

Утверждено
Приказом № 52

16 08 2019 г.

Примерное меню с 3-7 лет осень-зима

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			11,78	14,84	73,81	473,82	2,02	
	Каша пшеничная жидкая молочная	210.000	5,750	6,010	35,280	215,460	0.000	111/5
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	317
	Масло порциями	8.000	0,060	5,800	0,100	52,800	0.000	5
	Чай с молоком или сливками	180.000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0.000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			20,50	17,33	97,92	637,61	41,56	
	Икра свекольная	50.000	1,180	2,300	6,150	50,050	3,360	47
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200.000	3,100	4,260	7,920	82,520	14,860	56/1
	Пюре картофельное	165.000	3,370	5,280	22,490	151,800	19,980	216
	Рыба, тушенная с овощами (сад)	80.000	7,780	3,950	3,040	83,920	2,980	156/1
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1,470	0,300	13,440	63,000	0.000	311
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253
	Сметана	6.000	0,160	0,900	0,220	9,720	0,020	319
полдник:			27,59	17,58	57,71	499,39	1,23	
	Кефир, бифидус	100.000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
	Запеканка из творога	100.000	17,730	12,070	13,260	232,300	0,210	149
	Молоко сгущенное	30.000	2,250	0,060	17,040	77,700	0,300	316
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Чай с молоком или сливками	180.000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за первый день:		1715.000	59.870	49.750	229.440	1610.820	44.810	
День 2								
завтрак:			14,44	13,70	66,71	444,23	5,28	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	210.000	6,530	8,110	29,090	211,050	2,040	107
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	317
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0.000	36,000	0,070	6
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0.000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			23,75	25,17	109,44	759,73	14,24	
	Борщ с капустой и картофелем	200.000	1,460	3,920	10,200	82,000	8,220	52
	Каша вязкая гречневая	155.000	4,960	5,020	21,670	151,130	0.000	106/1
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80.000	11,820	13,240	15,620	228,000	0,860	187
	Кабачковая икра	50.000	0,600	2,350	3,850	39,000	4,800	315
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1,470	0,300	13,440	63,000	0.000	311
	Компот из изюма	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253/1
полдник:			17,43	18,19	67,80	503,91	34,57	
	Запеканка капустная	150.000	6,020	9,380	22,190	196,500	31,590	97
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30.000	0,620	1,570	2,130	25,200	0,100	237
	Пирожки печеные с картофелем и луком (сухих дрожжи)	60.000	3,780	2,180	24,550	133,200	0,410	279/14
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за второй день:		1711.000	55.620	57.060	243.950	1707.870	54.090	
День 3								
завтрак:			10,14	10,65	59,71	375,68	51,24	
	Каша манная жидкая молочная	210.000	3,150	5,000	27,620	168,000	0.000	111/1
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0.000	36,000	0,070	6
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			29,10	24,23	110,66	779,59	16,52	
	Салат из белокочанной капусты	50.000	0,570	1,630	3,140	30,200	8,550	13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200.000	2,160	2,260	13,720	83,800	6,600	64
	Плов из птицы (сад)	210.000	21,460	19,700	35,700	405,990	1,010	200 /2
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1,470	0,300	13,440	63,000	0.000	311
	Компот из кураги	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253/2
полдник:			18,99	11,33	70,08	458,67	2,89	
	Пудинг из творога (запеченный)	100.000	11,650	8,280	18,720	196,150	0,150	146

