

10-дневное меню (осень-зима)

1-3 года

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №46

Мамаева Н.Л.

02.09.2024

День 1

Прием пищи	1-3 года осень/зима						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	160	4	5	27	164	
завтрак	Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	2
завтрак	Батон	25	2		12	59	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Щи из свежей капусты	160	1	3	4	49	13
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	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник	Батон	25	2		12	59	
Итого		1 234	43	35	165	1 166	67

День 2

Прием пищи	1-3 года осень/зима						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	160	4	5	29	178	
завтрак	Кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	75	1
завтрак	Батон	25	2		12	59	
завтрак	Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Суп-пюре из картофеля	150	3	4	14	101	5
обед	Капуста тушеная	1000	21	32	94	750	172
обед	Фрикадельки из птицы	60	9	8	6	130	
обед	Компот из изюма	150			21	86	
обед	Хлеб ржаной	35	2		16	74	
Уплотненный полдник	Ватрушка с картофелем	60	3	2	13	83	1
Уплотненный полдник	салат из свеклы и моркови	40	1	4	3	52	4
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150			10	42	
Итого		2 104	50	60	239	1 709	185

День 3

Прием пищи	1-3 года осень/зима						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша манная жидкая молочная	160	2	4	21	128	
завтрак	Какао с молоком	160	3	3	14	95	1
завтрак	Батон	25	2		12	59	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6
обед	Макаронные изделия отварные	110	4	3	19	123	
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	Вареники ленивые (отварные)	80	12	6	12	148	
Уплотненный полдник	Повидло	20			11	42	
Уплотненный полдник	Чай с молоком	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник	Батон	25	2		12	59	
Итого		1 234	36	31	170	1 113	57

День 4

Прием пищи	1-3 года осень/зима						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	160	2	4	27	151	
завтрак	Кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	75	1
завтрак	Батон	35	3		17	82	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Борщ на воде	150	1	3	7	56	6
обед	Пюре картофельное	110	2	4	15	101	13
обед	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	7	6	10	127	10
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	150			10	42	
Уплотненный полдник	Батон	25	2		12	59	
Итого		1 339	28	24	175	1 041	33

День 5

Прием пищи	1-3 года осень/зима						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	
завтрак	Салат из моркови	40	1		4	23	2
завтрак	Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	2
завтрак	Батон	25	2		12	59	
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 (удмуртское блюдо)	160	14	9	20	219	20
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 лепёшки	80	4	4	24	146	6
Уплотненный полдник	Соус молочный (для подачи к блюду)	20		1	1	17	
Уплотненный полдник	Чай с молоком	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
Итого		1 219	44	36	151	1 128	85

День 6

Прием пищи	1-3 года осень/зима						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	160	5	6	22	161	2
завтрак	Кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	75	1
завтрак	Батон	25	2		12	59	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Нугылишyd	150	3	3	17	89	3
обед	Пюре картофельное	110	2	4	15	101	13
обед	Рыба, запечённая 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	25	2		12	59	
Итого		1 229	39	33	173	1 144	76

День 7

Прием пищи	1-3 года осень/зима						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	160	4	6	25	168	
завтрак	Какао с молоком	160	3	3	14	95	1
завтрак	Батон	35	3		17	82	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Суп картофельный с макаронными	150	2	2	10	63	5
обед	Рагу из овощей	110	2	4	11	95	16
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 Космос (удмуртское блюдо)	40	2	6	2	72	18
Уплотненный полдник	Пирожок печёный с капустой	60	2	3	11	82	1
Уплотненный полдник	Чай с молоком	150	3	2	11	77	
Итого		1 214	26	30	151	988	43

День 8

Прием пищи	1-3 года осень/зима						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Омлет с зеленым горошком	100	7	9	4	118	3
завтрак	Кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	75	1
завтрак	Батон	25	2		12	59	
завтрак	Сыр порциями	10	2	3		36	
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		1 179	49	44	136	1 149	65

День 9

Прием пищи	1-3 года осень/зима						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша вязкая с морковью	160	6	9	31	215	1
завтрак	Какао с молоком	160	3	3	14	95	1
завтрак	Батон	25	2		12	59	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
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, запечённые с яйцом	80	4	2	12	87	
Уплотненный полдник	Чай с молоком	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
Итого		1 214	30	26	190	1 001	18

День 10

Прием пищи	1-3 года осень/зима						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	160	3	4	26	154	
завтрак	Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	2
завтрак	Батон	25	2		12	59	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Борщ с картофелем	150	1	3	8	66	5
обед	Капуста, тушенная с мясом	160	7	6	8	204	15
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	Батон	25	2		12	59	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150			10	42	
Итого		1 324	27	26	147	1 041	73
Итого всего		13 290	372	345	1 697	11 480	702
Среднее		1 329	37,2	34,5	169,7	1 148	70,2