

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «ЛАДУШКИ»

Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников от 3 до 7 (8) лет

период – теплый

2024 г.

День: понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3х до 7лет

№ рец.	Прием пиши, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал	С, мг
День 1							
Завтрак							
92	Яйцо варёное	50	7,346	8,113	32,445	224,065	2,998
	Кабачковая икра	40					
3	Батон	30	2,3	0,03	1,44	70,5	0
	Масло сливочное	6					
395	Чай с сахаром	200	3,1	2,6,	15,9	101	1,3
	Итого на Завтрак:	326	12,746	8,143	49,785	395,565	4,298
2-ой завтрак							
	Витаминизированный напиток	200			19	330	20
	Итого на 2-ой Завтрак:	200	0	0	19	330	20
Обед							
31	Салат свекольный,с чесноком	50	0,3	4,323	3,498	53,225	0,003
85	Суп вермишелевый на к/б	200	2,06	3,1	12,5	86,5	5,7
	Сметана	12					
213/52	Макароны с курицей и овощами	180	12	7,4	26	325,369	
372	Комппот из с/ф	200	0,44	0,2	27,6	113	0,4
	Хлеб пшен/ржан	100	5,6	0,63	3,11	72,5	0
	Итого на Обед:	742	20,4	15,653	72,708	650,594	6,103
Полдник							
401	Бифидок	160	5,22	4,5	7,59	92	0,54
	Печенье	24	2,207	2,726	6,1	93,74	1,68
	Итого на Полдник:	184	7,427	7,226	13,69	185,74	2,22
Ужин							
141	Творожная запеканка с изюмом	200	4,05	6,58	30,54	403,2	2,39
	Сгущёное молоко	18					
392	Какао	200	0,05	0,01	8,9	40,36	0,02
	Итого на Ужин:	418	4,1	6,59	39,44	443,56	2,41
Итого за 1 день:		1870	44,673	37,612	194,623	2005,459	35,031

День: вторник
 Неделя: первая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал	С, мг
День 2							
Завтрак							
92	Кулеш пшённый	200	6,469	7,624	34,32	152,3	0
	Батон	30	2,1	1,2	15,23	13,6	
2	масло	6	3	9,4	18,2	170	0
	сыр	15	2,75	5,1	12,03	125,03	
393	Кофейный напиток	200	4	3,5	17,5	145	0
	Итого на Завтрак:	451	18,319	26,824	97,28	605,93	0
2-ой завтрак							
20	Напиток вишнёвый	200	0,484	0,103	9,98	40,288	13,44
	Итого на 2-ой Завтрак:	200	0,484	0,103	9,98	40,288	13,44
Обед							
27	Салат из свежих овощей	50	0,745	4,273	2,096	49,303	8,7
75	Щи на м/б	200	2	5	14,6	113	11,6
	сметана	12	25,011	26	33	11,2	
33	Гуляш из мяса	60	14,155	18,454	5,135	245,963	2,01
85	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,111	8,429	41,184	258,745	0,018
373	Компот из с/ф	200	0,44	0,2	27,6	113	0,4
	Хлеб пшен/ржаной	100	2,3	0,3	1,44	70,5	0
	Итого на Обед:	752	51,762	62,656	125,055	861,711	22,728
Полдник							
401	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Итого на Полдник:	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Ужин							
137	Рыба тушёная с овощами	200	2,47	14,85	13,21	196	8,28
390	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,9	35,6	0,02
	Хлеб пшеничный	10					
	Яблоко	114	2,3	0,3	1,44	70,5	0
	Итого на Ужин:	524	4,82	15,16	23,55	302,1	8,3
Итого за 2 день:		2107	80,605	109,243	263,065	1900,029	45,728

