

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 28.04.2025

День 1		Дата						от 1 года до 3 лет						День 1		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	Сыр порционный	15	3,45	4,35	0	54,3	2	15	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										
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,04	6,87	18,344	156,24	68	180	6,06	8,23	21,99	187,48	68										
	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		350	10,68	14,18	42,284	345,06		422	13,11	17,64	52,26	421,7											
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 свежих овощей с растительным маслом	30	0,74	2,12	3,21	34,35	22	50	1,22	3,53	5,34	57,25	22										
	Суп рыбный	150	1,5	0,35	11,77	56,46	42	200	2,01	0,46	15,68	75,28	42										
	Мясо отварное	160	14,78	14,21	16,03	251,42	100	200	18,48	17,76	20,05	314,26	100										

	<i>тушеное с картофелем по домашнему</i>												
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	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
<i>Итого по приему пищи;</i>		520	18,88	16,99	54,008	445,52		670	24,09	22,16	69,91	576,68	
<i>Полдник</i>	<i>Пирожок с яблоком</i>	70	4,79	7,36	30,21	209,32	139	80	5,48	8,41	34,53	339,21	139
	<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>		220	4,88	7,38	36,97	236,85		260	5,59	8,44	42,63	272,27	
Итого за день:		1240	35,19	38,7	148,41 2	1096,43		1532	43,69	48,42	182,98	1359,45	

ДАТА 29.04.2025

День 2		Дата		от 1 года до 3 лет				День 2		Дата		от 3 до 7 лет	
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белк и	Жиры	Углев оды	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	10	7	0,09	4,3	0,12	39,62	10
	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
	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	26,7	21,46	36,883	452,337		402	29,46	24,38	43,683	518,265	
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 моркови с яблоком	30	0,32	0,05	2,59	12,54	38	50	0,54	0,09	4,32	20,9	38
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,9	0,99	12,25	65,94	37	200	2,55	1,31	16,33	87,92	37
	Тефтели мясо- крупяные	50	7,15	5,9	4,1	97,94	106	70	10	8,25	5,73	137,13	106
	Рагу овощное	110	2,93	3,36	13,17	95,67	57	130	3,48	3,95	15,55	113,07	57
	Кисель витаминизиров анный	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	13,38	10,57	41,47	316,64		670	18,01	13,96	54,41	418,42	
<i>Полдник</i>	<i>Яйца вареные</i>	40	5,08	4,6	0,28	62,8	424	40	5,08	4,6	0,28	62,8	424
	<i>Чай сладкий лимон</i>	150	0,15	0,03	6,96	29,83	133	180	0,18	0,04	8,43	35,81	133
<i>Итого по приему пищи;</i>		235	7,21	4,9	18,64	152,33		275	7,9	5	23,82	178,21	
Итого за день:		1200	48,715	37,025	116,94 3	1005,857		1447	56,87	43,44	142,91 3	1203,895	

ДАТА 30.04.2025

День 3		Дата		от 1 года до 3 лет				День 3		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	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
	Каша жидкая молочная рисовая	150	4,86	6,04	24,954	174,49	185.1	180	5,82	7,24	29,95	209,39	185.1
	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	10,5	13,35	48,894	363,31		407	12,87	16,65	60,22	449,61	
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	Томаты свежие с растительным маслом	30	1,35	2,1	5,89	46,65	25	50	2,24	3,5	9,82	77,74	25
	Щи со сметаной	150	1,23	0,71	5,39	33,61	30	180	1,48	0,87	6,46	40,33	30
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	60	9,3	7,99	2,29	118,5	93	80	12,42	10,64	3,05	158,01	93
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,42	4,23	27,95	177,21	65	130	6,41	4,99	33,04	209,43	65

	<i>Компот из сухофруктов</i>	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
<i>Итого по приему пищи;</i>		530	18,45	15,3	59,44	454,18		660	24,07	20,36	75,12	585,27	
<i>Полдник</i>	<i>Салат «Летний»</i>	30	0,834	2,161	1,967	31,852	74	50	1,391	3,606	3,278	53,09	74
	<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>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>		210	2,004	2,451	18,087	103,932		270	2,941	3,996	23,858	145,55	
Итого за день:		1240	31,704	31,251	141,571	990,422		1532	41,44	45,27	198,1	1378,57	