

**Меню-раскладка и № технологических карт  
к примерному 10-дневному меню  
для детей от 4 до 7 лет**

**ДЕНЬ 1**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Яблоко	130	115	115	0,52	0	13,5	58,5
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша пшеничная молочная (№22)</i>			200	6,4	9,7	22,3	202,3
крупа пшеничная	20	20					
Молоко	150	150					
масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
<i>Чай сладкий (№25)</i>			200	0,16	0	14,3	56,87
чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	15	15					
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			/ 10	0,07	7,8	0,1	70,9
масло сливочное	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп гороховый с гренками на мясном бульоне(№5)</i>			200/15	8,2	3,5	29,7	186,6
горох сухой	30	30					
Морковь	10	8					
Картофель	50	35					
лук репчатый	10	6,8					
масло сливочное	3	3					
хлеб пшеничный	30	15 (гренки )					
<i>Рагу овощное с мясом (№55)</i>			200	3,24	17,36	18,26	242
картофель	86	64					
Морковь	40	32					
Лук репчатый	34	28					
Мясо	50	66					
масло растительное	8	8					
<i>Салат «Витаминный» (№ 44)</i>			60	0,51	4,55	4,78	63
Капуста белокочанная	60	45					
Лук репчатый	5	4					

морковь	32	26					
Сахар	5	5					
Масло растительное	10	10					
<b>Компот из сухофруктов (№27)</b>			180	0,17	0	21,0	82,3
сухофрукты	14	12,5					
сахар	15	15					
Хлеб ржаной							
Хлеб пшеничный							
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Пудинг творожный с сгущ.молоком (№16)</b>			190/20	22,0	16,0	27,3	331,0
Молоко	50	50					
творог	100	100					
крупа манная	10	10					
масло сливочное	3	3					
сахар	5	5					
яйцо 1/4 шт.	11,7	10,5					
сгущ.молоко	20	20					
<b>Кофейный напиток (№26)</b>			200	3,9	4,5	21,6	138,0
кофейный напиток			2	2			
сахар			15	15			
молоко			140	140			
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный			80	6,2	2,4	39,4	208,0

## ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	115	115	0,52	0	13,5	58,5
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша геркулес молочная (№21)</b>			200	8,0	9,7	30,6	242,0
крупа «Геркулес»	20	20					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
молоко	150	150					
<b>Какао на молоке (№49)</b>			200	4,4	4,8	23,4	145,6
какао	2	2					
сахар	15	15					
молоко	140	140					
<b>Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№51,35)</b>			/10/12,5	0,07	7,8	0,01	70,9

масло сливочное, сыр	/10/12,5	/10/12,5					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Огурец маринованный (№53)</b>			35	0,30	2,1	3,2	32,7
огурец консервированный без уксуса	30	28					
<b>Суп рисовый (№6)</b>			200	6,0	3,10	21,6	142,0
морковь	10	8					
картофель	70	50					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
Крупа рисовая	7	7					
<b>Пюре картофельное(№12)Гуляш из говядины (№9)</b>			100	16,1	10,	12,2	230,0
мясо	90	75					
картофель	220	154					
лук репчатый	8	6					
Томатная паста	9,5	9,5					
масло сливочное	5	5					
соль	0,5	0,5					
<b>Кисель (№28)</b>			200	2,6	0	16,1	98,6
Хлеб ржаной							
Хлеб пшеничный							
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Вафли (№38)</b>			50	1,4	1,66	38,66	177
<b>Молоко (№33)</b>			200	2,8	3,2	4,1	56,0
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный			80	6,2	2,4	39,4	208,0

### ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	115	115	0,52	0	13,5	58,5
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша манная молочная (№22)</b>			200	6,23	8,9	25,67	206,3
крупа манная	20	20					
Молоко	150	150					
масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
<b>Чай сладкий с молоком (№25)</b>			200	3,56	4,05	20,65	127,5
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					

