

Согласовано:

_____ / _____

Утверждено:

Директор ООО «Хороший продукт»

Степаненко Д.М



Примерное 10-дневное меню.

Возрастная категория: Дети с 3-7 лет

Сезон: 2025

Введено с 7.04.2025

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,02	Бутерброд с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3	173,4
257,12	Каша молочная рисовая с маслом	150	1,9	5,7	36,7	197,5
642,11	Какао с молоком	180	3,8	3,9	25,8	149
Итого за Завтрак			8	18,8	77,8	519,9
2-й завтрак						
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8	90
Обед						
770,01	Салат из огурцов свежих	50	0,4	8	1,6	80,1
49,22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,3	3,9	7,6	70,9
280,09	Гуляш из филе индейки	70	10,4	8,6	3,8	134,1
230,07	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,4	10,4	30,5	243,7
213,06	Напиток из шиповника	180	0,6		19,9	79,2
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед			22,9	31,4	88,2	729,5
Полдник						
381,13	Макароны с сыром	80	8,5	8,5	26,3	218,3
197,11	Чай с сахаром.	180	0,2		12,8	47,8
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
Итого за Полдник			10,6	8,7	51,3	325,6
Итого за день			41,9	59,3	227,1	1665

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3,29	Бутерброд с сыром, маслом	10/5/30	4,9	7,7	15,2	151,2
257,7	Каша молочная пшеничная с маслом	150	5,8	6,7	31,2	210,5
197,13	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0,1	12,8	48,4
Итого за Завтрак						
			10,9	14,5	59,2	410,1
2-й завтрак						
187,03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак						
			0,5		9,1	38
Обед						
117,11	Салат из свежеты	50	0,5	1,8	4,6	37,8
46,2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,3	3,2	6	58,5
684,03	Запеканка пикантная из филе кури	70	11,5	4,7	1,9	94,8
472,99	Картофельное пюре	130	2,8	3,9	18,6	123,3
211,15	Напиток из сухофруктов	180	0,3		18,4	72,8
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед						
			20,2	14,1	74,3	508,7
Полдник						
320	Кисломопочная продукция	200	10	6,4	8,2	170
419	Кондитерское изделие	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого за Полдник						
			13,8	6,8	32,5	289
Итого за День						
			45,4	35,4	175,1	1245,8

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,02	Бутерброд с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3	173,4
161,06	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,4	4,2	13,9	106,5
692,07	Кофейный напиток	180	2,5	1,9	18,9	92,5
Итого за Завтрак						
			8,2	15,3	48,1	372,4
2-й завтрак						
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак						
			0,4	0,4	9,8	90
Обед						
24,13	Салат овощной (картофель, морковь отв, огурец конс)	50	0,8	8,1	5,3	98,3
62,18	Суп крестьянский со сметаной	180	1,5	4,4	7,9	77,9
170,81	Плов из филе индейки	205	14,3	19	44,4	399,9
211,14	Напиток из кураги	180	0,4		19,7	76,4
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед						
			20,8	32	102,1	774
Полдник						
188,28	Пудинг творожный с молочным соусом	60/20	6,3	4,3	12,2	112,5
197,11	Чай с сахаром.	180	0,2		12,8	47,8
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
Итого за Полдник						
			8,4	4,5	37,2	219,8
Итого за день						
			37,8	52,2	197,2	1456,2

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1.02	Бутерброд с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3	173,4
257,8	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	5,1	7,3	20,8	169,5
630,04	Чай с сахаром и молоком	180	0,9	0,9	14	63,4
Итого за Завтрак						
			8,3	17,4	50,1	406,3
2-й завтрак						
187,05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак						
			0,5		9,1	38
Обед						
18,57	Салат из моркови с яблоками	50	0,3	5,1	7,7	76,6
71,34	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	1,7	13,5	78,4
308,37	Котлета "Ассорти" из филе кури, индейки и свинины	70	11,8	10,3	10,5	182,3
482,16	Капуста тушеная	130	2,2	3,1	9,2	69,2
625,03	Напиток "Здоровье" с ягодами	180	0,1	0,1	16,8	66,4
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед						
			20,1	20,8	82,5	594,4
2-й завтрак						
187,05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак						
			0,5		9,1	38
Полдник						
672,05	Омлет с картофелем	80	6,7	10,7	7,4	154,4
197,13	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0,1	12,8	48,4
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
Итого за Полдник						
			8,8	11	32,4	262,3
Итого за день						
			37,7	49,2	174,1	1301

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3,29	Бутерброд с сыром, маслом	10/5/30	4,9	7,7	15,2	151,2
257,79	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	150	3,9	6,1	30,8	189,7
197,11	Чай с сахаром	180	0,2		12,8	47,8
Итого за Завтрак						
			9	13,8	58,8	388,7
2-й завтрак						
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак						
			0,4	0,4	9,8	90
Обед						
264,06	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,3	61
229,08	Суп-пюре гороховый с грибами	180	5,3	4	18,2	130,1
322,11	Печень "по-строгановски"	70	10,5	9,8	1,9	138,3
150,67	Макаронные изделия отварные	130	4,3	3,9	27,9	165,8
213,06	Напиток из шиповника	180	0,6		19,9	79,2
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед						
			25,5	22,7	97	695,9
Полдник						
389,06	Мучное изделие	75	5,1	9,2	37,2	279,1
89	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,1	87
Итого за Полдник						
			9,3	14	44,3	366,1
Итого за День						
			44,2	50,9	209,9	1540,7

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1.02	Бутерброд с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3	173,4
98.05	Каша молочная гречневая с маслом	150	6,4	6,8	29,1	202,9
692.07	Кофейный напиток	180	2,5	1,9	18,9	92,5
Итого за Завтрак			11,2	17,9	63,3	468,8
2-й завтрак						
187.03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Обед						
20.18	Салат из свежклы с сыром	50	3,9	8	6	111,8
46.2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,3	3,2	6	58,5
171.19	Филе кури тушеное в молочном соусе	70	10,5	3,6	0,2	65
68.66	Булгур рассыпчатый	130	7,4	7	35,8	241
211.14	Напиток из кураги	180	0,4		19,7	76,4
299.37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299.23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед			27,3	22,3	92,5	674,2
Полдник						
672.05	Омлет с картофелем	80	6,7	10,7	7,4	154,4
197.11	Чай с сахаром	180	0,2		12,8	47,8
299.37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
Итого за Полдник			8,8	10,9	32,4	261,7
Итого за день			47,8	51,1	197,3	1442,7

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1.02	Бутерброд с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3	173,4
257,7	Каша молочная пшеничная с маслом	150	5,8	6,7	31,2	210,5
197,13	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0,1	12,8	48,4
Итого за Завтрак			8,3	16	59,3	432,3
2-й завтрак						
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8	90
Обед						
18,45	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	8,5	2,2	87,3
49,22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,3	3,9	7,6	70,9
886,12	Суп/ле. рыбное "Витаминка"	70	7	5,1	6,8	99,7
472,99	Картофельное пюре	130	2,8	3,9	18,6	123,3
211,15	Напиток из сухофруктов	180	0,3		18,4	72,8
299,37	Хлеб "Крестянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед			15,7	21,9	78,4	575,5
Полдник						
320,02	Кисломолочная продукция	180	9	5,8	7,4	153
419	Кондитерское изделие	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого за Полдник			12,8	6,2	31,7	272
Итого за день			37,2	44,5	179,2	1369,8