

Десятидневное меню на детей дошкольного возраста на 2024-2025 год

	Наименование блюда	Выход блюда С 1года до 3 лет в гр				Ккал	С	Выход блюда С 3 до 7 лет в гр				Ккал	С	№ Рец
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы			
I день														
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№ 32
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	№ 16
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	180	1,3	1,3	14	92	1	№ 2
	Печенье	20	3,2	7,6	26,0	184	0	40	6,4	15,2	52,0	368,0	0	
	Итого завтрак:	344	10,48	17,74	66,24	482,7	2,29	455	16,21	28,33	105,71	760	2,96	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69	3,0	100	0,75	0,15	15,15	69	3	№ 7
Обед	Салат витаминный	40	0,2	3,08	1,87	37,1	8,38	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	№6
	Суп картофельный с бобовыми. с мясом птицы	150	3,2	2,9	13,12	79,2	3,62	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	№47
	Гуляш мясной	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	№35
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	№8
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	200	0	0	18	60	0	№20
	Хлеб ржаной	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Итого обед:	550	12,18	16,51	57,39	464,33	26,96	727,5	16,24	21,23	73,95	597,33	33,64	
Полдник	Блинчики с джемом	75/10	6,24	8,1	34,31	234	1,03	110/15	16,24	21,23	73,95	597,33	33,64	№265
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№13
	Итого полдник:	235	6,24	8,1	43,29	264	1,3	305	6,24	8,1	46,29	277	1,03	
	Итого за 1 день	1229	29,65	42,5	182,07	1280,03	66,6	1487,5	39,44	57,81	241,1	1703,33	40,63	
II день														
завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	250	5,85	5,81	19,99	155	1	№24
	Бутерброд с маслом	20/4	3,61	5,4	9,75	106	0,14	30/5	5,06	7	14,62	145	0,19	№3

Десятидневное меню на детей дошкольного возраста на 2024-2025 год

обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	45	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	60	4,88	7,24	28,51	198	1	№17
	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	150	2,46	3,6	12,57	87,08	4,93	200	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	№25
	Ленивые голубцы	50	4,11	3,18	2,99	56,88	6,23	70	5,75	4,45	4,19	79,63	8,72	№71
	Капуста тушеная	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	№8
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№9
	Хлеб ржаной	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Итого обед:	575	11,84	15,02	66,79	448,64	28,88	717,5	15,6	19,83	82,23	569,15	37,61	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	№22
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№13
	Хлеб	25	1,53	0,53	10,45	55,61	0	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	Итого полдник:	305	14,33	12,03	50,56	428,88	0,66	390	21,44	38,78	67,64	582,63	64,87	
	Итого за 3 день	1324	37,72	45,06	201,02	1525,27	34,83	1562,5	54,43	182,51	273,77	1992,78	108,43	
IV день														
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	№45
	Бутерброд с сыром	20/9	3,61	5,4	9,75	106	0,14	30/14	5,06	7	14,62	145	0,19	№3
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	180	1,2	1,3	13	90	1,17	№15
	Итого завтрак	329	9,87	12,55	41,87	340,75	2,43	424	13,27	16,39	56,01	448	3,31	
Завтрак 2	Кефир	120	4,00	4,48	5,6	82,6	1,19	130	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№21
Обед	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	150	2,21	3,6	5,15	70,87	11,66	200	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	№34
	Биточки рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	№29
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	№8
	Напиток Виталайт	150	0,0	0,00	14,00	28,00	6,00	200	0,0	0,00	14,00	28,00	6,00	№55
	Хлеб ржаной	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Итого обед	520	13,32	12,24	70,96	376,55	32,39	667,5	16,1	15,19	82,92	458,9	39,91	

