

**Рекомендуемое примерное десятидневное меню  
с 10,5 часовым режимом функционирования, весенне-летний период  
от 3 до 7 лет**

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование (блюдо)	Выход блюда, г		Пищевые вещества(г)			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептур. ТК 2017г.
		Ранн.	Сад	Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Макароны, запеченные с яйцом	150/4	200/5	9,5	13,0	30,8	281	0,19	218
	Чай	150/200		0,1	0,02	0,02	1	0	285
	Мармелад	20/20			0,02	15,5	59,2		
	Бутерброд с маслом	25/4	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1
<b>Второй завтрак</b>	Сок - фруктовый	150/200		0	0	14,7	59	6	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200		1,4	4,5	6,8	76,0	9,6	52
	Гуляш	50/50	60/50	17,3	18,0	3,2	245	0,94	94
	Каша ячневая рассыпчатая	100/130		4,9	3,7	30,9	179	8,48	180
	Винегрет овощной	40/60		0,8	1,4	4,3	33	3,11	41
	Компот из свежих плодов	150/200		0,2	0,1	17,2	69	1,60	296
	Хлеб ржаной	35/50		3,3	0,6	16,7	86,89	0	
<b>Полдник</b>	Дучмаки с творога	50/75		11,8	9,1	49,0	217	0,1	268
	Ряженка (КМП)	150/200		5,6	0,1	7,3	51	0,56	281
<b>Итого за день</b>				57,3	54,94	210,92	1466,09	30,58	

**Рекомендуемое примерное десятидневное меню  
с 10,5 часовым режимом функционирования, внесенне-летний период  
от 3 до 7 лет**

**ВТОРОЙ ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование (блюдо)	Выход блюда, г		Пищевые вещества(г)			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры ТК 2017г.
		Ранн.	Сад	Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой рисовый	150 / 200		3,5	4,1	14,5	109	0,52	75
	Кофейный напиток на молоке	150 / 200		2,8	2,2	14,8	87	-	290
	Бутерброд с сыром	25/5	30/10	7,9	4,75	24,2	172	0,11	3
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие - яблоко	100/150		0,76	0,76	14,7	64,02	15,0	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150/10 200/15		6,2	4,1	25,5	169	3,73	62
	Котлеты рыбные	50/75		12,1	8,6	10,3	168	3,49	82
	Картофельное пюре	100 /120		3,1	4,6	20,1	137	10,4	141
	Помидор свежий порционный	40/60		0,5		1,8	33	2,3	
	Кисель из концентратов	150/200		0,0	0,0	20,0	76	0	303
	Хлеб пшеничный	35 /50		3,96	0,5	24,16	119	0	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	50/70		8,1	5,1	2,76	191	0,04	267
	Чай с лимоном и сахаром	150 /200		0,2	0,03	9,3	38	1,12	288
<b>Итого за день</b>				49,12	34,74	182,12	1363,02	36,71	

**Рекомендуемое примерное десятидневное меню  
10,5 часовым режимом функционирования, в весенне-летний период  
от 3 до 7 лет**

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование (блюдо)	Выход блюда, г		Пищевые вещества(г)			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры ТК 2017г.
		Ранн.	Сад	Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Дружба»	150/4	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,53	200
	Какао с молоком	150/200		3,6	3,3	13,7	100	0,52	291
	Бутерброд с маслом	25/4	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1
<b>Второй завтрак</b>	Напиток «Валитек»	200		0	0	15,8	7,8	11,2	
<b>Обед</b>	Ясли -Сок								
	Щи по уральски	150/200		1,5	4,5	5,7	71	6,0	54
	Тефтели из говядины	60/20	80/20	10,8	17,0	12,9	248	0,83	104
	Свекла тушеная	100/150		8,7	8,3	13,4	161	1,06	149
	Салат «Степной»	40/60		1,0	2,1	4,0	39	1,5	38
	Компот из смеси сухофруктов	150/200		0,9	0,05	20,6	89	0,13	295
<b>Полдник</b>	Хлеб ржаной	35/50		3,3	0,6	16,7	86,89	0	
	Омлет натуральный	60/3	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13	222
	Конд. изд.(печенье, вафли, пряник)	20/20		0,6	0,6	16,0	68,4	0	
	Йогурт питьевой	150/200		0,5	2,15	8,85	85,5	0	
	Хлеб пшеничный	20/25		2,3	0,3	14,8	58	0	
<b>Итого за день</b>				50,6	65,2	192,05	1520,59	21,9	

