

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (сад)  
НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД**

День: понедельник

Неделя: первая Сезон: холодный период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>		<b>40,57</b>	<b>32,70</b>	<b>76,74</b>	<b>661,91</b>
Каша молочная гречневая с маслом	200	7,4	17,4	45	371,6
Какао с молоком	180	5,76	6,84	9,18	108,71
Булка с маслом	40/5	26,69	8,3	16,08	149,6
<b>2-Завтрак 10.00</b>					
Сок (фрукт)	100	0,72	0,16	6,48	32
<b>Обед</b>		<b>27,87</b>	<b>15,29</b>	<b>159</b>	<b>798,77</b>
Суп вермишелевый с курой	250	7,25	6,25	12	135,25
Азу из мяса	70	7,44	7,26	1,02	97,02
Рис отварной со сливочным маслом	130	9,1	1,3	92,82	386,1
Компот из сухофруктов	180	1,44	0	25,56	108
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	27,6	72,4
<b>Полдник</b>		<b>12,78</b>	<b>22,7</b>	<b>22,35</b>	<b>351,99</b>
Творожная запеканка с повидлом	90/25	11,7	17,64	5,94	235,8
Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4
<b>Всего:</b>		<b>93,22</b>	<b>70,69</b>	<b>258,09</b>	<b>1812,67</b>

День: вторник

Неделя: первая Сезон: холодный период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>		<b>33,61</b>	<b>17,06</b>	<b>67,56</b>	<b>454,45</b>
Молочная вермишель со сливочным маслом	200	6,2	8,6	32,4	222,45
Кофейный напиток с молоком	180	0	0	12,6	50,4
Булка с маслом	40/5	26,69	8,3	16,08	149,6
<b>2-Завтрак</b>					
Сок (фрукт)	100	0,72	0,16	6,48	32
<b>Обед</b>		<b>19,937</b>	<b>16,803</b>	<b>84,086</b>	<b>512,594</b>
Суп рыбный со сметаной	250	4,75	2,75	6	70
Тефтели рубленые из мяса, соус сметанный	70	8,627	10,253	8,886	163,054
Греча отварная со сливочным маслом	130	2,48	3,32	16,04	99,14
Компот из сухофруктов	180	1,44	0	25,56	108
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	27,6	72,4
<b>Полдник</b>		<b>10,491</b>	<b>11,473</b>	<b>56,412</b>	<b>368,305</b>
Овощи тушеные со сметаной	180	6,441	8,034	36,468	244,795
Чай с сахаром	180	4,05	3,439	19,944	123,51
<b>Всего:</b>		<b>64,038</b>	<b>45,336</b>	<b>208,06</b>	<b>1335,35</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: холодный период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность /Кк-ятЧ
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>		<b>36,11</b>	<b>25,499</b>	<b>72,704</b>	<b>563,51</b>
Каша молочная пшеничка со сл. маслом	200	4,65	13,6	30,2	258,4
Кофейный напиток с молоком	180	4,05	3,439	19,944	123,51
Булка с маслом и сыром	40/5/25	26,69	8,3	16,08	149,6
<b>2-Завтрак</b>					
Чай с сахаром	180	0,018	0	11,916	45,99
<b>Всего:</b>		<b>78,39</b>	<b>47,45</b>	<b>181,28</b>	<b>1346,591</b>

День: четверг

Неделя: первая Сезон: холодный период

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: холодный период

<b>2-Завтрак</b>					
Сок (фрукт)	100	0.72	0.16	6.48	32
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты с курой и со сметаной	250	7.24	8.69	15.2	167.23
Бефстроганов из мяса	70	7.44	7.26	1.02	97.02
Греча отварная со сливочным маслом	130	15.72	4.12	68.62	391.95
Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<b>Полдник</b>					
Творожная запеканка с повидлом	90/25	11.01	12.270	19.6	228.43
Чай с сахаром	180	0	0.000	12.6	50.4
<b>Всего:</b>		<b>84,09</b>	<b>56,15</b>	<b>238,408</b>	<b>1645,535</b>

День: вторник

Неделя: вторая Сезон: холодный период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	8	8.831	34.77	251,032
Кофейный напиток с молоком	180	0	0	12.6	50.4
Булка с маслом	40/5	26.69	8,3	16.08	149.6
<b>2-Завтрак</b>					
Сок (фрукт)	100	0.72	0.16	6.48	32
<b>Обед</b>					
Суп молочный вермишелевый со сл. маслом	250	6.441	8.034	36.468	244.795
Котлета мясная рубленая, соус сметанный	70	8.627	10.253	8.886	163,054
Рис отварной со сливочным маслом	130	3.53	4.4	21.96	140.47
Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<b>Полдник</b>					
Картофельное пюре /гуляш из кури	130/60	11.930	14.220	18.52	247.78
Чай с сахаром	180	4.050	3.439	19.944	123.51
<b>Всего:</b>		<b>74,068</b>	<b>58,094</b>	<b>228,868</b>	<b>1584,041</b>

