



**Десятидневное меню  
для детей от 3-7 лет с 10-часовым пребыванием детей  
в дошкольном учреждении**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая молочная	180	5,61	9,0	12,58	208,6	1,54	№ 18
	Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№ 2
	Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>8,39</b>	<b>13,43</b>	<b>39,84</b>	<b>368,22</b>		
<b>Второй завтрак:</b>								
	10.00 Сок	200	0	0,2	20,2	82,68	20	
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>82,68</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы	50	0,48	6,19	2,31	47,9	11,0	№ 75
	Щи из свежей капусты	180	5,6	9,03	14,07	154,6	31,44	№ 32
	Биточки куриные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№ 58
	Картофель отварной, запеченный с маслом	150	3,49	4,77	12,76	154,8	4,68	№ 48
	Компот из сухофруктов	180	0,43	-	20,88	80,61	0,3	№ 6
	Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
	Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>697</b>	<b>24,73</b>	<b>32,84</b>	<b>76,05</b>	<b>709,52</b>		
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с джемом	60	3,69	2,92	31,73	197,9	0,62	№ 91
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	15,3	120	1,3	№ 1
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>6,49</b>	<b>6,12</b>	<b>47,03</b>	<b>317,9</b>		
	<b>Итого за 1 день:</b>	<b>1572</b>	<b>39,61</b>	<b>52,59</b>	<b>183,12</b>	<b>1478,32</b>	<b>71,69</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из риса с творогом	150	10,76	11,14	27,69	252,53	0,62	№ 21
Кисель	20	0,25	-	2,8	11,32	-	№ 7
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№ 2
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>13,77</b>	<b>11,62</b>	<b>57,73</b>	<b>387,77</b>		
<b>Второй завтрак:</b>							
10-00 Снежок	150	3,9	3,75	16,2	115,0	0,4	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>3,75</b>	<b>16,2</b>	<b>115,0</b>		
<b>Обед</b>							
Винегрет	50	0,87	3,38	4,87	52,5	5,75	№ 73
Суп рыбный	180	6,12	2,28	9,88	84,09	1,87	№ 37
Гуляш мясной	80	9,76	10,68	2,9	146,21	0,73	№ 59
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04	№ 40
Компот из шиповника	180	0,45	-	15,49	65,3	0,5	№ 9
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>687</b>	<b>28,42</b>	<b>26,82</b>	<b>83,11</b>	<b>685,4</b>		
<b>Полдник</b>							
Пряники	50	2,4	1,4	38,85	167,9	-	
Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5	№ 3
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6,75</b>	<b>6,28</b>	<b>56,08</b>	<b>294,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1487</b>	<b>52,84</b>	<b>48,47</b>	<b>213,12</b>	<b>1482,47</b>	<b>11,41</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная	180	3,75	5,04	21,67	144,9	1,16	№ 17
	Какао с молоком	180	3,9	4,39	15,4	66,9	1,5	№ 3
	Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
	Сыр	10	2,5	2,9	0,24	39	-	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>12,91</b>	<b>12,81</b>	<b>56,55</b>	<b>344,8</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
	10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>55,38</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат из огурцов и помидоров	50	0,47	3,3	2,05	40,1	6,32	№ 80
	Суп крестьянский с пшеном	180	4,57	7,42	13,7	139,32	19,53	№ 35
	Биточки рыбные	70	11,62	2,4	3,45	82,92	0,2	№ 68
	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0	22,2	№ 44
	Чай с лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№ 5
	Хлеб «Крестьянский» IС обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
	Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>677</b>	<b>25,13</b>	<b>24,35</b>	<b>73,14</b>	<b>581,8</b>		
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с творогом	70	7,336	7,63	23,17	206,5	0,035	№ 89
	Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№ 2
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>7,336</b>	<b>7,63</b>	<b>30,37</b>	<b>236,42</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1477</b>	<b>45,896</b>	<b>45,31</b>	<b>172,8</b>	<b>1218,4</b>	<b>67,55</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
Отварные макароны с сыром	170	5,4	6,5	34,1	219,9	0,05	№ 43
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№ 2
