



Примерное (десятидневное меню) зимне-весеннее
для организации питания воспитанников МБДОУ ДС №29 от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день (понедельник)						
Завтрак	Омлет	80	8,32	10,14	3,38	137,8
	Какао с молоком	180	3,80	3,26	15,55	106,80
	Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,5
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4
	Сыр	5	1,15	1,45	0	18
итого			15,21	19,67	31,87	365,50
Завтрак II	Кефир	150	4,50	4,80	6,00	88,50
итого			4,50	4,80	6,00	88,50
Обед	Суп гороховый с курицей с	180	5,148	9,36	14,508	266,76
	Котлета мясная	70	10,90	7,98	10,99	160,65
	Сборный гарнир (картофельное пюре,	150	3,35	3,35	19,55	122,73
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,06	52,20
итого	Компот из сухофруктов	180	0,036	0	22,32	84,84
Полдник			21,4	21,1	77,4	687,2
	Пельмени	150	14,88	23,56	27,80	353,30
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05		11,83	44,64
итого			14,93	23,56	39,63	397,94
итого за день			56,06	69,09	154,93	1539,11
2 день (вторник)						
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,92	3,81	12,35	99,35
	Батон	25	1,90	0,70	12,90	65,50
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,40
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	12,60	25,20
итого			6,07	8,63	37,89	227,45
Завтрак II	Йогурт питьевой	150	4,20	4,05	15,30	121,80
	Банан	100	1,58	0,53	22,11	101,05
итого			5,78	4,58	37,41	222,85
Обед	Помидор соленый	60	0,48	0,06	1,50	8,40
	Борщ с курицей со сметаной	180	3,20	9,36	24,48	182,16
	Гречка отварная	130	6,38	4,85	30,96	198,78
	Рыбная котлета	80	12,00	4,00	7,68	114,88
	Кисель	200			5,33	29,07
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,30	12,10	58,80
итого			24,07	18,57	82,06	592,09
Полдник	Ленивые вареники со сметанным соусом	150	25,15	12,35	24,58	309,00
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	12,60	25,20
итого			25,36	12,35	37,18	334,20
итого за день			61,27	44,12	194,53	1376,59
3 день (среда)						
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	3,58	0,81	12,58	99,23
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,40
	Сыр	5	1,15	1,45	0,00	18,00
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	12,60	25,20
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,06	52,20
итого			6,95	6,74	35,27	232,03
Завтрак II	Йогурт питьевой	150	4,20	4,05	15,30	121,80

итого			4,80	3,00	8,10	80,80
Обед	Бульон с рубленым яйцом	200	7,07	3,07	14,71	120,00
	Пельмени	200	19,85	31,42	37,06	471,06
	Сок	180	1,80	0,18	0,00	29,88
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,06	52,20
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,50	8,40
итого			31,17	35,08	63,32	681,54
Полдник	Овощное рагу с тушенкой	200	16,53	18,40	14,00	289,33
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	12,60	25,20
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,06	52,20
	Яблоко	100	0,40	0,40	10,32	44,00
итого			19,11	19,16	46,97	410,73
итого за день			62,04	63,98	153,67	1405,11
4 день (среда)						
Завтрак	Плов с изюмом	150	3,30	10,20	49,50	304,50
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,40
	Батон	25	1,90	0,70	12,90	65,50
	Сыр	5	1,15	1,45	0,00	18,00
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	12,60	25,20
итого			6,59	16,47	75,04	450,60
Завтрак II	йогурт питьевой	150	4,20	4,05	15,30	121,80
итого			4,20	4,05	15,30	121,80
Обед	Помидор соленый	60	0,48	0,06	1,50	8,40
	Свекольник с курицей и	180	11,83	11,52	7,34	181,20
	Рис отварной	130,00	2,52	2,60	33,33	133,07
	Рыба запеченная с овощами	70	5,17	0,21	2,21	31,50
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,30	12,10	58,80
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,32	84,84
итого			22,03	14,69	78,80	497,81
Полдник	Суп вермишелевый молочный	150	4,30	3,90	14,10	108,90
	Булочка "Веснушка" (с изюмом)	60	4,89	3,88	35,63	196,62
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	12,60	25,20
	Груша	100	0,40	0,29	10,32	46,95
итого			9,79	8,07	72,65	377,66
итого за день			42,62	43,28	241,78	1447,88
5 день (пятница)						
Завтрак	Каша гречневая молочная жи	150	4,50	4,10	12,80	106,20
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,06	52,20
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	12,60	25,20
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,40
итого			6,72	8,58	35,50	221,00
Завтрак II	йогурт питьевой	150	4,20	4,05	15,30	121,80
	Груша	100	0,40	0,29	10,32	46,95
итого			4,60	4,34	25,62	168,75
Обед	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,50	8,40
	Рассольник со сметаной и	180	3,04	11,41	27,60	212,76
	Макароньы отварные	130	4,79	3,90	22,93	145,95
	Бефстроганов из печени	80	12,56	14,48	1,20	184,80
	Кисель	200			5,33	29,07
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,06	52,20
итого			22,84	30,21	68,62	633,18
Полдник	Сырники/со сгущенным мол	150	23,54	17,65	29,19	379,73
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	12,60	25,20
итого			23,74	17,65	41,79	404,93
итого за день			57,90	60,79	171,52	1427,86
6 день (понедельник)						
Завтрак	Молочная каша "Дружба"	150	4,40	2,60	21,60	121,90
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,06	52,20
	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,80