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3х до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал	С, мг
День 3							
Завтрак							
93	Каша кукурузная	200	5,7	5,2	18,8	145	0,91
3	Батон	30	8,8	12,8	27,1	259,4	0,13
	масло/сыр	21					
395	Какао	200	3,1	2,6	15,9	101	1,3
	Итого на Завтрак:	451	17,6	20,6	61,8	505,4	2,34
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	200	0,484	0,103	9,98	40,288	13,44
	Итого на 2-ой Завтрак:	200	0,484	0,103	9,98	40,288	13,44
Обед							
15	Салат из свежей капусты	50	0,8	3,6	4,8	56,2	5,6
200	Свекольник на м/б	200	1,7	4,8	6,6	77	20,3
	сметана	11					
321	Макароны	130	3	4,8	20,4	137	18,1
282	печень по бефстрогановски	70	12,44	9,24	12,56	183	0,12
50	Компот из кураги	200	0,44	0,2	27,6	113	0,4
	Хлеб пшен/ржан	100	2,3	0,3	1,44	70,5	0
	Итого на Обед:	761	20,68	22,94	73,4	636,7	44,52
Полдник							
401	Варенец	155	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Пряник	30	0,262	0,341	9,276	38,89	0
	Итого на Полдник:	185	5,482	4,841	16,476	128,89	1,26
Ужин							
140	Омлет	150	8,66	10,88	44,2	235,83	0,12
	Хлеб	10					
392	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,9	35,6	0,02
	Итого на Ужин:	360	8,71	10,89	53,1	271,43	0,14
Итого за 3 день:		1957	52,956	59,374	214,756	1863,23	61,7

День:

четверг

Неделя:

первая

Возрастная категория:

от 3х до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал	С, мг
День 4							
Завтрак							
166	Каша манная	200	5,35	2,75	31,95	174	0
	Батон	30					
1	масло/сыр	21	3	9,4	18,2	170	0
393	Кофейный напиток	200	4	3,5	17,5	119	1,5
	Итого на Завтрак:	451	12,35	15,65	67,65	463	1,5
2-ой завтрак							
	Напиток лимонный	200	0,484	0,103	11,33	46,228	13,44
	Итого на 2-ой Завтрак:	200	0,484	0,103	11,33	46,228	13,44
Обед							
15	Салат из свеклы	50	0,7	0,04	6,8	31,2	2,8
76	Суп "Светофор" на м/б	200	1,9	5,1	16,9	121	7,5
	сметана	11					
141	Картофель тушёный с мясом	180	4,05	6,58	30,54	226,25	2,39
372	Компот из с/ф	200	10,3	8,1	2,6	125	0,55
	Хлеб пшен/ржан	100	0,44	0,2	27,6	110	0,4
	Итого на Обед:	741	17,39	20,02	84,44	613,45	13,64
Полдник							
401	Снежок	155	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Итого на Полдник:	155	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Ужин							
312	Плюшка с сахаром	150	9,68	4,93	61,41	362,48	1,8
	Банан	100	0,05	0,01	8,9	35,6	0,02
390	Чай с сахаром	200	9,73	4,94	70,31	351,2	1,82
	Итого на Ужин:	420	9,78	4,95	79,21	386,8	1,84
Итого за 4 день:		2099	32,39	29,47	170,85	1854,33	16,74

День:пятница

Неделя:первая

Возрастная категория:

от 3х до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал	С, мг
День 5							
Завтрак							
86	Каша гречневая молочная	200	7,111	8,429	41,184	258,745	0,018
1	Батон	30	3	9,4	18,2	170	0
	масло	6					
392	Какао	200	3,1	2,6	15,9	101	1,3
	Итого на Завтрак:	436	13,211	20,429	75,284	529,745	1,318
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	200	0,484	0,103	9,98	40,288	13,44
	Итого на 2-ой Завтрак:	200	0,484	0,103	9,98	40,288	13,44
Обед							
82	Суп картофельный на м/б	200	0,66	3,6	2,8	89,36	12,2
104	Голубцы ленивые в соусе	200	2,6	2,3	17,1	302	8,2
	Огурец свежий	30	0	0	0,003	0,02	
372	Компот из с/ф	200	18,39	18,08	21,99	48,666	10,12
	Хлеб пшен/ржан	100	0,6	0,2	13,8	70,5	0,2
	Итого на Обед:	730	22,25	24,18	55,693	510,546	30,72
Полдник							
401	Ряженка	155	5,22	4,5	7,2	90	1,26
146	Печенье	20	2,961	4,838	36,64	192,787	0,23
	Итого на Полдник:	175	8,181	9,338	43,84	282,787	1,49
Ужин							
210	Винегрет	200	5	7,4	39	243,8	10,3
	Хлеб	10	0,156	0	0,069	0,883	0,1
390	Чай с лимоном	200	0,624	4,524	11,84	92,3	0
	Итого на Ужин:	410	5,78	11,924	50,909	336,983	10,4
Итого за 5 день:		1951	49,906	65,974	235,706	1887,49	57,368