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное (порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>8,18</b>	<b>10,93</b>	<b>61,36</b>	<b>379,52</b>		
10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>55,38</b>		
<b>Обед</b>							
Салат морковный	50	0,6	2,75	6,41	55,18	2,3	№ 85
Суп картофельный с вермишелью	180	1,8	4,17	13,66	99,23	12,0	№ 26
Биточки мясные (Куриные)	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№ 58
Капуста тушеная с томатом	130	2,7	2,0	8,5	52,5	61,6	№ 45
Компот из свежемороженой ягодной смеси	180	0,22	0,04	14,24	55,67	45	№ 10
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>677</b>	<b>20,05</b>	<b>21,81</b>	<b>68,84</b>	<b>534,19</b>		
<b>Полдник</b>							
Печенье	50	3,5	5,9	37,4	208,5	-	
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	14,3	55,6	4,0	№ 5
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>3,58</b>	<b>5,91</b>	<b>51,7</b>	<b>264,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1462</b>	<b>32,33</b>	<b>39,17</b>	<b>194,64</b>	<b>1233,19</b>	<b>138,76</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	180	7,16	10,69	28,15	236,8	0,7	№ 16
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№ 2
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>410</b>	<b>9,92</b>	<b>11,17</b>	<b>55,39</b>	<b>360,72</b>		
10-00 Снежок	200	5,2	5,0	21,6	155,0	0,8	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>	<b>21,6</b>	<b>155,0</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты	50	0,78	3,34	3,0	44,65	15,7	№ 87
Свекольник	180	4,26	7,32	12,97	132,95	4,09	№ 39
Суфле из печени	80	15,5	9,8	1,8	158,1	19,7	№ 61
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,3	3,8	27,2	163,9	0,03	№ 42
Чай с лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№ 5
Хлеб «Крестьянский» I C обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>687</b>	<b>29,81</b>	<b>29,09</b>	<b>76,71</b>	<b>682,12</b>		
<b>Полдник</b>							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,232	180,6		
Сок	200	0	0,2	20,2	82,68	20	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>0,88</b>	<b>2,93</b>	<b>25,43</b>	<b>263,28</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1557</b>	<b>45,81</b>	<b>48,19</b>	<b>179,13</b>	<b>1461,12</b>	<b>64,62</b>	

Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба»	180	5,6	9,18	24,55	202,48	1,3	№ 112
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№ 2
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>8,38</b>	<b>13,61</b>	<b>51,81</b>	<b>362,1</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
10.00 Сок	200	0	0,2	20,2	82,68	20	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>82,68</b>		
<b>Обед</b>							
Салат витаминный	50	0,6	2,7	4,1	43,0	11,0	№ 83
Рассольник	180	4,31	7,34	13,69	136,41	11,34	№ 34
Запеканка картофельная с отварным мясом	200	14,1	16,67	24,4	303,0	26,6	№ 57
Компот из сухофруктов	180	0,43	-	20,88	80,61	0,3	№ 6
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>677</b>	<b>24,33</b>	<b>31,54</b>	<b>81,94</b>	<b>695,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,232	180,6		
Чай с молоком	200	2,8	3,2	15,3	120	1,3	№ 1
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>3,68</b>	<b>5,93</b>	<b>20,53</b>	<b>300,6</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1552</b>	<b>36,39</b>	<b>51,28</b>	<b>174,48</b>	<b>1440,88</b>	<b>71,84</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога	150	19,79	4,58	35,25	261,37	0,91	№ 22
Кисель	20	0,25	-	1,32	11,32	-	№ 7
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№ 2
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>22,8</b>	<b>5,06</b>	<b>63,81</b>	<b>396,61</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
10-00 Снежок	150	3,9	3,75	16,2	115,0	0,4	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>3,75</b>	<b>16,2</b>	<b>115,0</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров	50	0,53	3,4	1,8	41,0	12,0	№ 79
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,67	8,15	10,66	138,0	11,05	№ 28
Бигус с курой	200	13,42	14,19	9,5	218,03	79,04	№ 56
Компот из шиповника	180	0,45	-	15,49	65,3	0,5	№ 9
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>677</b>	<b>24,96</b>	<b>30,57</b>	<b>56,32</b>	<b>594,81</b>		
