

10-дневное меню (осень-зима)

3-7 лет

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №46

Мамаева Н.Л.

02.09.2024

День 1

Прием пищи	3-7 сад осень/зима						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	180	5	5	30	185	
завтрак	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
завтрак	Батон	30	2		15	71	
завтрак	Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100		0	0	40	50

День 6

Прием пищи	3-7 сад осень/зима						
	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	30	2		15	71	
завтрак	Масло порциями	8		6		53	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Нугылыш	180	4	3	20	107	4
обед	Пюре картофельное	130	3	4	18	120	16
обед	Рыба, запеченная в сметанном соусе	75	9	5	2	89	9
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник	Оладьи из творога	100	14	10	22	233	
Уплотненный полдник	Повидло	25			14	53	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник	Батон	30	2		15	71	
Итого		1 449	48	40	210	1 384	82

День 7

Прием пищи	3-7 сад осень/зима						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	180	5	6	28	189	
завтрак	Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак	Батон	40	3		20	94	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Суп картофельный с макаронными	180	2	2	12	75	6
обед	Рагу из овощей	130	3	5	13	113	19
обед	биточки рубленые из птицы	75	7	7	4	107	
обед	Компот из кураги	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник	Салат Космос (удмуртское блюдо)	60	4	9	3	107	28
Уплотненный полдник	Пирожок печеный с капустой	75	3	4	14	102	1
Уплотненный полдник	Чай с молоком	180	3	3	14	92	
Итого		1 426	34	36	176	1 174	57

День 8

Прием пищи	3-7 сад осень/зима						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Омлет с зеленым горошком	130	9	11	5	153	3
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак	Батон	30	2		15	71	
завтрак	Сыр порциями	12	3	4		43	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
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	75	12	12	12	205	
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	180			13	50	
Уплотненный полдник	Батон	30	2		15	71	
Итого		1 403	60	54	163	1 391	67

День 9

Прием пищи	3-7 сад осень/зима						
	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	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	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 яйцом	100	5	3	15	109	
Уплотненный полдник	Чай с молоком	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого		1 419	36	31	226	1 186	21

День 10

Прием пищи	3-7 сад осень/зима						
	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	30	2		15	71	
завтрак	Масло порциями	8		6		53	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Борщ с картофелем	180	1	4	10	79	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	Батон	30	2		15	71	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180			13	50	
Итого		1 544	30	33	173	1 222	76
Итого всего		14 596	426	387	1 917	12 931	592
Среднее		1 459,6	42,6	38,7	191,7	1 293,1	59,2