День: понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3х до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал	С, мг
День 6							
Завтрак							
92	Каша ячневая	200	7,346	8,113	32,445	224,065	2,998
1	Батон	30	3	9,4	18,2	170	0
	масло	6				180,2	
393	Чай с сахаром	200	3,1	2,6	15,9	101	1,3
	Итого на Завтрак:	436	13,446	20,113	66,545	675,265	4,298
2-ой завтрак							
190	Витаминизированный напиток	200			19	330	20
	Итого на 2-ой Завтрак:	200	0	0	19	330	20
Обед							
28	Салат витаминный	50	0,8	5	1,79	56,33	2,043
62	Суп "Мозаика " на к/б	200	9,75	7,25	13,7	160	15,6
	сметана	11					
321	Суфле куриное	150	3	4,8	20,4	137	18,1
372	Компот из с/ф	200	19,289	31,973	4,51	87,233	0,7
	Хлеб пшен/ржан	100	0,44	0,2	27,6	70,5	0,4
	Итого на Обед:	711	33,279	49,223	68	511,063	36,843
Полдник							
401	Кефир	155	5,22	4,5	7,2	75	1,26
	Зефир	40	13,022	2,123	12,36	95,654	0,84
	Итого на Полдник:	195	18,242	6,623	19,56	170,654	2,1
Ужин							
237	Сырники творожные с джемом	180	18,79	12,995	20,55	350,23	0,92
392	Какао	200	0,05	0,01	8,9	35,6	0,02
	Слива	100					
	Итого на Ужин:	380	18,84	13,005	29,45	465	0,94
Итого за 1 день:		1922	83,807	88,964	202,555	2151,982	64,181

День:

вторник

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

от 3х до 7 лет

№ рец.	Прием пиши, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал	С, мг
День 7							
Завтрак							
89	Каша овсяная молочная	200	10,733	8,439	53,765	320,503	2,61
2	Батон	30	3	9,4	18,2	170	0
	масло/сыр	21					
393	Кофейный напиток	200	2,418	2,15	18,84	99,672	1,4
	Итого на Завтрак:	451	16,151	19,989	90,805	590,175	4,01
2-ой завтрак							
	Сок	200	0,166	0,08	16,98	72,488	86,666
	Итого на 2-ой Завтрак:	200	0,166	0,08	16,98	72,488	86,666
Обед							
27	Салат из свежих овощей	50	0,8	3,6	4,8	10,2	6,6
40	Суп Харчо на м/б	200	2,192	2,648	5,989	65,34	18,93
	сметана	12					
205	Рулет картофельный с мясом	180	10,68	16,02	56,31	217	0
33	Компот из смородины	200	0,44	0,2	27,6	85	0,6
	Хлеб пшен/ржан	100	2,3	0,3	1,44	70,5	0
	Итого на Обед:	742	16,412	22,768	96,139	574,369	26,13
Полдник							
401	Ряженка	155	0	0	14,6	60	0,25
	Яблоко	110					
	Итого на Полдник:	255	0	0	14,6	60	0,25
Ужин							
85	Рыба по польски с овощами	200	80,236	13,02	41,184	258,745	0,018
	Хлеб пшеничный	10	5,48	4,88	9,07	70,5	2,46
390	Чай с лимоном	200	0	0,3	25	79,25	25,36
	Итого на Ужин:	410	85,716	18,2	75,254	550,36	27,838
Итого за 2 день:		2058	118,445	61,037	293,778	1847,392	144,894

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория:

