

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ Здвинского
детского сада «Светлячок»


Л.В.Саланова/



ПРИМЕРНОЕ 10-И ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 ЛЕТ, 3-7 ЛЕТ

МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЗДВИНСКОГО

ДЕТСКОГО САДА «СВЕТЛЯЧОК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Рец.	Приемы пищи, наименования блюд	Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
8:30 №182	Завтрак первый каша ячневая молочная с маслом и сахаром	150г	205г	5,40	7,14	8,10	10,72	28,93	38,27	211	277
№1	Бутерброд с маслом	40г	40г	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
№414	Кофейный напиток с молоком	150г	180г	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70	91
10:30 №418	Завтрак второй Сок	100г	100г	3,15	1,0	2,72	0,10	12,96	2,9	89	16,67
11:40 №95	Обед Рассольник «Ленинградский»	150г	200г	5,15	6,87	5,04	6,72	8,59	11,46	100	134
№219	Плов	150г	200г	10,82	14,43	13,11	17,48	36,08	48,11	298	397
№46	Винегрет	60г	60г	0,55	0,82	2,47	3,71	3,37	5,06	38	57
№394	Компот из сушеной кураги	150г	180г	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	24,99	84	101
	Хлеб	30г	30г	2,37	2,37	0,40	0,40	14,49	14,49	71	71
15:30 №179	Полдник Каша гречневая	150	205	8,86	8,55	2,36	11,49	39,81	49,04	248	334

№416	Чай с сахаром хлеб	150/7 30	180/13 50	0,04 2,37	0,06 2,37	0,01 0,40	0,02 0,40	6,99 14,49	9,99 14,49	28 71	40 71
ВТОРНИК											
№рец	Приемы пищи, Наименования блюд	Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическ ая ценность	
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У			
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
8:30	Завтрак первый										
№199	Каша манная	150г	200г	4,51	5,96	7,91	10,46	23,90	31,61	185	245
№2	Бутерброд с повидлом	55г	55г	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156
№411	Чай с сахаром	150/7	180/1	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
10:30	Завтрак второй										
№420	Кисломолочный напиток	100г	100г	2,9	2,9	2,5	2,5	4,0	4,0	50	50
11:40	Обед										
№63	Суп с макаронными изделиями	150г	20г	1,61	2,15	1,70	2,27	10,28	13,71	63	84
№372	Рыба минтай запеченная в сметанном соусе	60г	80г	6,87	9,14	3,52	4,92	1,49	1,94	65	89
№339	Картофельное пюре	120г	150г	2,45	3,06	3,84	4,80	16,35	20,43	109	137
№394	Компот из сухофруктов	150г	180г	0,32	0,39	0,01	0,01	20,82	24,99	84	101
	Хлеб	30г	30г	2,37	2,37	0,40	0,40	14,49	14,49	71	71

15:30	Полдник										
№251	<i>Ватрушка с творогом</i>	150/1	180/21	0,09	0,12	0,01	0,02	7,81	9,76	32	40
№416	<i>Какао с молоком</i>	150г	180г	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
СРЕДА											
		Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
№рец	Приемы пищи, Наименования блюд			Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
8:30	Завтрак первый										
№93	<i>Каша «Дружба»</i>	150/5	200/5	4,35	5,80	5,70	7,60	21,68	28,90	150	200
№2	<i>Бутерброд с вареной сгущенкой</i>	55г	55г	2,51	2,51	3,93	3,93	28,88	28,88	161	161
№411	<i>Чай с сахаром</i>	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
10:30	Второй завтрак										
№418	<i>Сок</i>	100г	100г	0,30	0,54	0,20	0,36	16,30	29,34	68	123
11:40	Обед										
№63	<i>Щи с картофелем</i>	150г	200г	1,04	1,38	2,94	3,92	7,32	9,76	60	80
№304	<i>Тефтели в сметанном соусе</i>	120г	160г	8,14	11,18	9,04	12,53	10,30	14,63	155	212
№218	<i>Макароны отварные</i>	150г	180г	0,08	0,1	0	0	21,3	25,56	85	102,5
№394	<i>Кисель из повидла</i>	150г	180г	0,32	0,39	0,01	0,01	20,82	24,99	84	101
16:30	Полдник										
№182	<i>Каша пшенная</i>	150г	200г	6,84	8,55	9,19	11,49	39,23	49,04	267	334

