

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (весеннее)
2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

		ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5	
		Наименование блюд		блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд	
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая (с сахаром и маслом)	180	Каши рисовая вязкая(на молоке)	180	Омлет натуральный	100	Каши гречневая вязкая (на молоке)	180	Суп молочный с макаронными изделиями	180	
	Чай с лимоном	200	Какао с молоком	200	Горошек консервированный	60	Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200	
	Бутерброд с маслом	20/5	Бутерброд с маслом	20/5	Чай с сахаром	200	Бутерброд с маслом	20/5	Бутерброд с маслом	20/5	
					Бутерброд с маслом	20/5					
10.00	сок/фрукты свежие	1 шт/200	фрукты свежие/сок	1 шт/200	сок/фрукты свежие	200/1 шт	фрукты свежие /сок	1 шт/200	сок/фрукты свежие	200/1 шт	
обед	Суп картофельный с бобовым(горох)	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200	Суп картофельный с крупой(рисовой)	200	Борщ с фасолью и картофелем (со сметаной)	200/10	
	АЗУ (из говядины 1 кат)	40\150	Тефтели (из говядины 1 кат)	80	Печень тушеная в соусе(говяжья)	50/50	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят	70	Шницель (говядина 1 кат)	75	
			соус сметанный с томатом (к тефтелям)	30	Макароны отварные	130	Свекла тушеная	130	Рагу овощное	130	
			Горох овощной отварной	130							
	Компот из смеси сухофруктов	200	Кисель из повидла	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Кисель из повидла	200	Компот из смеси сухофруктов	200	
	Хлеб ржаной/ хлеб пшеничный	50/20	Хлеб ржаной/ хлеб пшеничный	50/20	Хлеб пшеничный, / хлеб ржаной	20/50	хлеб ржаной /хлеб пшеничный	50/20	хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/50	
уплотненный полдник	Каши пшеничная вязкая (на молоке)	180	Хлебцы рыбные (минтай)	75	Каши манная жидкая (на молоке)	180	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	50/50	Пудинг из творога с рисом	100	
	Кофейный напиток с молоком	200	Капусты тушеная	130	Конд.издел (печенье)	1 шт	Картофель отварной	130	Соус молочный (сладкий)	50	
			Чай с сахаром	200	Молоко кипяченое	180	Чай с лимоном	200	Кефир	200	
	Булочка домашняя	70									
ужин	хлеб пшеничный	30	напиток из плодов шиповника	180	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	
	напиток из плодов шиповника	180	хлеб пшеничный	30	напиток из плодов шиповника	180	напиток из плодов шиповника	180	напиток из плодов шиповника	180	
		ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7		ДЕНЬ 8		ДЕНЬ 9		ДЕНЬ 10	
		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд	
завтрак	Яйцо вареное	1\40	Макароны с сыром	170	Суп молочный с крупой	180	Каши рисовая вязкая (на молоке)	180	Каши гречневая вязкая (на молоке)	180	
	Икра кабачковая для детского питания	80									
	Бутерброд с маслом	20\5	Какао с молоком	200	Чай с лимоном	200	Какао с молоком	200	Бутерброд с маслом	20\5	
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	Бутерброд с маслом	20\5	Бутерброд с маслом	20\5	Бутерброд с маслом	20\5	Кофейный напиток с молоком	200	
10.00	сок/фрукты свежие	200/1 шт	фрукты свежие/сок	1 шт/200	сок/фрукты свежие	200/1 шт	фрукты свежие /сок	1 шт/200	сок/фрукты свежие	200/1 шт	
обед	Суп картофельный с бобовым(фасоль)	200	Суп из овощей	200	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	200\10	Суп картофельный с клецками	200	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	
	Плов из птицы	70\130	Бефстроганов (из говядины 1 кат)	40\40	Жаркое по -домашнему(изговядины 1 кат)	40\150	Фрикадельки из птицы	75\15	Биточки(говядина 1 кат)	75	
			Пюре картофельное	130	Компот из смеси сухофруктов	200	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	Капуста тушеная	130	
	Компот из смеси сухофруктов	200	Кисель из повидла	200	Хлеб пшеничный\ хлеб ржаной	20/50	Кисель из повидла	200	Компот из смеси сухофруктов	200	
Хлеб ржаной/ хлеб пшеничн.	50/20	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/50	Хлеб пшеничный\ хлеб ржаной	20\50	Хлеб пшеничный\ хлеб ржаной	20/50	Хлеб пшеничный /Хлеб ржаной	30\50		
уплотненный полдник	Каши манная жидкая(на молоке)	180	Запеканка из творога с морковью	120	Каши "Геркулес"вязкая (на молоке)	180	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	50/50	Пудинг из творога (запеченый)	100	
	Ватрушка с повидлом	75	соус молочный сладкий	50	Конд. изделия (печенье)	1 шт	Пюре картофельное	130	Соус молочный (сладкий)	75	
	Молоко кипяченое	180	Кефир	180	Молоко кипяченое	180	Чай с сахаром	200	Чай с лимоном	200	
	хлеб пшеничный	10							Кондид изделия (печенье)	1 шт	
ужин	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	20	
	напиток из плодов шиповника	180	напиток из плодов шиповника	180	напиток из плодов шиповника	180	напиток из плодов шиповника	180	напиток из плодов шиповника	180	

