

10-дневное меню (весна-лето)

1-3 года

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №46

Мамаева Н.П.

01.04.2025

Общая сумма 33

День 1

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	
завтрак	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
завтрак	Батон	30	2		15	71	
завтрак	Масло порциями	8		6		53	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Щи из свежей капусты	170	1	3	5	52	14
обед	Запеканка картофельная с мясом	160	12	9	27	236	2
обед	Соус сметанный	20		1	1	15	
обед	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед	Хлеб ржаной	35	2		16	74	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (паровой)	80	12	7	17	182	
Уплотненный полдник	Чай с молоком	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник	Батон	30	2		15	71	
Итого		1297	43	38	174	1229	68

День 2

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	4	5	27	167	
завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	3	2	12	79	1
завтрак	Батон	30	2		15	71	
завтрак	Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	160	5	2	9	76	7
обед	Капуста тушеная	120	2	4	11	90	21
обед	Биточки рубленые из птицы	60	5	6	4	86	
обед	Компот из изюма	150			21	86	
обед	Хлеб ржаной	35	2		16	74	
Уплотненный полдник	Пирожки печеные с морковью	60	8	3	22	148	
Уплотненный полдник	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	36	4
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180			13	50	
Итого		1269	35	27	163	1044	35

День 3

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	
завтрак	Какао с молоком	165	3	3	14	98	1
завтрак	Батон	30	2		15	71	
завтрак	Масло порциями	8		6		53	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Борщ с квашеной капустой и картофелем	160	1	3	8	64	5
обед	Сметана	3				5	
обед	Макаронные изделия отварные	110	4	3	19	123	
обед	Фрикадельки из птицы	60	9	8	6	130	
обед	Компот из кураги	150			21	86	
обед	Хлеб ржаной	35	2		16	74	
Уплотненный полдник	Вареники Ленивые	80	12	6	12	148	
Уплотненный полдник	Повидло	20			11	42	
Уплотненный полдник	Чай с молоком	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник	Батон	30	2		15	71	
Итого		1285	40	36	180	1218	56

День 4

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	150	2	4	25	142	
завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	3	2	12	79	1
завтрак	Батон	30	2		15	71	
завтрак	Повидло	8			4	17	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Огурец соленный	10				1	
обед	Борщ на воде	150	1	3	7	56	6
обед	Пюре картофельное	110	2	4	15	101	13
обед	Чорыг селанка (рыба в омлете)	60	10	3	2	75	
обед	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед	Хлеб ржаной	35	2		16	74	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	1
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	160			11	45	
Уплотненный полдник	Булочка Ватрушка	60	5	4	32	181	
Итого		1397	34	25	169	1116	23

День 5

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Омлет натуральный с маслом	110	10	14	2	172	1
завтрак	Салат из моркови с курагой	40	1		6	26	2
завтрак	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
завтрак	Батон	30	2		15	71	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Суп картофельный с домашней лапшой	150	2	2	10	64	5
обед	Голубцы Уралочка	180	16	10	23	246	23
обед	Соус сметанный с томатом	20		1	1	16	
обед	Компот из изюма	150			21	86	
обед	Хлеб ржаной	35	2		16	74	
Уплотненный полдник	Картофельные лепешки	100	5	5	30	183	8
Уплотненный полдник	салат из свеклы и моркови	40	1	4	3	52	4
Уплотненный полдник	Чай с молоком	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого		1319	49	43	171	1281	95

День 6

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	150	5	6	21	151	1
завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	3	2	12	79	1
завтрак	Батон	30	2		15	71	
завтрак	Масло порциями	8		6		53	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Нугылишд	170	4	3	19	101	4
обед	Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15
обед	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	7	4	1	71	7
обед	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед	Хлеб ржаной	35	2		16	74	
Уплотненный полдник	Оладьи из творога	80	11	8	18	186	
Уплотненный полдник	Повидло	15			8	32	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник	Батон	30	2		15	71	
Итого		1 272	38	33	181	1 168	78

День 7

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	150	4	5	24	158	
завтрак	Молоко кипяченое	170	5	5	9	96	2
завтрак	Батон	30	2		15	71	
завтрак	Повидло	10			8	21	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	10	63	5
обед	Сметана	3				5	
обед	Рагу из овощей	120	3	5	12	104	17
обед	Биточки рубленые из птицы	60	5	6	4	86	
обед	Компот из кураги	150			21	86	
обед	Хлеб ржаной	35	2		16	74	
Уплотненный полдник	салат из свеклы и моркови	40	1	4	3	52	4
Уплотненный полдник	Пирожок печеный с капустой	60	2	3	11	82	1
Уплотненный полдник	Чай с молоком	150	3	2	11	77	
Итого		1 232	30	32	152	1 018	31

День 8

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Омлет с зеленым горошком	110	7	10	4	130	3
завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	3	2	12	79	1
завтрак	Батон	30	2		15	71	
завтрак	Салат из моркови с курагой	40	1		6	26	2
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11
обед	Каша вязкая гречневая	110	4	4	15	107	
обед	Котлеты рубленые из птицы	60	9	10	10	164	
обед	Компот из изюма	150			21	86	
обед	Хлеб ржаной	35	2		16	74	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	80	15	10	9	187	
Уплотненный полдник	Соус сметанный	20		1	1	15	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник	Батон	25	2		12	59	
Итого		1 234	46	40	145	1 132	67

День 9

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша вязкая с морковью	150	6	8	29	202	1
завтрак	Какао с молоком	165	3	3	14	98	1
завтрак	Батон	30	2		15	71	
завтрак	Масло порциями	8		6		53	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Суп картофельный с клецками	150	2	2	8	58	3
обед	Картофель отварной	110	1	2	11	67	10
обед	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	7	4	33	83	1
обед	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед	Хлеб ржаной	35	2		16	74	
Уплотненный полдник	Макаронны, запеченные с яйцом	100	5	3	15	109	
Уплотненный полдник	Икра кабачковая	30		1	2	21	2
Уплотненный полдник	Чай с молоком	170	3	3	13	87	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого		1 292	34	32	202	1 123	20

День 10

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	3	4	24	144	
завтрак	Молоко кипяченое	170	5	5	9	96	2
завтрак	Батон	30	2		15	71	
завтрак	Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	5
обед	Сметана	3				5	
обед	Капуста, тушенная с мясом	170	8	6	8	216	16
обед	Компот из кураги	150			21	86	
обед	Хлеб ржаной	35	2		16	74	
Уплотненный полдник	Суп молочный с рисом	200	5	5	17	132	1
Уплотненный полдник	Булочка ванильная	60	5	5	19	193	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	170			12	48	
Итого		1 402	33	31	160	1 214	74
Итого всего		12 959	382	337	1 717	11 543	547
Среднее		1 295,9	38,2	33,7	171,7	1 154,3	54,7