
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,06	13,4	80,6	6,22	№ 113 П18
	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	10,388	7,517	18,166	181,83	8,039	№ 319 Т16
	Кисель витаминный	180	0,18	0,18	22,318	91,791	28,797	№ 479 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>16,298</b>	<b>10,277</b>	<b>73,364</b>	<b>453,071</b>	<b>45,156</b>	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с творожным фаршем	70	3,965	1,633	21,691	117,786		№ 528 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>9,765</b>	<b>6,633</b>	<b>29,691</b>	<b>218,786</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин</b>								
	Винегрет овощной	60	0,792	6,119	3,959	73,788	3,719	№ 47 П18
	Омлет натуральный	180	15,516	24,084	4,158	293,544	0,558	№ 307 П13
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,18	0,18	15,844	64,818	0,99	№ 484 п18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>19,278</b>	<b>30,803</b>	<b>39,841</b>	<b>512,65</b>	<b>5,267</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1 985</b>	<b>58,576</b>	<b>62,163</b>	<b>224,298</b>	<b>1 692,482</b>	<b>63,628</b>	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>3 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями (180)	180	5,148	4,554	16,956	129,42	0,81	№ 137 П18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514 П13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>12,542</b>	<b>10,928</b>	<b>45,706</b>	<b>309,71</b>	<b>2,18</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0,8	0,16	16,162	68,807	3,2	№ 498 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,162</b>	<b>68,807</b>	<b>3,2</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,06	4,5	75,6	3,12	№ 34 П18
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,36	3,78	7,4	73,2	4,5	№ 132 П18
	Гренки из пшеничного хлеба	15	2,096	0,221	12,869	61,845		№ 140 П18
	Котлеты или биточки рыбные	75	9,2	0,9	11,8	92	0,3	№ 306 П18
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 п18
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27		19,976	80,984	0,09	№ 491 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>20,665</b>	<b>16,619</b>	<b>82,813</b>	<b>564,252</b>	<b>11,259</b>	
<b>Полдник</b>								
	Пряники	50	1,4	1,65	38,65	175		№ 607 П13
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>6,65</b>	<b>47,25</b>	<b>277</b>	<b>1,3</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	60	0,645	0,105	5,174	50,28	3,75	№ 39 Т 16
	Сырники из творога запеченные	150	29,615	7,804	31,917	316,164	0,3	№ 285 П18
	Молоко сгущенное	25	1,8	2,125	13,875	81,75	0,25	№ 469 П18
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,502	54,009		№ 503 П13
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
<b>Итого за ужин</b>		<b>455</b>	<b>34,94</b>	<b>10,544</b>	<b>80,348</b>	<b>582,703</b>	<b>4,3</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1 985</b>	<b>75,847</b>	<b>44,901</b>	<b>272,279</b>	<b>1 802,472</b>	<b>22,239</b>	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>4 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,986	6,191	29,355	193,121	1,386	№ 233 П18
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Чай с молоком(вариант 2)	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3	№ 507 П13
<b>Итого за завтрак</b>		410	8,401	11,841	59,67	378,666	2,686	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0,8	0,16	16,162	68,807	3,2	№ 498 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		160	0,8	0,16	16,162	68,807	3,2	
<b>Обед</b>								
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,059	4,979	77,987	10,678	№ 9 П18
	Уха с крупой	200	5,76	1,84	10,32	80,8	5,56	№ 119 П18
	Жаркое по-домашнему	200	20,364	19,91	12,728	310,91	3,546	№ 327 П18
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	26,37	№ 518 П13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		685	30,434	28,359	65,717	640,247	46,154	
<b>Полдник</b>								
	Варенье, джем, повидло (порциями)	5	0,02	0,015	3,409	13,845		№ 84 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805	№ 79 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
<b>Итого за полдник</b>		370	8,255	6,3	37,986	241,975	11,205	
<b>Ужин</b>								
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,2	14,3	5,9	217	10,8	№ 354 П18
	Макаронные изделия отварные	130	4,808	4,808	25,613	164,906		№ 255 П18
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№ 459 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
<b>Итого за ужин</b>		480	24,858	19,708	61,813	525,906	11,8	
<b>Итого за 4 день</b>		2 105	72,748	66,368	241,348	1 855,601	75,045	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>5 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	60	0,645	0,105	5,174	50,28	3,75	№ 39 Т 16
	Каша "Дружба"	200	5,28	10,3	27,68	224,6	1,32	№ 225 П18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	180	2,881	2,43	14,312	71,112	1,17	№ 514 П13
<b>Итого за завтрак</b>		475	13	16,509	60,016	447,282	6,31	
<b>Второй завтрак</b>								
	Напиток из шиповника	100	0,35	0,15	11,45	48,5	40	№ 493 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	0,35	0,15	11,45	48,5	40	
