



Цикличное примерное десятидневное меню
для детей от 3 до 7 лет
в том числе для детей-инвалидов и с ОВЗ
на зимне-весенний период

День 1										
Наименование блюда	Объем порции	Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:										
Плов фруктовый	200	5,78	12,26	40,65	230,14	0,025	0,022	-	62,9	1,9
Хлеб с маслом,	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,035	10	14	1,0
сыр	6	1,9	2,0	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Напиток из шиповника	200	0,68	-	48,6	204	0,022	0,016	9	17	2,2
II завтрак 10.00 Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	27	0,3
Всего:		11,02	21,94	115,34	657,18	0,11	0,06	21	190,9	5,4
Обед										
Свежий помидор	50	0,7	4,3	2,7	53,2	0,025	0,015	17	5	0,6
Суп на мясном бульоне со свежими овощами со сметаной	250	3,0	4,7	3,5	94,5	0,11	0,08	27,1	21,6	1,25
Жаркое по-домашнему	80/50	11,4	11,7	20,9	282,3	0,21	0,19	16,45	36,4	3,9
Хлеб пшеничный	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7,0	0,5
ржаной	50	3,8	0,7	29,7	126	0,1	0,08	-	19,3	1,13
Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1
Всего:		22,41	21,96	92,28	764,9	0,49	0,397	60,55	97,6	8,48
Ужин:										
Суп молочный вермишелевый	200/250	6,9	7,65	24,66	225	0,11	0,3	1,5	183,5	0,4
Хлеб пшеничный	30	6,4	2,8	22,36	94,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
Йогурт	200	5,4	6,2	7,9	113,9	0,05	0,38	2	240	0,2
Вафли	30	0,87	1,0	23,25	106,25	0,07	0,1	0,6	65,9	0,7
Всего:		19,57	17,65	78,17	312,15	0,32	0,84	4,1	492,3	1,5
Всего за день:		53	61,55	285,79	1734,23	0,92	1,297	85,65	780,8	15,38

День 2		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Каша мол. пшенная	200	6,55	8,33	35,09	241,1	-	0,009	-	8,85	0,29
Хлеб с маслом	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,035	10	14	1
Сыр	6	1,9	2	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Какао	200	3,77	3,93	25,99	153,9	0,075	0,3	1,5	180	0,15
II завтрак Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	27	0,3
Всего:		14,88	21,94	87,17	618,04	0,138	0,377	13,5	278,85	1,74
Обед:										
Свежий огурец	50	0,35	-	1,35	7	0,015	0,02	2,35	11	0,45
Суп на мясном бульон гороховый	250	6,7	0,6	18,9	97,7	0,098	0,09	9,87	14,6	0,9
Рыбная котлета с рисом	80	19,3	3	6,4	109,8	0,01	0,1	0,05	69,4	1,1
Соус овощной	150	3,44	11,4	32,4	122,7	0,03	0,01	2,4	35,1	1,05
Хлеб пшеничный ржаной	50	0,5	1,5	5	15,5	0,01	0,01	1,2	8	0,2
Компот из сухофруктов с вит.С	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7,0	0,5
Хлеб пшеничный ржаной	50	3,8	0,7	29,7	126	0,1	0,08	-	19,3	1,13
Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1
Всего:		37,63	17,76	129,23	622,9	0,305	0,34	15,87	180,7	6,43
Ужин:										
Овощное рагу	200/250	3,72	14,87	22,57	218,99	0,2	0,16	21,25	27,1	1,73
Хлеб пшеничный	30	6,4	2,8	22,36	94,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
Снежок	200	5,4	6,2	7,9	113,9	0,05	0,38	2	240	0,2
Расстегай с повидлом	60	5,2	8,5	29,9	231,6	0,09	0,06	0,5	20	1,6
Всего:		20,72	32,37	82,73	659,29	0,43	0,66	23,75	290	3,73
Всего за день:		73,23	72,07	299,13	1900,23	0,875	1,38	53,12	749,55	11,9

