

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

«Пролетарский детский сад»

Исайко И.В.

«9» 2024 г



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория от 3х до 6-7 лет



www.onlystands.ru

МКДОУ «Пролетарский детский сад»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер тех. карты
			белки	жиры	углеводы			

День 1

Завтрак	Каша манная молочная	200	2,41	2,54	8,42	66,2	0,46	39
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,2	7,29	35,7	0,00	
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	
	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31	185	0	
2-й завтрак	Яблоки	60	0,2	0,9	8,1	43	6,2	397
	Салат овощной	60	0,40	0,05	1,25	7,00	5,0	
Обед	Суп гороховый на к/б	200	8,1	6,3	6,2	98,20	6,20	37
	Вареники с картофелем	130	9,67	2,90	12,11	144,00	0,6	
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,2	7,29	35,7	0	
	Кисель фруктовый	180	0	0	10	119	0,2	
Полдник	Яйцо отварное	40	6,8	5,9	0,74	78,2	0	62
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,2	7,29	35,7	0	
	Чай с сахаром	180	0	0	13,6	52	0	

День 2

Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,3	4,605	26,1	166,005	0,855	172
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,2	7,29	36,7	0	
	Масло сливочное	10	10	8,3	0,1	74,8	0	
	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31	185	0	
2-й завтрак	Яблоки	60	0,2	0,9	8,1	43	6,2	397
	Салат овощной	60	0,40	0,05	1,25	7,00	10,3	
Обед	Суп вермишелевый на кур/б	200	2,2	2,1	15,1	89	5,28	36
	Жаркое по домашнему	130	1,83	4,7	16,32	180,88	6,4	
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,2	7,29	36,7	0	
	Лимонный напиток	180	0,05	0	9,45	36,5	5,6	

Полдник	Вафли	50	2,8	3,3	17,5	105,5	0	
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	50,4	0	
День 3								

Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,23	6,67	39,54	246,8	0	40
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,2	7,29	35,7	0	1
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	1
	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31	185	0	397
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	14,85	64,5	3	399
Обед	Салат свекольный	60	1,42	6,09	8,36	93,9	9,5	
	Борщ на к/б	200	1,5	3,9	9,5	79	6,39	21
	Ежики в подливе	80/30	8,4	10,6	9,32	194,5	0,3	59
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,2	7,29	35,7	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,01	13,8	56,5	13,91	126
Полдник	Вареники с творогом	100/7	20,11	10,22	21,6	283	0,65	
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	50,4	0	392

День 4

Завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	3,02	2,8	9,12	73,8	0,42	35
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,2	7,29	35,7	0	1
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	1
	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31	185	0	397
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	14,84	64,5	3	
	Салат овощной	60	0,40	0,05	1,25	7,00	10,3	
Обед	Суп крестьянский на к/б	200	1,85	6,19	12,34	112,47	0,2	25
	Плов с курицей	130	21,5	4,2	41,3	233	0,76	28
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,2	7,29	35,7	0	
	Кисель фруктовый	180	0	0	10	119	0,2	
Полдник	Повидло	10	2,4	0,8	16,7	85,8	0	78

	Чай с сахаром	180	0	0	13,6	52	0	392
--	---------------	-----	---	---	------	----	---	-----

День 5

Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5	8,2	30,3	215	0,22	37
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,2	7,29	35,7	0	
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	
	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31	185	0	
2-й завтрак	Яблоки	60	0,2	0,9	8,1	43	6,2	
	Салат свекольный	60	1,14	6,09	8,36	93,9	9,5	
Обед	Суп с макаронами на к/б	200	2,2	2,1	15,1	89	5,28	
	Бифстроганов	60	17,3	28,7	5,77	275,7	0	54
	Пюре картофельное	100	2,77	5,25	20,19	139,0	0,2	60
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,2	7,29	35,7	0	
	Лимонный напиток	180	0,05	0	9,45	36,5	5,6	
Полдник	Блины	100	6,1	12,3	26	232	0	
	Чай с сахаром	180	0	0	13,6	52	0	392

