

Осенне-зимний период

Примерное 10-дневное меню для питания детей МБДОУ «ЦРР – детский сад «Золотой ключик»

№ технологической карты/ рецепта	Наименование блюда	Объем порций		№ технологической карты/ рецепта	Наименование блюда	Объем порций	
		3-7 лет	1-3 года			3-7 лет	1-3 года
День 1				День 2			
Завтрак				Завтрак			
б/н	Яйцо вареное	40	40	6/ 68	Каша пшеничная молочная жидкая	250	200
6/ б/н	Икра кабачковая	60	60	13/ б/н	Кофейный напиток на молоке	200	150
48	Чай	200	150	ГОСТ	Булка	20	20
9	Сыр	10	5				
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	20				
	<i>Белки, г</i>	<i>12,7</i>			<i>Белки, г</i>	<i>12,8</i>	
	<i>Жиры, г</i>	<i>9,9</i>			<i>Жиры, г</i>	<i>6,6</i>	
	<i>Углеводы, г</i>	<i>29,5</i>			<i>Углеводы, г</i>	<i>64,4</i>	
	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>	<i>268,2</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>	<i>371,8</i>	
Второй завтрак				Второй завтрак			
	Нектар яблочный	150	150		Яблоко свежее	100	100
	<i>Углеводы, г</i>	<i>18,0</i>			<i>Белки, г; углеводы, г</i>	<i>0,4/13,4</i>	
	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>	<i>75</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>	<i>55,8</i>	
Обед				Обед			
4/ 35	Суп гороховый на м/б с гренками	250/15	150/10	92/93	Суп-лапша домашняя	250/65	150/50
7/ 65	Каша гречневая	110	90	34/56	Картофельное пюре	100	100
19	Рыба тушеная с овощами в томате	50	50	3/28	Котлета куриная	60	50
58/ 19	Огурец соленый	50	50	12/52	Помидор соленый	50	50
15/ б/н	Компот из сухофруктов	200	150	ГОСТ	Сок	200	150
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	55	ГОСТ	Хлеб ржаной	90	75
	<i>Белки, г</i>	<i>33,3</i>			<i>Белки, г</i>	<i>29,8</i>	
	<i>Жиры, г</i>	<i>31,8</i>			<i>Жиры, г</i>	<i>17,3</i>	
	<i>Углеводы, г</i>	<i>146,2</i>			<i>Углеводы, г</i>	<i>85,5</i>	
	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>	<i>1021,9</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>	<i>666,9</i>	
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
146/ б/н	Каша вязкая молочная из риса	250	200	1/41	Вареники ленивые	130	120

ГОСТ	Кефир	200	150	7/115	Сметанный соус	50	50
ГОСТ	Вафли	20	20	351/ б/н	Чай с молоком	200	150
				ГОСТ	Пряник	25	25
	<i>Белки, г</i>	<i>10,4</i>			<i>Белки, г</i>	<i>23,6</i>	
	<i>Жиры, г</i>	<i>11,8</i>			<i>Жиры, г</i>	<i>18,3</i>	
	<i>Углеводы, г</i>	<i>493</i>			<i>Углеводы, г</i>	<i>35,0</i>	
	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>	<i>350</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>	<i>410,5</i>	

<i>Белки</i>	<i>10,2</i>		<i>Белки</i>	<i>17,0</i>	
<i>Жиры, г</i>	<i>6,0</i>		<i>Жиры, г</i>	<i>14,4</i>	

<i>Углеводы, г</i>	<i>27,0</i>		<i>Углеводы, г</i>	<i>49,3</i>	
<i>Энергетическая ценность</i>	<i>208,0</i>		<i>Энергетическая ценность</i>	<i>407,9</i>	

