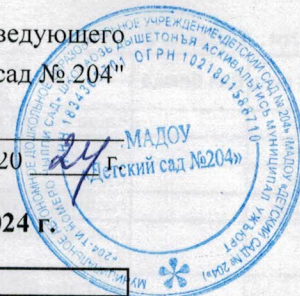


Утверждено приказом заведующего

МАДОУ "Детский сад № 204"

№ 181/19 от "02" 12 2024 г. Фадеевой О.В.



Десятидневное меню для детей в возрасте 3-7 лет. Период с 02.12.2024 по 13.12.2024 г.

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Макаронные изделия отварные	130	5	4	23	146	
обед		Тефтели мясные (1-й вариант)	70	10	12	14	200	1
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	13
Уплотненный полдник		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	80	7	10	7	145	52
Уплотненный полдник		Яйцо отварное	40					
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	5	5		63	
Уплотненный полдник				3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15					
Уплотненный полдник				1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 408	44	50	183	1 354	117

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	150	3	4	24	144	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Соус молочный (для подачи к блюду)	20		1	1	17	
обед		Запеканка картофельная с печенью	160	13	8	36	268	22
обед		Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74	7
Уплотненный полдник		Салат из моркови	50	1		5	29	2
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	80	14	10	11	186	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 408	44	33	194	1 270	84

Неделя: 1. День 3

Неделя: 1. День 3								
Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	150	5	6	21	151	1
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с крупой 250	180	2	2	15	84	
обед		Котлеты рубленные из птицы	70	11	11	12	191	1
обед		Капуста тушеная	150	3	5	14	113	26
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненн ый полдник		Салат Космос (удмуртское блюдо)	50					
				3	7	3	90	23
Уплотненн ый полдник		Пирожки печеные с яблоками (дрожжи сухие)	65					
				4	2	31	153	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180					
					13	50		
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Итого			1 394	37	36	197	1 258	101

Неделя: 1. День 4

Неделя: 1. День 4								
Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	
завтрак		Салат из горошка зеленого консервированного	50	15	3	3	42	6
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	180	6	2	11	86	7
обед		Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	70	9	8	5	122	9
обед		Каша вязкая гречневая	130	4	4	18	127	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Пудинг из творога с яблоками	120					
				16	13	15	226	2
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	20					
					1	3	20	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180					
				3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15					
				1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 419	72	49	167	1 336	75

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	150	3	4	23	144	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат из квашеной капусты с луком	50	1	3	4	43	10
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	12	75	6
обед		Тефтели мясные (1-й вариант)	70	10	12	14	200	1
обед		Пюре картофельное	130	3	4	18	120	16
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)	75	5	3	47	238	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 404	34	31	225	1 326	85

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	109	1
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Каша перловая вязкая	130	3	4	19	117	
обед		Гуляш из отварного мяса (сад)	70	9	7	2	110	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	13
Уплотненный полдник		Винегрет овощной	80	1	5	7	76	8
Уплотненный полдник		Яйцо отварное	40	5	5		63	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 418	35	35	160	1 105	73

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	5
обед		Кнели куриные с рисом	70	15	12	4	183	
обед		Рагу из овощей	180	4	7	18	156	26
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Сметана	4		1		6	
Уплотненный полдник		Салат из моркови	50					
				1		5	29	2
Уплотненный полдник		Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	65					
				9	5	27	188	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180					
				3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 448	49	39	201	1 366	86

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	150					
				3	4	24	144	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с клецками	180	2	2	10	70	3
обед		Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	160	14	9	20	219	20
обед		Соус сметанный	20		1	1	15	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Салат из свеклы отварной	50					
				1	3	4	47	5
Уплотненный полдник		Макаронные изделия отварные	120					
				4	4	21	134	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180					
						13	50	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15					
				1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 439	34	29	192	1 189	79

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	150	3	4	23	144	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат из квашеной капусты с луком	50	1	3	4	43	10
обед		Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	180	4	3	20	107	4
обед		Запеканка картофельная с печенью	160	13	8	36	268	22
обед		Соус сметанный	20		1	1	15	
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога	100					
				18	12	13	232	
Уплотненн ый полдник		Молоко сгущенное	20					
				2		11	52	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180					
						13	50	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	15					
				1		7	35	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Итого			1 434	51	34	217	1 379	88

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп-пюре из картофеля	180	4	4	17	121	6
обед		Котлеты рубленные из птицы	70	11	11	12	191	1
обед		Каша вязкая гречневая	130	4	4	18	127	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненн ый полдник		Булочка российская	75					
				5	6	42	241	
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	180					
				5	5	9	102	2
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Итого			1 354	42	39	210	1 380	60
Итого всего			14 126	442	375	1 946	12 963	848
Среднее			1 412,6	44,2	37,5	194,6	1 296,3	84,8