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,78	4,86	3,72	61,8	2,82	№ 31 П18
	Рассольник ленинградский	200	1,58	0,28	10,72	51,8		№ 97 П18
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,881	0,01	№ 434 П18
	Котлета рыбная любительская	70	8,82	1,05	3,99	60,9	0,49	№ 307 П18
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 п18
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,09	24,65	102,56	0,18	№ 492 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		690	17,828	12,689	69,51	465,564	6,749	
<b>Полдник</b>								
	Булочка ванильная	70	6,181	5,481	33,6	208,831		№ 538 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
<b>Итого за полдник</b>		270	11,981	10,481	41,6	309,831	1,4	
<b>Ужин</b>								
	Овощи свежие(порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1,75	№ 145 П18
	Яйцо вареное	50	6,375	5,75	0,375	78,75		№ 266 П18
	Бигус	200	21,494	21,594	4,999	299,916	15,396	№ 328 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,5	54		№ 503 П13
<b>Итого за ужин</b>		525	31,479	27,944	38,164	530,416	17,146	
<b>Итого за 5 день</b>		2 060	74,638	67,773	220,74	1 801,593	71,605	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>6 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая вязкая	200	7,58	10,58	33,46	259,4	1,44	№ 220 П18
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Чай с сахаром(вариант 2)	180	0,09	0,09	13,502	54,009		№ 503 П13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>11,864</b>	<b>14,344</b>	<b>59,812</b>	<b>414,699</b>	<b>1,51</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	180	0,9	0,18	18,182	77,408	3,6	№ 498 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,182</b>	<b>77,408</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>								
	Овощи консервированные (порциями)(огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	4,399	1	№ 146 П18
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,6	4,62	56	9,52	№ 101 п18
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,881	0,01	№ 434 П18
	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	13,5	9,8	6,6	169	12,6	№ 357 П18
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,361	6,112	32,539	214,583		№ 204 П18
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	16,92	70,2	2,97	№ 485 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>26</b>	<b>20,943</b>	<b>79,861</b>	<b>614,313</b>	<b>26,1</b>	
<b>Полдник</b>								
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Варенье, джем, повидло (порциями)	5	0,02	0,015	3,409	13,845		№ 84 П18
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		№ 609 п13
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,895</b>	<b>7,7</b>	<b>39,739</b>	<b>264,745</b>	<b>1,3</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,059	4,979	77,987	10,678	№ 9 П18
	Картофельная запеканка с мясом	200	21,7	15,9	17,9	301	11,6	№ 332 П18
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	0,999	1,857	1,911	28,35	0,195	№ 402 П18
	Кисель витаминный	180	0,18	0,18	22,318	91,791	28,797	№ 479 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
<b>Итого за ужин</b>		<b>515</b>	<b>27,009</b>	<b>24,456</b>	<b>65,448</b>	<b>591,378</b>	<b>51,27</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>2 060</b>	<b>74,668</b>	<b>67,623</b>	<b>263,042</b>	<b>1 962,543</b>	<b>83,78</b>	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>7 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,759	7,739	36,016	244,776	1,46	№ 232 П 18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Какао с молоком сгущенным (1 вариант)	180	3,332	3,422	22,06	132,361	0,36	№ 510 П 13
<b>Итого за завтрак</b>		410	13,006	15,511	70,991	475,682	1,82	
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805	№ 79 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	6,94	№ 149 П13
	Рагу из птицы	200	18,745	23,203	15,431	345,186	8,915	№ 373 П18
	Компот из апельсина с яблоками	180	0,45	0,18	18,277	72,479	8,193	№ 486 П18
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		635	24,965	27,323	69,068	619,815	24,048	
<b>Полдник</b>								
	Пирожки, печенные из сдобного теста(капуста)	70	3,734	3,151	20,889	127,203		№ 529 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
<b>Итого за полдник</b>		270	9,534	8,151	28,889	228,203	1,4	
<b>Ужин</b>								
	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	40,8	2,16	№ 28 П13
	Пудинг из творога паровой	150	25,9	7,1	34,1	304	0,3	№ 282 П18
	Соус черносмородиновый (2 вариант)	30	0,099	0,039	18,783	75,9	7,269	№ 443 П18
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,551	36,006	0,9	№ 459 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
<b>Итого за ужин</b>		470	30,779	7,789	91,294	560,706	10,629	
<b>Итого за 7 день</b>		1 925	78,844	59,334	273,969	1 946,036	47,702	



ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>8 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	143,8	0,9	№ 137 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	180	2,881	2,43	14,312	71,112	1,17	№ 514 П13
<b>Итого за завтрак</b>		415	12,795	11,164	46,002	316,202	2,14	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0,8	0,16	16,162	68,807	3,2	№ 498 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		160	0,8	0,16	16,162	68,807	3,2	
