

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ Здвинского
детского сада «Светлячок»


Л.В.Саланова/


ПРИМЕРНОЕ 10-И ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

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	150г	200г	5,15	6,87	5,04	6,72	8,59	11,46	100	134
№219	«Ленинградский»	150г	200г	10,82	14,43	13,11	17,48	36,08	48,11	298	397
№46	Плов	60г	60г	0,55	0,82	2,47	3,71	3,37	5,06	38	57
№394	Винегрет	150г	180г	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	24,99	84	101
	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											
Нерец	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	
Порец	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 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
№1	Бутерброд с маслом	40г	40г	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
№413	Чай с сахаром	150/7	180/1	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
10:30 №418	Второй завтрак Сок	100г	100г	0,30	0,54	0,20	0,36	16,30	29,34	68	123
11:40 №87	Обед Суп картофельный гороховый	150г	200г	3,29	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	80	107
№179	Каша гречневая	150г	200г	8,86	8,55	2,36	11,49	39,81	49,04	248	334
№299	Гуляш из отварного мяса	120г	160г	15,42	20,63	12,41	16,30	3,96	5,24	189	250
№394	Компот из чернослива	150г	180	0,32	0,39	0,01	0,01	20,82	24,99	84	101
13:40	Хлеб	30г	30г	2,37	2,37	0,40	0,40	14,49	14,49	71	71
15:30 №430	Полдник Блинчики со сгущенкой	50/10	100/20	3,26	6,25	1,85	3,71	20,23	40,47	111	221
№414	Кофейный напиток	150г	180г	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91
II НЕДЕЛЯ											
Понедельник											

[illegible]

№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

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