ДЕНЬ 4

№ блюда и	Наименование	Продукты	Масса		Выход	Химический состав		
			Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы
№438 стр. 189	Омлет натуральный	Яйцо	1.53	1.53	84	0.19	0.18	0.01
		Молоко	23	23		0.64	0.74	1.08
		Масло рас	3.2	3.2		0	3.2	0
		Масло сли	3.8	3.8		0.2	3.1	0.03
		Итого				1.03	7.22	1.12
№50 стр. 21	Зеленый горошек	Горошек конс.	83	50	50	0.9	0	2.7
№945 стр. 398	Кофейный напиток	Кофейный	6.7	6.7	200			
		Вода	22	22		0	0	0
		Сахар	20	20		0	0	20
		Молоко	200	200		1.6	9.4	9.4
		Итого				1.6	9.4	29.4
	Хлеб	Хлеб пшен	30	30	30	2.2	0.9	15.4
№3 стр. 8	Бутерброд с сыром	Батон йод	40	40	4.1	2.9	1.2	20.5
		Масло сли	5	5		0.02	5	0.05
		Итого				2.92	6.2	20.55
№169 стр. 71	Борщ с капустой и картофелем		0.3	0.1	0.3	3.1	0.9	1.7
		Капуста св	20	16		0.3	0	0.9
		Картофель	21.4	16		0.7	0.02	3.1
		Морковь	10	6		0.04	0	0.3
		Петрушка	2.6	2		0.14	0	0.1
		Лук репча	9.6	8		0.7	0	0.3
		Томат-пюре	6	6		0.02	3.3	0.3
		Масло сли	4	4		0	0	0.03
		Сахар	2	2		0		2
		Кислота лимонная	0.01	0.01		0		
		Вода	200	200		0		
		Сметана	6.6	6.6		0.17	1.3	0.2
				Итого		200	1.77	4.62
№561 стр. 254	Бефстроганов	Говядина	66.5	63.2	80	12.6	4.4	0
		Лук репча	23.2	19.2		0.35	0	1
		Масло рас	5	5		0	5	0
		Масса лука пассерованного		9.6		0	0	
		Мука пшен	3.2	3,"		0.33	0.04	2.3
		Сметана	16	16		0.4	3.2	0.5
		Соус Южн	2.4	2.4				
		Масса жаренного мяса		40				
		Масса соуса и пассерованного		40				
		Итого			13.68	12.64	3.8	
	Картофельное пюре	Картофель	180	135	150	2.7	0.1	26
		Молоко	24	22.8		0.6	1.7	1.07
		Масло сли	3	3		0.01	2.5	0.02
		Итого				3.31	4.3	27.09
	Помидор консерв.	Помидор консерв.	60	50	50	1.08	0	3.2
		Итого				1.08	0	3.2
	Сок фруктов	Сок	200	200	200	0.8	0	22.6
		Итого				0.8	0	22.6
	Хлеб	Хлеб пшен	40	40		2.9	1.2	20.5
		Хлеб ржан	60	60		3.6	0.6	27.6

