

10-дневное меню (весна-лето)

3-7 лет

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №46

Мамаева Н.П.

01.04.2025

33

День 1

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	180	5	5	30	185	
завтрак	Молоко кипяченое	190	6	5	10	108	3
завтрак	Батон	35	3		17	82	
завтрак	Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Щи из свежей капусты	190	1	4	5	59	15
обед	Запеканка картофельная с мясом	200	15	11	34	295	3
обед	Соус сметанный	30		1	2	22	
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (паровой)	100	15	9	22	228	
Уплотненный полдник	Чай с молоком	200	4	3	15	103	
Уплотненный полдник	Батон	35	3		17	82	
Итого		1 496	54	45	204	1 458	71

День 2

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	180	5	5	33	200	
завтрак	Кофейный напиток с молоком	190	3	3	13	89	1
завтрак	Батон	35	3		17	82	
завтрак	Сыр порциями	12	3	4		43	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	6	2	11	86	7
обед	Капуста тушеная	130	3	4	12	98	22
обед	Биточки рубленые из птицы	80	7	7	5	114	
обед	Компот из изюма	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник	Пирожки печеные с морковью	75	9	4	27	185	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненный полдник	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
Итого		1 468	43	33	190	1 239	38

День 3

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша манная жидкая молочная	185	3	4	24	148	
завтрак	Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак	Батон	35	3		17	82	
завтрак	Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Борщ с квашеной капустой и картофелем	180	1	4	9	72	6
обед	Сметана	4		1		6	
обед	Макаронные изделия отварные	130	5	4	23	146	
обед	Фрикадельки из птицы	80	12	11	8	173	
обед	Компот из кураги	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые	100	15	7	15	185	
Уплотненный полдник	Повидло	25			14	53	
Уплотненный полдник	Чай с молоком	200	4	3	15	103	
Уплотненный полдник	Батон	35	3		17	82	
Итого		1 490	52	44	210	1 451	57

День 4

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	180	2	4	30	170	
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак	Батон	35	3		17	82	
завтрак	Повидло	10			6	21	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Огурец соленный	15				2	
обед	Борщ на воде	180	1	3	8	68	8
обед	Гюле картофельное	130	3	4	18	120	16
обед	Чорыг селенка (рыба в омлете)	80	13	4	2	100	
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7	24	182	1
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	190			13	50	
Уплотненный полдник	Булочка вешушка	75	6	5	40	227	
Итого		1 641	41	29	224	1 336	28

День 5

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Омлет натуральный с маслом	130	12	16	3	203	1
завтрак	Салат из моркови с курагой	60	1		9	39	3
завтрак	Молоко кипяченое	190	6	5	10	108	3
завтрак	Батон	35	3		17	82	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Суп картофельный с домашней лапшой	180	2	2	12	77	6
обед	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	210	19	12	26	287	26
обед	Соус сметанный с томатом	30	1	1	2	24	
обед	Компот из изюма	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник	Картофельные лепешки	120	6	6	36	219	10
Уплотненный полдник	Салат из квашеной капусты	50	1	3	4	43	10
Уплотненный полдник	Чай с молоком	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	35	3		17	82	
Итого		1 546	59	48	202	1 484	109

День 6

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	180	6	7	25	181	2
завтрак	Кофейный напиток с молоком	185	3	2	13	86	1
завтрак	Батон	35	3		17	82	
завтрак	Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Нугылишд	180	4	3	20	107	4
обед	Пюре картофельное	130	3	4	18	120	16
обед	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	9	5	2	95	9
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник	Олады из творога	100	14	10	22	233	
Уплотненный полдник	Повидло	25			14	53	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненный полдник	Батон	35	3		17	82	
Итого		1 486	47	38	214	1 388	82

День 7

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	180	5	6	28	189	
завтрак	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
завтрак	Батон	35	3		17	82	
завтрак	Повидло	10			6	21	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	12	75	6
обед	Сметана	4		1		6	
обед	Рагу из овощей	140	3	6	14	121	20
обед	Биточки рубленые из птицы	80	7	7	5	114	
обед	Компот из кураги	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник	салат из свеклы и моркови	60	1	6	5	78	5
Уплотненный полдник	Пирожок печеный с капустой 60гр	75	3	4	14	102	1
Уплотненный полдник	Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	
Итого		1 470	36	40	178	1 223	36

День 8

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Омлет с зеленым горошком	130	9	11	5	183	3
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак	Батон	30	2		15	71	
завтрак	Салат из моркови с курагой	60	1		9	39	3
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Огурец соленый	30			1	4	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	13
обед	Каша вязкая гречневая	130	4	4	18	127	
обед	Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219	
обед	Компот из изюма	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	100	19	13	11	234	
Уплотненный полдник	Соус сметанный	30		1	2	22	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненный полдник	Батон	30	2		15	71	
Итого		1 506	56	48	174	1 369	70

День 9

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша вязкая с морковью	180	7	10	35	242	1
завтрак	Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак	Батон	35	3		17	82	
завтрак	Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Суп картофельный с клецками	180	2	2	10	70	3
обед	Картофель отварной	130	2	2	13	79	12
обед	Рыба, тушенная в сметанном соусе	75	9	5	41	104	2
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник	Макароны, запеченные с сыром	120	6	4	19	130	1
Уплотненный полдник	Икра кабачковая	50		2	3	35	3
Уплотненный полдник	Чай с молоком	190	3	3	14	98	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	35	3		17	82	
Итого		1 511	42	38	238	1 325	25

День 10

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	180	4	5	29	173	
завтрак	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
завтрак	Батон	35	3		17	82	
завтрак	Сыр порциями	12	3	4		43	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	5
обед	Сметана	4		1		6	
обед	Капуста, тушенная с мясом	180	8	7	9	229	17
обед	Компот из кураги	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник	Суп молочный с рисом	250	6	6	21	166	1
Уплотненный полдник	Булочка ванильная	75	6	6	23	242	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	190			13	53	
Итого		1 612	39	38	185	1 411	75
Итого всего		15 226	469	401	2 019	13 685	891
Среднее		1 622,6	46,9	40,1	201,9	1 368,5	89,1