	Молоко сгущеное	30.000	2,250	0,060	17,040	77,700	0,300	316
	Чай с молоком или сливками	180.000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Салат из моркови с изюмом	60.000	0,760	0,080	13,370	57,180	2,420	22
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за третий день:		1621.000	58.230	46.210	240.450	1613.940	70.650	
День 4								
завтрак:			12,21	15,45	75,18	486,22	51,44	
	Каша пшеничная жидкая молочная	210.000	5,750	6,010	35,280	215,460	0.000	111/5
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	317
	Масло порциями	8.000	0,060	5,800	0,100	52,800	0.000	5
	Какао с молоком	180.000	3,780	3,260	15,550	106,790	1,440	266
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			19,84	19,17	91,23	616,41	58,82	
	Салат из свёклы с сыром и чесноком	60.000	2,710	4,720	4,350	70,800	3,430	37
	Суп картофельный с "Геркулесом" на курином бульоне	200.000	2,500	2,380	12,120	79,960	6,880	62/2
	биточки рубленые из птицы	80.000	7,110	7,410	4,760	114,400	0,240	203
	Картофель отварной	150.000	2,960	4,040	23,310	141,290	21,270	76
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1,470	0,300	13,440	63,000	0.000	311
	Кисель из концентрата	180.000	0,050	0.000	13,570	52,960	27,000	318
полдник:			16,80	13,16	57,18	415,39	29,50	
	Пюре картофельное	160.000	3,260	5,120	21,810	147,200	19,380	216
	Суфле из рыбы	53.000	8,430	4,690	2,160	84,800	0,100	171
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Чай с молоком или сливками	180.000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за четвёртый день:		1787.000	48.850	47.780	223.590	1518.020	139.760	
День 5								
завтрак:			12,45	11,58	70,02	435,31	3,24	
	Каша пшенная жидкая молочная	210.000	4,540	5,990	32,400	202,130	0.000	111/6
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	317
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0.000	36,000	0,070	6
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0.000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			24,80	16,06	98,45	639,39	36,26	
	Кабачковая икра	50.000	0,600	2,350	3,850	39,000	4,800	315
	Суп картофельный на рыбном бульоне	200.000	4,800	2,720	14,040	99,620	10,340	61
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	160.000	14,140	9,090	20,050	218,670	20,050	191
	Соус томатный	30.000	0,350	1,260	2,410	22,500	0,710	235
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1,470	0,300	13,440	63,000	0.000	311
	Компот из изюма	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253/1
полдник:			15,24	13,75	52,43	391,58	6,71	
	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	70.000	8,820	3,990	25,410	172,200	0,070	279/11
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
	Салат из моркови и яблок	60.000	0,520	3,130	4,720	49,200	4,170	20
	Конфеты шоколадные	17.000	0,410	1,730	13,210	68,170	0.000	321/1
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за пятый день:		1553.000	52.490	41.390	220.900	1466.280	46.210	
День 6								
завтрак:			11,77	16,90	73,04	491,26	51,44	
	Каша вязкая геркулесовая молочная	210.000	5,310	7,460	33,140	220,500	0.000	106/33
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	317
	Масло порциями	8.000	0,060	5,800	0,100	52,800	0.000	5
	Какао с молоком	180.000	3,780	3,260	15,550	106,790	1,440	266
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			20,57	16,89	98,93	637,90	42,21	
	Икра свекольная	60.000	1,410	2,760	7,380	60,060	4,030	47
	Ши из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200.000	3,100	4,260	7,920	82,520	14,860	56/1
	Рыба, тушеная с овощами (сад)	80.000	7,780	3,950	3,040	83,920	2,980	156/1
	Пюре картофельное	165.000	3,370	5,280	22,490	151,800	19,980	216
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1,470	0,300	13,440	63,000	0.000	311
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253
полдник:			27,59	17,58	57,71	499,39	1,23	
	Запеканка из творога	100.000	17,730	12,070	13,260	232,300	0,210	149
	Молоко сгущеное	30.000	2,250	0,060	17,040	77,700	0,300	316
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Кефир, бифидфрут	100.000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
	Чай с молоком или сливками	180.000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за шестой день:		1719.000	59.930	51.370	229.680	1628.550	94.880	
День 7								
завтрак:			10,01	8,80	80,59	439,65	51,17	
	Каша пшенная жидкая молочная	210.000	4,540	5,990	32,400	202,130	0.000	111/6
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	317
	Джем, повидло	20.000	0,040	0,040	11,180	42,340	0.000	313
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			23,40	19,90	103,79	688,64	19,24	
	Салат из белокочанной капусты	60.000	0,680	1,950	3,760	36,240	10,260	13
	Борщ с капустой и картофелем	200.000	1,460	3,920	10,200	82,000	8,220	52
	Макаронные изделия отварные	165.000	6,070	5,120	29,090	184,800	0.000	212
	Гуляш из отварного мяса (сад)	80.000	10,280	8,270	2,640	126,000	0,400	177/1
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1,470	0,300	13,440	63,000	0.000	311
	Компот из кураги	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253/2
полдник:			16,15	12,42	58,06	414,51	32,38	
	Рыба, тушенная с овощами (сад)	80.000	7,780	3,950	3,040	83,920	2,980	156/1
	Пюре картофельное	160.000	3,260	5,120	21,810	147,200	19,380	216
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Чай с молоком или сливками	180.000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за седьмой день:		1841.000	49.560	41.120	242.440	1542.800	102.790	
День 8								
завтрак:			12,37	15,31	75,79	488,22	3,44	
	Каша пшеничная жидкая молочная	210.000	5,750	6,010	35,280	215,460	0.000	111/5
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	317
	Масло порциями	8.000	0,060	5,800	0,100	52,800	0.000	5
	Какао с молоком	180.000	3,780	3,260	15,550	106,790	1,440	266
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0.000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			45,15	24,51	91,57	702,45	59,35	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200.000	2,960	3,020	13,120	91,700	4,460	65/2
	Картофель отварной	150.000	2,960	4,040	23,310	141,290	21,270	76
	Кнели куриные с рисом	80.000	16,780	13,720	4,700	209,340	0,020	207
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1,470	0,300	13,440	63,000	0.000	311
	Кисель из концентрата	180.000	0,050	0.000	13,570	52,960	27,000	318
	Салат из горошка зеленого консервированного	60.000	17,890	3,110	3,750	50,160	6,600	12
полдник:			19,36	11,35	65,55	448,34	3,35	
	Салат из моркови	60.000	0,750	0,060	6,380	35,100	2,880	19
	Пудинг из творога (запеченный)	100.000	11,650	8,280	18,720	196,150	0,150	146
	Молоко сгущенное	30.000	2,250	0,060	17,040	77,700	0,300	316
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Чай с молоком или сливками	180.000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за восьмой день:		1664.000	76.880	51.170	232.910	1639.010	66.140	
День 9								
завтрак:			8,80	13,43	65,34	417,98	3,17	
	Каша манная жидкая молочная	210.000	3,150	5,000	27,620	168,000	0.000	111/1
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	317
	Масло порциями	8.000	0,060	5,800	0,100	52,800	0.000	5
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0.000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			28,59	26,96	113,15	811,77	11,72	
	Салат из свёклы с сыром и чесноком	60.000	2,710	4,720	4,350	70,800	3,430	37
	Суп-пюре из картофеля	200.000	3,900	4,820	18,820	134,400	6,840	71
	Фрикадельки из птицы	80.000	11,760	10,500	7,800	173,340	0,380	204
	Соус томатный	30.000	0,350	1,260	2,410	22,500	0,710	235
	Каша вязкая гречневая	155.000	4,960	5,020	21,670	151,130	0.000	106/1
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1,470	0,300	13,440	63,000	0.000	311
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253
полдник:			10,00	11,34	74,14	432,24	25,81	
	Рагу из овощей	180.000	4,010	7,270	18,290	156,010	25,790	87
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310

