

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий детским садом

Куманцова О.Я.

Перспективное десятидневное меню весенне-летнего периода 2024-2025г.

возрастной диапазон воспитанников: от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные, запеченные с маслом сливочным и сахаром	180	6,43	6,03	38,60	213,56
	Чай сладкий с молоком	200	2,47	2,72	16,78	102,08
	Печенье сахарное	40	1,48	2,64	15,06	86,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	10,38	11,39	70,44	401,84
ОБЕД	Салат "ВИТАМИННЫЙ"	60	0,67	3,47	4,09	42,14
	Суп картофельный с мясом птицы	200	6,40	9,55	32,60	195,1
	Рис отварной с маслом сливочным	140	3,43	4,39	28,38	197,04
	Тефтели из говядины запеченные в соусе	70	10,78	10,90	8,74	164
	Хлеб ржаной	45	2,44	0,44	12,65	61,2
	Хлеб пшеничный	25	1,27	0,49	10,35	44,88
	Компот из кураги	180	0,70	0,04	20,36	85,18
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,69	29,28	117,17	789,54
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Биточки манные	150	6,30	11,10	34,35	389,9
	Соус-кисель фруктовый	50	0,05	0,00	13,11	52,5
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,78	51,08
	Сухари домашние	20	2,31	0,90	14,94	78,6
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		400	8,66	12,00	75,18	572,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	44,73	52,67	262,79	1763,46
День 2						
ЗАВТРАК	Лапша молочная	175	3,83	7,09	11,43	198,6
	Какао-напиток на молоке	180	2,72	2,99	12,89	90,02
	Бутерброд с сыром	55	3,09	1,20	25,12	108,9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	9,64	11,28	49,44	397,52
ОБЕД	Суп крестьянский с мясом птицы	200	6,78	8,82	32,80	249,62
	Капуста тушеная с мясом	180	16,02	17,93	12,49	277,61
	Хлеб ржаной	45	2,44	0,44	12,65	61,2
	Хлеб пшеничный	25	1,27	0,49	10,35	44,88
	Компот из свежих фруктов	180	0,13	0,13	16,45	68,17
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	26,64	27,81	84,74	701,48
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Морковно-творожная запеканка	150	12,24	15,93	17,84	319,46
	Молоко сгущенное цельное с сахаром	25	1,80	2,12	14,00	82,25
	Чай сладкий с лимоном	180	0,07	0,00	13,02	53,7
	Хлеб пшеничный	25	1,27	0,49	10,35	44,88
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		380	15,38	18,54	55,21	500,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	51,66	57,63	189,39	1599,29
День 3						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	175	5,84	8,67	23,07	198,65
	Кофейный напиток на молоке	180	2,94	3,23	13,14	94,23
	Бутерброд с маслом	35	2,38	7,02	18,44	135,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	11,16	18,92	54,65	428,68
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	7,57	9,92	18,95	343,65
	Пюре картофельное	130	3,55	4,32	24,32	150,81
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,97	4,56	1,88	79,94
	Хлеб ржаной	45	2,44	0,44	12,65	61,2
	Хлеб пшеничный	25	1,27	0,49	10,35	44,88
	Лимонный напиток	180	0,09	0,02	20,09	82,67
	ИТОГО ЗА ОБЕД		660	22,89	19,75	88,24
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65
	Омлет натуральный	150	7,49	8,93	2,87	123,63
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,78	51,08
	Хлеб пшеничный	25	1,27	0,49	10,35	44,88
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		455	9,14	9,80	35,31	264,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	43,19	48,47	178,20	1456,07
День 4						
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	180	4,94	6,68	26,21	371,25

