



Федеральный научный центр  
 безопасности пищевой продукции  
 "Теремок"  
 А.М. Негорная

### Примерное десятидневное меню

СЕЗОН ЛЕТО 2 ВАРЯНТИ  
 ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ

Наименование блюда	Объем порций	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы	калории		
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша ячменная молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	1,5	27
Каша	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
<b>итого</b>		<b>13,3</b>	<b>16,42</b>	<b>63,12</b>	<b>455</b>	<b>2,5</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Суп бабушкин	250	3,5	4,4	18	125	5,4	145
Ленивые голубцы	200	15,4	10,9	17,5	224,9	39	54
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>23,03</b>	<b>16,12</b>	<b>91,11</b>	<b>580,45</b>	<b>44,4</b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Молоко	200	5,6	5	9,4	104	2	164
<b>итого</b>		<b>8,13</b>	<b>7,4</b>	<b>43,7</b>	<b>275,8</b>	<b>14,7</b>	
<b>Ужин</b>							
Салат крестьянской	250	4,8	4,5	27,5	175	19,5	119
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>Итого</b>		<b>6,2</b>	<b>4,72</b>	<b>44,6</b>	<b>251,1</b>	<b>19,5</b>	
<b>всего за день</b>		<b>51,06</b>	<b>44,66</b>	<b>254,23</b>	<b>1612,35</b>	<b>81,1</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный с маслом	100	9,1	12,51	2,24	156,25	0,49	37
Кофейный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	5,96	7,7	18,72	173,65	0,1	160
<b>итого</b>		<b>17,86</b>	<b>22,71</b>	<b>33,56</b>	<b>412,2</b>	<b>1,59</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Свекольник	250	1,8	6,9	17	140	15,1	140
Перец фаршированный	200	15,25	11,38	19,94	250,07	196,7	128
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>21,18</b>	<b>19,1</b>	<b>92,55</b>	<b>620,62</b>	<b>211,8</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	80	4	4,5	33,3	198	0,3	111
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Молоко	200	5,6	5	9,4	104	2	164
<b>итого</b>		<b>9,83</b>	<b>9,5</b>	<b>54,1</b>	<b>349,8</b>	<b>14,7</b>	
<b>Ужин</b>							
Салат витаминный	60	0,98	3,18	7,6	62,9	11,2	103
Соуска с макаронами	115/67	10,8	14	25,4	280		120
Чай с молоком	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	19

Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		18	16,72	47,2	408,1	1	
<i>всего за день</i>		<i>64,27</i>	<i>68,03</i>	<i>239,11</i>	<i>1840,72</i>	<i>229,09</i>	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Гворожная запек. Со стущ.молока	150/25	20,4	14,2	16,2	277	0,25	77
Какао	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
итого		26,02	20,92	47,22	486	1,25	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Борщ сибирский	250	3,8	4,85	18	140	8,2	138
Картофельное пюре	150	2,8	5	22	145,8	11,7	93
Рыба туш.с овощами в том.соусе	80	9,1	4,4	5,8	126	9,6	5
Помидор свежий	60	0,6	0,12	2,28	13,8	15	150
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		161
итого		20,43	15,19	103,69	656,15	109,9	
<b>Полдник</b>							
Пряник	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Снежок	200	5,6	6,4	8,2	112		165
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Итого		8,13	8,8	42,5	283,8	12,7	
<b>Ужин</b>							
Пирожок с капустой и яйцом	150	9,6	13,3	42	331	20,5	25
							105
Чай	150			7,9	30,3		20
							166
итого		9,6	13,3	49,9	361,3	20,5	
<i>всего за день</i>		<i>64,58</i>	<i>58,21</i>	<i>255,01</i>	<i>1837,25</i>	<i>144,35</i>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный вермишелевый	200	5,72	7,98	19,04	183,7	1,65	26
Кофейный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	5,96	7,7	18,72	173,65	0,1	160
итого		14,48	18,18	50,36	439,65	2,75	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский	250	3	6,8	16,3	149,7	15	131
Котлета мясная	80	13,6	9,5	15,61	158		182
Кабачки тушеные в сметане	150	1,38	5,7	11,29	99,8	24	125
Компот	200	0,13		24,44	77,75		
Хлеб пшенич. И ржаной	50/20	4	0,82	31,17	152,8		49
итого		22,11	22,82	98,81	638,05	39	161
<b>Полдник</b>							
Молоко	200	5,6	5	9,4	104	2	
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Сухарь ванильный	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	153
итого		8,13	7,4	43,7	275,8	14,7	113
<b>Ужин</b>							
Сельдь с картоф. Пюре	200/20	4,5	7,08	26	222	17,1	41
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		6,3	7,3	50,4	332,8	212,1	
<i>всего за день</i>		<i>51,42</i>	<i>55,7</i>	<i>254,97</i>	<i>1736,3</i>	<i>268,55</i>	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	1,5	27
Какао	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	40/5	2,82	4,22	18,42	126,7		22