	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	12,60	25,20
итого			6,66	11,20	44,34	274,10
Завтрак II	йогурт питьевой	150	4,20	4,05	15,30	121,80
	сок	180	1,80	0,18	0,00	29,88
итого			6,00	4,23	15,30	151,68
Обед	Морковь тушенная с зел горошком и луком	60	1,20	1,20	4,05	30,30
	Суп "дальневосточный" (морская капуста) с курицей с рубленым яйцом со	200	7,68	8,80	6,40	131,12
	Гречка отварная	150	7,36	5,60	35,72	229,36
	Котлета мясная	80	12,45	9,12	12,56	183,07
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,32	84,84
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,06	52,20
итого			30,71	25,08	91,11	710,89
Полдник	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,73	118,95
	Закуска из сельди с луком	60	7,43	7,22	1,20	99,54
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,06	52,20
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	12,60	25,20
итого			12,25	11,74	41,58	295,89
итого за день			55,62	52,24	192,33	1432,56
7 день (вторник)						
Завтрак	Омлет	150	9,60	11,70	3,90	159,00
	Кабачковая икра	60	1,20	5,40	4,65	71,40
	Батон	25	1,90	0,70	12,90	65,50
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,40
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	12,60	25,20
итого			12,94	21,92	34,09	358,50
Завтрак II	йогурт питьевой	150	4,20	4,05	15,30	121,80
	Яблоко	100	0,40	0,40	10,32	44,00
итого			4,60	4,45	25,62	165,80
Обед	Свекла тушенная с изюмом	60	1,23	3,68	13,67	91,74
	Щи с курицей и сметаной	180	16,74	11,23	35,64	262,80
	Плов с курицей	150	14,50	12,14	25,50	269,32
	Кисель	200			5,33	29,07
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,30	12,10	58,80
итого			34,47	27,34	92,24	711,72
Полдник	Каша молочная "Дружба" (ж)	150	4,01	3,32	12,81	102,70
	Булочка домашняя (с сахаром)	60	4,30	8,25	28,70	152,30
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	12,60	25,20
итого			8,51	11,57	54,11	280,20
итого за день			60,52	65,28	206,05	1516,22
8 день (среда)						
Завтрак	Молочная пшеничная каша жид	150	4,35	4,11	13,9	110,1
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,4	0,1	19,1	74
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,06	52,20
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4
итого			6,77	8,69	43,096	273,7
Завтрак II	йогурт питьевой	150	4,2	4,05	15,3	121,8
	Банан	100	1,6	0,5	22,1	101,1
итого			5,8	4,6	37,4	222,9
Обед	Суп с домашней лапшой	180	4,584	8,424	42,96	196,92
	Азу по-татарски	150	26,3	20,0	44,2	270,7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,06	52,20
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	12,60	25,20
итого			33,07	28,75	109,81	545,01
Полдник	Запеканка творожно-манная со сгущ. молоком	150	14,77	132,69	35,92	396,08
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	12,60	25,20

итого						
итого за день			15,0	132,7	48,5	421,3
			60,6	174,7	238,8	1462,8
9 день (четверг)						
Завтрак	Макаронны запеченные с сыр	130	6,81	7,02	18,54	172,82
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,30	12,10	58,80
	Какао с молоком	180	3,80	3,26	15,55	106,80
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,40
итого			12,65	14,70	46,23	375,82
Завтрак II	йогурт питьевой	150	4,2	4,05	15,3	121,8
	Груша	100	0,40	0,29	10,32	46,95
итого			4,6	4,3	25,6	168,7
Обед	Помидор соленый	60	0,48	0,06	1,50	8,40
	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной и	180	7,68	8,76	11,16	158,64
	Зрза манно-мясная с подлив	80	1,7	13,7	33,6	339,2
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,32	84,84
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,30	12,10	58,80
итого			11,93	22,85	80,68	649,88
Полдник	Рис отварной	130,00	2,52	2,60	33,33	133,07
	Закуска из сельди с луком	60	7,43	7,22	1,20	99,54
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,40
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	12,60	25,20
	Слойка с повидлом	70	4,74	8,83	38,01	249,96
итого			10,62	9,88	86,64	266,21
итого за день			39,80	51,78	239,17	1460,66
10 день (пятница)						
Завтрак	Каша манная	150	3,92	3,81	12,35	99,23
	Печенье	30	2,60	1,30	19,20	114,50
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,30	12,10	58,80
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,40
	Чай с лимоном	180	0,20	0,00	12,60	25,20
итого			8,76	9,53	56,29	335,13
Завтрак II	йогурт питьевой	150	4,20	4,05	15,30	121,80
	Яблоко	100	0,40	0,40	10,32	44,00
итого			4,60	4,45	25,62	165,80
Обед	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,50	8,40
	Суп с фрикадельками	200	7,47	7,20	15,87	158,93
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,73	118,95
	Рыбное суфле/ томатный соус	80/25	13,20	5,24	4,75	119,20
	Кисель	200			5,33	29,07
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,06	52,20
итого			25,77	17,02	55,23	486,75
Полдник	ленивые вареники со сгущенным молоком	150	25,15	12,35	24,58	309,00
	Чай с лимоном	180	0,19	0,00	12,60	25,20
итого			25,35	12,35	37,18	334,20
итого за день			64,48	43,34	174,31	1321,88
среднее значение за период 10			56,09	66,86	196,71	1439,07