

## Десятидневное меню (рацион 3-7 лет весна-лето)

Список рационов: 3-7 сад весна/лето ,3-7 года весна/лето корпус 1

### Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
завтрак		Чай с сахаром	180				13	50	
завтрак		Батон	30	2			15	71	
завтрак		Джем, повидло	20				11	42	
завтрак		Каша вязкая гречневая	170	5	6		24	166	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1			10	43	2
обед		Рис припущенный	150	4	4		37	200	
обед		Хлеб ржаной	30	1			13	63	
обед		Хлеб пшеничный	40	3			20	94	
обед		Компот из сушеных фруктов	180				25	103	
обед		Суфле из рыбы	70	11	6		3	112	
обед		Сметана	4		1			6	
обед		Рассольник ленинградский	180	2	4		12	87	5
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4		5	56	6
Уплотненный полдник		Омлет натуральный с маслом	100						
				9	13		2	156	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20						
				2			10	47	
Уплотненный полдник		Кофейный напиток с молоком	180						
				3	2		13	84	1
Уплотненный полдник		Соль	5						
<b>Итого</b>			<b>1 519</b>	<b>44</b>	<b>40</b>		<b>213</b>	<b>1 380</b>	<b>14</b>

### Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
завтрак		Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	170	3	5		20	141	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3		16	107	1
завтрак		Батон	30	2			15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7			66	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100				9	41	50
обед		Борщ на воде	180	1	3		8	68	8
обед		Сметана	4		1			6	
обед		Запеканка картофельная с мясом	160	12	9		27	236	2
обед		Компот из кураги	180				25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3			20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1			13	63	
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	100						
				18	12		13	232	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	30						
				1	1		4	31	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180						
				3	3		14	92	
Уплотненный полдник		Соль	5						
<b>Итого</b>			<b>1 399</b>	<b>48</b>	<b>44</b>		<b>184</b>	<b>1 351</b>	<b>61</b>

**Неделя: 1. День 3**

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	170	3	4	22	136	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
обед		Суп картофельный с клецками	180	2	2	10	70	3
обед		Капуста тушеная (сливочное масло)	150	3	5	8	91	15
обед		Суфле из отварного мяса с рисом	70	11	8	12	162	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Блинчики	100	5	3	30	163	
Уплотненный полдник		Молоко сгущеное	30	2		17	78	
Уплотненный полдник		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
Уплотненный полдник		Соль	5					
<b>Итого</b>			<b>1 525</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>235</b>	<b>1 356</b>	<b>71</b>

**Неделя: 1. День 4**

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	170	5	5	29	174	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	15	3	4		54	
2 завтрак		Чай с лимоном	100			7	29	1
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	60	1	3	5	47	6
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	13
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед		биточки рубленые из птицы	70	6	6	4	100	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Кокроки с картофелем и луком	100	6	12	36	262	6
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Соль	5					
<b>Итого</b>			<b>1 494</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>225</b>	<b>1 518</b>	<b>27</b>

**Неделя: 1. День 5**

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	170	4	5	26	164	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	7	4	25	100	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74	7
обед		Салат из солёных огурцов с луком	60		3	1	34	4
Уплотненный полдник		Булочка домашняя	75					
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	5	9	40	269	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	100	3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Соль	5			10	44	10
<b>Итого</b>			<b>1 564</b>	<b>32</b>	<b>43</b>	<b>236</b>	<b>1 426</b>	<b>92</b>

**Неделя: 2. День 1**

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	180			13	50	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Макаронные изделия отварные с маслом	160	9	7	44	274	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Макаронные изделия отварные	150	6	5	26	168	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Котлеты рыбные любительские	70	10	3	8	98	2
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	5
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7
Уплотненный полдник		Винегрет овощной	60	1	4	5	57	6
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
Уплотненный полдник		Соль	5					
<b>Итого</b>			<b>1 459</b>	<b>61</b>	<b>33</b>	<b>221</b>	<b>1 354</b>	<b>23</b>

**Неделя: 2. День 2**

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	170					
				4	4	28	164	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	60					
				1	3	5	47	6
обед		Щи по - Уральски (с крупой)	180	1	3	5	58	9
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Рис отварной	150	4	5	37	210	
обед		Тефтели мясные (1-й вариант)	60	9	10	12	171	1
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Сдоба обыкновенная	75					
				5	4	39	212	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180					
				3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Соль	5					
<b>Итого</b>			<b>1 464</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>246</b>	<b>1 458</b>	<b>67</b>

**Неделя: 2. День 3**

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	170					
				3	4	22	136	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
обед		Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	180					
				4	3	20	107	4
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Кнели куриные с рисом	70	15	12	4	183	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Сырники из творога	100					
				19	13	11	234	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	30					
				1	1	4	31	
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	180					
						13	52	3
Уплотненный полдник		Соль	5					
<b>Итого</b>			<b>1 505</b>	<b>56</b>	<b>45</b>	<b>197</b>	<b>1 416</b>	<b>82</b>

**Неделя: 2. День 4**

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша вязкая рисовая молочная	170					
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	2	4	31	171	
				1		10	43	2
обед		Каша рассыпчатая гречневая	130	7	5	33	211	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Котлеты рубленые из птицы	70	11	11	12	191	1
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Борщ с картофелем	180	1	4	10	79	6
обед		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60					
				5	7	5	108	39
Уплотненный полдник		Оладьи (сухие дрожжи)	100					
				7	11	38	282	
Уплотненный полдник		Джем, повидло	30					
						17	64	
Уплотненный полдник		Какао с молоком	180					
				4	3	16	107	1
Уплотненный полдник		Соль	5					
<b>Итого</b>			<b>1 499</b>	<b>47</b>	<b>56</b>	<b>255</b>	<b>1 734</b>	<b>51</b>

**Неделя: 2. День 5**

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	170					
				4	6	27	179	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	15	3	4		54	
2 завтрак		Яблоки свежие	100			10	44	10
обед		Винегрет овощной	60	1	4	5	57	6
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	180					
				2	2	12	75	6
обед		Капуста, тушенная с мясом	220	10	8	11	280	21
обед		Чай с сахаром	180			13	50	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста	75					
				5	11	23	274	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	180					
				5	5	9	102	2
Уплотненный полдник		Соль	5					
<b>Итого</b>			<b>1 465</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>171</b>	<b>1 427</b>	<b>46</b>
<b>Итого всего</b>			<b>14 893</b>	<b>448</b>	<b>414</b>	<b>2 183</b>	<b>14 420</b>	<b>534</b>
<b>Среднее</b>			<b>1 489,3</b>	<b>44,8</b>	<b>41,4</b>	<b>218,3</b>	<b>1 442</b>	<b>53,4</b>