День: среда

Неделя: вторая Сезон: холодный период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная со сливочным маслом	200	7.074	7.984	31.894	227.866
Кофейный напиток с молоком	180	4.05	3.439	19.944	123.51
Булка с маслом	40/5	26.69	8,3	16.08	149.6
<b>2-Завтрак</b>					
Сок(фрукт)	100	2.24	2	3.76	41.6
<b>Обед</b>					
Солянка мясная сборная со сметаной	250	16.44	7.49	36.24	143.285
Рыбные тефтели, соус томатный	80	7.57	2.89	6.78	84.1
Картофельное пюре со сливочным маслом	130	2.48	3.32	16.4	99.14
Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<b>Полдник</b>					
Оладьи с повидлом	150/25	13.0	11.840	23.99	254.181
Чай с сахаром	180	0.0	0,000	11.916	45.99
<b>Всего:</b>		<b>83,624</b>	<b>47,743</b>	<b>220,164</b>	<b>1349,672</b>

День: четверг

Неделя: вторая Сезон: холодный период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная геркулесовая со слив.маслом	200	7.282	9.529	26.607	221.035

Кофейный напиток	180	0	0	12.6	50.4
Булка с маслом	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-Завтрак</i>					
Сок (фрукт)	100	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
Суп картофельный с гречей и курой	250	5	3.25	7.75	80.75
Бигус с мясом	180	9.919	14.789	13.945	233.509
Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Сырники творожные со сгущенным молоком	90/25	9.790	10.630	40.610	302,25
Чай с сахаром	180	4.050	3.439	19.944	123.51
<b>Всего:</b>		<b>67,531</b>	<b>50,577</b>	<b>1025,176</b>	<b>1373,454</b>

День: пятница

Неделя: вторая Сезон: холодный период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	углеводы	ценность / (Ккал)
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная пшеничка со сливочным маслом	200	6.441	8.034	36.468	244.795
Кофейный напиток с молоком	180	4.05	3.439	19.944	123.51
Булка с маслом	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-Завтрак</i>					
Сок (Фрукт)		0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
Суп овощной с курой и со сметаной	250	3.5	8.75	12.75	146.5
Сосиска отварная	60	7.44	7.26	1.02	97.02
Картофельное пюре со сл. маслом	130	15.72	4.12	68.62	391.95
Салат из свеклы с растительным маслом	45	3,6			
Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Макароны с сыром	130/25	17.070	19.17	133,5	779,925
Чай с сахаром	180	0.000	0	120.9	729.525
				12.6	50.4

День: понедельник

Неделя: третья Сезон: холодный период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	углеводы	ценность _/ (Ккал)
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная гречневая со сливочным маслом	200	7.4		45	371.6
Какао с молоком	180	5.76	6.84	9.18	108.71
Булка с маслом	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	100	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
Свекольник с курой и со сметаной	250	7.214	8.704	22.79	193.59
Плов с мясом	180	18.9	6.12	25.74	228.24
Салат из кв. капусты с растительным маслом	50	0.43	2.4	2.873	38.12
Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Творожная запеканка с повидлом	90/15	1,08	5,06	3,81	65,79
Чай с сахаром	180	0.00	0	12.6	50.4
<b>Всего:</b>		<b>84,69</b>	<b>73,26</b>	<b>188,34</b>	<b>1681,86</b>

День: вторник

Неделя: третья Сезон: холодный период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	углеводы	ценность / (Ккал)
<i>Завтрак</i>					
Молочная вермишель со сливочным маслом	200	6.441	8.034	36.468	244.795

Кофейный напиток с молоком	180	0	0	12.6	50.4
Булка с маслом	40/5	26.69	8,3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	100	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
		<b>27,73</b>	<b>9.35</b>	<b>84,9</b>	<b>478.64</b>
Суп рыбный со сметаной	250	4.75	2.75	6	70
Котлета мясная, соус сметанный	70	18.9	6.12	25.74	228.24
Греча отварная со сливочным маслом	130	0,56	0,05	3,72	14,68
Компот из сухофруктов	180	1.44		25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
		<b>13,05</b>	<b>13,64</b>	<b>51,544</b>	<b>374,71</b>
Овощи тушеные со сметаной	200	9	10.2	31.6	251.2
Чай с сахаром	180	4.05	3.439	19.944	123.51
<b>Всего:</b>		<b>74,63</b>	<b>39,48</b>	<b>208,072</b>	<b>1328,145</b>