	Какао-напиток на молоке	180	2,72	2,99	12,89	90,02
	Кекс творожный	35	1,64	4,00	10,32	82,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	9,30	13,67	49,42	544,07
ОБЕД	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	200	7,80	9,85	17,45	198,63
	Макароны с маслом	130	5,16	4,17	31,69	184,78
	Котлета мясная рубленая запеченая	80	14,62	15,10	7,51	220,29
	Хлеб ржаной	45	2,44	0,44	12,65	61,2
	Хлеб пшеничный	25	1,27	0,49	10,35	44,88
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	19,60	89,24
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	31,29	30,05	99,25	799,02
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожная	150	20,84	24,96	16,44	283,91
	Соус сметанный натуральный с сахаром	25	0,66	2,45	2,95	37,13
	Хлеб пшеничный	25	1,27	0,49	10,35	44,88
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,78	51,08
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		380	22,77	27,90	42,52	417
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	63,36	71,62	191,19	1760,09
День 5						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	175	5,30	8,03	20,49	356,87
	Кофейный напиток на молоке	180	2,94	3,23	13,14	94,23
	Бутерброд с маслом и сыром	40	2,32	8,30	18,43	146,92
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	10,56	19,56	52,06	598,02
ОБЕД	Салат "Летний"	60	0,47	4,27	1,58	47,13
	Суп рисовый с мясом птицы	200	5,57	5,65	30,76	307,36
	Пюре картофельное	130	3,55	4,32	24,32	150,81
	Суфле из отварной курицы	80	16,84	20,33	3,74	268,06
	Соус томатный с овощами	25	0,37	1,06	2,18	20,04
	Хлеб ржаной	45	2,44	0,44	12,65	61,2
	Хлеб пшеничный	25	1,27	0,49	10,35	44,88
	Лимонный напиток	180	0,09	0,02	20,09	82,67
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	30,60	36,58	105,67	982,15
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Плюшка ванильная сладкая	75	6,66	7,52	44,88	277,61
	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	12,78	51,08
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		245	6,66	7,52	57,66	328,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	47,82	63,66	215,39	1908,86
День 6						
ЗАВТРАК	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,00	62,8
	Чай сладкий с молоком	200	2,47	2,72	16,78	102,08
	Кекс творожный	40	1,64	4,00	10,32	82,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		280	9,19	11,32	27,10	247,68
ОБЕД	Салат из отварной свёклы с солёным огурцом	60	0,61	4,63	3,01	48,91
	Суп рыбный	200	5,75	10,50	29,28	237,83
	Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	130	5,76	4,72	26,01	169,31
	Гуляш из отварного мяса	80	13,86	11,30	5,22	278,22
	Хлеб ржаной	45	2,44	0,44	12,65	61,2
	Хлеб пшеничный	25	1,27	0,49	10,35	44,88
	Компот из кураги	180	0,70	0,04	20,36	85,18
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	30,39	32,12	106,88	925,53
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты картофельные	150	3,82	5,30	25,01	254,96
	Соус сметанный с томатом и овощами	30	1,02	2,42	4,10	43,11
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,78	51,08
	Хлеб пшеничный	25	1,27	0,49	10,35	44,88
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		385	6,11	8,21	52,24	394,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	45,69	51,65	186,22	1567,24
День 7						
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	175	5,55	8,96	20,07	195,16
	Кофейный напиток на молоке	180	2,94	3,23	13,14	94,23
	Бутерброд с маслом и сыром	40	2,32	8,30	18,43	146,92
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	10,81	20,49	51,64	436,31
ОБЕД	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,52	4,26	1,54	46,49
	Суп гороховый на курином бульоне с гренками	200	12,53	8,80	37,17	335,3
	Голубцы ленивые формовые с томатно-сметанным соусом	180	15,32	10,48	15,23	258,65
	Хлеб ржаной	45	2,44	0,44	12,65	61,2
	Хлеб пшеничный	25	1,27	0,49	10,35	44,88
	Компот из свежих фруктов	180	0,13	0,13	16,45	68,17
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	32,21	24,60	93,39	814,69
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг творожный запеченный	150	19,59	24,60	17,79	278,24
	Молоко сгущенное цельное с сахаром	25	1,80	2,12	14,00	82,25
	Сухари домашние	20	2,31	0,90	14,94	78,6
	Чай сладкий с лимоном	180	0,07	0,00	13,02	53,7
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		375	23,77	27,62	59,75	492,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	66,79	72,71	204,78	1743,79
День 8						
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	180	5,60	7,54	20,63	184,9

	Какао-напиток на молоке	180	2,72	2,99	12,89	90,02
	Бутерброд с маслом	35	2,38	7,02	18,44	135,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	10,70	17,55	51,96	410,72
ОБЕД	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	200	7,90	8,85	28,45	245,69
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	13,86	14,65	25,38	289,06
	Соус томатный с овощами	25	0,37	1,06	2,18	20,04
	Хлеб ржаной	45	2,44	0,44	12,65	61,2
	Хлеб пшеничный	25	1,27	0,49	10,35	44,88
	Лимонный напиток	180	0,09	0,02	20,09	82,67
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	25,93	25,51	99,10	743,54
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Бананы	100	1,42	0,48	19,95	91,2
	Омлет натуральный с сыром	150	7,36	8,20	2,66	115,57
	Хлеб пшеничный	25	1,27	0,49	10,35	44,88
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,78	51,08
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		455	10,05	9,17	45,74	302,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	46,68	52,23	196,80	1456,99
День 9						
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	175	5,57	8,93	22,73	185,85
	Кофейный напиток на молоке	180	2,94	3,23	13,14	94,23
	Печенье сахарное	30	1,48	2,64	15,06	86,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	9,99	14,80	50,93
ОБЕД	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	2,45	4,21	10,91	89,41
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	8,08	9,92	31,88	269,58
	Макароны с маслом	130	5,16	4,17	31,69	184,78
	Котлеты рыбные любительские	80	8,78	4,58	5,86	108,6
	Соус томатный с овощами	25	0,37	1,06	2,18	20,04
	Хлеб ржаной	45	2,44	0,44	12,65	61,2
	Хлеб пшеничный	25	1,27	0,49	10,35	44,88
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	19,60	89,24
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	28,55	24,87	125,12	867,73
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Сырники творожные, запеченные	150	24,58	27,62	20,43	338,85
	Соус сметанный натуральный с сахаром	25	0,66	2,45	2,95	37,13
	Чай сладкий с молоком	180	2,47	2,72	16,78	102,08
	Сухари домашние	20	2,31	0,90	14,94	78,6
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		375	30,02	33,69	55,10	556,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	68,56	73,36	231,15	1790,67
День 10						
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	175	5,20	7,88	22,38	192,44
	Кофейный напиток на молоке	180	2,94	3,23	13,14	94,23
	Бутерброд с маслом	35	2,38	7,02	18,44	135,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	10,52	18,13	53,96
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	200	9,42	12,30	37,95	336,18
	Рагу из овощей	130	3,40	8,24	18,84	137,79
	Биточки рубленые из мяса птицы запеченные	80	15,72	6,45	5,13	180,48
	Хлеб ржаной	45	2,44	0,44	12,65	61,2
	Хлеб пшеничный	25	1,27	0,49	10,35	44,88
	Лимонный напиток	180	0,09	0,02	20,09	82,67
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	32,34	27,94	105,01	843,2
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Плюшка ванильная сладкая	75	6,66	7,52	44,88	277,61
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,78	51,08
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		275	6,66	7,52	57,66	328,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	49,52	53,59	216,63	1794,54
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14505	528,00	597,59	2072,54	16841
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1450,5	52,80	59,76	207,25	1684,1