День 3	Наименование блюда	Объем порции	Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
	Творожный пудинг со сгущ. молоком	200	32,3	11,08	53	241,08	0,075	0,08	0,05	190	0,7
	Хлеб с маслом	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,035	10	14	1
	Сыр	6	1,9	2	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
	Кофейный напиток	180/200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,075	0,3	1,5	180	0,15
	II завтрак 10.00 Банан	100	0,4	-	11,3	46	0,03	0,03	6,2	16	0,2
	Кефир	100	5,4	6,2	7,9	113,9	0,05	0,38	2	240	0,2
Всего:			44,95	30,05	107,9	696,71	0,283	0,613	19,75	689	2,25
Обед:											
	Зеленый горошек	50	1,3	0,1	3,4	20	0,17	0,09	12,5	16	0,7
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	1,54	5,07	8,04	83,33	0,12	0,097	27,5	47,2	1,25
	Суфле мясное	200	6,26	11,57	22,5	222,08	0,1	0,25	-	28,2	2,8
	Соус овощной	50	0,5	1,5	5	15,5	0,01	0,01	1,2	8	0,2
	Хлеб пшеничный ржаной	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
	Компот из сухофруктов с вит.С	50	3,8	0,7	29,7	126	0,1	0,08	-	19,3	1,13
		200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1
Всего:			16,94	19,5	104,12	611,1	0,545	0,56	41,2	134	7,68
Ужин:											
	Каша молочная кукурузная	200/250	7,44	8,07	35,28	244,9	0,23	0,34	1,5	189,6	0,35
	Хлеб пшеничный	30	6,4	2,8	22,36	54,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
	Печенье	30	6,15	3,45	18,95	120	0,03	0,14	-	11,1	1,05
	Кисель	200	-	-	19,5	80	0,02	0,01	1,1	11,7	0,6
Всего:			19,99	14,32	96,09	499,7	0,37	0,92	2,6	215,3	2,2
Всего за день:			81,88	63,87	308,11	1807,51	1,198	2,093	63,55	1038,3	12,73

День 4		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Каша манная молочная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,17	0,32	1,5	190	0,19
Хлеб с маслом	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,035	10	14	1
Сыр	6	1,9	2	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Какао	200	3,77	3,93	25,99	153,9	0,075	0,3	1,5	180	0,15
II завтрак 10.00 сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	27	0,3
Всего:		14,53	21,66	83,17	598,96	0,31	0,69	15	460	1,64
Обед:										
помидор свежий	50	0,7	4,3	2,7	53,2	0,025	0,015	17	5	0,6
Крупяной суп мясным бульоне со сметаной	250	1,85	6,12	12,34	112,47	0,002	0,050,1	8,75	17,6	1,1
	80	14,3	13,4	5,5	199,8	0,06	0,01	-	7,2	1,8
Котлета мясная	50	0,5	1,5	5,0	15,5	0,01	0,03	1,2	8,0	0,2
Соус основной	70	1,75	2,8	4,3	128,3	0,05	0,03	6,2	6,0	0,65
Картоф. пюре	80	2,0	2,42	9,08	55,37	0,03	0,025	0,025	23,3	0,28
с тушеной капустой	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,08	-	7	0,5
Хлеб пшеничный ржаной	50	3,8	0,7	29,7	126	0,1	0,007	-	19,3	1,13
	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,33	-	8,3	1,1
Компот из сухофруктов с вит.С										
Всего:		28,44	31,8	103,84	834,84	0,315	0,395	24,93	115,7	7,36
Ужин:										
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/250	15,9	0,8	11,5	131,8	0,13	0,12	17,4	30,6	3,3
Хлеб пшеничный	30	6,4	2,8	22,36	94,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
Снежок	200	5,4	6,2	7,9	113,9	0,05	0,38	2	240	0,2
Творожные сочни	60	5	4	19,3	133	0,06	0,6	0,05	155,6	0,6
Всего:		32,7	13,8	61,06	473,5	0,33	1,16	19,45	429,1	4,3
Всего за день:		75,67	67,26	248,3	1907,3	1,005	2,195	67,63	992,8	13,3

День 5		Пищевые вещ-за			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Каша ячневая молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,23	0,34	1,5	189,6	0,35
Хлеб с маслом	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,045	10	14	1
Сыр	6	1,9	2	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Кофейный напиток	180/200	2,79	3,15	19,71	118,69	0,075	0,3	1,5	180	0,15
II завтрак 10.00 Напиток из лимона	100	0,05	-	10,25	41	0,005	0,002	37	5,1	2,2
Всего:		14,34	20,84	81,23	580,65	0,363	0,7	50	437,7	3,7
Обед:										
огурец свежий	50	0,7	4,3	2,7	53,2	0,075	0,015	17	5	0,6
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	1,85	6,12	12,34	112,47	0,002	0,05	8,75	17,6	1,1
Бигос	80/150	15,73	13,34	20,57	243,54	0,12	0,16	0,05	57,8	2,36
Хлеб пшеничный ржаной	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
	50	3,8	0,7	29,7	126	0,1	0,08	-	19,3	1,13
Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1
Всего:		25,62	25,02	100,79	679,41	0,342	0,335	25,8	115	6,79
Ужин:										
Картофель тушеный с овощами	200/250	3,72	14,87	22,57	238,99	0,2	0,16	21,25	27,1	1,73
Хлеб пшеничный	30	6,4	2,8	22,36	24,8	0,09	0,26	-	2,9	0,2
Йогурт	200	5,4	6,2	7,9	113,9	0,05	0,38	2	240	0,2
Пирожок с повидлом	60	5,2	8,5	29,9	231,6	0,05	0,06	0,5	20	1,6
Всего:		20,72	32,37	102,23	759,29	0,45	0,67	24,85	301,7	4,33
Всего за день:		60,68	78,23	203,02	2015,35	1,155	1,705	165	854,4	14,82