№ технологической карты/рецепта	Наименование блюда	Объем порций 3-7 лет	Объем порций 1-3 год	№ технологической карты/рецепта	Наименование блюда	Объем порций 3-7 лет	Объем порций 1-3 г.
День 5				День 6			
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
98/б/н	Каша гречневая молочная жидкая	250	200	51/75	Макароны отварные с сыром	130/20	120/15
13/б/н	Кофейный напиток на молоке	200	150	349/б/н	Чай с сахаром	200	150
3/б/н	Бутерброд с сыром	30/10	20/5	1/б/н	Бутерброд с маслом	20/5	20/5
	<i>Белки</i>	14,1			<i>Белки</i>	11,9	
	<i>Жиры</i>	17,7			<i>Жиры</i>	10,2	
	<i>углеводы</i>	78,4			<i>углеводы</i>	33,8	
	<i>Энергетическая ценность</i>	533,0			<i>Энергетическая ценность</i>	290,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
	Банан очищенный	100	100	ГОСТ	Нектар персиковый	150	100
	<i>Жиры, г</i>	25,7			<i>Жиры, г</i>	18,9	
	<i>Углеводы, г</i>	65,1			<i>Углеводы, г</i>	75	
	<i>Энергетическая ценность</i>	151,9			<i>Энергетическая ценность</i>		
ОБЕД				ОБЕД			
15/32	Щи	250	150	17/б/н	Суп с фасолью	250	150
15/б/н	Суфле куриное	85	70	12/58	Рис отварной	100	100
299/б/н	Свекольное пюре	120	110	5/7	Суфле рыбное	50	50
15/б/н	Компот из сухофруктов	200	150	16/б/н	Кисель	200	150
	Хлеб ржаной	90	75	ГОСТ	Хлеб ржаной	90	75
	<i>Белки, г</i>	22,9			<i>Белки, г</i>	14,3	
	<i>Жиры, г</i>	29,7			<i>Жиры, г</i>	17,1	
	<i>Углеводы, г</i>	79,5			<i>Углеводы, г</i>	84,1	
	<i>Энергетическая ценность</i>	692,6			<i>Энергетическая ценность</i>	560,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			
7/б/н	Оладьи с маслом и сахаром	150/10/10	150/10/10	6/68	Каша пшеничная молочная жидкая	250	200
351/б/н	Чай с молоком	200	150	ГОСТ	Кефир	200	150
				ГОСТ	Печенье	20	20
	<i>Белки</i>	13,1			<i>Белки</i>	12,8	
	<i>Жиры, г</i>	25,2			<i>Жиры, г</i>	6,6	

Углеводы, г	77,6		Углеводы, г	64,4	
Энергетическая ценность	590,0		Энергетическая ценность	304,0	

№ технологической карты/рецепта	Наименование блюда	Объем порций 3-7 лет	Объем порций 1-3 года	№ технологической карты/рецепта	Наименование блюда	Объем порций 3-7 лет	Объем порций 1-3 года
День 7				День 8			
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
3/66	Молочная каша «Дружба»	250	150	5/80	Запеканка из творога	135	115
13/б/н	Кофейный напиток на молоке	200	150	9/115а	Сметанный соус	50	50
1/б/н	Бутерброд с маслом	25/5	20/5	14/б/н	Чай с лимоном	200/10	150/10
				1/б/н	Бутерброд с маслом	25/5	20/5
	<i>Белки</i>	11,4			<i>Белки</i>	28,3	
	<i>Жиры</i>	6,0			<i>Жиры</i>	27,6	
	<i>углеводы</i>	62,6			<i>углеводы</i>	55,1	
	<i>Энергетическая ценность</i>	352,8			<i>Энергетическая ценность</i>	584,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
	Яблоко	100	100		Банан очищенный	100	100
	<i>Белки, г</i>	0,4			<i>Жиры, г</i>	25,7	
	<i>Углеводы, г</i>	13,4			<i>Углеводы, г</i>	65,1	
	<i>Энергетическая ценность</i>	55,8			<i>Энергетическая ценность</i>	151,9	
ОБЕД				ОБЕД			
12/37	Суп крестьянский	250	150	8/32	Рассольник на к/б со смет.	250/5	150/5
14/б/н	Куры отварные	75	60	13/б/н	Биточки	75	60
34/56	Картофельное пюре	150	110	31/48	Капуста тушеная	110	110
58/19	Огурец соленый	50	50	15/б/н	Компот из сухофруктов	200	150
15/б/н	Компот из сухофруктов	200	150	ГОСТ	Хлеб ржаной	90	75
ГОСТ	Хлеб ржаной	90	75				
	<i>Белки, г</i>	24,9			<i>Белки, г</i>	27,7	
	<i>Жиры, г</i>	16,2			<i>Жиры, г</i>	27,6	
	<i>Углеводы, г</i>	69,2			<i>Углеводы, г</i>	80,6	
	<i>Энергетическая ценность</i>	533,4			<i>Энергетическая ценность</i>	694,4	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			
1/41	Ленивые вареники	130	130	98/б/н	Каша гречневая молоч.жид	250	200
9/115а	Сметанный соус	50	50	ГОСТ	Кефир	200	150
351/б/н	Чай с молоком	200	150	ГОСТ	Сушка	13	13
ГОСТ	Вафли	20	20				