№414	Кофейный напиток Хлеб	150/1 30	180/21 30	0,09 2,37	0,12 2,37	0,01 0,40	0,02 0,40	7,81 14,49	9,76 14,49	32 71	40 71
ЧЕТВЕРГ											
№репс	Приемы пищи, наименования блюд	Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
8:30	Завтрак первый										
№101	Суп молочный рисовый	150г	200г	3,62	4,82	3,81	5,08	12,62	16,83	99	132
№2	Бутерброд с повидлом	55г	55г	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156
№416	Какао с молоком	150г	180г	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	1,82	89	107
10:30	Второй завтрак										
№386	Фрукты	100г	100г	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44
11:40	Обед										
№37	Суп «Крестьянский» с крупой и гренками	150г	200г	1,8	2,4	1,2	1,6	9,9	13,2	69	92
№294	Бефстроганов	120г	160г	15,51	20,68	12,43	16,57	3,29	4,38	187	249
№179	Каша перловая с маслом	120г	150г	3,57	4,46	3,47	4,34	25,35	31,69	147	238
№394	Компот из изюма	150г	180г	0,32	0,39	0,01	0,01	20,82	24,99	84	101
	Хлеб	30г	30г	2,37	2,37	0,40	0,40	14,49	14,49	71	71
15:30	ПОЛДНИК										
№	Пирожки с картофелем										
№413	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40

ПЯТНИЦА											
№рец	Приемы пищи, наименование блюд	Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
8:30 №182	Завтрак первый <i>Каша «Геркулес» молочная с маслом и сахаром</i>	150/5	200/5	6,13	8,11	9,68	12,81	27,77	36,73	224	296
№1	<i>Бутерброд с маслом</i>	40г	40г	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
№413	<i>Чай с сахаром</i>	150/7	180/1	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
10:30 №418	Второй завтрак <i>Сок</i>	100г	100г	0,30	0,54	0,20	0,36	16,30	29,34	68	123
11:40 №87	Обед <i>Суп картофельный гороховый</i>	150г	200г	3,29	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	80	107
№179	<i>Каша гречневая</i>	150г	200г	8,86	8,55	2,36	11,49	39,81	49,04	248	334
№299	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	120г	160г	15,42	20,63	12,41	16,30	3,96	5,24	189	250
№394	<i>Компот из чернослива</i>	150г	180	0,32	0,39	0,01	0,01	20,82	24,99	84	101
№380	<i>Хлеб</i>	30г	30г	2,37	2,37	0,40	0,40	14,49	14,49	71	71
15:30 №430	Полдник <i>Блинчики со сгущенкой</i>	50/10	100/20	3,26	6,25	1,85	3,71	20,23	40,47	111	221
№414	<i>Кофейный напиток</i>	150г	180г	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91
II НЕДЕЛЯ											
Понедельник											

№рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
8:30	Завтрак первый										
№182	Каша «Геркулес» молочная с маслом и сахаром	150/5	200/5	6,13	8,11	9,68	12,81	27,77	36,73	224	296
№2	Бутерброд с повидлом	55г	55г	2,51	2,51	3,93	3,93	28,88	28,88	161	161
№411	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
10:30	Второй завтрак										
№420	Кисломолочный напиток	100г	100г	2,9	2,9	2,5	2,5	4,0	4,0	50	50
11:40	Обед										
	Борщ с фасолью и картофелем	150г	200г	2,12	2,83	3,06	4,08	8,1	11,62	71	94
№292	Жаркое по-домашнему	150г	200г	20,80	27,53	5,33	7,47	18,50	21,95	20	265
№383	Компот из изюма	150г	180г	0,32	0,39	0,01	0,01	20,82	24,99	84	101
	хлеб	30г	30г	2,37	2,37	0,40	0,40	14,49	14,49	71	71
15:30	Полдник										
№100	Суп молочный с вермишел.	150г	200г	4,31	5,75	3,91	5,21	14,12	18,83	109	140
№414	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91
	Хлеб	30г	30г	2,37	2,37	0,40	0,40	14,49	14,49	71	71

