

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

**10 –дневное меню на осенне - зимний период для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет, от 3 лет до 7 лет.**

**ДАТА 24.03.2025**

<b>День 6</b>		<b>от 1 года до 3 лет</b>						<b>День 6</b>		<b>от 3 до 7 лет</b>				
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность( ккал)	№ рецепту ры	
<b>Завтрак 1</b>	<b>Масло сливочное</b>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	0,12	39,62	39,62	2	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10	
	<b>Каша из пшена и риса молочная жидкая (Дружба)</b>	150	4,74	6,82	18,024	153,31	66	180	5,7	8,17	21,61	183,97	66	
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,555	4,15	11,763	98,38	397	180	3,79	4,15	11,76	100,57	397	
<b>Итого по приему пищи</b>		<b>365</b>	<b>10,335</b>	<b>14,32</b>	<b>41,267</b>	<b>339,69</b>		<b>407</b>	<b>12,22</b>	<b>16,98</b>	<b>48,69</b>	<b>403,76</b>		
<b>Завтрак 2</b>	<b>Сок фруктовый</b>	150	0,75	0,15	15,15	69	130	180	0,9	0,18	18,18	82,8	130	
<b>Итого по приему пищи;</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>82,8</b>	<b>3,6</b>		
<b>Обед</b>	<b>Салат из моркови и растительным маслом</b>	30	0,36	2,13	2,83	32,23	15	50	0,6	3,55	4,71	53,71	15	
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	150	8,1	6,54	12,69	142,14	34	200	10,82	8,72	16,93	189,53	34	
	<b>Капуста тушеная с</b>	160	10,63	11,49	8,59	181,8	48.1	200	13,3	14,37	10,74	227,22	48.1	

	<b>мясом</b>												
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	150	0,07	0	8,56	33,66	508	180	0,08	0	10,27	40,36	508
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
	<b>Итого по приему пищи;</b>	520	20,24	20,43	42,03	434,38		670	26,24	27	55,13	570,22	
<b>Полдник</b>	<b>Пирожок с яблоком</b>	70	4,79	7,36	30,21	209,32	139	80	5,48	8,41	34,53	239,21	139
	<b>Чай с сахаром</b>	150	0,09	0,02	6,76	27,53	132	180	0,11	0,03	8,1	33,06	132
	<b>Итого по приему пищи;</b>	220	4,88	7,38	36,97	236,85		260	5,59	8,44	42,63	272,27	
	<b>Итого за день:</b>	1255	36,205	42,28	135,41 7	1079,92		1517	44,95	52,6	164,63	1329,05	



**ДАТА 25.03.2025**

<b>День 7</b>		<b>от 1 года до 3 лет</b>						<b>День 7</b>		<b>от 3 до 7 лет</b>			
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>	<b>Сыр порционный</b>	15	0,06	3,08	0,08	28,3	27	15	0,09	4,3	0,12	39,62	27
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10
	<b>Омлет натуральный</b>	150	12,19	14,27	4,83	197,22	77	150	12,19	14,27	4,83	197,22	77
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	150	3,6	3,96	12,46	100,82	126	180	4,32	4,75	14,95	121	126
<b>Итого по приему пищи</b>		350	25,45	19,4	38,37	432,84		402	27,58	21,63	44,75	488,24	
<b>Завтрак 2</b>	<b>Фрукты и ягоды свежие; Мандарин</b>	95	0,76	0,285	7,695	38	140	100	0,8	0,3	8,1	40	140
<b>Итого по приему пищи;</b>		95	0,76	0,285	7,695	38		100	0,8	0,3	8,1	40	
<b>Обед</b>	<b>Салат из капусты белокочанной с растительным маслом</b>	30	0,6	2,12	2,37	31,42	10	50	0,99	3,56	3,95	52,36	10
	<b>Суп рыбный</b>	150	5,69	0,42	8,31	59,92	41	200	7,61	0,56	11,08	79,88	41
	<b>Бефстроганов из отварной говядины в молочном соусе</b>	60	11,66	12,02	2,99	167,12	91	80	15,55	16,04	4	222,84	91
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	110	5,42	4,23	27,95	177,21	65	130	6,41	4,99	33,04	209,43	65