завтрак

Полдник	№340 стр. 169, 163	Каша пшенич ая, жидкая	Итого		100	6.5	1.8	48.1	
			Пшено	46	46	5	0.4	34	
			Молоко	193	193	5.4	6.2	9.1	
			Масло сли	6	6	0.02	5	0.05	
			Сахар	16.8	16.8	0	0	15.8	
		Масса ка	230	230					
		Итого		250	10.42	11.6	58.95		
		Кефир	Кефир	200	200	200	5.6	6.4	9.4
		Ватрушк а с повидло м	Тесто дро	70	70				
			Мука пшен	44.5	44.5	4.7	0.5	33	
			Сахар	3	3	0	0	3	
			Масло рас	4	4	0	4	0	
			Яйцо	0.12	0.12	0.02	0.02	0.001	
			Дрожжи пр	1.5	1.5	0.2	0	0	
			Молоко	12	12	0.3	0.4	0.2	
			Соль	0.6	0.6				
			Мука на по	2.1	2.1	0.2	0.03	1.5	
	Яйцо для		0.04	0.04	0.01	0.01	0.001		
	Масло рас		0.3	0.3	0	0.3	0		
	Повидло	31.4	31.4	2.5	3.5	27			
	Итого		45	7.93	8.76	64.702			
Итого за весь день					57.54	72.94	300.542		

Количество во
2.4
13.3
28.8
28.4
72.9
140
0
75
116
191
75
100
45
145
90
45
13
17
5.6
22.4
17
30
7.5
13.4
260.9
92
54
45
10.5
32
233.5
112
132
22.4
266.4
168
168
92.4
92.4
100
126

226
153
112
44.9
56
365.9
116
147
11
36
0.19
1.5
7.6
6.9
0.06
2.7
148
360.95
2638.95

	Батон	30					
	Батон	30					
	Батон	30					
	Батон	30					
	Батон	30					
	Батон	30					
	Батон	24					
	Батон	16					
	Батон	24					
	Батон	15					
	Бульон	50					
	Бульон	50					
	Вафля	29					
	Вафля	29					
	Вафля	29					
	Вафля	29					
	Вермишель	15					
	Вода	90					
	Вода	110					
	Вода	110					
	Вода	80					
	Вода	150					
	Геркулес	15					
	Геркулес	15					
	Горох	20					
	Дрожжи	1					
	Дрожжи	1					
	Зеленый горох	40					
	Зелень	3					
	Зелень	2					
	Зелень	5					
	Зелень	2					
	Зелень	2					
	Икра кабачко	30					
	Икра кабачко	30					
	Икра кабачко	30					
	Икра кабачко	30					
	Икра кабачко	100					
	Икра кабачко	30					
	Икра кабачко	30					
	Икра кабачко	30					
	Икра кабачко	30					
	Йогурт	150					
	Йогурт	150					
	Йогурт	150					
	Йогурт	150					
	Капуста	20					
	Капуста	100					
	Капуста	24					
	Капуста	20					
	Капуста	30					
	Капуста	50					
	Капуста кваш	30					
	Капуста кваш	30					
	Капуста св.	150					

	Картофель	50						
	Картофель	30						
	Картофель	150						
	Картофель	50						
	Картофель	70						
	Картофель	35						
	Картофель	150						
	Картофель	30						
	Картофель	150						
	Картофель	35						
	Картофель	70						
	Картофель	150						
	Картофель	30						
	Картофель	60						
	Картофель	60						
	Картофель	140						
	Картофель	50						
	Картофель	150						
	Кефир	150						
	Кефир	150						
	Кефир	150						
	Конфета	15						
	Кости	25						
	Кости	25						
	Кости	25						
	Кости	25						
	Кости	25						
	Кофейный напиток	1.5						
	Кофейный напиток	1.5						
	Кофейный напиток	1.5						
	Кофейный напиток	1.5						
	Кофейный напиток	1.5						
	Кофейный напиток	1.5						
	Кофейный напиток	1.5						
	Кофейный напиток	1.5						
	Кофейный напиток	1.5						
	Кофейный напиток	1.5						
	Крахмал	5						
	Крахмал	5						
	Крахмал	5.5						
	Крахмал	5.5						
	Крупа гречневая	20						
	Крупа гречневая	40						
	Крупа манная	15						
	Крупа манная	15						
	Крупа манная	10						
	Крупа манная	12						