Десятидневное меню на детей дошкольного возраста на 2024-2025 год

	Итого завтрак	274	6,79	9,35	42,65	280,67	0,17	365	10,18	13,19	62,48	410	0,19	
2	Яблоко	130	0,5	0	11,3	44,4	3	150	0,6	0	16,9	69	4	№18
завтрак														
Обед	Салат витаминный	45	0,44	3,03	3,23	43,0	3,0	60	0,59	4,04	4,3	57,3	4,0	№8
	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	150	3,09	4,22	11,35	104,7	3,18	200	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	№57
	Суфле из птицы	60	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	80	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	№42
	Рис отварной с овощами	100	2,57	4,67	17	141,33	3,97	180	4,63	8,4	30,72	254,4	7,14	№59
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№7
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	№54
	Хлеб ржаной	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Итого обед	565	16,05	28,21	60,99	663,36	20,57	807,5	20,08	37,13	87,82	914,71	21,46	
Полдник	Пирожок печеный с овощным фаршем	60	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	70	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	№28
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	180	1,2	1,3	13	90	1,17	№15
	Итого полдник:	210	3,41	5,6	18,94	162,6	15,47	250	4,22	6,96	23,14	199,5	19,47	
	Итого за 7 день	1209	26,75	43,16	133,88	1151,03	39,21	1572,5	35,08	57,28	190,34	1503,31	45,12	
VIII														
день														
Завтрак	Запеканка творожная со сгущ. молоком	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	№22
	Бутерброд с джемом	20/5	1,54	3,46	9,75	78	0	30/8	2,3	4,36	14,62	108	0	№2
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	180	1,3	1,3	14	92	1	№16
	Итого завтрак	304	15,42	16,04	52,55	497,94	1,22	395	23,2	22,36	28,62	675,3	1,54	
2	Сок фруктовый	130	0,5	0	11,3	44,4	3	150	0,6	0	16,9	69	4	№18
завтрак														
	Салат из моркови и яблок	45	0,44	3,03	3,23	43	3	60	0,59	4,04	4,3	57,3	4	№95
Обед	Рассольник ленинградский с мясом	150	2,46	3,6	12,57	87,08	4,93	200	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	№25

Десятидневное меню на детей дошкольного возраста на 2024-2025 год

	со сметаной													
	Гуляш мясной	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	№ 29
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	№ 8
	Напиток Виталайт	150	0,0	0,00	14,00	28,00	6,00	200	0,0	0,00	14,00	28,00	6,00	№55
	Хлеб ржаной	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Итого обед	555	11,68	28,84	58,66	459,61	28,89	727,5	15,22	22,48	71,28	588,62	35,33	
Полдник	Суп молочный вермишелевый	100	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	150	5,85	5,81	19,99	155	1	№24
	Напиток шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75,0	11,0	200	0,24	0,1	18,33	100,0	15,0	№97
	Хлеб	25	1,53	0,53	10,45	55,61	0	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	Итого полдник:	275	41,42	4,97	39,19	246,86	11,75	380	7,93	6,55	50,88	319,33	15,0	
	Итого за 8 день	1264	68,12	49,85	161,7	1248,81	44,86	1652,5	23,15	51,39	167,68	1652,25	56,86	
IX день														
Завтрак	Каша « Дружба» молочная	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	№14
	Бутерброд с сыром	20/9	3,61	5,4	9,75	106	0,14	30//14	5,06	7	14,62	145	0,19	№3
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	180	1,2	1,3	13	90	1,17	№15
	вафли	20 гр	3,2	7,6	26,0	184	0	40 гр	6,4	15,2	52,0	368,0	0	
	Итого завтрак	349	12,47	19,87	41,36	515,75	2,43	464	12,53	31,23	107,33	804	3,31	
Завтрак 2	Кефир	130	0,75	0,15	15,15	69	3	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№134
Обед	Салат из свеклы	40	0,56	2,44	3,34	37,56	3,8	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	№7
	Суп с рыбными консервами	150						200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	№52
	Жаркое по домашнему	150	5,63	3,98	11	170,45	6,13	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	№19
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	200	0	0	18	60	0	№20
	Хлеб ржаной	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	37,5	2,30	0,80	15,69	80,41	0	№147
	Итого обед	520	22,52	9,98	53,53	398,04	13,55	697,5	14,96	13,64	70,88	529,62	18,7	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,87	4,32	24,4	162	18,51	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	№43
	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	0,39	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	№29
	Чай с лимоном	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№13

Десятидневное меню на детей дошкольного возраста на 2024-2025 год