

Утверждаю  
 Директор «Гимназии «Альбертина»  
 \_\_\_\_\_ Ольшанская Е.В.  
 31.08.2023 год

**Перспективное 10-дневное меню**

**Для питания детей 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>1 –ый день ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7.35	8.6	37.2	233	1.32	172
	Кофейный молочный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом с сыром	50	4.68	4.45	19.39	130	0.11	3
<b>Второй завтрак</b>	Банан	100	1.5	0.2	21.8	95	5.6	
<b>Обед</b>	Щи из щавеля	200	2.16	5.2	7.2	89	18.4	68
	Печень тушеная в соусе	80	7.3	4.8	5.7	108.7	7.71	278
	Макароны отварные	150	5.5	4.57	26.44	168	0	323
	Салат из квашеной капусты	50	0.8	2	3.3	34	25.0	47
	Сок	180	0.9	0	12.18	76	3.6	399
	Хлеб	50	2.45	3.55	14.62	136	0	1
<b>Полдник</b>	Чай с молоком	200	2.9	2.9	18.9	116.5	1.2	394
	Печенье	50	2.8	5.2	24.7	104		
<b>Ужин</b>	Ёжики мясные	80	6.18	10.9	3.49	195.83	2.05	113
	Картофельное пюре	150	3.4	5.35	20.57	152.5	11.17	321
	Батон	50	3.75	1.45	20.45	129	-	1
	Чай с сахаром	200	0.06	0	9.99	40	0.03	392

Итого за 1 день			54.58	61.58	260.29	1898.53	52.36	
-----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>2 - ой день ВТОРНИК</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Вареники ленивые	180	15.3	14.9	39.5	315	2.51	230
	Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	121	1.43	397
	Батон с маслом	50	3.06	7.43	18.77	170	0	1
<b>Второй завтрак</b>	Апельсины	100	0.9	0.2	8.1	43	30	
	Сок	100	0.05	0	10.1	42.2	2	399
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	200	1.8	2.2	11.5	73.2	6.6	80
	Рыба тушеная с овощами	80	5.66	2.85	6.2	74	1.96	247
	Картофель отварной	150	2.9	3.4	22.98	146	10.6	125
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.54	3.08	1.73	26.86	4.42	15
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0.118	0.015	0.375	3	5.15	378
	Хлеб	50	2.45	7.55	14.62	136	0	1
<b>Полдник</b>	Сушки	50	2.5	4	45.2	112		
	Молоко кипяченое	200	4.09	4.4	10.08	114.2	2.76	400
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	155	8.1	9.8	2.4	268	0.34	216
	Салат из свеклы	50	0.71	1.5	4.18	46.95	2.75	33
	Чай с лимоном	200	0.12	0	10.2	41	2.83	393
	Бутерброд с джемом	50	2.51	2.1	38.88	161	0.48	5

Итого за 1 день			54.48	66.62	260.64	1893.41	73.83	
-----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>3 - ий день СРЕДА</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.18	6.51	18.54	182	1.13	93
	Кофейный молочный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Батон с маслом с повидлом	50	2.51	3.93	28.88	161	0.48	2
<b>Второй завтрак</b>	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44	8	368
	Сок	100	0.05	0	10.1	42.2	2	399
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	4.8	6	22	161.2	5.75	102
	Плов с курицей	230	12.22	11.6	34.1	412.8	1.5	304
	Икра кабачковая	50	0.51	2.42	2.8	35.4	3.21	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.39	0.018	14.99	0.36	23.1	376
	Хлеб	50	2.45	7.55	14.62	136	0	1
<b>Полдник</b>	Чай с молоком	200	2.8	2.34	14.31	89	1.2	394
	Пряник	50	2.4	2.52	27.8	121.3	0	
<b>Ужин</b>	Сельдь сл\сол	50	8.5	4.26	-	72	-	8
	Картофельное пюре	150	3.4	10.35	20.57	152.5	10.17	321
	Чай с сахаром	200	0.06		9.46	37.89	0.03	392
	Батон	50	3.75	1	20.45	132	-	1
<b>Итого</b>			<b>54.27</b>	<b>61.308</b>	<b>262.78</b>	<b>1870.65</b>	<b>57.74</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>4- ый день ЧЕТВЕРГ</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная с хлопьями овсяными	200	8.06	9.43	37.26	307	1.22	177
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Бутерброд с сыром	50	3.73	4.88	14.56	119	0	1
<b>Второй завтрак</b>	Банан	100	1.5	0.5	8	95	10	368
	Сок	100	0.05	0	10.1	42.2	2	399
<b>Обед</b>	Суп картофельный рыбный с крупой	200	3.08	2.9	9.8	95.5	8.9	84
	Жаркое по-домашнему с мясом	220	11	16.2	16.6	219	7.6	277
	Салат из свежей капусты	50	0.704	1.54	4.5	43.7	16.22	20
	Компот из плодов быстрзамороженных	200	0.18	0.04	23.2	55.28	3-Jan	345
	Хлеб	50	3.06	5.43	18.275	170	0	1
<b>Полдник</b>	Кисель из повидла	200	0.079	0	20.03	80.46	0.066	383
	Печенье	50	2.8	5.2	24.7	104		
<b>Ужин</b>	Запеканка творожная	200	15.9	9.6	21.4	270.7	0.24	237
	Соус сметанный	30	0.42	1.49	1.76	12.23	0.01	354
	Чай с лимоном	180	0.12	0	10.2	41	2.83	393