<b>итого</b>		13,3	16,42	63,12	455	2,5	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Рассольник	250	2,2	6,6	19,8	147,5	6	139
Рагу из кур с картофелем	200	16,5	11	26,5	267,3	13,5	82
Огурец свежий	60	0,48		1,56	8,4	6	151
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50\20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		23,31	18,42	103,47	653,75	25,5	
<b>Полдник</b>							
Печенье	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Снежок	200	5,6	6,4	8,2	112		165
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
<b>Итого</b>		8,13	8,8	42,5	283,8	12,7	
<b>Ужин</b>							
Запек. творог с морк.и повид.	190\25	21	14,1	18	286,5	0,38	170
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		22,4	14,32	35,1	362,6	0,38	
<b>всего за день</b>		67,54	57,96	255,89	1805,15	41,08	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>							
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный пшеничный	200	5,72	7,98	19,04	183,7	1,65	27
Кофейный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	40\5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
<b>итого</b>		11,34	14,7	50,06	392,7	2,65	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Щи	250	1,9	6,4	9,4	102	18,5	148
Кабачок фаршированный мясом	200	17,97	15,4	20,7	326,52	21,66	124
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50\20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		24	22,62	85,71	659,07	40,16	
<b>Полдник</b>							
Молоко	200	5,6	5	9,4	104	2	164
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Плюшка с сахаром	80	5,7	7,6	41,8	264	0,2	112
<b>итого</b>		11,53	12,6	62,6	415,8	14,6	
<b>Ужин</b>							
Макароны с тертым сыром	200	9,6	8,3	33	249,5		117
Салат из свежей капусты	60	1	4,1	3,3	53,6	14,5	105
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		12	12,62	53,4	379,2	14,5	
<b>всего за день</b>		59,27	62,54	251,77	1896,77	71,91	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная	200	6,23	8,9	25,67	206,3	1,5	31
Какао	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	40\5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
<b>итого</b>		11,85	15,62	56,69	415,3	2,5	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Борщ украинский	250	3,77	6	22,2	153,3	20,08	144
Суфле рыбное с рисом и соусом	220	15,3	13,9	18,5	248,8	1,8	76
Огурец свежий	60	0,48		1,56	8,4	6	151
Хлеб пшенич. И ржаной	50\20	4	0,82	31,17	152,8		161
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49