День 6		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Макароны отварные с	200	14,2	14,6	38,9	302,5	-	0,02	-	17	0,75
Хлеб с маслом	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,035	10	14	1
Сыр	6	1,9	2	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Напиток лимонный	200	0,1	-	20,5	82	0,01	0,004	75	10,2	4,4
II завтрак 10.00 яблоко	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	27	0,3
кефир	100	2,7	3,1	3,95	56,95	0,025	0,19	1	120	0,1
Всего:		21,56	27,38	89,44	664,49	0,098	0,282	88	237,2	6,55
Обед:										
свежий помидор	50	0,35	-	1,35	7,0	0,015	0,07	2,35	11	0,45
Суп на мясном бульоне										
крупяной со сметаной	250	1,85	6,12	12,34	112,47	0,002	0,05	8,75	17,6	1,1
Овощное рагу	80/150	3,72	14,87	22,57	238,99	0,2	0,16	21,25	27,1	1,73
Хлеб пшеничный	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
ржаной	50	3,8	0,7	29,7	126	0,1	0,08	-	19,3	-
Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1
Всего:		13,26	22,25	101,38	628,66	0,365	0,39	32,35	90,3	4,88
Ужин:										
Каша молочная										
пшеничная	200/250	7,44	8,07	35,28	243,92	0,23	0,34	1,5	189,6	0,35
Хлеб	30	6,4	2,8	22,36	94,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,99	153,9	0,075	0,3	1,5	180	0,15
Печенье	30	6,15	3,45	18,5	120	0,03	0,14	-	11,1	1,05
Всего:		23,76	18,25	102,58	612,6	0,43	0,84	3,0	383,6	1,75
Всего за день:		58,58	67,88	293,4	1905,75	0,893	1,512	121	700,1	13,18

День 7		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Суфле рыбное	200	20,7	3,8	13,6	171,8	0,15	0,15	0,55	88,2	2
Хлеб с маслом	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,045	10	14	1,0
Сыр	6	1,9	2,0	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,075	0,3	1,5	180	0,15
II завтрак 10.00 сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	27	0,3
Всего:		28,05	16,67	59,4	513,53	0,288	0,518	14,05	196,2	3,45
Обед:										
свежий огурец	50	0,35	-	1,35	7	0,015	0,02	2,35	11	0,45
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250	4,7	2,5	12,8	91,0	0,15	0,17	31,3	61,8	2,28
Гуляш	80	11,8	8,5	2,4	132,8	0,064	0,1	-	7,2	1,8
Гречка	150	8,5	7,2	41,1	170,48	0,25	0,12	-	27	0,9
Хлеб пшеничный ржаной	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
Компот из сухофруктов с вит.С	50	3,8	0,7	29,7	126,0	0,1	0,08	-	19,3	1,13
	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1
Всего:		32,75	19,46	122,83	671,48	0,624	0,52	33,65	141,6	8,16
Ужин:										
Каша молочная пшеничная	200/250	6,55	8,33	35,09	241,1	-	0,009	-	8,85	0,29
Хлеб	30	6,4	2,8	22,36	94,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
Снежок	200	5,4	6,2	7,9	113,9	0,05	0,38	2	240	0,2
Булочка	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,05	0,15	0,05	51,6	0,93
Всего:		22,72	24,4	102,15	678	0,19	0,6	2,05	303,35	1,62
Всего за день:		83,46	60,53	284,18	1863	0,395	2,24	51,8	641,15	13,23

