

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 29.12.25

День 6 от 1 года до 3 лет								День 6 от 3 до 7 лет					
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг цен (ккал)	№ рецепту ры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг цен (ккал)	№ рецепту ры
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 пшенно-рисовая мол.жидкая (Дружба)	150	4,74	6,82	18,024	153,31	66	180	5,7	8,17	21,61	183,97	66
	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		365	10,335	14,32	41,267	339,69		407	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	82,8	3,6	
Обед	Салат из моркови с раст маслом	30	0,36	2,13	2,83	32,23	15	50	0,6	3,55	4,71	53,71	15
	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
	Компот из смеси сухофр	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	20,24	20,43	42,03	434,38		670	26,24	27	55,13	570,22	
Полдник	Пирожок с яблоком	70	4,79	7,36	30,21	209,32	139	80	5,48	8,41	34,53	239,21	139
	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;		220	4,88	7,38	36,97	236,85		260	5,59	8,44	42,63	272,27	
Итого за день:		1255	36,205	42,28	135,4	1079,8		1517	44,95	52,6	164,63	1329,	



ДАТА 30.12.25

День 7 от 1 года до 3 лет								День 7 от 3 до 7 лет					
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг цен(кк ал)	№ рецепт уры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг цен (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Сыр порционный	15	0,06	3,08	0,08	28,3	27	15	0,09	4,3	0,12	39,62	27
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10
	Омлет натуральный	150	12,19	14,27	4,83	197,22	77	150	12,19	14,27	4,83	197,22	77
	Кофейный напиток молочн	150	3,6	3,96	12,46	100,82	126	180	4,32	4,75	14,95	121	126
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; Мандарин	95	0,76	0,285	7,695	38	140	100	0,8	0,3	8,1	40	140
Итого по приему пищи;		95	0,76	0,285	7,695	38		100	0,8	0,3	8,1	40	
Обед	Салат из капусты белокоч с раст маслом	30	0,6	2,12	2,37	31,42	10	50	0,99	3,56	3,95	52,36	10
	Суп рыбный	150	5,69	0,42	8,31	59,92	41	200	7,61	0,56	11,08	79,88	41
	Бефстроганов из отв. говядины в сметанном соусе	60	11,66	12,02	2,99	167,12	91	80	15,55	16,04	4	222,84	91
	Каша гречневая рассып	110	5,42	4,23	27,95	177,21	65	130	6,41	4,99	33,04	209,43	65
	Компот из св фруктов	150	0,052	0,052	7,168	21,65	124	180	0,07	0,07	8,755	28,875	124
	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;		530	24,502	19,112	58,148	510		670	19,22	18,99	64,745	510,245	
Полдник	Винегрет с раст маслом	30	0,88	1,58	3,79	32,89	2	50	1,49	2,63	6,34	54,81	2
	Чай сладкий с лимоном	150	0,15	0,03	6,96	29,83	133	180	0,18	0,04	8,34	35,81	133
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	10	40	2,64	0,36	15,2	79,6	10
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	129,01	1103,0		1442	57,12	52,39	159,28	1357,18	



ДАТА 31.12.25

День 8								от 1 года до 3 лет						День 8								от 3 до 7 лет			
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг цен(кка л)	№ рецепту ры							Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг цен (ккал)	№ рецепту ры						
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						
	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		365	8,495	11,08	37,523	287,79								407	9,99	13,1	44,23	341,48							
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 с растительным маслом	30	0,36	2,13	2,83	32,23	15							50	0,6	3,55	4,71	53,71	15						
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	4,51	3,24	11,41	93,55	32							200	6,03	4,32	15,22	124,74	32						
	Птица тушеная 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 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	15,468	13,876	48,343	381,38								670	19,953	18,511	62,92	499,817							
Полдник	Пудинг из творога с яблоком	130	13,355	10,953	14,78	209,02	240							150	15,357	12,516	16,99	239,7	240						
	Кисель	150	0	0	0	0	118							0	0	0	0	0	118						
Итого по приему пищи;		280	13,355	10,953	14,78	209,02								330	15,357	12,516	16,99	239,7							
Итого за день:		1260	38,178	36,099	108,346	919,04								1507	46,2	44,327	132,24	1124							



ДАТА

День 9								от 1 года до 3 лет						День 9								от 3 до 7 лет			
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг цен (ккал)	№ рецепту ры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг цен (ккал)	№ рецепту ры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг цен (ккал)	№ рецепту ры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг цен (ккал)	№ рецепту ры
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	280,47 7	79	175	22,94	15,57	16,603	298,47 5	79												
	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	25,45	19,4	38,37	432,84		402	27,58	21,63	44,75	488,24													
Завтрак 2	Плоды и ягоды св; 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 свеклы с сыром	30	1,4	2,85	2,14	40,07	31	50	2,35	4,75	3,56	66,79	31												
	Суп из овощей	150	4,79	5,59	8,75	104,18	99	200	6,39	7,47	11,68	138,91	99												
	Котлеты рубленные из птицы	50	10,14	10,79	5,18	158,42	305	70	14,2	15,1	7,24	221,8	305												
	Пюре картофельное	110	2,55	3	14,68	96,29	56	130	3,01	3,54	17,34	113,81	56												
	Компот из свежих фруктов	150	0,052	0,052	7,168	21,65	124	180	0,07	0,07	8,755	28,875	124												
	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	20,012	22,552	47,278	473,35		670	27,46	31,29	61,055	637,31 5													
Полдник	Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203,5	590	75	5,62	7,35	55,8	312,75	590												
	Кисломолочный напиток с сахаром	150	4,36	1,46	8,814	70,17	120	180	5,24	1,75	10,57	84,2	120												
Итого по приему пищи;		200	8,06	6,16	45,364	273,67		255	10,86	9,1	66,37	396,95													
Итого за день:		1165	55,602	51,052	140,7	1259,		1427	68,71	65,77	183,2	1617,9													



ДАТА

День 10								от 1 года до 3 лет						День 10						от 3 до 7 лет			
Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг цен (ккал)	№ рецепту ры							Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг цен (ккал)	№ рецепту ры				
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 пшеница мол жидкая	150	5,04	6,87	18,344	156,24	68							180	6,06	8,23	21,99	187,48	68				
	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		365	10,335	14,32	41,267	339,69								407	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	3,6				
Обед	Огурец консервированный	30	0,84	0	0,39	4,83	19							50	1,4	0	0,65	8,05	19				
	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				
	Тефтеля из рыбы	50	6,45	2,47	6,24	74,16	90							70	9,04	3,46	8,74	103,82	90				
	Рис отварной	110	3,01	4,06	24,55	147,01	315							130	3,56	4,81	29,01	173,73	315				
	Компот из смеси сухофр	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	15,52	9,91	55,23	373,51								670	20,97	12,77	69,3	477,75					
Полдник	Ватрушка с творогом	70	7,72	7,81	25,86	206,92	136							80	8,83	8,92	29,58	236,48	136				
	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;		220	7,81	7,83	32,62	234,45								260	8,94	8,95	37,68	269,54					
Итого за день:		1255	34,715	32,26	144,58 7	1019,5 8								1517	43,39	38,94	174,23	1237,3 6					