<b>Полдник</b>							
Пряники	50	2,4	1,4	38,85	167,9	-	
Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5	№ 3
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6,37</b>	<b>6,28</b>	<b>56,08</b>	<b>294,33</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1477</b>	<b>58,03</b>	<b>45,66</b>	<b>192,41</b>	<b>1400,75</b>	<b>105,4</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая на молоке	180	6,15	9,17	22,23	195,3	1,38	№ 12
Чай с шиповником	180	0,27	-	14,52	56,67	0,32	№ 8
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Сыр	10	2,5	2,9	0,24	39	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>11,68</b>	<b>12,55</b>	<b>56,23</b>	<b>384,97</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>55,38</b>		
<b>Обед</b>							
Салат и свежих огурцов с луком	50	0,40	3,3	1,88	37,85	0,48	№ 82
Суп гороховый	180	6,92	6,36	18,20	156,13	10,72	№ 33
Рыбные фрикадельки	70	11,39	2,63	3,37	83,49	0,2	№ 70
Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0	22,2	№ 44
Чай с лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№ 5
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>677</b>	<b>26,48</b>	<b>22,32</b>	<b>75,19</b>	<b>596,99</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка «Домашняя»	60	5,31	4,42	30,75	184,38	1,92	№ 90
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	-	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>11,31</b>	<b>10,82</b>	<b>40,15</b>	<b>304,38</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1467</b>	<b>49,99</b>	<b>46,21</b>	<b>184,31</b>	<b>1341,72</b>	<b>53,82</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	180	5,67	8,98	22,22	191,19	1,3	№ 13
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	14,3	55,6	4	№ 5
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>8,53</b>	<b>13,42</b>	<b>55,78</b>	<b>376,49</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>55,38</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы и яблок	50	0,55	3,39	18,0	50,7	5,28	№ 86
Суп овощной	180	1,98	5,2	11,77	101,4	21,33	№ 27
Рис припущенный с маслом	130	3,2	4,6	32,0	160,77	0,04	№ 41
Биточки мясные (куриные)	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№ 58
Компот из сухофруктов	180	0,43	-	20,88	80,61	0,3	№ 6
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>677</b>	<b>20,89</b>	<b>32,78</b>	<b>108,68</b>	<b>665,09</b>		
<b>Полдник</b>							
Печенье	50	3,5	5,9	37,4	208,5	-	
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№ 2
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>3,5</b>	<b>5,9</b>	<b>45,4</b>	<b>238,42</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1472</b>	<b>33,44</b>	<b>52,62</b>	<b>222,6</b>	<b>1335,38</b>	<b>46,06</b>	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- гетичес- кая цен- ность (ккал)	Витамин С (мг)	№ тех- нологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой	180	4,28	1,58	13,62	70,4	0,81	№ 19
Кофейный напиток с молоком	200	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5	№ 4
Батон «Подмосковный" в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное (порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>11,35</b>	<b>10,81</b>	<b>53,41</b>	<b>340,26</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
10-00 Снежок	200	5,2	5,0	21,6	155	0,8	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>	<b>21,6</b>	<b>155</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из огурцов и помидоров	50	0,47	3,35	2,05	40,1	5,2	№ 80
Борщ	180	4,36	7,27	12,49	132,0	20,9	№ 29
Гуляш мясной	80	9,76	10,68	2,9	146,21	0,73	№ 59
Макаронные изделия с маслом	130	4,3	3,8	27,2	163,9	0,03	№ 42
Компот из шиповника	180	0,45	-	15,49	65,3	0,5	№ 9
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>687</b>	<b>24,23</b>	<b>29,93</b>	<b>79,0</b>	<b>679,99</b>		
<b>Полдник</b>							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,23	180,6		
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№ 2
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>0,88</b>	<b>2,72</b>	<b>13,23</b>	<b>210,52</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1562</b>	<b>41,66</b>	<b>48,47</b>	<b>167,24</b>	<b>1385,77</b>	<b>30,47</b>	