День: среда

Неделя: третья Сезон: холодный период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	углеводы	ценность (Ккал)
<i>Завтрак</i>					
		<b>37.901</b>	<b>19.933</b>	<b>78.972</b>	<b>549.905</b>
Каша молочная пшеничка со сливочным маслом	200	6.441	8.034	36.468	244.795
Кофейный напиток с молоком	180	4.05	3.439	19.944	123.51
Булка с маслом и сыром	40/5/25	26.69	8,3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок(фрукт)	100	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
		<b>17.29</b>	<b>8.63</b>	<b>132.77</b>	<b>636.08</b>
Суп фасолевый с курой	250	5.25	0.5	27.5	143.25
Гуляш из печени	70	7.44	7.26	1.02	97.02
Макаронь отварные со сл. маслом	130	0.52	0.39	51.09	215.41
Напиток клюквенный	180	1,44		25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
		<b>14,59</b>	<b>12,74</b>	<b>44,25</b>	<b>350,37</b>
Булочка с маком	70	14.59	12.74	31.65	299.97
Чай с сахаром	180	0	0	12.6	50.4
<b>Всего:</b>		<b>69,781</b>	<b>41,303</b>	<b>255,992</b>	<b>1536,355</b>

День: четверг

Неделя: третья Сезон: холодный период

Наименование напитка	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры	углеводы	ценность (Ккал)
<i>Завтрак</i>					
		<b>34.93</b>	<b>17.558</b>	<b>63.549</b>	<b>457.49</b>
Каша молочная ассорти (геркулес, греча) со сл.м	200	7.52	9.098	28.389	225.49
Кофейный напиток с молоком	180	0	0	12.6	50.4
Булка с маслом	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	100	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
		<b>27.94</b>	<b>50.11</b>	<b>119.72</b>	<b>983.25</b>
Суп гороховый с курой и гречками	250	13.06	8.23	30.56	243.05
Ленивые голубцы с мясом	180	10.8	41.4	36	559.8
Компот из сухофруктов	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
		<b>11,85</b>	<b>7,97</b>	<b>24,48</b>	<b>290,19</b>
Сырники со сгущенным молоком	90/25	7,8	4,54	4,54	166,68
Чай с сахаром	180	4.050	3.439	19.944	123.51
<b>Всего:</b>		<b>74,72</b>	<b>75,79</b>	<b>285,42</b>	<b>1734,13</b>

День: пятница

Неделя: третья Сезон: холодный период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая
		белки	жиры ,	углеводы	ценность (Ккал)
<i>Завтрак</i>					
		<b>38.534</b>	<b>19.883</b>	<b>74.398</b>	<b>532.976</b>
Каша молочная манная со сливочным маслом	200	7.074	7.984	31.894	227.866

Кофейный напиток с молоком	180	4.05	3.439	19.944	123.51
Булка с маслом	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	100	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
Рассольник с курой и со сметаной	250	30.159	19.332	99.409	639.89
Рыба с овощами	70	7.709	8.782	22.329	198.2
Картофельное пюре со сливочным маслом	130	14.84	5.67	1.96	120.82
Компот из сухофруктов	130	3.53	4.4	21.96	140.47
Хлеб ржаной	180	1.44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Омлет со сливочным маслом		9,43	3,770	54,07	299,8
Омлет со сливочным маслом	90	9.43	3.770	41.47	249.4
Чай с сахаром и лимоном	180	0	0.000	12.6	50.4
Всего:		78,123	42,985	228,216	1472,666

День: понедельник

Неделя: четвертая Сезон: холодный период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (КквтЛ)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная рисовая со сливочным маслом	200	39.611	23.334	68.208	535.105
Какао с молоком	180	6.441	8.034	36.468	244.795
Булка с маслом	40/5	5.76	6.84	9.18	108.71
Булка с маслом	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	100	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
Щи из кв. капусты со сметаной и курой	250	18.668	15.52	120,8	650.04
Гуляш из мяса	70	6.628	7.39	15.53	157.21
Гуляш из мяса	70	7.44	7.26	1.02	97.02
Макаронные отварные со сл. маслом	130	0.52	0.39	51.09	215.41
Компот из сухофруктов	180	1.44		25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Творожная запеканка с повидлом	90/25	11,010	12,270	32,20	278,83
Творожная запеканка с повидлом	90/25	11.010	12.270	19.60	228.43
Чай с сахаром	180	0.000	0.000	12.60	50.4
Всего:		69,289	51,124	221,208	1463,975