	Батон	50	3.75	1.75	25.45	132	-	1
<b>Итого</b>			<b>58.103</b>	<b>62.15</b>	<b>261.655</b>	<b>1894.07</b>	<b>51.1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>5 - ый день пятница</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая молочная	200	10.06	4.28	29.26	287	1.22	177
	Кофейный молочный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Батон с повидлом	50	2.51	3.93	18.9	141	0.48	2
<b>Второй завтрак</b>	Апельсины	100	0.9	0.2	8.1	23	43	368
	Сок	100	0.05	0	3.1	42.2	2	399
<b>Обед</b>	Суп из овощей	200	5.44	11.9	6.5	87	1.09	99
	Котлета мясная	80	8.44	6.24	12.56	163	0.12	282
	Рис отварной	150	3.64	4.37	36.67	180	0	304
	Помидоры свежие	50	0.12	0.015	0.345	3	7.5	
	Компот цитрусовый	200	0.45	0	34	139	9.9	374
	Хлеб	50	3.06	8.43	14.6	170	0	1
<b>Полдник</b>	Кефир	200	4.8	5	8	106	1.26	401
	Вафли	50	1.4	6.2	13.6	103.4		
<b>Ужин</b>	Картофельное пюре	150	3.4	5.35	20.57	132.5	11.17	321
	Суфле из печени	50	3.8	4.5	6.3	50.5	0.9	282
	Чай с сахаром	200	0.06		9.4	37.89	0.03	392
	Батон	50	3.75	1	25.4	132	-	1
<b>Итого</b>			<b>54.73</b>	<b>63.825</b>	<b>261.665</b>	<b>1888.49</b>	<b>59.5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>6-ой день ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом	200	10.06	8.34	41.26	279.8	1.22	177
	Бутерброд с маслом	50	3.06	7.43	14.27	170	0	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
<b>Второй завтрак</b>	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44	7	368
	Сок	100	0.05	0	10.1	42.2	2	399
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной	200	1.7	4	11.3	78	2.1	58
	Гуляш из мяса	80	9.28	8.27	2.64	116	0.4	277
	Картофель отварной	150	2.9	3.4	2.28	136	23.6	318
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.54	3.08	1.73	36.85	8.45	15
	Сок	180	0.54	0.36	25.34	123	3.6	399
	Хлеб	40	2.45	7.55	14.62	126	0	1
	Чай с молоком	200	2.64	2.34	14.31	89	1.2	394
<b>Полдник</b>	Сушки	50	2.5	4	18.2	112		
	Макароны,запеченные с сыром	200	9.56	4.58	39.24	212	0.04	207
<b>Ужин</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0.83	2.08	4.09	38.55	2.9	34
	Чай с лимоном	180	0.12		10.2	41	2.83	393
	Батон	50	3.75	1	25.45	129	-	1
	<b>Итого</b>		<b>54.05</b>	<b>60.02</b>	<b>260.65</b>	<b>1880.4</b>	<b>56.77</b>	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>7-ой день ВТОРНИК</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая пшеничная	200	7.49	7.25	19.35	259	1.36	172
	Кофейный молочный напиток	180	2.85	5.12	14.36	91	1.17	395
	Батон с повидлом	50	3.06	9.43	18.27	120	0.48	2
<b>Второй завтрак</b>	Банан	100	1.5	0.5	8	95	10	368
	Сок	100	0.05	0	10.1	42.2	2	399
<b>Обед</b>	Рассольник	200	1.6	3.1	13.6	77.4	7.024	76
	Котлета рыбная	80	5.59	3.47	4.17	107	5.46	248
	Пюре картофельное	150	3.4	5.35	20.57	132.5	14.17	321
	Салат из свежих огурцов	50	0.38	2.04	1.19	33.65	4.75	13
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.7	75.72	1.56	372
	Хлеб	50	3.06	9.43	18.275	170	0	1
<b>Полдник</b>	Кисель из повидла	200	0.079	0	20.03	80.46	0.066	383
	Пряник	50	2.4	1.52	23.8	101.3		
<b>Ужин</b>	Оладьи творожные	200	19	14.3	31.8	315	0.6	239
	Чай с сахаром	200	0.06		9.46	37.89	0.03	392
	Батон	50	3.75	1	25.45	132	-	1
