

**Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет
на весенне-летний период года**

Наименование блюда	Выход блюда
1 день	
Завтрак	
Запеканка из творога	150
Молоко сгущенное	50
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	50
Кофейный напиток с молоком	200
Обед	
Салат из свежих помидоров	100
Масло растительное	10
Суп молочный с крупой	250
Мясо тушеное	80
Картофельное пюре	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	50
Напиток из шиповника	200
ИТОГО	
Белки	64,46
Белки животного происхождения	46,34
Жиры	71,42
Жиры растительного происхождения	17,04
Углеводы	205,73
Калорийность	1723,54
В1	1,3
В2	0
С	108,16
А	0,35
В - каротин	0
Е	9,34
Са	898,5
Р	1107
Mg	211,75
Fe	12,22

Наименование блюда	Выход блюда
2 день	
Завтрак	
Каша манная вязкая	200
Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	30
Какао с молоком (1-й вариант)	200
Обед	
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100
Масло растительное	10
Щи из свежей капусты	250
Фрикадельки из говядины паровые	80
Картофель отварной	150
Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	50
Компот из яблок с лимоном	200
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
ИТОГО	
Белки	53,07
Белки животного происхождения	30
Жиры	68,26
Жиры растительного происхождения	30,33
Углеводы	205,79
Калорийность	1649,78
В1	0,73
В2	0
С	81,08
А	0,45
В - каротин	0
Е	9,96
Са	911,1
Р	1018,6
Mg	225,5
Fe	12,84

Наименование блюда	Выход блюда
3 день	
Завтрак	
Зразы творожные с изюмом	150
Соус из кураги (2-й вариант)	30
Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	30
Чай с лимоном	200
Обед	
Салат из свежих огурцов	100
Масло растительное	10
Борщ из свежей капусты	250
Котлеты, биточки, шницели	70
Макаронные изделия отварные	200
Овощи натуральные	50
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	50
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200
ИТОГО	
Белки	54,01
Белки животного происхождения	27,58
Жиры	61,89
Жиры растительного происхождения	18,25
Углеводы	216,75
Калорийность	1640,05
В1	0,55
В2	0
С	39,09
А	0,21
В - каротин	0
Е	10,71
Са	350,48
Р	703,93
Mg	158,75
Fe	12,57

Наименование блюда	Выход блюда
4 день	
Завтрак	
Сосиски, сардельки, колбасы отварные	75
Капуста тушеная	150
Фрукты свежие	120
Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40
Хлеб пшеничный	40
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
Обед	
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100
Масло растительное	10
Суп-пюре из разных овощей	250
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	50
Компот из смеси сухофруктов	200
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
ИТОГО	
Белки	52,04
Белки животного происхождения	28,85
Жиры	57,02
Жиры растительного происхождения	18,16
Углеводы	184,27
Калорийность	1458,42
В1	0,77
В2	0
С	79,73
А	0,36
В - каротин	0
Е	8,7
Са	604,45
Р	1044,4
Mg	228,25
Fe	13,72

Наименование блюда	Выход блюда
5 день	
Завтрак	
Каша гречневая вязкая	200
Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	30
Йогурт	200
Обед	
Салат из свежих помидоров с перцем	100
Масло растительное	10
Щи из свежей капусты	200
Картофельная запеканка с мясом	200
Соус сметанный	30
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	50
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200
ИТОГО	
Белки	62
Белки животного происхождения	38,44
Жиры	71,34
Жиры растительного происхождения	18,32
Углеводы	151,19
Калорийность	1494,82
В1	0,8
В2	0
С	79,98
А	0,29
В - каротин	0
Е	9,77
Са	716,42
Р	1045,92
Mg	283,74
Fe	17,03

Наименование блюда	Выход блюда
6 день	
Завтрак	
Пудинг творожный запеченный	150
Соус молочный сладкий	30
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	60
Кофейный напиток с молоком	200
Обед	
Салат из свежих огурцов	100
Масло растительное	10
Борщ из свежей капусты	250
Котлеты, биточки, шницели	80
Картофельное пюре	100
Капуста тушеная	50
Соус сметанный	30
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	50
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
ИТОГО	
Белки	62,96
Белки животного происхождения	41,35
Жиры	69,62
Жиры растительного происхождения	22,94
Углеводы	187,57
Калорийность	1628,7
В1	0,72
В2	0
С	45,71
А	0,27
В - каротин	0
Е	9,91
Са	850,9
Р	1058,19
Mg	218,34
Fe	12,81

Наименование блюда	Выход блюда
7 день	
Завтрак	
Каша рисовая вязкая	200
Фрукты свежие	120
Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	40
Хлеб пшеничный	40
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Чай с молоком	200
Обед	
Салат из свежих помидоров	100
Масло растительное	10
Суп-пюре из разных овощей	250
Суфле рыбное	100
Картофель отварной	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	50
Компот из свежих плодов или ягод	200
ИТОГО	
Белки	47,85
Белки животного происхождения	27,15
Жиры	50,29
Жиры растительного происхождения	25,24
Углеводы	212,3
Калорийность	1493,21
В1	0,75
В2	0
С	67,73
А	0,31
В - каротин	0
Е	8,28
Са	737,87
Р	1001,13
Мg	245,03
Fe	11,65

Наименование блюда	Выход блюда
8 день	
Завтрак	
Каша пшеничная вязкая	200
Сыр сычужный твердый порциями	20
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	60
Чай с молоком	200
Обед	
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100
Масло растительное	10
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250
Печень говяжья по-строгановски	110
Картофельное пюре	200
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	50
Молоко кипяченое	200
ИТОГО	
Белки	59,26
Белки животного происхождения	35,35
Жиры	63,24
Жиры растительного происхождения	22,62
Углеводы	186,63
Калорийность	1552,72
В1	1,22
В2	0
С	63,4
А	8,46
В - каротин	0
Е	12,21
Са	877,3
Р	1307,75
Mg	249,8
Fe	18,68

Наименование блюда	Выход блюда
9 день	
Завтрак	
Вареники ленивые	210
Соус молочный сладкий	50
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	60
Какао с молоком (1-й вариант)	200
Обед	
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100
Масло растительное	10
Щи из свежей капусты	250
Рыба (филе) отварная	100
Рис, припущенный с томатом	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	50
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200
ИТОГО	
Белки	71,44
Белки животного происхождения	49,22
Жиры	52,71
Жиры растительного происхождения	18,12
Углеводы	210,84
Калорийность	1603,51
В1	0,54
В2	0
С	41,5
А	0,29
В - каротин	0
Е	10,78
Са	513,45
Р	924,95
Mg	192,35
Fe	9,96

Наименование блюда	Выход блюда
10 день	
Завтрак	
Каша пшенная вязкая	200
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	60
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
Йогурт	200
Обед	
Салат из свежих помидоров с перцем	100
Масло растительное	10
Суп крестьянский с крупой	250
Запеканка капустная с говядиной	200
Соус сметанный	50
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	50
Кофейный напиток с молоком	200
ИТОГО	
Белки	61,8
Белки животного происхождения	37,88
Жиры	67,45
Жиры растительного происхождения	19,13
Углеводы	193,12
Калорийность	1626,73
В1	0,76
В2	0
С	77,24
А	0,25
В - каротин	0
Е	10,31
Са	759,15
Р	1042,9
Mg	233,6
Fe	13,03