День: вторник

Неделя: четвертая

Сезон: холодный период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Кквал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	35.41	17.291	69.93	483.032
Кофейный напиток	180	8	8.831	34.77	251,032
Кофейный напиток	180	0	0	12.6	50.4
Булка с маслом	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	100	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
Суп молочный рисовый со сл. маслом	250	20.277	13.623	68.826	427.554
Суп молочный рисовый со сл. маслом	250				
Жаркое по-домашнему с мясом	180	7.57	2.89	6.78	84.1
Компот из сухофруктов	180	1.44		25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
Омлет со сливочным маслом	90	15,98	17,66	38,464	371,29
Омлет со сливочным маслом	90	11.93	14.22	18.52	247.78
Чай с сахаром	180	4.05	3.439	19.944	123.51
Всего:		71,667	48,574	177,22	1281,876

День: среда

Неделя: четвертая Сезон: холодный период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Кквал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
		40.054	21.723	71.678	542.576

Каша молочная манная со сливочным маслом	200	7.074	7.984	31.894	227.866
Кофейный напиток с молоком	180	4.05	3.439	19.944	123.51
Булка с маслом	40/5	26.69	8,3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок(фрукт)	100	2.24	2	3.76	41.6
<i>Обед</i>					
		<b>19.825</b>	<b>12.859</b>	<b>90.63</b>	<b>501.265</b>
Борщ со сметаной и курой	250	5.695	6.169	14.65	137.625
Котлета рыбная	70	7.57	2.89	6.78	84.1
Картофельное пюре со сливочным маслом	130	2.48	3.32	16.04	99.14
Компот из сухофруктов	180	1.44		25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
		<b>12,968</b>	<b>11,840</b>	<b>35,906</b>	<b>300,171</b>
Оладьи с повидлом	150/25	12.950	11.840	23.99	254.181
Чай сахаром	180	0.018	0.000	11.916	45.99
<b>Всего:</b>		<b>71,847</b>	<b>46,422</b>	<b>198,214</b>	<b>1343,712</b>

День: четверг

Неделя: четвертая Сезон: холодный период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
		<b>34.692</b>	<b>17.989</b>	<b>61.767</b>	<b>453,035</b>
Каша молочная геркулесовая со сл. маслом	200	7.282	9.529	26.607	221.035
Кофейный напиток с молоком	180	0	0	12.6	50.4
Булка с маслом	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	100	0.72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
		<b>18.999</b>	<b>18.519</b>	<b>74.855</b>	<b>494.659</b>
Суп фасолевый с курой	250	9.919	14.789	13.945	233.509
Капуста тушеная с мясом	180	15.74		5.6	108
Компот из сухофруктов	180	1.44		25.56	
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
		<b>13,840</b>	<b>14,069</b>	<b>60,554</b>	<b>425,76</b>
Сырники творожные со сгущенным молоком	90/25	9.790	10.630	40.610	302.25
Чай с сахаром	180	4.050	3.439	19.944	123.51
<b>Всего:</b>		<b>19048</b>	<b>50,577</b>	<b>197,176</b>	<b>1373,454</b>

День: пятница Неделя: четвертая Сезон: холодный период

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак</i>					
		<b>37.901</b>	<b>19.933</b>	<b>78.972</b>	<b>549.905</b>
Каша молочная пшеничка со сливочным маслом	200	6.441	8.034	36.468	244.795
Кофейный напиток с молоком	180	4.05	3.439	19.944	123.51
Булка с маслом	40/5	26.69	8.3	16.08	149.6
<i>2-й завтрак</i>					
Сок (фрукт)	100	0,72	0.16	6.48	32
<i>Обед</i>					
		<b>22.362</b>	<b>23.702</b>	<b>101.529</b>	<b>659.669</b>
Суп овощной со сметаной и курой	250	5.695	6.169	14.65	137.625
Сосиска отварная	60	8.627	10.253	8.886	163,054
Картофельное пюре со сливочным маслом	130	3.53	4,4	21.96	140.47
Салат из кв. капусты с растительным маслом	50	0.43	2,4	2.873	38.12
Компот из сухофруктов	180	1,44	0	25.56	108
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	27.6	72.4
<i>Полдник</i>					
		<b>9,43</b>	<b>3,770</b>	<b>54,07</b>	<b>299,8</b>
Макароны с сыром	130/25	9.43	3.770	41.47	249.4
Чай с сахаром	180	0	0	12.6	50.4
<b>Всего:</b>		<b>69,693</b>	<b>47,405</b>	<b>234,571</b>	<b>1509,374</b>