от 3х до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал	С, мг
День 8							
Завтрак							
125	Каша ячневая молочная	200	6,32	10,18	26,34	167,37	0,675
1	Батон	30	8,8	12,8	27,1	259,4	0,13
	масло	6					
393	Кофейный напиток	200	4	3,5	17,5	119	1,5
	Итого на Завтрак:	436	19,12	26,48	70,94	545,77	2,305
2-ой завтрак							
	Напиток клюквенный	200	0,166	0,08	16,98	72,488	86,666
	Итого на 2-ой Завтрак:	200	0,166	0,08	16,98	72,488	86,666
Обед							
22	Помидор свежий кусочком	50	1,6	0,6	0,7	2,03	7,2
81	Суп с клёцками на м/б	200	7,2	10,11	17,6	146	5,6
	сметана	12					
25/147	Пирожок с картофелем и печенью	150	12,41	15,34	25,36	264,4	25,7
372	Компот с/ф	200	0,44	0,2	27,6	113	0,4
	Хлеб пшен/ржаной	100	2,3	0,3	1,44	70,5	0
	Итого на Обед:	712	23,95	26,55	72,7	595,93	38,9
Полдник							
401	Снежок	160	5,22	4,5	8,2	90	1,26
	Нектарин	100					
	Итого на Полдник:	260	5,22	4,5	8,2	90	1,26
Ужин							
220	Картофель тушёный в молоке	180	25,33	28,33	5,02	314	0,3
390	Чай с сахаром и лимоном	200	0,09	0,01	9,4	38,6	1,8
	Итого на Ужин:	380	25,42	28,34	14,42	521,3	2,1
Итого за 3 день:		1988	73,876	85,95	183,24	1954,2	131,231

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная
категория: от 1 до 3х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал	С, мг
День 9							
Завтрак							
94	Каша пшеничная	150	3,6	5,022	12,6	99,3	0,6
	Батон	30					
1	масло/сыр	15	3,45	7,55	14,62	136	0
395	Какао	180	2,34	3	10,63	87,22	0,98
	Итого на Завтрак:	375	9,39	15,572	37,85	322,52	1,58
2-ой завтрак							
	Сок	200	0,15	0,138	12,03	42,88	0
	Итого на 2-ой Завтрак:	200	0,15	0,138	12,03	42,88	0
Обед							
27	Салат из свежих овощей	40	0,57	1,5	2,9	28,2	4,6
58	Борщ на м/б	180	1,5	23,3	8,5	102,365	5,4
	сметана	9					
77	Гороховое пюре	120	12,925	15,66	21	225,3	1,145
	гуляш	60					
372	Компот из с/ф	180	0,33	0,015	20,7	84,15	0,3
	Хлеб пшен/ржаной	70	2,3	0,3	1,44	70,5	0
	Итого на Обед:	659	17,625	40,775	54,54	510,515	11,445
Полдник							
401	Варенец	150	4,5	4,5	6	75	1,05
	Конфета шоколадная	20	0,25	1,359	10,02	50,364	0,84
	Итого на Полдник:	170	4,75	5,859	16,02	125,364	1,89
Ужин							
106	Запеканка из макарон с повидлом	165	7,366	10	33,01	200,369	27,25
390	Чай с лимоном	180	0,04	0,01	7,99	33	0,02
	Итого на Ужин:	345	7,406	10,01	41	233,369	27,27
Итого за 4 день:		1749	39,321	72,354	161,44	1510,34	42,185

День:

пятница

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

от 3х до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал	С, мг
День 10							
Завтрак							
168	Суп вермишелевый молочный	200	4,52	4,07	35,46	203	0
1	Батон	30	5	10,4	18,2	170	0
	масло	6					
392	Какао на молоке	200	4,2	3,5	20,33	165	1,5
	Итого на Завтрак:	436	13,72	17,97	73,99	560	1,5
2-ой завтрак							
	Напиток лимонный	200	0,166	0,08	18,39	72,488	86,666
	Итого на 2-ой Завтрак:	200	0,166	0,08	18,39	72,488	86,666
Обед							
19	Рассольник на м/б	200	0,56	6,3	1,336	36,88	3,2
	сметана	12					
51	Картофель по-Домашнему	200	23,11	50,3	12,676	97,962	18,693
372	Компот из с/ф	200	0,3	4,8	20,4	113	18,1
	Хлеб пшпн/ржаной	100	2,3	0,3	1,44	70,5	28,35
	Итого на Обед:	712	26,27	61,7	35,852	451,33	68,343
Полдник							
401	Йогурт	160	5,22	4,5	12,3	90	1,26
	Печенье	20	22,108	2,339	18,6	46,847	0,84
	Итого на Полдник:	180	27,328	6,839	30,9	156,354	2,1
Ужин							
71	Пирожок с курагой	150	156	10,956	20,3	187,1	1,008
285	Кисель фруктовый	200	0,05	0,01	49,22	130	0,02
	Итого на Ужин:	350	156,05	10,966	69,52	456,3	1,028
Итого за 5 день:		1878	223,534	97,555	228,652	1897,35	159,637