СРЕДА											
№рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
8:30	Завтрак первый										
№199	Каша жидкая манная с сахаром и маслом	160г	210г	4,51	5,96	7,91	10,36	31,26	41,35	214	281
№2	Бутерброд с вар сгущённой Какао с молоком	55г	55г	2,51	2,51	3,93	3,93	28,88	28,88	161	161
№416		150г	180г	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
10:30	Второй завтрак										
№418	Сок	100г	100г	0,30	0,54	0,20	0,36	16,30	29,34	68	123
11:40	Обед										
№28	Суп с рыбными консервами	150г	200г	5,15	6,87	5,40	6,72	0,86	11,46	101	134
№299	Гуляш из отварного мяса	120г	160г	15,42	20,63	12,41	16,30	3,96	5,24	189	250
№330	Каша рассыпчатая гречневая	120г	150г	6,87	8,59	4,87	6,09	30,91	38,64	195	243
№383	Кисель из повидла	150г	180г	0,08	0,39	0,00	0,01	21,3	24,99	85	101
	Хлеб	30г	30г								
15:30	Полдник										
№251	Лакомка из творога	50г	100г	8,88	17,76	6,05	12,10	9,19	18,37	127	253
№413	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40

ЧЕТВЕРГ

ЧЕТВЕРГ											
№рец	Приемы пищи, наименования блюд	Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
8:30 №100	Завтрак первый Суп молочный с вермишелью	150г	200г	4,31	5,75	3,91	5,21	14,12	18,83	109	14
№1	Бутерброд с маслом	40г	40г	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
№414	Кофейный напиток	150г	180г	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91
10:30 №386	Второй завтрак Фрукты	100г	100г	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
11:40 №28	Обед Суп свекольник на мясном бульоне	150г	200г	2,08	2,77	4,37	5,82	16,04	21,39	107	143
№339	Картофельное пюре	120г	150г	2,45	3,06	3,84	4,80	16,35	20,43	109	137
№372	Рыба минтай запеченная в сметанном соусе	60г	80г	6,87	9,14	3,52	4,92	1,49	1,94	65	89
№394	Компот из чернослива Хлеб	150г	180г	0,32	0,39	0,01	0,01	20,82	24,99	84	101
15:30 №452	Полдник Булочка с вар сгущенкой	50	70	3,64	5,09	6,26	8,76	26,96	37,74	179	250
№413	Чай с сахаром	150г	180г	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40

ПЯТНИЦА											
	Приемы пищи, наименования блюд	Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическая ценность	
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
8:30	Завтрак первый										
№182	Каша пшённая с маслом	150/5	200г	6,84	8,55	9,19	11,49	39,23	49,04	267	334
№2	Бутерброд с повидлом	55г	55г	2,49	2,49	2,5	2,5	4,0	4,0	50	50
№413	Чай с сахаром	150г	180г	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
10:30	Второй завтрак										
№	Сок	150г	180г	1,05	1,05	0,30	0,36	17,10	20,52	75/90	75
11:40	Обед										
№87	Суп гороховый	150г	200г	3,29	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	80	107
№299	Котлета из говядины	15г	20г	1,44	1,93	2,40	3,21	8,76	11,69	62	83
№218	Макароны отварные	60г	80г	9,32	12,44	7,07	9,24	9,64	12,56	139	183
№394	Компот из кураги	120г	150г	4,41	5,76	3,61	4,51	31,14	41,52	134	155
	Хлеб	150г	180г	0,32	0,39	0,01	0,01	20,82	24,99	84	101
15:30	Полдник										
№218	Макароны отварные	120г	150г	4,41	5,76	3,61	4,51	31,14	41,52	134	155
№414	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70	91

