

Сезон: холодный период, 1 неделя
 Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК:	Каша молочная рисовая	200	6.04	9.96	31.32	239.34	72
	Молоко кипяченое	200	5.6	6.4	8.2	112	130
	Бутерброд с маслом	40/6	2.81	8.68	16.81	156.4	1
итого за завтрак			14.45	25.04	56.33	507.74	
II ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	130	0.75	0.15	15.15	69	135
итого за II завтрак			0.75	0.15	15.15	69	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Суп весенний на курином бульоне	200	3.44	0.5	8.36	61.2	163/42
	Гречка по-купечески с курицей	220	18.6	2.1	39.3	433	112
	Свекла отварная с растительным маслом	45	0.26	1.46	1.2	19	17
	Кисель	200	0	0	19.6	80	208
	итого за обед			26.89	3.85	101.73	735.57
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК:	Рыба по-польски с овощами	150	22.38	10.12	4.62	198.75	54
	Чай с лимоном	200	0.14	0.02	11.34	45.56	137
	Кондитерское изделие	20	0.27	1.29	14.72	71.82	504/151/152
итого за уплотненный полдник			22.79	11.43	30.68	316.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64.88	40.47	203.89	1628.44	

Сезон: холодный период, 1 неделя
Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК:	Суп молочный пшённый	200	7.38	10.52	28.88	240.56	71
	Какао с молоком	200	3.15	2.71	12.96	88.9	134
	Бутерброд с маслом с сыром	40/6/12	6.62	14.1	15.25	217.26	2
итого за завтрак			17.15	27.33	57.09	546.72	
II ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	130	0.75	0.15	15.15	69	135
итого за II завтрак			0.75	0.15	15.15	69	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3.08	1.74	5.42	64.98	511/30
	Запеканка вермишелевая с мясом, соус сметанный	220/25	20.49	22.35	35.36	431.8	114/117
	Икра кабачковая	55	0.5	2.58	3.25	38.28	53
	Компот из свежемороженой ягод	200	0.2	0.08	17.42	69.44	127
	итого за обед		29.12	28	95.92	765.87	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК:	Запеканка из творога с рисом, молоко сгущенное	150/25	23.89	17.03	42.26	418	86/490
	Йогурт	180	5.4	4.14	8.1	159.6	401
итого за уплотненный полдник			29.29	21.17	50.36	577.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			76.31	76.65	218.52	1959.19	

Сезон: холодный период, 1 неделя
 Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 СРЕДА							
ЗАВТРАК:	Каша молочная пшеничная	200	7.44	8	36.56	241.6	186
	Кофейный напиток с молоком	200	4.58	5.04	21.5	145.34	132
	Бутерброд с маслом	40/6	2.81	8.68	16.81	156.4	1
итого за завтрак			14.83	21.72	74.87	543.34	
II ЗАВТРАК:	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	66	37/36/154
итого за II завтрак			0.6	0.6	14.7	66	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	25	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Суп рисовый на мясном бульоне	200	2.1	2.1	15.5	90	511/49
	Капуста тушёная с мясом	220	4.4	6.54	18.8	150.66	105
	Компот из сушеных фруктов	200	1.04	0	22.4	107.4	376
итого за обед			12.39	9.89	91.17	509.43	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК:	Омлет с сыром	120	14.64	16.6	3.56	224.4	154
	Чай	200	0.3	0.07	0.06	2.1	391
	Кондитерское изделие	20	1.16	1.33	31	141.66	504/151/152
итого за уплотненный полдник			16.1	18	34.62	368.16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43.92	50.21	215.36	1486.93	

