

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МКДОУ детский сад №16 «Малыш»
г.Омутнинска
_____ Е.В.Соловьёва

10 дневное меню (осень - зима)

**Муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад №16 "Малыш"
г. Омутнинска Кировской области**

для детей 1 – 3, 3 – 7 лет

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак		Б	Ж	У	
77	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	3,3/4,4	3,1/4,2	11,9/15,9	89/119
288	Какао с молоком	180/200	2,7/3,6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100
3	Бутерброд с маслом	30/5 30/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146
	Итого		8,4/10,4	9,5/16,1	36,3/44,2	268/365
	II Завтрак					
299	Сок	100/100	0,11	-	8,34	45
	Итого		0,11/0,11	-	8,34/8,34	45/45
	Обед					
19	Салат из моркови	40/60	0,4/0,6	1,8/2,7	5,8/8,7	40/60
61	Суп картофельный с клецками	150/200	1,0/1,3	1,5/2,0	6,6/8,8	44/59
132	Котлета, рубленая из птицы	50/70	7,5/10,5	10,6/14,9	7,6/10,6	157/220
175	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	5,4/7,2	3,5/4,5	22,1/30,0	162/192
239	Соус молочный	30/50	0,4/1,0	1,1/2,8	1,3/3,3	42/50
282	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
-	Хлеб ржаной	30/38	2,2/2,8	0,4/0,5	12,5/15,8	64/81
	Итого		17,0/23,5	18,92/27,43	60,5/86,3	527/687
	Полдник					
272	Булочка домашняя	50/70	3,6/5,0	5,7/8,0	27,1/38,0	175/245
280	Молоко кипяченое	150/200	4,1/5,5	4,2/5,6	6,4/8,6	79/106
	Итого		7,7/10,5	9,9/13,6	33,5/46,6	254/351
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33,21/44,51	38,32/57,13	138,64/185,44	1094/1448

День недели: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак					
197	Каша рисовая молочная	150/200	3,8/5,0	5,9/7,8	23,7/30,9	164/215
286	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/14,8	66/87
1	Бутерброд с маслом	30/5 30/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146
	Итого		8,3/10,2	12,0/18,6	49,2/60,3	339/448
	II Завтрак					
294	Апельсиновый напиток	100	0,1/0,01	0,01/0,02	14,1/18,9	37/37
	Итого		0,1/0,1	0,01/0,02	14,1/18,9	37/37
	Обед					
24	Салат из свеклы	40/60	0,5/0,8	2,9/4,9	3,2/4,8	42/66
53	Суп рассольник ленинградский	150/200	1,3/1,7	3,0/4,2	9,3/12,3	71/96
131	Биточки рубленые из куры	50/70	7,3/10,2	8,3/11,7	5,8/8,2	127/179
141	Картофельное пюре	120/150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137
292	Компот из смеси с/ф	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
-	Хлеб ржаной	30/38	2,2/2,8	0,4/0,5	12,5/15,8	64/81
	Итого		14,4/19,5	18,33/25,95	62,3/81,8	480/648
	Полдник					
217	Макароны с тертым сыром	120/140	8,0/9,7	7,4/10,9	26,7/30,1	130/241
282	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
-	Хлеб пшеничный	15/30	1,1/2,2	0,45/0,9	7,5/15,0	31/61
	Итого		9,2/12,0	7,87/11,83	38,8/54,2	179/327
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		32,0/41,7	38,21/56,41	164,4/215,2	1035/1460