День 8		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Творожная запеканка с повидлом	200	32,3	11,08	53	241,08	0,075	0,8	0,05	190	0,7
Хлеб с маслом	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,035	10	14	1,0
Сыр	6	1,9	2,0	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Какао	200	3,77	3,93	25,99	153,9	0,075	0,3	1,5	180	0,15
II завтрак 10.00 Банан	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	27	0,3
Кефир	100	2,7	31	3,95	56,95	0,025	0,19	1	120	0,1
Всего:		43,33	55,69	108,94	674,95	0,264	1,358	14,55	580	2,25
Обед:										
Помидор свежий	50	0,35	-	1,35	7	0,015	0,02	2,35	11	0,45
Суп на мясном бульоне с клецками	250	3,75	3,29	16,83	112	0,14	0,16	17,4	3,8	2,27
Биточки	80	14,3	13,4	5,5	199,8	0,06	0,1	-	7,2	1,8
с гороховым пюре	150	11,94	3,24	26,41	140,99	0,07	0,07	7,1	1,6	0,7
Соус овощной	50	0,5	1,5	5,0	15,5	0,01	0,01	1,2	8,0	0,2
Хлеб пшеничный ржаной	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
Компот из сухофруктов с вит.С	50	3,8	0,7	29,7	126	0,1	0,08	-	19,3	1,13
200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1	
Всего:		38,18	22,69	120,27	745,49	0,435	0,47	28,05	110,4	8,15
Ужин:										
Каша ячневая	200/250	7,44	8,07	35,28	243,92	0,23	0,34	1,5	189,6	0,35
Хлеб пшеничный	30	6,4	2,8	22,36	94,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
Пряник	50	4,09	7,02	40,6	80,1	0,1	0,1	0,05	15,6	0,9
чай с молоком	200	2,8	3,19	4,69	158,65	0,05	0,1	1	120	0,1
Всего:		20,73	21,08	102,93	577,51	0,47	0,6	2,55	528,1	0,55
Всего за день:		102,24	99,46	332,14	1997,95	1,169	2,428	45,15	1218,5	29

День 9		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Каша гречневая молочная	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,07	0,31	1,55	199,25	0,78
Хлеб с маслом	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,035	10	14	1,0
Сыр	6	1,9	2,0	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,075	0,3	1,5	180	0,15
II завтрак 10.00										
Яблоко	100	0,5	-	10,21	46	0,01	0,01	2	27	0,3
Всего:		15,29	20,98	80,93	546,9	0,205	0,678	15,5	469,25	22,9
Обед:										
Огурец свежий	50	0,35	-	1,35	7	0,015	0,07	2,35	11	0,45
Суп –лапша на мясном бульоне	250	3,75	3,29	16,83	112	0,014	0,016	17,4	38	2,27
Плов	200	15,24	19,18	36,93	274,3	0,08	0,12	2,47	42,6	2,75
Хлеб пшеничный ржаной	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
Компот из сухофруктов с вит.С	50	3,8	0,7	29,7	126	0,1	0,08	-	19,3	1,13
	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1
Всего:		26,68	44,71	199,87	663,5	0,255	0,318	22,22	126,2	8,2
Ужин:										
Картофельное пюре	200/250	4,7	7,5	11,5	283,5	0,13	0,08	15	16	1,73
огурчик	50	0,35	-	1,35	17,0	0,015	0,02	235	11	0,45
Хлеб пшеничный	30	6,4	2,8	22,36	94,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
Снежок	200	5,4	6,2	7,9	118,9	0,05	0,38	2	240	0,2
Калач творожный	60	5,0	4,0	19,3	133,0	0,06	0,6	0,05	155,6	0,6
Всего:		21,35	20,5	62,41	647,2	0,345	1,14	19,4	425,5	318
Всего за день:		63,32	86,19	342,71	1857,6	0,805	2,136	57,12	1020,95	10,69

День 10		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Каша мол. геркулесовая	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,2	0,05	-	25,9	1,47
Хлеб с маслом	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,035	10	14	1,0
Сыр	6	1,9	2	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Какао	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,075	0,3	1,5	180	0,15
II завтрак 10.00 сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	27	0,3
Всего:		13,65	21,77	71,29	549,11	0,34	0,42	13,5	295,9	29,2
Обед:										
Помидор свежий	50	0,35	-	1,35	7	0,015	0,07	2,35	11	0,45
Капустняк на мясном бульоне со сметаной	250	2,46	7,7	15,4	114,58	0,14	0,09	27,1	24,6	1,32
Печень по-строгановски	80	18	13,5	11,1	243	0,14	0,4	1,0	150	3,04
Макаронь отварные	150	5,99	0,5	36,64	227,38	0,052	0,059	0,05	7	0,5
Хлеб пшеничный ржаной	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
Компот из сухофруктов с вит.С	50	3,8	0,7	29,7	126	0,1	0,08	-	19,3	1,13
Всего:	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1
Всего:		34,14	22,96	129,67	862,16	0,495	0,73	30,5	227,2	8,04
Ужин:										
Суп картофельный с консервированной рыбой «Сайра»	200/250	15,9	0,8	11,5	131,8	0,13	0,12	17,4	30,6	3,3
Хлеб пшеничный	30	6,4	2,8	22,36	94,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
Йогурт	200	5,4	0,2	7,9	118,9	0,05	0,38	2	240	0,2
Вафли	30	0,87	1,0	23,25	106,25	0,07	0,1	0,6	65,9	0,7
Всего:		28,57	4,8	65,01	451,75	0,34	0,66	20	339,4	4,4
Всего за день:		76,36	49,53	264,62	1863,02	1,175	1,81	64	862,5	41,64