Сезон: холодный период, 1 неделя
Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК:	Каша молочная геркулесовая	200	6.66	11	22.64	219.44	69
	Какао с молоком	200	3.15	2.71	12.96	88.9	134
	Бутерброд с маслом с сыром	40/6/12	6.62	14.1	15.25	217.26	2
итого за завтрак			16.43	27.81	50.85	525.6	
II ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	130	0.75	0.15	15.15	69	135
итого за II завтрак			0.75	0.15	15.15	69	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	1.68	1.34	7.38	49.32	511/32
	Котлета говяжья	80	9.15	9.93	6.48	155.6	100
	Пюре картофельное	150	3.25	4.68	8.04	123.9	58
	Напиток лимонный	200	0.1	0	18.9	73	207
	итого за обед		19.03	17.2	75.27	563.19	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК:	Рыбные тефтели с овощами	80	10.29	3.93	11.04	120	90
	Гороховое пюре	150	14.35	1.4	34.65	208	161
	Чай	200	0.3	0.07	0.06	2.1	391
	Кондитерское изделие	20	1.16	1.33	31	141.66	504/151/152
итого за уплотненный полдник			26.1	6.73	76.75	471.76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62.31	51.89	218.02	1629.55	

Сезон: холодный период, 1 неделя
 Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК:	Каша молочная манная	200	7.78	6.62	37.9	242.58	173
	Молоко кипячёное	200	5.6	6.4	8.2	112	130
	Бутерброд с маслом	40/6	2.81	8.68	16.81	156.4	1
итого за завтрак			16.19	21.7	62.91	510.98	
II ЗАВТРАК:	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	66	37/36/154
итого за II завтрак			0.6	0.6	14.7	66	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	2.1	2.1	15.5	90	511/43
	Рагу овощное с мясом	220	16.1	19	16.3	301	89
	Компот из сушеных фруктов	200	1.04	0	22.4	107.4	376
	итого за обед		24.09	22.35	88.67	659.77	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК:	Королевская ватрушка из творога	150	27.3	19.72	36.07	426.75	80
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	121.2	402
итого за уплотненный полдник			32.52	24.22	43.63	547.95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			73.4	68.87	209.91	1784.7	
ИТОГО за весь период			320.82	288.09	1065.7	8488.81	
Среднее значение за период			64.164	57.618	213.14	1697.762	
Среднее значение за период 10 дней			65.418	59.411	219.152	1750.931	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4.6	3.8	14.6		

Сезон: холодный период, 2 неделя
Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК:	Суп молочный гречневый	200	6.98	10.42	25	222.38	66
	Кофейный напиток с молоком	200	4.58	5.04	21.5	145.34	132
	Бутерброд с повидлом	40/14	2.46	3.86	28.35	158.07	3
итого за завтрак			14.02	19.32	74.85	525.79	
II ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	130	0.75	0.15	15.15	69	135
итого за II завтрак			0.75	0.15	15.15	69	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Суп гороховый на курином бульоне	200	10.25	7.2	29.75	225.6	163/99
	Картофель тушёный с мясом курицы	220	21.91	17.96	14.92	308.47	274
	Кисель	200	0	0	19.6	80	208
итого за обед			37.01	26.41	98.74	775.44	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК:	Рыба в омлете	150	13.12	9.81	2.24	149.33	72
	Чай с лимоном	200/10	0.07	0	14.17	54.75	207
	Кондитерское изделие	20	1.16	1.33	31	141.66	504/151/152
итого за уплотненный полдник			14.35	11.14	47.41	345.74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66.13	57.02	236.15	1715.97	

Сезон: холодный период, 2 неделя
Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК:	Суп молочный пшенный	200	7.38	10.52	28.88	240.56	71
	Какао с молоком	200	3.15	2.71	12.96	88.9	134
	Бутерброд с маслом с сыром	40/6/12	6.62	14.1	15.25	217.26	2
итого за завтрак			17.15	27.33	57.09	546.72	
II ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	130	0.75	0.15	15.15	69	135
итого за II завтрак			0.75	0.15	15.15	69	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	1.68	1.34	7.38	49.32	511/32
	Плов с говядиной	220	18.6	2.1	39.3	433	110
	Свекла отварная с растительным маслом	45	0.26	1.46	1.2	19	17
	Компот из сушеных фруктов	200	1.04	0	22.4	107.4	376
итого за обед			26.43	6.15	104.75	770.09	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК:	Сырники из творога с изюмом, соус сметанный сладкий	150/25	23.21	16.64	49.05	448.9	84/116
	Йогурт	180	5.4	4.14	8.1	159.6	401
итого за уплотненный полдник			28.61	20.78	57.15	608.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			72.94	54.41	234.14	1994.31	