День недели: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак					
200	Каша «Дружба»	150/200	4,7/6,3	6,1/8,1	25,1/33,5	174/232
288	Какао с молоком	180/200	2,7/3,6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100
1	Бутерброд с сыром	30/10 50/15	5,0/7,9	3,0/4,75	14,5/24,2	106/172
	Итого		12,4/17,8	11,1/16,15	49,5/71,4	350/504
	II Завтрак					
	Банан	100	1,5	0,1	21,0	96
	Итого		1,5	0,1	21,0	96
	Обед					
13	Салат из свежих огурцов	40/60	0,3/0,5	1,8/2,7	1,2/1,8	22/33
103	Борщ с фасолью со сметаной	150/200	2,0/2,7	1,0/1,1	9,6/12,8	52/69
96	Котлеты, биточки, шницели	50/70	7,8/11,0	10,8/15,2	8,3/10,9	163/225
143 141	Гарнир сложный (капуста тушеная, картофельное пюре)	120/150	2,5/3,1	3,8/4,7	13,5/17,0	100/125
292	Компот из смеси с/ф	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
-	Хлеб ржаной	30/38	2,2/2,8	0,4/0,5	12,5/15,8	64/81
	Итого		15,5/21,0	17,83/24,25	60,5/78,9	468/622
	Полдник					
63	Суп картофельный протертый с гренками	150/15 200/20	3,2/4,3	4,6/6,0	16,8/22,4	123/162
277	Кисломолочный продукт «Снежинка»	160/200	4,5/5,6	0,07/0,1	5,8/7,3	42/51
	Итого		7,7/9,9	4,6/6,1	22,6/29,7	165/213
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37,1/50,1	33,63/46,6	153,6/201,0	1079/1435

День недели: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак					
198	Каша пшеничная молочная	150/200	5,6/7,4	6,6/8,8	26,4/35,1	187/250
286	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/14,8	66/87
1	Бутерброд с маслом	30/5 30/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146
	Итого		10,1/12,6	12,7/19,6	51,9/64,5	362/483
	II Завтрак					
	Груша	100	0.4	-	11.3	35
	Итого		0,4	-	11,3	35
	Обед					
12	Салат из свежих помидор	40/60	0,4/0,5	1,8/2,7	1,8/2,7	25/38
52	Щи из св.капусты с картофелем	150/200	1,1/1,4	3,3/4,5	5,0/6,8	55/73
81	Рыба отварная с соусом по польски	60/20 80/30	11,5/15,3	4,7/6,3	0,7/1,1	91/122
215	Макаронные изделия отварные	120/130	4,3/4,7	3,4/3,6	26,7/28,8	157/169
292	Компот из смеси с/ф	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
-	Хлеб ржаной	30/38	2,2/2,8	0,4/0,5	12,5/15,8	64/81
	Итого		20,2/25,6	13,63/17,65	62,1/75,8	459/572
	Полдник					
227	Запеканка из творога	120/15 150/20	21,9/27,5	15,8/19,8	27,6/35,1	143/233
282	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
-	Хлеб пшеничный	15/30	1,1/2,2	0,45/0,9	7,5/15,0	31/61
	Итого		23,1/29,8	16,27/20,75	39,7/59,2	192/319
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,8/68,4	42,6/57,98	165,0/210,8	1048/1409

День недели: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак					
194	Каша манная молочная	150/200	3,8/5,0	5,9/7,8	17,6/23,4	138/184
288	Какао с молоком	180/200	2,7/3,6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100
1	Бутерброд с маслом	30/5 30/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146
	Итого		8,9/11,0	12,3/19,5	42,0/51,7	317/430
	II Завтрак					
	Напиток яблочный	100	0,0	0,0	11,8/11,8	45/45
	Итого		0,0	0,0	11,8/11,8	45/45
	Обед					
13	Салат из свежих огурцов	40/60	0,3/0,5	1,8/2,7	1,2/1,8	22/33
62	Суп картофельный с бобовыми	150/200	4,5/6,1	2,6/3,5	17,7/23,8	114/153
99	Зразы из говядины	50/70	6,4/8,9	11,0/15,4	6,8/9,6	152/213
141	Картофельное пюре	120/150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137
292	Компот из смеси с/ф	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
-	Хлеб ржаной	30/38	2,2/2,8	0,4/0,5	12,5/15,8	64/81
	Итого		17,2/22,4	19,63/26,75	73,8/92,5	528/706
	Полдник					
222	Омлет натуральный	60/90	5,8/8,7	9,5/13,8	1,1/1,6	113/165
283	Чай с молоком и сахаром	150/200	1,1/1,4	0,8/1,1	6,2/11,3	36/95
-	Хлеб пшеничный	6/10	0,44/0,7	0,2/0,3	3,0/5,0	12/20
	Итого		7,34/10,8	10,5/15,2	10,3/17,9	161/280
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33,44/44,2	42,43/61,45	137,9/173,9	1051/1461

