

Муниципальное образовательное учреждение Детский сад «Улыбка» поселка имени Карла Маркса

10 –дневное меню на весенне-летний период для организации питания детей в возрасте

от 1 года до 3 лет, от 3 лет до 7 лет.

ДАТА 16.06.2025

День 6		Дата						от 1 года до 3 лет		День 6		Дата		от 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергет ическая ценност ь(ккал)	№ рецепт уры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность(ккал)	№ рецептур ы		
Завтрак 1	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	0,12	39,62	39,62	2		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10		
	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	3,58	14,28	101,41	189	180	3,47	4,29	17,15	121,69	189		
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,96	12,46	100,82	126	180	4,32	4,75	14,95	121	126		
Итого по приему пищи		335	8,54	10,89	38,22	290,23		407	10,52	13,7	47,42	361,91			
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	130	180	0,9	0,18	18,18	82,8	130		
Итого по приему пищи;		150	0,75	0,15	15,15	69		180	0,9	0,18	82,8	3,6			
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	30	0,22	2,13	0,68	22,66	17	50	0,36	3,54	1,12	37,76	17		

	<i>Суп из овощей</i>	150	4,79	5,59	8,75	104,18	99	200	6,39	7,47	11,68	138,91	99
	<i>Фрикадельки мясные</i>	50	8,36	6,86	2,66	106,58	107	70	11,72	9,61	3,72	149,21	107
	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	110	4,27	2,44	26,19	143,65	205	130	5,06	2,88	30,95	169,76	205
	<i>Кисель</i>	150	0	0	0	0	118	180	0	0	0	0	118
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
<i>Итого по приему пищи;</i>		520	20,24	20,43	42,03	434,38		670	26,24	27	55,13	570,22	
<i>Полдник</i>	<i>Винегрет с растительным маслом</i>	30	0,88	1,58	3,79	32,89	2	50	1,49	2,63	6,34	54,81	2
	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	150	0,15	0,03	6,96	29,83	133	180	0,18	0,04	8,34	35,81	133
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,65	0,36	15,2	79,6	10
<i>Итого по приему пищи;</i>		210	3,01	1,88	22,15	122,42		270	4,31	3,03	29,88	170,22	
<i>Итого за день:</i>		1215	31,02	30,21	123,16	903,27		1527	40,7	40,77	155,43	1169,97	

ДАТА 17.06.2025

День 7		Дата		от 1 года до 3 лет				День 7		Дата		от 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептур ы
Завтрак 1	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	4,3	0,12	39,62	2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10
	Запеканка творожная	165	21,51	14,65	15,593	280,477	79	175	22,94	15,57	16,603	298,475	79
	Чай с сахаром	150	0,09	0,02	6,76	27,53	132	180	0,11	0,03	8,1	33,06	132
Итого по приему пищи		350	25,45	19,4	38,37	432,84		402	27,58	21,63	44,75	488,24	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие; Апельсин	95	0,86	0,19	7,7	40,85	140	100	0,9	0,2	8,1	43	140
Итого по приему пищи;		95	0,86	0,19	7,7	40,85		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,49	15,76	10	50	0,62	0,05	5,81	26,28	41
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	4,07	3,11	6,13	69,3	28	200	5,45	4,14	8,15	92,39	28
	Тефтели из рыбы	50	6,45	2,47	6,24	74,16	90	70	9,04	3,46	8,74	103,82	90
	Пюре	110	2,55	3	14,68	96,29	56	130	3,01	3,54	17,34	113,81	56

	картофельное												
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,07	0	8,56	33,66	508	180	0,08	0	10,27	40,36	508
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
Итого по приему пищи;		520	14,59	8,88	48,46	333,72		670	19,64	11,55	62,79	436,06	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,63	7,27	40,51	249,66	564	80	6,44	8,31	46,21	285,17	564
	Молоко стерилизованное	150	4,35	4,8	7,05	90	127	180	5,22	5,76	8,46	108	127
Итого по приему пищи;		210	3,01	1,88	22,15	122,42		270	4,31	3,03	29,88	170,22	
Итого за день:		1185	46,767	42,667	129,018	1103,07		1442	57,12	52,39	159,285	1357,18	

ДАТА 18.06.2025

День 8		Дата		от 1 года до 3 лет				День 8		Дата		от 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность(ккал)	№ рецептур ы
Завтрак 1	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	0,12	39,62	39,62	2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10
	Каша из пшена и риса молочная жидкая	150	4,74	6,82	18,024	153,31	66	180	5,7	8,17	21,61	183,97	66
	Какао с молоком	150	3,15	3,46	9,81	83,86	397	180	3,79	4,15	11,76	100,57	397
Итого по приему пищи		350	9,93	13,63	39,314	325,17		422	12,22	16,98	48,69	403,76	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	130	180	0,9	0,18	18,18	82,8	130
Итого по приему пищи;		150	0,75	0,15	15,15	69		180	0,9	0,18	18,18	82,8	
Обед	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	30	1,22	2,11	5,45	44,71	20	50	2,04	3,52	9,09	74,5	20
	Суп гороховый	150	4,32	0,46	13,51	75,75	35	200	5,77	0,62	18,01	101	35
	Птица ,тушенная в соусе с овощами	160	9,448	8,236	16,183	177,39	302	200	11,803	10,281	20,24	221,607	302
	Компот из	150	0,052	0,052	7,168	29,84	124	180	0,07	0,07	8,755	36,605	124