День 6

Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,3	9	33,7	245	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,2	7,29	37,7	0	
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	
	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31	185	0	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	14,85	64,5	3	
	Салат овощной	60	0,40	0,05	1,25	7,00	10,3	
Обед	Суп перловый на к/б	200	1,6	2,8	10,4	74	0	65
	Курица отварная	60	13,6	10,2	0	146	0	30
	Капуста тушеная	100	2,7	5,9	10,2	102,2	0,6	63
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,2	7,29	35,7	0	

Полдник	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,01	13,8	56,5	13,91	
	Омлет	100	10,40	16,11	2,80	195,10	0,4	216
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,2	7,29	35,7	0	
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	50,4	0	392

День 7

Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	2,56	2,6	9,3	67,2	0,3	
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,2	7,29	35,7	0	1
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	78,8	0	1
2-й завтрак	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31	185	0	397
	Яблоки	60	0,2	0,9	8,1	43	6,2	
	Салат свекольный	60	1,42	6,09	8,36	93,9	9,5	
Обед	Суп рисовый на к/б	200	1,76	7,89	13,43	114,9	2	
	Гуляш из говядины	45/30	19,35	29,72	5,77	283	0,2	4/8
	Макаронные отварные	100	5,3	4,2	33,3	196	0	205
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,2	7,29	35,7	0	
	Лимонный напиток	180	0,05	0	9,45	36,5	5,6	
Полдник	Печенье	50	3,80	4,90	37,20	208,50	0	
	Чай с сахаром	180	0	13,6	52	0,4	0	392

День 8

Завтрак	Каша овсяная молочная	200	4,3	6,2	22,1	206,3	0,2	35
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,2	7,29	35,7	0	1
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	78,8	0	1
2-й завтрак	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31	185	0	397
	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	14,85	64,5	3	
Обед	Салат овощной	60	0,40	0,05	1,25	7,0	10,3	
	Суп чечевичный к/б	200	8,6	4,6	12,9	124,9	0,2	
	Котлеты мясные	60	14,5	11,3	10,5	277	0	55

	Речка отварная	100	3,02	3,29	14,65	102,13	0,4	
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,2	7,29	35,7	0	
	Кисель фруктовый	180	0	0	10	119	0,2	
Полдник	Икра кабачковая	50	6,50	2,50	2,50	34,50	3,70	
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,2	7,29	35,7	0	
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	50,4	0	392

День 9

Завтрак	Суп рисовый молочный	200	3,5	2,9	8,21	89,1	0,3	
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,2	7,29	35,7	0	1
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	78,8	0	1
	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31	185	0	397
2-й завтрак	Яблоки	60	0,2	0,9	8,1	43	9,2	
	Салат свекольный	60	1,42	6,09	8,36	93,9	9,5	
Обед	Суп хинкальный на к/б	200	3,4	3,5	17,8	96	0,2	
	Рыба отварная	60	3,25	6,96	6,66	102,45	6,2	242
	Картофель отварной	100	2,77	5,25	20,19	139	0	322
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,2	7,29	35,7	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,01	13,8	56,5	13,91	
Полдник	Пряник	50	4,8	6,4	55,8	212,9	0,2	
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	50,4	0	392

День 10

Завтрак	Каша ячневая молочный	200	2,6	4,8	55,9	132,9	0,4	36
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,2	7,29	35,7	0	1
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	78,8	0	1
	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31	185	0	397
Полдник	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	14,85	64,5	3	
	Салат овощной	60	0,40	0,05	1,25	7,00	10,3	

	Котлеты куриные	60						
	Картошка отварная	100	2,77	5,25	20,19	139	0,2	
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,2	7,29	35,7	0	
	Лимонный напиток	180	0,05	0	9,45	36,5	5,6	
					22,5	145,9	0,3	
Полдник	Панкейки	100	5,2	9,8				392
	Чай с сахаром	180	0	0	13,6	52	0	