<b>Итого</b>			<b>54.409</b>	<b>62.65</b>	<b>260.125</b>	<b>1870.12</b>	<b>48.67</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>8-ой день СРЕДА</b>								
<b>Завтрак</b>								
215	Каша манная молочная с маслом	200	5.52	5.92	29.63	284	1.99	179
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Батон с сыром	50	4.68	8.45	19.39	180	0.11	3
<b>Второй завтрак</b>	Апельсины	100	0.9	0.2	8.1	43	30	368
	Сок	100	0.05	0	10.1	42.2	2	399
<b>Обед</b>	Борщ со свежей капусты	200	1.5	3.91	10.2	82	4.3	66
	Оладьи из печени	80	16.4	9.3	7.8	192	2.19	284
	Гречка отварная с маслом	150	5.59	3.24	29.64	183.9	0	314
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.42	2.5	1.3	29	2.7	19
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.39	0.018	24.99	0.36	23.1	376
	Хлеб	50	3.06	9.43	18.275	170	0	1
<b>Полдник</b>	Чай с молоком	200	2.64	2.34	14.31	89	1.2	394
	Печенье	50	3.8	5.2	24.7	104	0	
<b>Ужин</b>	Рагу овощное с мясом	200	1.89	5.97	11.77	124.44	6.79	331
	Чай с сахаром	200	0.06		9.46	37.89	0.03	392
	Батон	50	3.75		25.45	132	0	1
<b>Итого</b>			<b>54.32</b>	<b>59.668</b>	<b>260.935</b>	<b>1800.79</b>	<b>55.1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>9-ый день ЧЕТВЕРГ</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Запеканка творожная с морковью	200	13.32	20.6	47.1	298	1.4	238
	Кофейный молочный напиток	180	2.85	5.12	10.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом	50	3.06	9.43	18.27	140	0	1
<b>Второй завтрак</b>	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	Сок	100	0.05	0	10.1	42.2	2	399
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.3	4.16	7.4	111.5	8.9	104
	Котлета куриная, запеченная с соусом молочным	80	9.5	13.6	7.8	113.2	0.3	307
	Пюре картофельное	150	3.4	53.35	20.57	132.5	20.17	321
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0.83	2.08	4.09	38.55	4.9	34
	Компот из плодов быстрзамороженных	200	0.18	0.04	3.2	75.28	03.	345
	Хлеб	50	3.06	9.43	18.275	170	0	1
<b>Полдник</b>	Кисель из сока натурального	200	0.51	0.054	17.18	111.24	0.98	382
	Вафли	50	2.4	21.2	23.6	73.4		
<b>Ужин</b>	Оладьи	200	4.9	20.5	26.5	285	0.67	449
	Чай с лимоном	200	0.12		10.2	41	2.83	393
	Батон	50	3.75	1	25.45	129	0	1
<b>Итого</b>			<b>53.63</b>	<b>160.964</b>	<b>259.895</b>	<b>1895.87</b>	<b>53.32</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>10-ый день ПЯТНИЦА</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная с хлопьями овсяными	200	8.06	7.43	34.26	287	1.22	177
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Батон с повидлом	50	2.51	3.93	28.88	161	0.48	2
<b>Второй завтрак</b>	Банан	100	1.5	0.5	8	95	10	368
	Сок	100	0.05	0	10.1	42.2	2	399
<b>Обед</b>	Суп куриный с макаронными изделиями	200	2.98	5.6	38.2	80.5	1.6	111
	Котлета мясная	80	7.44	4.24	12.56	143	0.12	282
	Картофель отварной	150	2.9	4.4	2.28	146	13.6	318
	Салат из свежей капусты	50	0.74	2.54	4.5	43.7	6.22	20
	Компот цитрусовый	200	0.45	0.1	33.9	88.6	4.9	374
	Хлеб	40	2.45	7.55	14.62	136	0	1
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	4.48	4.88	9.07	102	2.46	400
	Сушки	50	2.5	4	18.2	112		
<b>Ужин</b>	Голубцы ленивые с мясом	200	11.9	12.85	23.5	162.5	8.1	274
	Чай с сахаром	200	0.06		9.46	37.89	0.03	392
	Батон	50	3.75	1	25.45	132	0	1
<b>Итого</b>			<b>55.44</b>	<b>62.21</b>	<b>259.92</b>	<b>1876.39</b>	<b>52.16</b>	