	<b>Компот из свежих фруктов</b>	150	0,052	0,052	7,168	21,65	124	180	0,07	0,07	8,755	28,875	124
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
<b>Итого по приему пищи;</b>		530	24,502	19,112	58,148	510		670	19,22	18,99	64,745	510,245	
<b>Полдник</b>	<b>Винегрет с растительным маслом</b>	30	0,88	1,58	3,79	32,89	2	50	1,49	2,63	6,34	54,81	2
	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	150	0,15	0,03	6,96	29,83	133	180	0,18	0,04	8,34	35,81	133
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10
<b>Итого по приему пищи;</b>		210	3,01	1,88	22,15	122,42		270	4,31	3,03	29,88	170,22	
<b>Итого за день:</b>		1185	46,767	42,667	129,018	1103,07		1442	57,12	52,39	159,285	1357,18	



ДАТА 26.03.2025

День 8		от 1 года до 3 лет						День 8		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
<b>Завтрак 1</b>	<b>Масло сливочное</b>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	0,12	39,62	39,62	2
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10
	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	150	2,9	3,58	14,28	101,41	189	180	3,47	4,29	17,15	121,69	189
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,555	4,15	11,763	98,38	397	180	3,79	4,15	11,76	100,57	397
<b>Итого по приему пищи</b>		365	8,495	11,08	37,523	287,79		407	9,99	13,1	44,23	341,48	
<b>Завтрак 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие (Апельсин)</b>	95	0,86	0,19	7,7	40,85	140	100	0,9	0,2	8,1	43	140
<b>Итого по приему пищи;</b>		95	0,86	0,19	7,7	40,85		100	0,9	0,2	8,1	43	
<b>Обед</b>	<b>Салат из моркови с растительным маслом</b>	30	0,36	2,13	2,83	32,23	15	50	0,6	3,55	4,71	53,71	15
	<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b>	150	4,51	3,24	11,41	93,55	32	200	6,03	4,32	15,22	124,74	32
	<b>Птица тушеная в соусе с овощами</b>	160	9,448	8,236	16,183	177,39	302	200	11,803	10,281	20,24	221,607	302
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	150	0,07	0	8,56	33,66	508	180	0,08	0	10,27	40,36	508

	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
<b>Итого по приему пищи;</b>		520	15,468	13,876	48,343	381,38		670	19,95 3	18,511	62,92	499,817	
<b>Полдник</b>	<b>Пудинг из творога с яблоком</b>	130	13,355	10,953	14,78	209,02	240	150	15,35 7	12,516	16,99	239,7	240
	<b>Кисель</b>	150	0	0	0	0	118	0	0	0	0	0	118
<b>Итого по приему пищи;</b>		280	13,355	10,953	14,78	209,02		330	15,35 7	12,516	16,99	239,7	
<b>Итого за день:</b>		1260	38,178	36,099	108,34 6	919,04		1507	46,2	44,327	132,24	1124	