<b>итого</b>		<b>23,68</b>	<b>20,72</b>	<b>97,87</b>	<b>641,05</b>	<b>27,88</b>	
<b>Полдник</b>							
Пряник	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	1,95	23
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
<b>Итого</b>		<b>2,93</b>	<b>2,4</b>	<b>49,5</b>	<b>236,8</b>	<b>207,7</b>	<b>167</b>
<b>Ужин</b>							
Пирожок с картофелем	150	7,8	10,1	75	418	9,2	24
Молоко	200	5,6	5	9,4	104	2	164
<b>итого</b>		<b>13,4</b>	<b>15,1</b>	<b>84,4</b>	<b>522</b>	<b>11,2</b>	
<b>всего за день</b>		<b>52,26</b>	<b>53,84</b>	<b>300,16</b>	<b>1865,15</b>	<b>249,28</b>	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша кукурузная молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	1,5	27
Кофейный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	40\5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
<b>итого</b>		<b>13,3</b>	<b>16,42</b>	<b>63,12</b>	<b>455</b>	<b>2,5</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Суп овощной	250	2,5	6	14	120	16,3	137
Рулет с яйцом	100	19,38	14,38	13,7	267,8	0,3	57
Сложный гарнир	80\70	2,9	5,8	19,1	148,5	30,1	4
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50\20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>28,91</b>	<b>27</b>	<b>102,41</b>	<b>766,85</b>	<b>46,7</b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	154
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Снежок	200	5,6	6,4	8,2	112		165
<b>итого</b>		<b>8,13</b>	<b>8,8</b>	<b>42,5</b>	<b>283,8</b>	<b>12,7</b>	
<b>Ужин</b>							
Запек. рисовая с tvor. и мол. соусом	200\40	15,8	14,4	42	344		74
Чай	200			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
<b>итого</b>		<b>17,2</b>	<b>14,62</b>	<b>59,1</b>	<b>420,1</b>	<b>0</b>	
<b>всего за день</b>		<b>67,94</b>	<b>66,84</b>	<b>278,83</b>	<b>1975,75</b>	<b>61,9</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет с кукурузой	80\45	6,69	8,62	7,82	140,16	4,9	32
Какао	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом и сыром	40\5\15	5,96	7,7	18,72	173,65	0,1	160
<b>итого</b>		<b>15,45</b>	<b>18,82</b>	<b>39,14</b>	<b>396,11</b>	<b>6</b>	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Суп гороховый с гречками	250	9	5,4	30,7	205	3,5	146
Перец фаршированный	200	15,25	11,38	19,94	250,07	196,7	129
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50\20	4	0,82	31,17	152,8		161
<b>итого</b>		<b>28,38</b>	<b>17,6</b>	<b>106,25</b>	<b>685,62</b>	<b>200,2</b>	
<b>Полдник</b>							
Сухарь ванильный	30	2,3	2,4	22,9	124	0,3	153
Молоко	200	5,6	5	9,4	104	2	164
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>8,13</b>	<b>7,4</b>	<b>43,7</b>	<b>275,8</b>		<b>167</b>
<b>Ужин</b>							
Пудинг из творога и яблок с мол.	200\50	25,3	15,98	41,69	415,2	0	171
Чай с молоком	200	2,8	2,5	12,6	82	1	19
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166

итого		29,5	18,7	63,49	543	1	
всего за день		81,86	62,52	264,28	1950,53	207,2	
<b>День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный вермишелевый	200	5,72	7,98	19,04	183,7	1,65	26
Кофейный напиток молочный	200	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	40\5	2,82	4,22	18,42	126,7		22
итого		11,34	14,7	50,06	392,7	2,65	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<b>Обед</b>							
Кулеш пшеничный	250	3,1	2,9	20,5	121	3,6	132
Картофельное пюре	150	2,8	5	22	145,8	11,7	93
Рыба под соусом	80\35	16,9	13,1	9	212,2	1,9	52
Помидор свежий	60	0,6	0,12	2,28	13,8	15	150
Компот	200	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	50\20	4	0,82	31,17	152,8		
итого		27,53	21,94	109,39	723,35	32,2	161
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	100	0,23	0	11,4	47,8	12,4	
Пирог с курагой	80	6	7,7	49,5	293	0,2	109
Снежок	200	5,6	6,4	8,2	112		165
итого		11,83	14,1	69,1	452,8	12,6	
<b>Ужин</b>							
Каша гречневая молочная	250	7,68	9,7	32,1	187,5	1,5	27-У
Отвар шиповника	200	0,4		15,2	65	195	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		9,48	9,92	56,5	298,3	196,5	
всего за день		60,18	60,66	285,05	1867,15	243,95	
<b>Итого за 10 дней</b>		620,38	590,96	2639,3	18387,12	1598,41	
<b>В среднем за 1 день</b>		61,3	60,7	269,9	1885,5	176,7	
<b>% соотношение</b>		15,3	15,2	69,5			