**Рекомендуемое примерное десятидневное меню  
с 10,5 часовым режимом функционирования, в весенне-летний период  
от 3 до 7 лет**

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование (блюдо)	Выход блюда, г		Пищевые вещества(г)			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры ТК 2017г.
		Ранн.	Сад	Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	5	7,8	23,4	184	0,5	194
	Кофейный напиток на молоке	150/200		2,8	2,2	14,8	87	0,52	290
	Бутерброд с сыром	25/5	30/10	5,0	3,0	14,5	106	0,11	3
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт свежий «Банан»	150		21,25	0,75	31,5	144	15	
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский	150/200		1,7	4,8	12,3	104	5,36	53
	Запеканка картофельная с мясом	150/4	180/5	17,2	19,2	20,2	324	1,38	118
	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	40/60		1,4	4,3	5,5	66	27,45	9
	Напиток апельсиновый	150/200		0,1	0,02	18,9	73	2,33	300
	Хлеб пшеничный	35/50		3,96	0,5	24,16	119	0	3,96
<b>Полдник</b>	Шанежка наливная	60/70		4,6	4,3	28,1	171	0	271
	Ряженка (КМП)	150/200		5,6	0,1	7,3	51	0,56	281
<b>Итого за день</b>				68,61	46,97	200,66	1429	53,21	

**Рекомендуемое примерное десятидневное меню  
с 10,5 часовым режимом функционирования, внесенне-летний период  
от 3 до 7 лет**

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование (блюдо)	Выход блюда, г		Пищевые вещества(г)			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры ТК2017г,
		Ранн.	Сад	Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,53	198
	Какао с молоком	150/200		3,6	3,3	13,7	100	0,52	291
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	30/5/7,5	4,8	4,9	15,4	127	0,025	2
<b>Второй завтрак</b>	Сок- фруктовый	150/175		0	0	14,7	59	6	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	150/200		1,4	4,1	9,4	79	6,38	55
	Оладьи из печени по-кунцевски	50/75		15,1	10,5	10,1	196	9,29	124
	Картофельное пюре	100 /120		2,4	3,7	16,1	109	10,4	141
	Салат луковый	20/30		0,4	2,7	2,1	34	2,28	45
	Компот из сухофруктов	150/200		0,9	0,05	20,6	89	0,13	295
	Хлеб ржаной	35/50		3,3	0,6	16,7	86,89	0	
<b>Полдник</b>	Колбасные изделия, запеченные в тесте	50/70		6,6	8,0	18,8	175	0	265
	Чай с лимоном и сахаром	150/200		0,2	0,03	9,3	38	1,12	288
<b>Итого за день</b>				46,1	46,68	182,0	1342,89	36,68	

**Рекомендуемое примерное десятидневное меню  
с 10,5 часовым режимом функционирования, в весенне-летний период  
от 3 до 7 лет**

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование (блюдо)	Выход блюда, г		Пищевые вещества(г)			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры ТК 2017г.
		Ранн.	Сад	Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	100/3	150/4	8,4	5,4	34,6	224	0	175
	Чай	150/200		0,1	0,02	0,02	1	0	285
	Конфета	22/22		0,6	2,4	16,9	87,1		
	Бутерброд с маслом	25/4	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1
<b>Второй завтрак</b>	Сок- фруктовый	150/150		0	0	14,7	59	6	
<b>Обед</b>	Рассольник домашний	150/200		1,7	5,3	10,9	99	8,4	56
	Зразы « Школьные»	60/5	75/6	10,2	12,3	10,2	193	0,63	102
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,00	216
	Салат из свежих огурцов	40/60		0,5	2,7	1,8	64	1,94	43
	Напиток лимонный	150/200		0,1	0,02	18,9	73	2,33	297
	Хлеб пшеничный	35/50		3,96	0,5	24,16	119	0	3,96
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с яблоками	50/70		4,2	3,7	30,7	173	0	254
	Чай с молоком и сахаром	150/200		1,4	1,1	11,3	59	0,26	287
<b>Итого за день</b>				39,06	42,04	221,88	1456,1	19,56	

**Рекомендуемое примерное десятидневное меню  
с 10,5 часовым режимом функционирования, в весенне-летний период  
от 3 до 7 лет**

