

## Примерное 10-дневное меню для организации ужина

Сезон: осенне-зимний

День : первый

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюд, кулинарного изделия	Выход блюда детям 1,6- 3 лет	Выход блюда детям до 3-7 лет	Калорийность блюда для детей 1.6- 3 лет	Калорийность блюда для детей 3- 7 лет
<b>Ужин</b>				
1.Картофельное пюре	120	140	123,2	135,8
2.Котлета куриная	60	80	178,5	185,2
3.Чай с сахаром	150	180	59,7	71,6
<b>Всего</b>	<b>330</b>	<b>400</b>	<b>361,4</b>	<b>392,6</b>

День : второй

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюд, кулинарного изделия	Выход блюда детям 1,6- 3 лет	Выход блюда детям до 3-7 лет	Калорийность блюда для детей 1.6- 3 лет	Калорийность блюда для детей 3- 7 лет
<b>Ужин</b>				
1.Вермешель молочная	150	200	163,8	178,9
2.Булка	60	70	185,5	193,5
Чай с сахаром	150	180	59,7	71,6
<b>Всего</b>	<b>360</b>	<b>450</b>	<b>409</b>	<b>444</b>

День : третий  
Сезон: осенне-зимний

Наименование блюд, кулинарного изделия	Выход блюда детям 1,6- 3 лет	Выход блюда детям до 3-7 лет	Калорийность блюда для детей 1.6- 3 лет	Калорийность блюда для детей 3- 7 лет
<b>Ужин</b>				
1.Запеканка овощная.	140	160	185,4	210,5
2.печенье «Топленое молоко».	60	70	170,5	170,5
3.Чай с молоком.	150	180	83,4	109,3
<b>Всего</b>	<b>350</b>	<b>410</b>	<b>439,3</b>	<b>490,3</b>

День : четвертый  
Сезон: осенне-зимний

Наименование блюд, кулинарного изделия	Выход блюда детям 1,6- 3 лет	Выход блюда детям до 3-7 лет	Калорийность блюда для детей 1.6- 3 лет	Калорийность блюда для детей 3- 7 лет
<b>Ужин</b>				
1.Пудинг из творога.	120	140	180,2	320,6
2.Сок яблочный	150	180	90,22	92,22
<b>Всего</b>	<b>270</b>	<b>320</b>	<b>270,42</b>	<b>412,82</b>

День: пятый  
Сезон: осенне-зимний

Наименование блюд, кулинарного изделия	Выход блюда детям 1,6- 3 лет	Выход блюда детям до 3-7 лет	Калорийность блюда для детей 1.6- 3 лет	Калорийность блюда для детей 3- 7 лет
<b>Ужин</b>				
1.Рыба запеченная с картофелем	180	200	83,09	120,07
2.Хлеб пшеничный	20	30	48,4	72,6
3.Чай с молоком	150	180	83,4	109,3
<b>Всего</b>	<b>350</b>	<b>410</b>	<b>214,89</b>	<b>301,97</b>

День : шестой  
Сезон: осенне-зимний

Наименование блюд, кулинарного изделия	Выход блюда детям 1,6- 3 лет	Выход блюда детям до 3-7 лет	Калорийность блюда для детей 1.6- 3 лет	Калорийность блюда для детей 3- 7 лет
<b>Ужин</b>				
1.Макароны отварные.	120	140	217	219
2.Биточки куриные.	60	80	135	140
3.Чай с сахаром	150	180	59,7	71,60
<b>Всего</b>	<b>330</b>	<b>400</b>	<b>411,7</b>	<b>430,6</b>

День : седьмой  
Сезон: осенне-зимний

Наименование блюд, кулинарного изделия	Выход блюда детям 1,6- 3 лет	Выход блюда детям до 3-7 лет	Калорийность блюда для детей 1.6- 3 лет	Калорийность блюда для детей 3- 7 лет
<b>Ужин</b>				
1.Каша гречневая .	150	200	93,5	95
2.Курица тушеная	40	60	98,6	112,3
3.Сок фруктовый	150	180	90,22	92,22
	<b>340</b>	<b>440</b>	<b>282,32</b>	<b>299,52</b>

День : восьмой  
Сезон: осенне-зимний

Наименование блюд, кулинарного изделия	Выход блюда детям 1,6- 3 лет	Выход блюда детям до 3-7 лет	Калорийность блюда для детей 1.6- 3 лет	Калорийность блюда для детей 3- 7 лет
<b>Ужин</b>				
1.Запеканка овощная.	150	200	185,4	210,5
2.соус сметанный.	30	40	16,56	32,62
3.Чай с сахаром	150	180	59,7	71,60
<b>Всего</b>	<b>330</b>	<b>420</b>	<b>261,66</b>	<b>314,72</b>

День : девятый  
Сезон: осенне-зимний

Наименование блюд, кулинарного изделия	Выход блюда детям 1,6- 3 лет	Выход блюда детям до 3-7 лет	Калорийность блюда для детей 1.6- 3 лет	Калорийность блюда для детей 3- 7 лет
<b>Ужин</b>				
1.Пудинг творожный.	120	140	180,2	320,6
2.Чай с сахаром.	150	180	59,7	71,6
<b>Всего</b>	<b>270</b>	<b>320</b>	<b>239,9</b>	<b>392,2</b>

День : десятый  
Сезон: осенне-зимний

Наименование блюд, кулинарного изделия	Выход блюда детям 1,6- 3 лет	Выход блюда детям до 3-7 лет	Калорийность блюда для детей 1.6- 3 лет	Калорийность блюда для детей 3- 7 лет
<b>Ужин</b>				
1.Рыба запеченная с картофелем	180	200	83,09	120,07
2. Хлеб пшеничный	20	30	48,4	72,6
3.Чай с молоком	150	180	83,4	109,3
<b>Всего</b>	<b>350</b>	<b>410</b>	<b>214,89</b>	