	свежих фруктов												
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
Итого по приему пищи;		520	16,12	11,128	51,671	372,24		670	21,12 3	14,851	68,575	493,112	
Полдник	Салат из картофеля с кукурузой и морковью	30	0,46	1,88	2,73	29,77	39	50	0,77	3,12	4,55	49,62	39
	Чай с сахаром	150	0,09	0,02	6,76	27,53	132	180	0,11	0,03	8,1	33,06	132
Итого по приему пищи;		210	2,53	2,17	20,89	117		270	3,52	3,51	27,85	162,28	
Итого за день:		1230	29,33	27,078	127,02 5	883,41		1542	37,76 3	35,521	163,29 5	1141,952	

ДАТА 19.06.2025

День 9		Дата		от 1 года до 3 лет				День 9		Дата		от 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	4,3	0,12	39,62	2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	14	50	0,4	0,05	1,25	7	14
	Омлет натуральный	130	10,57	12,38	4,2	170,92	77	150	12,19	14,27	4,83	197,22	77
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,96	12,46	100,82	126	180	4,32	4,75	14,95	121	126
Итого по приему пищи		345	16,45	19,72	28,89	363,94		427	19,64	23,73	36,35	444,44	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие; Яблоко	95	0,38	0,38	8,55	42,75	140	100	0,4	0,4	9	45	140
Итого по приему пищи;		95	0,38	0,38	8,55	42,75		100	0,4	0,4	9	45	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	30	0,49	2,12	1,46	27,28	11	50	0,82	3,55	2,43	45,46	11
	Суп рыбный	150	5,69	0,42	8,31	59,92	41	200	7,61	0,56	11,08	79,88	41
	Плов из	160	13,9	7,73	33,93	261,11	370	200	17,37	9,65	42,44	326,39	370

	<i>отварного мяса</i>												
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0,04	13,638	58,74	122	180	0,94	0,05	16,36	70,49	122
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
Итого по приему пищи;		520	21,94	10,58	66,698	451,6		670	28,18	14,17	84,79	581,62	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	4,5	2,03	27,45	145,99	540	80	5,13	2,33	31,36	166,85	540
	Молоко стерилизованное	150	4,35	4,8	7,05	90	127	180	5,22	5,76	8,46	108	127
Итого по приему пищи;		220	8,85	6,83	34,5	235,99		260	10,35	8,09	39,82	274,85	
Итого за день:		1180	47,62	37,51	138,638	1094,28		1457	58,57	46,4	171,05	1346,23	

ДАТА 20.06.2025

День 10		Дата		от 1 года до 3 лет				День 10	Дата		от 3 до 7 лет		
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	0,12	39,62	39,62	2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10
	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,91	6,82	16,624	150,09	64	180	5,9	8,18	19,94	180,1	64
	Какао с молоком	180	3,555	4,15	11,763	98,38	397	180	3,79	4,15	11,76	100,57	397
Итого по приему пищи		350	10,1	13,63	37,914	321,95		422	12,42	16,99	47,02	399,89	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	130	180	0,9	0,18	18,18	82,8	130
Итого по приему пищи;		150	0,75	0,15	15,15	69		180	0,9	0,18	82,8	3,6	
Обед	Салат «Степной» из разных овощей	30	0,41	1,19	2,19	21,26	685	50	0,7	1,96	3,65	35,43	685
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	8,1	6,54	12,69	142,14	34	200	10,82	8,72	16,93	189,53	34
	Капуста тушеная с мясом	160	10,63	11,49	8,59	181,8	48.1	200	13,3	14,37	10,74	227,22	48.1
	Кисель	150	0	0	0	0	118	180	0	0	0	0	118

	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
<i>Итого по приему пищи;</i>		510	20,22	19,49	32,83	389,75		670	26,26	25,41	43,8	511,58	
<i>Полдник</i>	<i>Пудинг из творога</i>	130	13,355	10,953	14,78	209,02	240	150	15,35 7	12,516	16,99	239,7	240
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,09	0,02	6,76	27,53	132	180	0,11	0,03	8,1	33,06	132
<i>Итого по приему пищи;</i>		280	13,445	10,973	21,54	236,55		330	15,46 7	12,546	25,09	272,76	
Итого за день:		1290	44,515	44,243	107,43 4	1017,25		1602	55,04 7	55,126	134,09	1267,03	