	Чай с молоком или сливками	180.000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Вафли	40.000	1,280	1,120	32,440	136,840	0.000	326
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за девятый день:		1729.000	47.390	51.730	252.630	1661.990	40.700	
День 10								
завтрак:			7,84	14,26	72,17	448,55	50,09	
	Каша рисовая жидкая молочная	210.000	2,770	5,100	35,240	198,180	0.000	111/2
	Масло порциями	8.000	0,060	5,800	0,100	52,800	0.000	5
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	317
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0.000	36,000	0,070	6
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			26,70	22,41	123,12	811,24	31,36	
	Кабачковая икра	50.000	0,600	2,350	3,850	39,000	4,800	315
	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на мясном бульоне	200.000	6,000	0,900	23,060	132,840	5,360	66/1
	Пюре картофельное	165.000	3,370	5,280	22,490	151,800	19,980	216
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80.000	11,820	13,240	15,620	228,000	0,860	187
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1,470	0,300	13,440	63,000	0.000	311
	Компот из кураги	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253/2
полдник:			13,22	9,40	63,01	395,51	5,35	
	Булочка "Веснушка" (дрожжи сухие)	70.000	5,460	4,280	37,700	211,400	0.000	293/1
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
	Салат из моркови	60.000	0,750	0,060	6,380	35,100	2,880	19
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за десятый день:		1619.000	47.760	46.070	258.300	1655.300	86.800	
Итого за весь период:		16959.000	556.580	483.650	2374.290	16044.580	746.830	
Среднее значение за период		1695.900	55.658	48.365	237.429	1604.458	74.683	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13.940	26.591	59.468			

Прошнуровано и
пронумеровано

4 / четыре / листов

Заведующий МБДОУ № 255
Н.Н.Ехлакова