	Крупа пшени	25					
	Крупа пшени	10					
	Крупа пшени	15					
	Крупа пшено	5					
	Куры	150					
	Лавровый ли	0.05					
	Лавровый ли	0.5					
	Лапша	7					
	Лимон	2					
	Лимон	16					
	Лимонная ки	1					
	Лук	12					
	Лук	5					
	Лук	17					
	Лук	4					
	Лук	5					
	Лук	7					
	Лук	10					
	Лук	4					
	Лук	7					
	Лук	5					
	Лук	9					
	Лук	7					
	Лук	7					
	Лук	10					
	Лук	4					
	Лук	8					
	Лук	8					
	Лук	6					
	Лук	10					
	Лук	7					
	Лук	7					
	Лук	8					
	Лук	10					
	Лук	10					
	Лук	4					
	Лук	5					
	Лук	15					
	Лук	12					
	Лук репчатый	15					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	6					
	Масло раст.	1					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	1					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	1					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	3					

	Масло раст.	1					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	5.5					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	1					
	Масло раст.	1.5					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	1					
	Масло раст.	2					
	Масло раст.	1.5					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	2					
	Масло слив.	1					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	3					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	3					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	2					
	Масло слив.	5.5					

	Масло слив.	5					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	4					
	Масло слив.	5					
	Масло слив.	1.5					
	Масло слив.	3					
	Масло слив.	4					
	Молоко	20					
	Молоко	15					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	50					
	Молоко	100					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	20					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	50					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	15					
	Молоко	50					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	100					
	Молоко	150					
	Молоко	50					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	8					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	150					
	Молоко	50					
	Молоко сгущ.	60					
	Молоко сгущ.	40					
	Молоко сгущ.	40					
	Молоко сгущ.	16					
	Молоко сгущ.	16					
	Морковь	12					
	Морковь	30					
	Морковь	40					
	Морковь	7					
	Морковь	10					

	Морковь	50						
	Морковь	7						
	Морковь	7						
	Морковь	6						
	Морковь	10						
	Морковь	50						
	Морковь	8						
	Морковь	20						
	Морковь	7						
	Морковь	40						
	Морковь	7						
	Морковь	15						
	Мука	8						
	Мука	30						
	Мука	1.5						
	Мука	30						
	Мука	150						
	Мука	2						
	Мука	5						
	Мука	3						
	Мука	3						
	Мука	3						
	Мука	35						
	Мука	5						
	Мясо	60						
	Мясо	60						
	Мясо	60						
	Мясо	60						
	Мясо	70						
	Мясо	60						
	Мясо говядин	25						
	Огурец сол.	30						
	Огурец сол.	10						
	Огурец сол.	10						
	Огурец сол.	10						
	Огурцы сол.	12						
	Огурцы сол.	20						
	Огурцы сол.	30						
	Печенье	15						
	Печенье	26						
	Печенье	15						
	Печенье	15						
	Печенье	15						
	Повидло	10						
	Повидло	7						
	Повидло	10						
	Помидор сол	30						
	Пшено	15						
	Пшено	10						
	Пшено	5						
	Рис	6						
	Рис	20						
	Рис	10						

	Рис	5					
	Рис	20					
	Рыба	120					
	Рыба	60					
	Ряженка	150					
	Ряженка	150					
	Ряженка	150					
	Сахар	12					
	Сахар	10					
	Сахар	1					
	Сахар	8					
	Сахар	15					
	Сахар	10					
	Сахар	1					
	Сахар	7					
	Сахар	15					
	Сахар	12					
	Сахар	7					
	Сахар	6					
	Сахар	5					
	Сахар	15					
	Сахар	12					
	Сахар	7					
	Сахар	15					
	Сахар	4					
	Сахар	15					
	Сахар	15					
	Сахар	1					
	Сахар	1.5					
	Сахар	15					
	Сахар	8					
	Сахар	10					
	Сахар	15					
	Сахар	15					
	Сахар	12					
	Сахар	1					
	Сахар	7					
	Сахар	7					
	Сахар	15					
	Сахар	15					
	Сахар	15					
	Сахар	10					
	Сахар	15					
	Сахар	12					
	Сахар	7					
	Сахар	7					
	Сахар	15					
	Сахар	16					
	Сахар	15					
	Свекла	5					
	Свекла	30					
	Свекла	40					
	Свекла	140					
	Свекла	5					
	Свекла	30					

