

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				
Белки, г		12,7		Белки, г		12,8	
Жиры, г		9,9		Жиры, г		6,6	
Углеводы, г		29,5		Углеводы, г		64,4	
Энергетическая ценность, ккал		268,2		Энергетическая ценность, ккал		371,8	
Второй завтрак				Второй завтрак			
Нектар яблочный		150	150	Яблоко свежее		100	100
Углеводы, г		18,0		Белки, г; углеводы, г		0,4/13,4	
Энергетическая ценность, ккал		75		Энергетическая ценность, ккал		55,8	
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
Белки, г		33,3		Белки, г		29,8	
Жиры, г		31,8		Жиры, г		17,3	
Углеводы, г		146,2		Углеводы, г		85,5	
Энергетическая ценность, ккал		1021,9		Энергетическая ценность, ккал		666,9	
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
	Белки, г	10,4			Белки, г	23,6	
	Жиры, г	11,8			Жиры, г	18,3	
	Углеводы, г	493			Углеводы, г	35,0	
	Энергетическая ценность, ккал	350			Энергетическая ценность, ккал	410,5	

№ 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 3				День 4			
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
3/81	Пудинг творожный	135	100	5/б/н	Молочная манная каша	250	200
14/б/н	Чай с лимоном	200	150	13/б/н	Кофейный напиток на молоке	200	150
1/ б/н	Бутерброд с маслом	30/7	20/5	1/ б/н	Бутерброд с маслом	20/5	20/5
Белки		24,9		Белки		14,8	
Жиры		25,7		Жиры		14,9	
углеводы		65,1		углеводы		74,4	
Энергетическая ценность		593,8		Энергетическая ценность		492,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
	Банан очищенный	100	100		Апельсин	100	100
Белки, г		2,5		Белки, г		1,3	
Углеводы, г		37,4		Углеводы, г		15,3	
Энергетическая ценность		151,9		Энергетическая ценность		61	
ОБЕД				ОБЕД			
8/32	Рассольник на м/б со сметаной	250/10	150/5	11/44	Свекольник на м/б со сметаной	250/5	150/5
14/б/н	Тесто для курочки	70/5	60/5	290/б/н	Каша рисовая	100	100
3/48	Капуста тушеная	120	110	19/12-8	Гуляш из отвар. мяса говядины	80	60
15/б/н	Компот из сухофруктов	200	150	58/19	Огурец соленый	50	50
ГОСТ	Хлеб ржаной	90	75	ГОСТ	Сок	200	150
				ГОСТ	Хлеб ржаной	90	50
Белки, г		28,6		Белки, г		31,4	
Жиры, г		24,2		Жиры, г		18,3	
Углеводы, г		73,4		Углеводы, г		81,5	
Энергетическая ценность		637,9		Энергетическая ценность		642,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			
97/б/н	Суп молочный с вермишелью	250	200	5/96	Колбаса отварная	75	50
ГОСТ	Кефир	200	150	32/57	Рагу овощное	100	100
ГОСТ	Пряник	30	25	48	Чай	200	150
				ГОСТ	Хлеб ржаной	50	25

Белки	10,2		Белки	17,0	
Жиры, г	6,0		Жиры, г	14,4	

Углеводы, г	27,0		Углеводы, г	49,3	
Энергетическая ценность	208,0		Энергетическая ценность	407,9	

№ 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
	Белки	14,1			Белки	11,9	
	Жиры	17,7			Жиры	10,2	
	Углеводы	78,4			Углеводы	33,8	
	Энергетическая ценность	533,0			Энергетическая ценность	290,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
	Банан очищенный	100	100	ГОСТ	Нектар персиковый	150	100
	Жиры, г	25,7			Жиры, г	18,9	
	Углеводы, г	65,1			Углеводы, г	75	
	Энергетическая ценность	151,9			Энергетическая ценность		
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
	Белки, г	22,9			Белки, г	14,3	
	Жиры, г	29,7			Жиры, г	17,1	
	Углеводы, г	79,5			Углеводы, г	84,1	
	Энергетическая ценность	692,6			Энергетическая ценность	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
	Белки	13,1			Белки	12,8	
	Жиры, г	25,2			Жиры, г	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>	<i>11,4</i>			<i>Белки</i>	<i>28,3</i>	
	<i>Жиры</i>	<i>6,0</i>			<i>Жиры</i>	<i>27,6</i>	
	<i>углеводы</i>	<i>62,6</i>			<i>углеводы</i>	<i>55,1</i>	
	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>352,8</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>584,4</i>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
	Яблоко	100	100		Банан очищенный	100	100
	<i>Белки, г</i>	<i>0,4</i>			<i>Жиры, г</i>	<i>25,7</i>	
	<i>Углеводы, г</i>	<i>13,4</i>			<i>Углеводы, г</i>	<i>65,1</i>	
	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>55,8</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>151,9</i>	
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>	<i>24,9</i>			<i>Белки, г</i>	<i>27,7</i>	
	<i>Жиры, г</i>	<i>16,2</i>			<i>Жиры, г</i>	<i>27,6</i>	
	<i>Углеводы, г</i>	<i>69,2</i>			<i>Углеводы, г</i>	<i>80,6</i>	
	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>533,4</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>694,4</i>	
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>	<i>12,5</i>			<i>Белки</i>	<i>16,3</i>	
	<i>Жиры</i>	<i>6,2</i>			<i>Жиры</i>	<i>26,0</i>	
	<i>углеводы</i>	<i>41,9</i>			<i>углеводы</i>	<i>88,4</i>	
	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>275,8</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>653,7</i>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
	Апельсин	100	100		Яблочный сок	150	100
	<i>Белки, г</i>	<i>1,3</i>			<i>Белки, г</i>	<i>1,3</i>	
	<i>Углеводы, г</i>	<i>13,9</i>			<i>Углеводы, г</i>	<i>18</i>	
	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>117,3</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>51</i>	
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>	<i>29,3</i>			<i>Белки, г</i>	<i>18,8</i>	
	<i>Жиры, г</i>	<i>15,7</i>			<i>Жиры, г</i>	<i>19,1</i>	
	<i>Углеводы, г</i>	<i>85,8</i>			<i>Углеводы, г</i>	<i>73,8</i>	
	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>612,9</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>554,7</i>	
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

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