<b>Обед</b>								
	икра морковная	60						№ 54 П18
	Суп из овощей	200	1,38	3,62	7,16	66,6	7,08	№ 114 П18
	Сметана	5	0,119	0,751	0,162	7,881	0,01	№ 434 П18
	Суфле рыбное	70	9,94	3,36	2,1	78,4	0,35	№ 302 П18
	Пюре картофельное	130	2,729	5,198	7,928	88,373	3,249	№ 374 п18
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,63	0,09	24,65	102,56	0,18	№ 492 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		685	17,588	13,439	57,88	424,314	10,869	
<b>Полдник</b>								
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
	Ватрушки с повидлом	60	3,5	1,4	34,794	165,972		№ 527 П18
<b>Итого за полдник</b>		260	9,3	6,4	42,794	266,972	1,4	
<b>Ужин</b>								
	Яйцо вареное	50	6,375	5,75	0,375	78,75		№ 266 П18
	Овощи в молочном соусе	200	4,4	8,3	13,6	147	3,8	№ 173 П18
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,18	0,18	15,844	64,818	0,99	№ 484 п18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
<b>Итого за ужин</b>		470	13,745	14,65	45,699	371,068	4,79	
<b>Итого за 8 день</b>		1 990	54,228	45,813	208,537	1 447,363	22,399	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>9 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,179	8,479	29,157	221,578	1,54	№ 231 П 18
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045		№ 76 П18
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Чай с молоком(вариант 2)	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3	№ 507 П13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>10,594</b>	<b>14,129</b>	<b>59,472</b>	<b>407,123</b>	<b>2,84</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	160	0,8	0,16	16,162	68,807	3,2	№ 498 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,162</b>	<b>68,807</b>	<b>3,2</b>	
<b>Обед</b>								
	Винегрет овощной	60	0,792	6,119	3,959	73,788	3,719	№ 47 П18
	Суп картофельный с рыбой	200	8,86	3,14	12,84	115	9,66	№ 117 П18
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,2	14,3	5,9	217	10,8	№ 354 П18
	Макаронные изделия отварные	130	4,808	4,808	25,613	164,906		№ 255 П18
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,18	0,18	15,844	64,818	0,99	№ 484 п18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>34,01</b>	<b>29,007</b>	<b>82,496</b>	<b>727,762</b>	<b>25,169</b>	
<b>Полдник</b>								
	Пряники	50	1,4	1,65	38,65	175		№ 607 П13
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>6,65</b>	<b>47,25</b>	<b>277</b>	<b>1,3</b>	
<b>Ужин</b>								
	Овощи свежие(порциями)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	1,4	№ 145 П18
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	70	10,8	6,7	6,2	128	0,6	№ 369 П18
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	№ 377 П18
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	26,37	№ 518 П13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
<b>Итого за ужин</b>		<b>485</b>	<b>17,73</b>	<b>12,39</b>	<b>56,8</b>	<b>410,95</b>	<b>49,67</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>2 040</b>	<b>70,034</b>	<b>62,336</b>	<b>262,18</b>	<b>1 891,642</b>	<b>82,179</b>	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>10 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Бобовые консервированные отварные	50	1,43	1,81	2,525	31,905	0,95	№ 154 П18
	Омлет натуральный	180	15,516	24,084	4,158	293,544	0,558	№ 307 П13
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514 П13
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5		№ 117 П13
	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,319	2,949		35,79	0,07	№ 72 П18
<b>Итого за завтрак</b>		465	24,34	32,268	35,433	505,739	2,878	
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805	№ 79 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		140	0,56	0,56	13,727	61,63	9,805	
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,06	4,5	75,6	3,12	№ 34 П18
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,36	3,78	7,4	73,2	4,5	№ 132 П18
	Гренки из пшеничного хлеба	15	2,096	0,221	12,869	61,845		№ 140 П18
	Плов из отварной говядины	200	14,399	13,599	33,837	315,169	0,16	№ 329 П18
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	16,92	70,2	2,97	№ 485 П18
<b>Итого за обед</b>		695	22,755	24,26	91,406	676,514	10,75	
<b>Полдник</b>								
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130		№ 535 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
<b>Итого за полдник</b>		250	9,6	8,4	28,9	231	1,4	
<b>Ужин</b>								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	60	0,645	0,105	5,174	50,28	3,75	№ 39 Т 16
	Запеканка из творога	150	31,6	0,2	25,6	310	0,6	№ 278 П18
	Соус молочный сладкий	50	1,265	2,41	4,46	44,6	0,245	№ 407 П18
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,551	36,006	0,9	№ 459 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
<b>Итого за ужин</b>		480	36,57	3,225	59,665	521,386	5,495	
<b>Итого за 10 день</b>		2 030	93,825	68,713	229,131	1 996,269	30,328	

ООО "Феникс"

Примерное 10 дневное меню зимне-весенний период для детей с 3 до 7 лет (с 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>Итого за все дни</b>		20 225	717,848	595,266	417,404	17 971,316	533,592	