

10-дневное меню (весна-лето)

3-7 лет

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №46 Н.Л. Мамаева

01.03.2024

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	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			9	41	50
обед	Щи из свежей капусты	180	1	3	5	55	14
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 или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник	Батон	30	2		15	71	
Итого		1 446	50	44	198	1 415	69

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	180	3	2	13	84	1
завтрак	Батон	30	2		15	71	
завтрак	Сыр порциями	12	3	4		43	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Суп-пюре из картофеля	180	4	4	17	121	6
обед	Капуста тушеная	130	3	4	12	98	22
обед	Фрикадельки из птицы	75	11	10	7	163	
обед	Компот из изюма	180			25	103	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник	Ватрушка с картофелем 75г	75	3	3	16	104	1
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник	салат из свеклы и моркови	60	1	6	5	78	5
Итого		1 428	38	38	184	1 242	37

День 3

Прием пищи	3-7 сад весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша манная жидкая молочная	180	3	4	24	144	
завтрак	Какао с молоком	180	4	3	16	107	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 капустой и картофелем	180	1	4	9	74	7
обед	Макаронные изделия отварные	130	5	4	23	146	
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	Вареники ленивые (отварные)	100	15	7	15	185	
Уплотненный полдник	Джем, повидло	25			14	53	
Уплотненный полдник	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник	Батон	30	2		15	71	
Итого		1 444	44	38	201	1 331	58

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	40	3		20	94	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Борщ на воде	180	1	3	8	68	8
обед	Пюре картофельное	130	3	4	18	120	16
обед	Биточки рыбные с овощами запеченные	75	9	8	13	158	12
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	180			13	50	
Уплотненный полдник	Батон	30	2		15	71	
Итого		1 571	33	28	207	1 227	40

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	50	1		7	32	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	180	2	2	12	77	6
обед	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	200	18	11	25	273	25
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	100	5	5	30	183	8
Уплотненный полдник	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1	2	2	25	
Уплотненный полдник	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого		1 466	54	45	186	1 381	94

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	30	2		15	71	
завтрак	Масло порциями	8		6		53	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и	180	4	3	20	107	4
обед	Пюре картофельное	130	3	4	18	120	16
обед	Рыба, запечённая 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	Джем, повидло	25			14	53	
Уплотненный полдник	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник	Батон	30	2		15	71	
Итого		1 449	48	40	210	1 384	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	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 картофельный	60	1	3	8	64	1
Уплотненный полдник	Пирожок печёный с капустой 60гр	75	3	4	14	102	1
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник	Соль	6					
Итого		1 426	31	30	181	1 131	30

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	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 молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник	Батон	30	2		15	71	
Итого		1 403	60	54	163	1 391	67

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	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, запечённые с яйцом	100	5	3	15	109	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого		1 419	36	31	226	1 186	21

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	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	424	381	1 929	12 910	574
Среднее		1 459,6	42,4	38,1	192,9	1 291	57,4