молоко	110	110					
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			/ 10	0,07	7,8	0,1	70,9
масло сливочное	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Борщ мясной со сметаной</b>			250/22/10	10,0	10,0	20,3	212,6
мясо	40	30					
капуста белокочанная	30	24					
морковь	15	10					
картофель	100	70					
лук репчатый	8	6					
масло растительное	3	3					
сахар	2	2					
сметана	10	10					
свекла	50	40					
<b>Рыба запеченная с овощами (№ 4 )</b>			75	12,0	5,2	8,0	128,0
Рыба (минтай)	100	80					
лук репчатый	8	6					
морковь	15	10					
Масло растительное	3	3					
<b>Макаронные изделия (№54)</b>			126	4,5	4,4	31,41	187,0
макаронные	45	45					
масло сливочное	5	5					
соль	2	2	37	0,28	0,03	0,8	4,55
Хлеб ржаной							
Хлеб пшеничный							
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Булочка с изюмом (№23)</b>			60	5,0	7,0	28,4	200,7
мука пшеничная	35	35					
молоко	30	30					
сахар	3	3					
изюм							
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
масло растительное	3	3					
Дрожжи	1	1					
изюм	10	10					
<b>Чай сладкий с молоком (№24)</b>			200	3,56	4,05	20,65	127,5
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	16	15					
молоко	110	110					
<b>За весь день:</b>							
Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный			80	6,2	2,4	39,4	208,0

**ДЕНЬ 4**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	115	115	0,52	0	13,5	58,5
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша ячневая молочная (№11)</i>	200			6,4	9,7	22,3	202,3
крупа ячневая	20	20					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
молоко	150	150					
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№51,35)</i>	/ 10/12,5			0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	10	10		13,9	13,2	31,95	307,8
сыр	12,5	12,5					
<i>Какао с молоком (№31)</i>			200	4,4	4,8	23,4	145,6
Какао	2,0	2,0					
сахар	15	15					
молоко	140	140					
<b>ОБЕД</b>							
<i>Салат «Зимний» (№ 42)</i>			60	0,63	5,09	4,23	66
Картофель	80	63					
Огурец маринованный	20	12					
масло растительное	6	5					
Горошек консервированный	20	12					
Лук репчатый	5	4					
<i>Суп с макаронными изделиями (№1)</i>	200			2,6	1,66	18,0	108,0
картофель	50	35					
Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия	16	16					
лук репчатый	48	40					
морковь	15	10					
масло растительное	3	3					
Бульон или вода	700	700					
<i>Капуста тушеная с мясом (№13)</i>	80			14,4	10,8	8,9	247,4
Мясо говядина	100	70					
лук репчатый	8	6					
Капуста свежая	250	200					
морковь	12	10					

томат	5	5					
масло растительное	5	5					
<b>Кисель (№28)</b>			200	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб ржаной							
Хлеб пшеничный							
<b>ПОЛДНИК</b>							
Печенье	30	30					
Какао на молоке			200	4,4	4,8	23,4	145,6
Какао	2	2					
сахар	15	15					
молоко	140	140					
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный			80	6,2	2,4	39,4	208,0

### ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	115	115	0,52	0	13,5	58,5
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Вермишель молочная (№7)</b>			200	7,2	12,0	32,9	242,5
молоко	150	150					
вермишель	30	16					
масло сливочное	3	3					
вода	50	50					
сахар	2	2					
<b>Кофейный напиток на молоке (№26)</b>			200	3,9	4,5	21,6	138,0
молоко	140	140					
кофейный напиток	2	2					
сахар	15	15					
вода	0/60	0/60					
<b>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</b>			/ 10/12,5	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное, сыр	/ 10/12,5	/ 10/12,5					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат «Витаминный» (№44)</b>			60	0,51	4,55	4,78	63
Капуста белокочанная	60	45					
морковь	32	26					
лук репчатый	5	4					
свекла	10	8					
масло растительное	10	10					
<b>Суп рассольник (№4)</b>			200	1,54	4,69	10,07	92,19

перловка	12	12					
морковь	10	8					
масло сливочное	4	4					
картофель	100	50					
Соленые огурцы	30	30					
Бульон	200	200					
Сметана	10	10					
<b>Плов с мясом (№45)</b>			180	13,36	10,11	31,73	333,10
морковь	30	28					
рис	30	30					
мясо говядина	70	65					
лук	20	19					
масло сливочное	4	4					
<b>Компот из с/ф (№27)</b>			180	0,17	-	21,0	82,3
Смесь сухофруктов	14	12,5					
сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб ржаной							
Хлеб пшеничный							
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Плюшка с сахаром (№23)</b>			60	5,0	7,0	28,4	200,7
сахар	3	3					
молоко	30	30					
Яйцо 1/8	5,8	5,2					
дрожжи	1	1					
масло	5	5					
мука	35	35					
соль	0,4	0,4					
<b>Сок натуральный (№50)</b>			200	0,75	-	14,85	64,5
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный			80	6,2	2,4	39,4	208,0

## ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша рисовая молочная (№17)</b>			200	5,8	8,8	29,3	229,7
крупа рисовая	30	30					
молоко	150	150					
масло сливочное	5	5					

сахар	5	5					
<b>Чай с сахаром (№25)</b>			200	0,2	0,04	14,9	56,8
Чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			/ 10/	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	10/	10/					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат «Зимний» (№42)</b>			60	0,63	5,09	4,23	66
картофель	80	63					
Огурец маринованный	20	15					
Масло растительное	4	4					
Горошек консервированный	20	12					
Лук репчатый	5	4					
<b>Борщ мясной со сметаной (№5)</b>			250/22/1 0	10,0	10,0	20,3	212,6
картофель	100	70					
Капуста белокочанная	30	24					
морковь	15	10					
лук репчатый	8	6					
свекла	50	40					
масло растительное	3	3					
сахар	2	2					
сметана	10	15					
<b>Бефстроганов(№10)</b>			60	15,0	10,1	5,7	174,0
Мясо говядины	100	55					
морковь	9,4	7					
лук репчатый	3,5	2,3					
масло растительное	3	3					
<b>Каша гречневая (№ 8 )</b>			110	3,22	4,3	21,7	153,0
Крупа гречневая	30	30					
масло сливочное	4	4					
молоко	60	60					
<b>Кисель (№28)</b>			200	0,36	0	29,02	116,19
Концентрат киселя	24	24					
сахар	7	7					
Вода	150	150					
Хлеб пшеничный							
Хлеб ржаной							
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Яйцо вареное (№47)</b>			40	3,8	3,4	0,21	47,1
Яйцо куриное	40	40					
Молоко кипяченое	150	150					
Хлеб пшеничный							
За весь день: Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,68	72,4

Хлеб пшеничный			80	6,2	2,4	39,4	208,0
----------------	--	--	----	-----	-----	------	-------

**ДЕНЬ 7**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша геркулес молочная (№21)</b>			200	5,4	9,0	24,7	181,9
крупа «Геркулес»	20	20					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
молоко	150	150					
<b>Чай сладкий (№39)</b>			200	0,16	0	14,9	56,87
Чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный с маслом и сыром			10/12,5	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное, сыр	10/12,5	10/12,5					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Суп рисовый с мясом (№53)</b>			200/7	2,37	4,1	19,0	122,2
картофель	70	50					
морковь	10	8					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
крупа рисовая	7	7					
<b>Жаркое по домашнему с мясом (№48)</b>			180	15,5	9,2	22,2	286,4
мясо	70	65					
лук репчатый	10	9					
масло растительное	2	2					
картофель	90	86					
Масло сливочное	5	5					
морковь	15	14					
<b>Компот из с/ф вит (№27)</b>			180	0,17	0	21,0	82,3
сухофрукты	14	12,5					
сахар	15	15					
Хлеб ржаной							
Хлеб пшеничный							
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Булочка сладкая (№23)</b>			60	5,0	7,0	28,4	200,7
мука пшеничная	35	35					
молоко	25	25					
сахар	3	3					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					

масло растительное	3	3					
дрожжи	1	1					
<b>Чай с сахаром и молоком (№25)</b>			200	0,16	0	14,9	56,87
Чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный			80	6,2	2,4	39,8	208,0

### ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша манная молочная (№22)</b>			200	6,23	8,9	25,67	206,3
Крупа манная	20	20					
молоко	150	150					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
<b>Кофейный напиток (№38)</b>			200	3,9	4,5	21,6	138,0
кофейный напиток	2	2					
сахар	15	15					
молоко	140	140					
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			/ 10	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат из моркови (№3)</b>			60	0,57	3,96	6,3	63,41
морковь	40	30					
Масло растительное	4	4					
сахар	2	2					
<b>Суп с макарон.изделиями с мясом (№1)</b>			200	10,75	11,35	68,57	419
Картофель	70	50					
лук репчатый	8	6					
масло растительное	3	3					
Макаронны, лапша, вермишель, фигурные изделия	16	16					
Морковь	15	10					
Бульон или вода	105	105					
<b>Рыба по «Польски» (№ )</b>			80	11,0	5,2	8,0	128,0
Рыба (минтай)	60	50					

