

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Новооомский»

А.И. Чардынцева

2024



Десятидневное меню

для детей 3 - 7 лет

МБДОУ «Детский сад «Новооомский»

на осенне-зимний период

П.Новооомский

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	88
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-193-2020
	Кофейный напиток	180	3,24	2,4	26,28	139,68	379
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13,83</b>	<b>18,87</b>	<b>68,87</b>	<b>507,38</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	6,75	41	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,75</b>	<b>41</b>	
Обед	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	9
	Суп картофельный с рыбной консервой	200	6,88	6,72	11,46	133,8	87
	Макаронник с мясом	200	22,76	14,58	41,74	290	292
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	397
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>37,15</b>	<b>29,07</b>	<b>107,46</b>	<b>846,2</b>	
Уплотненный полдник	Пудинг рисовый	200	101,83	10,53	33,16	337,82	162
	Сгущенное молоко	30	2,04	2,55	16,82	99,01	Пром.
	Чай с сахаром	180	0,09	0,01	7,81	32	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>410</b>	<b>12,96</b>	<b>13,09</b>	<b>57,79</b>	<b>468,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1640</b>	<b>63,94</b>	<b>61,03</b>	<b>240,87</b>	<b>1863,5</b>	

День 1. Осенне –зимнее меню. 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Масло сливочное	5	0,01	3,6	0,1	33,05	54-19з-2020
	Сыр	10	3,45	4,5	0	53,7	54-1з-2020
	Чай с сахаром	180	0,09	0,01	7,81	32	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>14,47</b>	<b>17,5</b>	<b>53,44</b>	<b>432,35</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	6,75	41	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,75</b>	<b>41</b>	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з-2020
	Суп «Харчо»	200	2,2	5,68	18,81	135,33	82
	Бефстроганов из говядины	110	23,76	19,32	2,45	279,71	148
	Каша перловая	130	3,85	3,76	27,49	173,43	313
	Кисель	180	0	0	27	116	233
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>37,82</b>	<b>31,73</b>	<b>107,95</b>	<b>900,17</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Омлет натуральный	160	14,35	13,6	9,6	251,2	110
	Хлеб пшеничный	30	0,09	0,01	7,81	32	392
	Чай с сахаром	180	2	4	28	156	Пром.
	Пряник	40	3,21	1,35	13,05	82,2	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>410</b>	<b>19,65</b>	<b>18,96</b>	<b>58,46</b>	<b>521,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1685</b>	<b>71,94</b>	<b>68,19</b>	<b>226,6</b>	<b>1894,92</b>	

День 2. Осенне –зимнее меню. 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	91
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з-2020
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	200
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>10,86</b>	<b>16,53</b>	<b>55,01</b>	<b>414,7</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	6,75	41	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,75</b>	<b>41</b>	
Обед	Огурец в нарезке	60	0,2	0	0,16	8,4	54-2з-2020
	Суп картофельный с горохом	200	8,8	6,85	22	180	36
	Картофельная запеканка с печенью	200	15,22	7,3	23,77	297,54	19
	Компот из изюма	180	0,4	0,02	25	102	397
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>31,04</b>	<b>16,87</b>	<b>97,03</b>	<b>752,34</b>	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,25	7,79	36,78	284,38	93
	Хлеб пшеничный	30	0,09	0,01	7,81	32	392
	Чай с сахаром	180	3,21	1,35	13,05	82,2	Пром.
Итого за полдник	Вафли	30	1,35	8,1	20,1	153	Пром.
		<b>490</b>	<b>15,9</b>	<b>17,25</b>	<b>77,74</b>	<b>551,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1740</b>	<b>57,8</b>	<b>50,65</b>	<b>236,53</b>	<b>1759,62</b>	