	Сельдь	70					
	Сметана	8					
	Сметана	3					
	Сметана	10					
	Сметана	5					
	Сметана	2					
	Сметана	10					
	Сметана	5					
	Сметана	7					
	Сок фрукт.	100					
	Сок фруктовый	150					
	Сосиски	80					
	Сухари	3					
	Сухофрукты	10					
	Сухофрукты	10					
	Сухофрукты	10					
	Сухофрукты	10					
	Сухофрукты	10					
	Сухофрукты	10					
	Творог	100					
	Творог	20					
	Творог	100					
	Творог	100					
	Творог	100					
	Томат	3					
	Томат	2					
	Томат	4					
	Томат	2					
	Томат	3					
	Томат	2					
	Томат паста	3					
	Томат паста	7					
	Томат паста	2					
	Томат паста	2					
	Томат паста	2					
	Фрукты	130					
	Фрукты	80					
	Фрукты	130					
	Фрукты	120					
	Фрукты	130					
	Фрукты	130					
	Фрукты	120					
	Фрукты	130					
	Фрукты	130					
	Фрукты	114					
	Хлеб	6					
	Хлеб	14					
	Хлеб	9					
	Хлеб пшен.	24					
	Хлеб пшен.	30					
	Хлеб пшен.	30					
	Хлеб пшен.	15					
	Хлеб пшен.	15					
	Хлеб пшен.	21					

	Хлеб пшен.	10					
	Хлеб пшен.	30					
	Хлеб пшен.	13					
	Хлеб пшен.	30					
	Хлеб пшен.	23					
	Хлеб пшен.	13					
	Хлеб пшен.	30					
	Хлеб пшен.	30					
	Хлеб пшен.	6					
	Хлеб пшен.	30					
	Хлеб пшен.	15					
	Хлеб ржан.	30					
	Хлеб ржан.	30					
	Хлеб ржан.	30					
	Хлеб ржан.	30					
	Хлеб ржан.	15					
	Хлеб ржан.	15					
	Хлеб ржан.	30					
	Хлеб ржан.	30					
	Хлеб ржан.	30					
	Хлеб ржан.	30					
	Хлеб ржан.	30					
	Чай	0.2					
	Чай	0.2					
	Чай	0.2					
	Чай	0.2					
	Яблоки	50					
	Яйцо	1					
	Яйцо	0.13					
	Яйцо	0.5					
	Яйцо	0.5					
	Яйцо	0.13					
	Яйцо	0.5					
	Яйцо	1					
	Яйцо	0.5					
	Яйцо	0.13					
	Яйцо	0.3					
	Яйцо	0.5					
	Яйцо	0.25					
	Яйцо	0.2					

Батон
Бульон
Вафля
Вермишель
Вода
Геркулес
Горох
Дрожжи
Зеленый горошек
Зелень
Икра кабачковая
Йогурт
Капуста
Капуста кваш.
Картофель
Кефир
Конфета
Кости
Кофейный напиток
Крахмал
Крупа гречневая
Крупа манная
Крупа пшеничная
Крупа пшено
Куры
Лавровый лист
Лапша
Лимон
Лимонная кислота
Лук
Масло раст.
Масло слив.
Молоко
Молоко
Молоко сгущ.
Морковь
Мука
Мясо
Мясо говядина филе
Огурец сол.
Печенье
Повидло
Помидор сол.
Пшено
Рис
Рыба
Ряженка
Сахар
Свекла
Сельдь
Сметана
Сок фрукт.
Сосиски
Сухари
Сухофрукты

Творог
Томат
Томат паста
Фрукты
Хлеб пшен.
Хлеб ржан.
Чай
Яблоки
Яйцо