

Приложение № 1
к приказу № 11-д от 24.02.2025 года

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 3 лет до 7 лет.

1 день	Норма	К/кал	2 день	Норма	К/кал	3 день	Норма	К/кал	4 день	Норма	К/кал	5 день	Норма	К/кал
<u>Завтрак</u> Омлет Чай с лимоном Хлеб с маслом	130 180 30/5	183,1 34,8 105,6	<u>Завтрак</u> Каша рисовая Кофейный напиток Хлеб с сыром	200 180 30/9	157,64 86,73 91,06	<u>Завтрак</u> Каша геркулесовая Чай Хлеб с маслом	200 180 30/5	185,1 34,02 105,6	<u>Завтрак</u> Суп молочный Какао Хлеб с сыром	180 200 30/9	124 121,3 91,06	<u>Завтрак</u> Каша кукурузная Чай с мол Хлеб с мас	180 180 30/5	123,92 85,68 105,6
Сок	80	34,6	Яблоко	100	48,68	Сок	80	34,6	Банан	100	95,5	Сок	80	34,9
<u>Обед</u> Зел.горошек Борщ со смет Каша гречневая Печень по строгановски Компот из сухофруктов	50 180 120 80 180	42,1 73,86 136,7 152,8 78,8	<u>Обед</u> Салат из огурцов Суп крестьян. со сметаной Биточки из рыбы Картоф. пюре Хлеб пш Хлеб рж Напиток из шиповника	50 180 80 150 30 37,5 180	54 86,7 122,7 132,6 67,2 72,5 50,2	<u>Обед</u> Суп овощной со сметаной Макароны Гуляш Кисель Хлеб пш Хлеб рж	180/3 110 50/50 180 30 37,5	88,5 134,9 132,7 46,12 67,2 72,5	<u>Обед</u> Салат из свеклы Щи со сметаной Плов из мяса кур Напиток Витошка Хлеб пш Хлеб рж	50 200 150 180 30 37,5	44,93 54,79 269,5 132,7 67,2 72,5	<u>Обед</u> Салат из капусты Суп пюре картоф.с гренками Рыба запеченая в омлете Компот из яблок хлеб пшен хлеб рж	50 180 180 180 30 37,5	46,27 66,81 350 71,96 67,2 72,5
<u>Полдник</u> Булочка ванильная Йогурт	70 180	245,96 100,1	<u>Полдник</u> Творожн.зап со сгущ Кисель	120 20 150	209,3 63,5 46,12	<u>Полдник</u> Хлеб с повидлом Молоко	30 20 200	67,2 50,3 117	<u>Полдник</u> Ватрушка с яблоком Чай	70 180	446 34	<u>Полдник</u> Пряник Йогурт	75 180	183,4 137,8
		1328,12			1288,93			1135,74			1553,48			1346,04

6 день	Норма	К/кал	7 день	Норма	К/кал	8 день	Норма	К/кал	9 день	Норма	К/кал	10 день	Норма	К/кал
<u>Завтрак</u> Каша гречневая Чай Хлеб с маслом	180	149	<u>Завтрак</u> Каша ячневая Хлеб с сыром Кофейный напиток	180	201,1	<u>Завтрак</u> Омлет Чай с молоком Хлеб с маслом	130	183	<u>Завтрак</u> Каша манная Чай с лимоном Хлеб с сыром	180	165	<u>Завтрак</u> Каша пшеничная Кофейный напиток Хлеб с маслом	180	193
	180	34		30/9	91		200	95,2		180	39		200	86,73
	30/5	105,6		200	86,7		30/5	106		30/9	101		30/5	105,6
Сок	80	34,6	Яблоко	100	48,68	Сок	80	34,6	Банан	100	95,5	Сок	80	34,6
<u>Обед</u> Суп с бобовыми Биточки (котлеты) из говядины Рагу из овощей Компот из сухофруктов Хлеб пш Хлеб рж	180	118,2	<u>Обед</u> Салат из помидор Суп овощ.с мясн.фрикад. Картоф.пюре Котлеты из мяса кур Напиток «Витошка» Хлеб пш Хлеб рж	50	38,38	<u>Обед</u> Суп пюре из разных овощей с гречками Рыба тушеная с овощами Каша рисовая Компот из яблок Хлеб рж Хлеб пш	200	46,3	<u>Обед</u> Морковь с сахаром Суп картофельный Мясо тушеное с овощами Сок Хлеб пш Хлеб рж	50	42,1	<u>Обед</u> Салат из картофеля Суп лапша на кур.бульоне Суфле кур. Капуста тушеная Напиток из шиповник Хлеб пш Хлеб рж	50	58,7
	80	192		180	157		80	113		180	121		180	76,4
	120	88,32		18,8	132,6		150	197		180	260,25		80	255,6
	180	78,84		80	167		180	72		180	77,8		130	87,6
	30	67,2		180	132,7		37,5	67,2		180	67,2		180	50,2
<u>Полдник</u> Пирожок с повидлом Снежок	37,5	72,5	<u>Полдник</u> Творожная запеканка со сгущ.молоч. Чай лимонном	30	67,2	<u>Полдник</u> Пирожок с морковкой Кисель	30	72,5	<u>Полдник</u> Рагу с овощами Молоко	37,5	72,5	<u>Полдник</u> Печенье Йогурт	30	67,2
	180	137,8		150	34,8		180	100,1		150	88,1		37,5	72,5
		1295,86			1544,14			1316,4			1253,65			1437,03

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402935

Владелец Рямова Наталья Витальевна

Действителен с 25.01.2025 по 25.01.2026