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование (блюдо)	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры ТК 2017г.
			Ранн. /сад	Б	Ж			
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная молочная жидкая	150/4 200/5	7,7	9,6	32,4	247	0,53	196
	Кофейный напиток на молоке	150/200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	290
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5 25/7,5/5	4,8	4,9	15,4	127	0,025	2
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие - яблоко	150	0,57	0	14,27	65,5	15	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	150 /200	2,2	2,1	15,1	89	5,28	58
	Рагу овощное с мясом	150/220	16,1	19	16,3	301	11,96	120
	Огурец соленый	30/50	0,4	2,7	2,1	34	2,28	45
	Компот из сухофруктов	150/200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	295
	Хлеб ржаной	35/50	3,3	0,6	16,7	86,89	0	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	80/10 100/15	19,5	12,4	19,3	269	0,39	230
	Чай с молоком и сахаром	150/200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	287
	Печенье сахарное (конд. изд.)	20/20	1,5	2,36	14,88	83,4		
<b>Итого за день</b>			61,17	57,01	193,15	1534,79	36,37	

**Рекомендуемое примерное десятидневное меню  
10,5 часовым режимом функционирования, в весенне-летний период  
с 3 до 7 лет**

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование (блюдо)	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры ТК 2017г.
			Ранн. /сад	Б	Ж			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	150/200	7,4	8	36,5	241	0,53	199
	Какао с молоком	150/200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	291
	Бутерброд с маслом	25/4 30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1
<b>Второй завтрак</b>	Сок - фруктовый	150/200	0	0	14,7	59	6	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с лапшой домашней	150/200	2,3	2,2	14,3	88	5,28	59
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/120	18,9	9,2	3,8	173	1,92	79
	Картофельное пюре	100/120	2,4	3,7	16,1	109	10,4	141
	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	40/60	1,4	4,3	5,5	66	27,45	9
	Компот из свежих плодов	150/200	0,2	0,1	17,2	69	1,60	296
	Хлеб ржаной	35/50	3,3	0,6	16,7	86,89	0	
<b>Полдник</b>	Оладьи со сгущенным молоком	50/10 70/15	6,4	6,0	35,4	221	0,35	251
	Чай с лимоном и сахаром	150/200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	288
<b>Итого за день</b>			78,2	41,83	197,7	1259,89	55,17	

**Рекомендуемое примерное десятидневное меню  
с 10,5 часовым режимом функционирования, в весенне-летний период  
от 3 до 7 лет**

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование (блюдо)	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры ТК 2017г.
			Ранн. /сад	Б	Ж			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	4,4	4,2	15,9	119	0,52	77
	Кофейный напиток на молоке	150/200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	290
	Бутерброд с сыром	25/5 30/10	5,0	3,0	14,5	106	0,11	3
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие - яблоко	150	0,57	0	14,27	65,5	15	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем.	150/200	1,4	4,5	6,8	76,0	9,6	52
	Котлеты рубленые из птицы	50/20 70/30	10,4	11,4	11,7	194	0,11	131
	Каша рисовая рассыпчатая	100/2,5 100/ 2,5	2,45	2,35	25,1	134	5,65	179
	Огурец свежий порционный	40/60	0,5		1,8	33	2,3	
	Компот из сухофруктов	150/200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	295
	Хлеб ржаной	35/50	3,3	0,6	16,7	86,89	0	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с картофелем	50/70	4,8	4,7	27,5	173	0,54	256
	Молоко кипяченое	150/200	5,5	5,6	8,6	106	1,04	284
<b>Итого за день</b>			42,02	38,6	178,27	1266,39	35,52	

**Рекомендуемое примерное десятидневное меню  
10,5 часовым режимом функционирования, ввесенне-летний период  
от 3 до 7 лет**

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование (блюдо)	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры ТК 2017г.
			Ранн. /с	Б	Ж			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	150/4 200/5	5	7,8	23,4	184	0,5	194
	Какао с молоком	150/200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	291
	Бутерброд с маслом	25/4 30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1
<b>Второй завтрак</b>	Напиток «Валитек» Ясли -Сок	200	0	0	15,8	7,8	11,2	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с лапшой домашней	150/200	2,3	2,2	14,3	88	5,28	59
	Фрикадельки из кур	50/4 60/4,5	10,2	12,0	6,0	173	1,10	129
	Капуста тушеная	120/150	3,3	4,9	14,1	113	24,70	143
	Салат « Студенческий»	40/60	2,1	7,0	3,8	87	1,14	39
	Компот из свежих плодов	150/200	0,2	0,1	17,2	69	1,60	296
	Хлеб пшеничный	35/50	3,96	0,5	24,16	119	0	3,96
<b>Полдник</b>	Усбосмак	50/70	7,0	6,8	16,9	158	074	262
	Чай с лимоном и сахаром	150 /200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	288
<b>Итого за день</b>			40,26	49,03	163,95	1146,8	47,9	