День 3. Осенне-зимнее меню. 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная	200	7,01	8,09	28,39	213	96
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з-2020
	Кофейный напиток	180	3,24	2,4	26,28	139,68	379
<b>Итого за завтрак</b>		430	14,63	19,49	72,17	528,38	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	6,15	41	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,75</b>	<b>41</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,36	33
	Щи из белокочанной капусты	200	3,68	7,07	8,58	118	56
	Тефтели рыбные с белым соусом	110	12,68	10,25	11,1	186,91	54-2р-2020+228
	Рис припущенный	130	3,15	3,72	31,8	173,46	316
	Кисель	180	0	0	27	116	233
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>26,79</b>	<b>27,39</b>	<b>109,6</b>	<b>815,13</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	170	25,74	18,29	41,36	433,5	237
	Стушенное молоко	30	2,04	2,55	16,82	99,1	Пром.
	Чай с сахаром	180	0,09	0,01	7,81	32	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>27,87</b>	<b>20,85</b>	<b>65,99</b>	<b>564,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1640</b>	<b>69,29</b>	<b>67,73</b>	<b>254,51</b>	<b>1949,11</b>	

День 4. Осенне-зимнее меню. 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	10,83	10,53	33,16	168,91	162
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Масло сливочное	5	0,01	3,6	0,1	33,05	54-19з-2020
	Сыр	10	3,45	4,5	0	53,7	54-1з-2020
	Чай с сахаром	180	0,09	0,01	7,81	32	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>18,66</b>	<b>20,44</b>	<b>58,47</b>	<b>397,26</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	6,75	41	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,75</b>	<b>41</b>	
Обед	Помидор в нарезке	60	0,6	0,2	2,2	12,8	54 -3з-2020
	Рассольник ленинградский	250	8,88	8,95	26,16	193,51	76
	Капуста тушеная с мясом	220	1,0	8,2	10,8	280	336
	Кисель	180	0	0	27	116	233
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>22,15</b>	<b>20,05</b>	<b>92,26</b>	<b>766,71</b>	
Уплотненный полдник	Булочка сдобная	100	7,54	10,8	46,33	328,61	9
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	Пром.
	Яблоко	100	1,02	1,02	20,39	120,85	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>13,78</b>	<b>16,32</b>	<b>74,28</b>	<b>541,46</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1685</b>	<b>54,59</b>	<b>56,81</b>	<b>231,76</b>	<b>1746,43</b>	

День 5. Осенне-зимнее меню. 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	88
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-193-2020
	Кофейный напиток	180	3,24	2,4	26,28	139,68	379
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13,83</b>	<b>18,87</b>	<b>68,87</b>	<b>507,38</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	6,75	41	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,75</b>	<b>41</b>	
Обед	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	33
	Борщ с капустой свежей	200	3,52	5,98	9,78	117	27
	Плов из птицы	250	23,35	18,09	37,95	407,35	180
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	397
<b>Итого за обед</b>		<b>60</b>	<b>6,42</b>	<b>2,7</b>	<b>26,1</b>	<b>164,4</b>	Пром.
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	750	34,38	31,84	101,99	846,75	
	Хлеб пшеничный	160	12,27	15,19	15,83	249	219
	Хлеб пшеничный	30	0,09	0,01	7,81	32	392
	Чай с сахаром	180	3,21	1,35	13,05	82,2	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>30</b>	<b>1,35</b>	<b>8,1</b>	<b>20,1</b>	<b>153</b>	Пром.
<b>Итого за день</b>		<b>400</b>	<b>16,78</b>	<b>24,65</b>	<b>56,79</b>	<b>516,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1680</b>	<b>64,99</b>	<b>75,36</b>	<b>234,4</b>	<b>1911,33</b>	

День 6. Осенне-зимнее меню. 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	91
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Масло сливочное	5	0,01	3,6	0,1	33,05	54-193-2020
	Сыр	10	3,45	4,5	0	53,7	54-13-2020
	Чай с сахаром	180	0,09	0,01	7,81	32	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>14,27</b>	<b>17,44</b>	<b>50,69</b>	<b>420,35</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	6,75	41	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,75</b>	<b>41</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,36	33
	Суп - лапша домашняя	250	8,29	8,15	19,32	183,78	162
	Жаркое по-домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	153
	Кисель	180	0	0	27	116	233
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>28,03</b>	<b>25,81</b>	<b>70,7</b>	<b>750,54</b>	
Уплотненный полдник	Каша гречневая	200	13,23	9,39	59,51	344,61	313
	Молоко кипяченое	180	0,12	0,02	9,76	40	400
	Пряник	40	2	4	28	156	Пром.
<b>Итого за полдник</b>	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	Пром.
		<b>450</b>	<b>18,56</b>	<b>14,76</b>	<b>110,32</b>	<b>622,81</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1735</b>	<b>60,86</b>	<b>58,01</b>	<b>238,46</b>	<b>1834,71</b>	