День недели: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак					
199	Каша пшеничная молочная	150/200	5,6/7,4	6,0/8,0	27,4/36,5	181/241
286	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/14,8	66/87
1	Бутерброд с повидлом	30/12 30/20	2,24/2,49	3,53/3,93	24,8/27,56	140/156
	Итого		9,94/12,69	11,23/14,13	63,2/78,86	387/484
	II Завтрак					
299	Сок	100/100	0,11	-	8,34	45
	Итого		0,11/0,11	-	8,34/8,34	45/45
	Обед					
24	Салат из свеклы	40/60	0,5/0,8	2,9/4,9	3,2/4,8	42/66
64	Суп крестьянский с крупой	150/200	1,3/1,7	3,4/4,8	7,5/9,9	66/90
134	Плов из курицы	150/200	14,2/19,1	18,4/24,5	23,7/32,5	155/214
292	Компот из смеси с/ф	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
-	Хлеб ржаной	30/38	2,2/2,8	0,4/0,5	12,5/15,8	64/81
	Итого		18,9/25,3	25,13/34,75	62,3/83,6	394/540
	Полдник					
11	Пирожок печеный с изюмом	60/70	3,39/3,96	2,13/2,48	28,5/33,3	153/178
280	Молоко кипяченое	150/200	4,1/5,5	4,2/5,6	6,4/8,6	79/106
	Итого		7,49/9,46	6,33/8,08	34,9/41,9	232/284
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36,44/47,56	42,69/56,96	168,74/212,7	1058/1353

День недели: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование Блюда	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
200	Каша «Дружба»	150/200	4,7/6,3	6,1/8,1	25,1/33,5	174/232
288	Какао с молоком	180/200	2,7/3,6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100
1	Бутерброд с маслом	30/5 30/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146
	Итого		9,8/12,3	12,5/20,0	49,5/61,8	353/478
	II Завтрак					
	Лимонный напиток	100	0,11	-	8,34	37
	Итого		0,11	-	8,34	37
	Обед					
6	Салат из белокочанной капусты и свеклы	40/60	0,9/1,4	2,8/4,3	3,4/5,2	43/64
56	Рассольник домашний	150/200	1,3/1,7	3,0/5,3	8,2/10,9	66/99
112	Суфле из говядины с рисом	120/170	16,3/19,6	10,2/12,3	24,2/29,0	273/322
239	Соус молочный	30/50	0,6/1,0	1,7/2,8	2,0/3,3	25/42
292	Компот из смеси с/ф	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
-	Хлеб ржаной	30/38	2,2/2,8	0,4/0,5	12,5/15,8	64/81
	Итого		22,0/27,4	18,13/25,25	65,7/84,8	538/697
	Полдник					
70	Уха с крупой	150/200	3,5/6,2	0,8/1,5	8,3/11,0	55/83
282	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
-	Хлеб пшеничный	15/30	1,1/2,2	0,45/0,9	7,5/15,0	31/61
	Итого		4,7/8,5	1,27/2,43	20,4/35,1	104/169
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36,61/48,31	31,9/47,68	143,94/190,04	1032/1381

