

Примерное десятидневное меню для детей

в возрасте до 7 лет

Блюда меню по дням	Вес порции по возрастам, г	
	До 3 лет	Старше 3 лет
1 день		
Завтрак		
Каша манна молочная	160	200
Чай с сахаром	160	200
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	7	10
2 завтрак		
Сок	120	150
Обед		
Соленый помидор	30	60
Суп крестьянский с мясом и сметаной	150	200
Каша гречневая	90	100
Бефстроганов	60	80
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	30	40
Уплотненный полдник		
Салат из свеклы с соленым огурцом	30	60
Картофельная запеканка	130	160
Булочка домашняя	50	70
Кофейный напиток с молоком	150	200
Зефир	20	20
Общая калорийность	1438	1893,7
2 день		
Завтрак		
Каша геркулесовая молочная	150	200
Какао с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	7	10
Сыр	10	15
2 завтрак		
Фрукт	120	150
Обед		
Салат овощной с горошком	30	60
Борщ с курицей и сметаной	150	200
Картофельное пюре	90	110
Котлета куриная	70	80
Сок	150	200
Хлеб ржаной	40	50
Уплотненный полдник		
Творожно-рисовая запеканка с изюмом и повидлом	165/20	200/25

Салат из моркови	30	60
Хлеб пшеничный	25	35
Кисель из протертых ягод	150	200
Печенье	15	15
Общая калорийность	1436,4	1759,7
3 день		
Завтрак		
Каша сборная молочная «Дружба»	160	200
Кофейный напиток с молоком	160	200
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	7	10
Яйцо вареное	25	25
2 завтрак		
Сок	120	150
Обед		
Салат из квашенной капусты	30	60
Суп гороховый с курицей	150	200
Жаркое по-домашнему	150	200
Компот из свежих фруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50
Уплотненный полдник		
Макароньки отварные с маслом	80	100
Тефтели рыбные в соусе	85/20	95/25
Свекла отварная долькой	30	40
Хлеб пшеничный	25	35
Чай с лимоном	150	200
Общая калорийность	1417,7	1780,4
4 день		
Завтрак		
Каша пшеничная молочная	150	200
Какао с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	7	10
Сыр	10	15
2 завтрак		
Фрукт	120	150
обед		
Икра морковная	30	60
Рассольник с мясом и сметаной	150	200
Голубцы ленивые с мясом	150	200
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	30	40
Уплотненный полдник		
Картофель, тушеный в молочном соусе	120	130
Икра кабачковая	30	60
Плюшка	50	75
Чай с молоком	150	200
Общая калорийность	1403,8	1809,2

5 день		
Завтрак		
Каша гречневая молочная	160	200
Кофейный напиток с молоком	160	200
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	7	10
Яйцо вареное	25	25
2 завтрак		
Фрукт	120	150
Обед		
Салат из свеклы	30	60
Щи с мясом и сметаной	150	200
Картофельное пюре	110	130
Азу	60	80
Компот из сухофруктов и изюма	150	200
Хлеб ржаной	40	50
Уплотненный полдник		
Котлета рыбная любительская	85	95
Рагу овощное	120	130
Хлеб пшеничный	25	35
Чай с лимоном	150	200
Мармелад	20	20
Общая калорийность	1467	1824,8
6 день		
Завтрак		
Каша пшеничная молочная	160	200
Чай с сахаром	160	200
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	7	10
2 завтрак		
Сок	120	150
Обед		
Икра кабачковая	30	60
Суп «Кудрявый» с мясом и сметаной	150	200
Солянка с мясом	150	200
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	30	40
Уплотненный полдник		
Омлет	100	110
винегрет	120	140
Булочка с изюмом	55	75
Кофейный напиток с молоком	150	200
Зефир	20	20
Общая калорийность	1412,75	1846,4
7 день		
Завтрак		
Каша сборная молочная «Ассорти»	150	200

Какао с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	7	10
Сыр	10	15
2 завтрак		
Фрукт	130	170
Обед		
Салат из квашенной капусты	30	60
Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200
Картофельное пюре	80	110
Суфле из курицы	70	100
Сок	150	200
Хлеб ржаной	40	50
Уплотненный полдник		
Творожная запеканка с морковью и сметанным соусом	180/20	220/25
Хлеб пшеничный	25	35
Кисель из протертых ягод	150	200
Печенье	10	10
Общая калорийность	1394,4	1788,3
8 день		
Завтрак		
Каша рисовая молочная	160	200
Кофейный напиток с молоком	160	200
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	7	10
2 завтрак		
Фрукт	130	150
Обед		
Икра кабачковая	30	-
Соленый огурец	-	60
Суп картофельный с курицей	150	200
Макароны отварные с маслом	80	100
Тефтели мясные в соусе	60/20	70/30
Компот из свежих фруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50
Уплотненный полдник		
Рыба, запеченная с картофелем	160	200
Салат из свеклы с горошком	40	60
Хлеб пшеничный	25	35
Чай с лимоном	150	200
Общая калорийность	1419,5	1800,8
9 день		
Завтрак		
Каша сборная молочная «Рябчик»	150	200
Какао с молоком	150	200
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	7	10
Сыр	10	15

2 завтрак		
Сок	120	150
Обед		
Салат из свеклы	30	60
Суп рыбный со сметаной	150	200
Капуста тушеная	80	100
Ежики мясные в томатном соусе	70/20	80/30
Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50
Уплотненный полдник		
Творожно-манная запеканка с протертыми ягодами	160/25	180/30
Салат из моркови	30	60
Хлеб пшеничный	30	40
Молоко	150	200
Общая калорийность	1456,4	1766,98
10 день		
Завтрак		
Суп молочный вермишелевый	160	200
Кофейный напиток с молоком	160	200
Хлеб пшеничный	30	40
Масло сливочное	7	10
2 завтрак		
Фрукт	130	160
Обед		
Салат из квашенной капусты	30	60
Свекольник с мясом и сметаной	150	200
Картофель тушеный	100	120
Мясные биточки	60	70
Компот из сухофруктов и изюма	150	200
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	25	35
Уплотненный полдник		
Салат «Зимний»	120	130
Пирог с повидлом	75	95
Чай с лимоном	150	200
Мармелад	14	14
Общая калорийность	1428,8	1865,9