Сезон: холодный период, 2 неделя
 Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8 СРЕДА							
ЗАВТРАК:	Каша молочная манная	200	7.78	6.62	37.9	242.58	173
	Молоко кипячёное	200	5.6	6.4	8.2	112	130
	Бутерброд с маслом с сыром	40/6/12	6.62	14.1	15.25	217.26	2
итого за завтрак			20	27.12	61.35	571.84	
II ЗАВТРАК:	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	66	37/36/154
итого за II завтрак			0.6	0.6	14.7	66	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	2.1	2.1	15.5	90	511/43
	Рагу овощное с мясом	220	16.1	19	16.3	301	89
	Компот из свежемороженох ягод	200	0.2	0.08	17.42	69.44	127
итого за обед			23.25	22.43	83.69	621.81	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК:	Яйцо вареное	40	12.7	11.5	0.7	157.5	213
	Выпечка	65	4.73	8.13	35.04	252.7	187
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	136
итого за уплотненный полдник			29.43	22.69	48.74	459.48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			73.28	72.84	208.48	1719.13	

Сезон: холодный период, 2 неделя
Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК:	Каша молочная геркулесовая	200	6.66	11	22.64	219.44	69
	Кофейный напиток с молоком	200	4.58	5.04	21.5	145.34	132
	Бутерброд с маслом с сыром	40/6/12	6.62	14.1	15.25	217.26	2
итого за завтрак			17.86	30.14	59.39	582.04	
II ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	130	0.75	0.15	15.15	69	135
итого за II завтрак			0.75	0.15	15.15	69	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	2.24	2.62	10.24	73.6	511/74
	Гуляш из отварного мяса	80	10.31	8.15	2.62	125	277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.23	41.17	270.51	67
	Компот из сушеных фруктов	200	1.04	0	22.4	107.4	376
	итого за обед		26.99	19.25	110.9	737.88	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК:	Котлета рыбная	80	11.94	9.06	10.34	171.73	56
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.49	4.21	26.37	165.48	205
	Чай	200	0.3	0.07	0.06	2.1	391
	Кондитерское изделие	18	1.3	1.76	13.39	104	504/151/152
итого за уплотненный полдник			19.03	15.1	50.16	443.31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64.63	64.64	235.6	1832.23	

Сезон: холодный период, 2 неделя
Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК:	Каша молочная «Дружба»	200	6.2	8.6	32.4	252	134
	Какао с молоком	200	3.15	2.71	12.96	88.9	134
	Бутерброд с маслом	40/6	2.81	8.68	16.81	156.4	1
итого за завтрак			12.16	19.99	62.17	497.3	
II ЗАВТРАК:	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	66	37/36/154
итого за II завтрак			0.6	0.6	14.7	66	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.85	16.74	85.77	147
	Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	17.73	75.6	148
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	3.74	1.7	10.18	72.82	511/46
	Голубцы ленивые (сборные) соус сметанный	150/25	15.03	15.83	19.41	411.3	95/117
	Напиток лимонный	200	0.1	0	18.9	73	207
	итого за обед			23.72	18.78	82.96	718.49
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК:	Лапшевник с творогом, молоко сгущенное	150/25	14.68	13.24	44.06	355.87	212/490
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	121.2	402
итого за уплотненный полдник			19.9	17.74	51.62	477.07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56.38	57.11	211.45	1758.86	
ИТОГО за весь период			333.36	306.02	1125.82	9020.5	
Среднее значение за период 10 дн			66.672	61.204	225.164	1804.1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4.8	4	14.2		

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
Детский сад «Солнышко»
Т.И.Дюдина
Приказ № 1-100/1 от 04.10.2023



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей
в МКДОУ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»
(холодный период (осенний-зимний))
Возрастная категория 3-7 лет

Рп. Кшенский 2023г