День недели: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
204	Каша кукурузная	150/200	4,5/6,0	6,0/8,0	27,3/36,4	177/236
286	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/14,8	66/87
1	Бутерброд с маслом	30/5 30/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146
	Итого		9,0/11,2	12,1/18,8	52,8/65,8	352/469
	II Завтрак					
	Яблоко	100	0,4	-	11,3	35
	Итого		0,4	-	11,3	35
	Обед					
12	Салат из квашенной капусты	40/60	0,6/0,9	2,0/3,0	3,0/4,6	33/50
67	Борщ с капустой и картофелем	150/200	1,0/1,4	2,9/4,1	7,0/9,4	58/79
116	Рулет картофельный с мясом	180/220	17,2/21,5	19,2/24,3	20,2/25,8	250/310
236	Соус томатный	30/50	0,2/0,3	0,9/1,4	1,2/1,9	22/37
292	Компот из смеси с/ф	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
-	Хлеб ржаной	30/38	2,2/2,8	0,4/0,5	12,5/15,8	64/81
	Итого		21,9/27,8	25,08/33,35	59,3/78,1	494/646
	Полдник					
163	Суфле морковное	60/10 90/15	3,4/5,2	6,1/9,1	12,6/18,9	89/129
277	Снежинка	160/200	4,5/5,6	0,07/0,1	5,8/7,3	42/51
-	Хлеб пшеничный	15/30	1,1/2,2	0,45/0,9	7,5/15,0	31/61
	Итого		9,0/13,0	6,62/10,1	25,9/41,2	162/241
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,3/52,4	43,8/62,25	149,3/196,4	1043/1391

День недели: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование Блюда	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
184	Каша овсяная «Геркулес» молочная, вязкая	150/200	6,1/8,1	7,4/9,8	26,7/35,6	198/264
288	Какао с молоком	180/200	2,7/3,6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100
1	Бутерброд с маслом	30/5 30/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146
	Итого		11,2/14,1	13,8/21,7	51,1/63,9	377/510
	II Завтрак					
294	Апельсиновый напиток	100	0,1/0,1	0,01/0,02	14,1/18,9	37/37
	Итого		0,1/0,1	0,01/0,02	14,1/18,9	37/37
	Обед					
13	Салат из свежих огурцов	40/60	0,3/0,5	1,8/2,7	1,2/1,8	22/33
54	Щи по уральски	150/200	1,0/1,5	3,2/4,5	4,3/5,7	52/71
82	Котлеты рыбные	50/75	8,1/12,1	5,7/8,6	6,9/10,3	112/168
141	Картофельное пюре	120/150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137
292	Компот из смеси с/ф	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
-	Хлеб ржаной	30/38	2,2/2,8	0,4/0,5	12,5/15,8	64/81
	Итого		14,8/20,9	14,83/20,95	56,4/74,3	426/579
	Полдник					
233	Запеканка из творога с морковью	100/15 150/20	13,9/20,7	10,4/17,9	22,9/33,0	150/200
282	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
-	Хлеб пшеничный	15/30	1,1/2,2	0,45/0,9	7,5/15,0	31/61
	Итого		15,1/23,0	11,32/18,83	35,0/57,1	199/286
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,2/59,6	39,51/61,5	156,6/214,2	1039/1412

День недели: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет

№ тех. карта	Приём пищи Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
186	Каша ячневая молочная	150/200	5,3/7,1	5,7/7,6	27,6/36,7	184/245
286	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/14,8	66/87
1	Бутерброд с маслом	30/5 30/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146
	Итого		9,8/12,3	11,8/18,4	53,1/66,1	359/478
	II Завтрак					
	Напиток яблочный	100	0,0	0,0	11,8/11,8	45
	Итого		0,0	0,0	11,8/11,8	45
	Обед					
12	Салат из свежих помидоров	40/60	0,4/0,5	1,8/2,7	1,8/2,7	25/38
66	Суп из овощей	150/200	1,2/1,5	2,6/3,4	6,5/8,6	55/72
124	Суфле из печени	50/75	10,1/15,1	7,0/10,5	6,8/10,1	131/196
141	Картофельное пюре	120/150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137
292	Компот из смеси с/ф	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
-	Хлеб ржаной	30/38	2,2/2,8	0,4/0,5	12,5/15,8	64/81
	Итого		17,0/23,9	15,53/21,75	60,0/77,9	451/613
	Полдник					
206	Запеканка рисовая с творогом, варенье	100/10 150/15	5,4/8,1	3,7/5,5	34,0/51,0	146/189
282	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
-	Хлеб пшеничный	15/30	1,1/2,2	0,45/0,9	7,5/15,0	31/61
	Итого		6,6/10,4	4,17/6,43	46,1/75,1	195/275
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33,4/46,6	31,5/46,58	153,0/230,9	1050/1411