лук репчатый	5	4					
Яйцо 1/8 шт	5,8	5,2					
мука	1	1					
Хлеб пшеничный	10	10					
масло растительное	3	3					
<b>Картофельное пюре (№12)</b>			110	3,22	4,3	21,7	153,0
картофель	220	154					
масло сливочное	5	5					
<b>Кисель (№28)</b>			200	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб ржаной							
Хлеб пшеничный							
<b>ПОЛДНИК</b>							
Вафли	30	30	25	0,84	1	23,2	106,2
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,16	0	14,9	56,87
Чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный			80	6,2	2,4	39,8	208,0

## ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. Ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	115	100	100	0,52	0	13,5	58,5
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша ячневая молочная (№ 11)</b>			200	6,4	9,7	22,3	202,3
Крупа ячневая	20	20					
молоко	150	150					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
<b>Какао с молоком (№31)</b>			200	4,4	4,8	23,4	145,6
какао	2,0	2,0					
сахар	5	5					
молоко	140	140					
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			/ 10	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное,	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат «Винегрет» (№30)</b>			160	3,0	5,2	17,5	132,0
свекла	50	50					
Морковь	30	24					
картофель	80	63					
Лук репчатый	5	4					

Горошек зеленый	20	12					
Огурец соленый	20	15					
масло растительное	5	5					
<b>Суп- уха из с/м рыбы (№5)</b>			200	9,56	0,45	6,92	79,08
Филе минтая	47,5	47					
картофель	48	47					
Лук репчатый	10	6,8					
пшено	5	5					
Вода питьевая	300	300					
<b>Гуляш из говядины (№9)</b>			180	20,6	22,3	5,0	202,0
мясо	107	98					
Лук репчатый	12	10					
Томатная паста	6	6					
мука пшеничная	1,8	1,8					
масло сливочное	3	3					
соль	0,5	0,5					
<b>Компот из с/ф (№27)</b>			180	0,17	0	21,0	82,3
Смесь сухофруктов	14	12,5					
Сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб ржаной							
Хлеб пшеничный							
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Омлет (№18)</b>			80	7,8	12,3	1,4	148,2
<b>Чай с сахаром (№25)</b>			180	0,16	0	14,3	56,87
Чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный			80	6,2	2,4	39,4	208,0

## ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	115	100	100	0,52	0	13,5	58,5
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша сборная молочная (№ 19)</b>			200	6,55	8,33	35,09	241,11
Крупа рисовая	10	10					
крупа пшеничная	10	10					
масло сливочное	5	5					

сахар	5	5					
молоко	150	150					
вода	50	50					
<b>Чай с сахаром и молоком (№ 25)</b>			200	3,56	4,05	20,65	127,5
Чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
молоко	110	110					
<b>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</b>			/10/12,5	/7/7,5		0,049	5,46
масло сливочное	/10/12,5	/10/12,5					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Борщ с мясом и со сметаной (№ 5)</b>			200/22/7	8,0	8,0	16,3	170,0
мясо	30	20					
свекла	40	34					
капуста белокоч.	40	34					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
картофель	80	56					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
<b>Плов с мясом (№ 45)</b>			180	11,28	7,92	20,97	144,6
рис	30	30					
лук репчатый	20	19					
морковь	30	28					
Мясо говядина	70	65					
масло растительное	6	6					
Огурец маринованный	30	28	28	0,30	0	3,2	32,7
<b>Кисель (№ 28)</b>			200	2,6	0	16,1	98,6
Концентрат киселя	24	24					
сахар	7	7					
вода	200	200					
Хлеб ржаной							
Хлеб пшеничный							
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Молоко</b>		200	200	2,6	2,9	16,1	98,6
<b>Пудинг творожный с молочным соусом (№ 16)</b>			180/30	22,0	16,0	27,3	331,0
творог	100	100					
манка	10	10					
масло растительное	4	4					
яйцо 1/4 шт.	11,7	11,5					
сахар	5	5					
<b>Соус</b>		30	30				
Мука пшеничная	3	3					
сметана	5	5					
сахар	1	1					
<b>Кофейный напиток со сгущенным молоком (№26)</b>			200				

Кофейный напиток	1,5	1,5	3,64	4,1	16,1	18,1	120,6
сахар	12	12					
Молоко	150	150					
Сгущ.молоко	20	20					
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный			80	6,2	2,4	39,4	208,0