ДАТА 27.03.2025

День 9		от 1 года до 3 лет						День 9		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
<b>Завтрак 1</b>	<b>Масло сливочное</b>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	4,3	0,12	39,62	2
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10
	<b>Запеканка творожная</b>	165	21,51	14,65	15,593	280,477	79	175	22,94	15,57	16,603	298,475	79
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	150	3,6	3,96	12,46	100,82	126	180	4,32	4,75	14,95	121	126
<b>Итого по приему пищи</b>		350	25,45	19,4	38,37	432,84		402	27,58	21,63	44,75	488,24	
<b>Завтрак 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие; Яблоко</b>	95	0,38	0,38	8,55	42,75	140	100	0,4	0,4	9	45	140
<b>Итого по приему пищи;</b>		95	0,38	0,38	8,55	42,75		100	0,4	0,4	9	45	
<b>Обед</b>	<b>Салат из свеклы с сыром</b>	30	1,4	2,85	2,14	40,07	31	50	2,35	4,75	3,56	66,79	31
	<b>Суп из овощей</b>	150	4,79	5,59	8,75	104,18	99	200	6,39	7,47	11,68	138,91	99
	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>	50	10,14	10,79	5,18	158,42	305	70	14,2	15,1	7,24	221,8	305
	<b>Пюре картофельное</b>	110	2,55	3	14,68	96,29	56	130	3,01	3,54	17,34	113,81	56
	<b>Компот из свежих</b>	150	0,052	0,052	7,168	21,65	124	180	0,07	0,07	8,755	28,875	124

	<b>фруктов</b>												
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11
<b>Итого по приему пищи;</b>		520	20,012	22,552	47,278	473,35		670	27,46	31,29	61,055	637,315	
<b>Полдник</b>	<b>Печенье</b>	50	3,7	4,7	36,55	203,5	590	75	5,62	7,35	55,8	312,75	590
	<b>Кисломолочный напиток с сахаром</b>	150	4,36	1,46	8,814	70,17	120	180	5,24	1,75	10,57	84,2	120
<b>Итого по приему пищи;</b>		200	8,06	6,16	45,364	273,67		255	10,86	9,1	66,37	396,95	
<b>Итого за день:</b>		1165	55,602	51,052	140,725	1259,07		1427	68,71	65,77	183,298	1617,96	



ДАТА 28.03.2025

День 10		от 1 года до 3 лет						День 10		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	
<b>Завтрак 1</b>	<b>Масло сливочное</b>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	2	7	0,09	0,12	39,62	39,62	2	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10	
	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	150	5,04	6,87	18,344	156,24	68	180	6,06	8,23	21,99	187,48	68	
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,555	4,15	11,763	98,38	397	180	3,79	4,15	11,76	100,57	397	
<b>Итого по приему пищи</b>		365	10,335	14,32	41,267	339,69		407	12,22	16,98	48,69	403,76		
<b>Завтрак 2</b>	<b>Сок фруктовый</b>	150	0,75	0,15	15,15	69	130	180	0,9	0,18	18,18	82,8	130	
<b>Итого по приему пищи;</b>		150	0,75	0,15	15,15	69		180	0,9	0,18	82,8	3,6		
<b>Обед</b>	<b>Огурец консервированный</b>	30	0,84	0	0,39	4,83	19	50	1,4	0	0,65	8,05	19	
	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b>	150	4,07	3,11	6,13	69,3	28	200	5,45	4,14	8,15	92,39	28	
	<b>Тефтеля из рыбы</b>	50	6,45	2,47	6,24	74,16	90	70	9,04	3,46	8,74	103,82	90	
	<b>Рис отварной</b>	110	3,01	4,06	24,55	147,01	315	130	3,56	4,81	29,01	173,73	315	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	150	0,07	0	8,56	33,66	508	180	0,08	0	10,27	40,36	508	
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11	40	1,44	0,36	12,48	59,4	11	
<b>Итого по приему пищи;</b>		520	15,52	9,91	55,23	373,51		670	20,97	12,77	69,3	477,75		

<b>Полдник</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>	70	7,72	7,81	25,86	206,92	136	80	8,83	8,92	29,58	236,48	136
	<b>Чай с сахаром</b>	150	0,09	0,02	6,76	27,53	132	180	0,11	0,03	8,1	33,06	132
<b>Итого по приему пищи;</b>		220	7,81	7,83	32,62	234,45		260	8,94	8,95	37,68	269,54	
<b>Итого за день:</b>		1255	34,715	32,26	144,58 7	1019,58		1517	43,39	38,94	174,23	1237,36	