День 7. Осенне-зимнее меню. 3-7 лет.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	84
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з-2020
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	200
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>10,63</b>	<b>16,73</b>	<b>57,34</b>	<b>423,7</b>	
Второй завтрак	Яблоко	100	1,02	1,02	20,39	120,85	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,02</b>	<b>1,02</b>	<b>20,39</b>	<b>120,85</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з-2020
	Суп картофельный	250	1,84	2,26	13,3	81	77
	Гренки	25	3,11	0,39	19,01	92,05	115
	Котлета из птицы с белым соусом	130	15,53	4,45	11,9	149,44	54-5м-2029+2
	Горошница	150	6,3	3,45	18,75	169,5	211
	Компот из изюма	180	0,4	0,02	25	102	397
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>855</b>	<b>35,2</b>	<b>19,37</b>	<b>120,35</b>	<b>844,09</b>	
Уплотненный полдник	Макаронны запеченные с яйцом	200	8,11	8,23	27,4	215	208
	Чай с сахаром	180	0,09	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>420</b>	<b>12,48</b>	<b>2,04</b>	<b>52,61</b>	<b>356,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1805</b>	<b>59,33</b>	<b>39,16</b>	<b>250,69</b>	<b>1745,24</b>	

День 8. Осенне-зимнее меню. 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая	200	6,64	7,59	28,13	204	99	
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	Пром.	
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з-2020	
	Чай с сахаром	180	0,09	0,01	7,81	32	392	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11,11</b>	<b>16,6</b>	<b>53,44</b>	<b>411,7</b>		
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	Пром.	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>		
Обед	Огурец в нарезке	60	0,2	0	0,16	8,4	54-2з-2020	
	Свекольник	200	4,22	6,5	13,77	145	34	
	Суфле из рыбы	100	21,1	11,9	4,12	234,13	54-6р-2020	
	Картофельное пюре	130	3,05	5,24	18,06	142	206	
	Кисель	180	0	0	27	116	233	
	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	Пром.	
	<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>34,99</b>	<b>26,34</b>	<b>89,21</b>	<b>809,93</b>	
	Уплотненный полдник	Творожно-морковная запеканка	150	17	15	22,8	300	240
Итого за полдник	Стушенное молоко	30	2,04	2,55	16,82	99,1	Пром.	
	Чай с сахаром	180	0,09	0,01	7,81	32	392	
<b>Итого за день</b>		<b>1640</b>	<b>66,73</b>	<b>61</b>	<b>211,08</b>	<b>1748,73</b>		

День 9. Осенне-зимнее меню. 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	200	5,55	7,47	26,08	192	173
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Масло сливочное	5	0,01	3,6	0,1	33,05	54-193-2020
	Сыр	10	3,45	4,5	0	53,7	54-13-2020
	Кофейный напиток	180	3,24	2,4	26,28	139,68	378
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>16,53</b>	<b>19,77</b>	<b>69,86</b>	<b>528,03</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	6,75	41	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,75</b>	<b>41</b>	
Обед	Помидор в нарезке	60	0,6	0,2	2,2	12,8	54-33-2020
	Суп «Шахтерский»	250	3,32	4,83	15,74	115,2	101
	Гуляш из говядины	110	8,25	10,45	2,26	226,6	152
	Макароны отварные с маслом	130	4,92	3,65	23,61	143,41	205
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	397
Итого за обед Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	Пром.
	Овощное рагу	790	23,91	21,85	94,91	764,41	
	Чай с сахаром	200	5	6,8	19,53	162,93	64
	Хлеб пшеничный	180	0,09	0,01	7,81	32	392
	Печенье	30	3,21	1,35	13,05	82,2	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>	<b>9,65</b>	<b>16,26</b>	<b>60,49</b>	<b>430,13</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1765</b>	<b>50,09</b>	<b>57,88</b>	<b>232,01</b>	<b>1763,57</b>	

День 10. Осенне-зимнее меню. 3-7 лет.