<i>Белки, г</i>	<i>20,9</i>		<i>Белки, г</i>	<i>10,5</i>	
<i>Жиры, г</i>	<i>18,5</i>		<i>Жиры, г</i>	<i>6,4</i>	
<i>Углеводы, г</i>	<i>46,7</i>		<i>Углеводы, г</i>	<i>49,5</i>	
<i>Энергетическая ценность</i>	<i>440,9</i>		<i>Энергетическая ценность</i>	<i>304,0</i>	

№ технологической карты	Наименование блюда	Объем порций 3-7 лет	Объем порций 1-3 года	№ технологической карты	Наименование блюда	Объем порций 3-7 лет	Объем порций 1-3 года
День 9				День 10			
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
98/б/н	Молочный суп с рожками	250	200	5/б/н	Молочная манная каша	250	200
13/б/н	Кофейный напиток на молоке	200	150	12/б/н	Какао на молоке	200	150
1/б/н	Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1/б/н	Бутерброд с маслом	20/5	20/5
	<i>Белки</i>	12,5			<i>Белки</i>	16,3	
	<i>Жиры</i>	6,2			<i>Жиры</i>	26,0	
	<i>углеводы</i>	41,9			<i>углеводы</i>	88,4	
	<i>Энергетическая ценность</i>	275,8			<i>Энергетическая ценность</i>	653,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
	Апельсин	100	100		Яблочный сок	150	100
	<i>Белки, г</i>	1,3			<i>Белки, г</i>	1,3	
	<i>Углеводы, г</i>	13,9			<i>Углеводы, г</i>	18	
	<i>Энергетическая ценность</i>	117,3			<i>Энергетическая ценность</i>	51	
ОБЕД				ОБЕД			
13/28	Борщ на к/б со сметаной	250/10	200/5	5/б/н	Суп овощной на к/бульоне	250	150
12/24	Плов из говядины вареной	200	160	3/28	Котлета рубленая из птицы	65	50
19/52	Помидор соленый	50	50	299/б/н	Пюре из свеклы или моркови	120	110
15/б/н	Компот из сухофруктов	200	150	15/б/н	Компот из сухофруктов	200	150
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	50	ГОСТ	Хлеб ржаной	60	50
	<i>Белки, г</i>	29,3			<i>Белки, г</i>	18,8	
	<i>Жиры, г</i>	15,7			<i>Жиры, г</i>	19,1	
	<i>Углеводы, г</i>	85,8			<i>Углеводы, г</i>	73,8	
	<i>Энергетическая ценность</i>	612,9			<i>Энергетическая ценность</i>	554,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			
11/1	Омлет	80	60	2/88	Рыба тушеная с овощами	75/75	60/60
26/2	Винегрет	100	100	34/56	Картофельное пюре	100	100
48	Чай	200	150	350/б/н	Чай с молоком	200	150
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	25	ГОСТ	Хлеб ржаной	30	25
ГОСТ	Сухари	20	20	9/б/н	Пирожки с повидлом	60	60

<i>Белки, г</i>	<i>21,6</i>		<i>Белки, г</i>	<i>14,3</i>	
<i>Жиры, г</i>	<i>13,1</i>		<i>Жиры, г</i>	<i>34,3</i>	
<i>Углеводы, г</i>	<i>43,9</i>		<i>Углеводы, г</i>	<i>32,9</i>	
<i>Энергетическая ценность</i>	<i>382,9</i>		<i>Энергетическая ценность</i>	<i>513,1</i>	