

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



10 дневное меню (весна - лето)

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

для детей 1 – 3, 3 – 7 лет

День недели: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

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		Б	Ж	У	
197	Каша рисовая молочная жидкая	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					
79	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42
	Итого		0,5	-	10,1	42
	Обед					
6	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,9/1,3	1,8/2,7	4,1/6,2	36/54
53	Рассольник ленинградский	150/200	1,3/1,7	3,0/4,2	9,3/12,3	71/96
137	Суфле куриное (паровое)	50/70	15,2/21,3	18,4/25,8	1,5/2,1	111/152
141	Картофельное пюре	120/150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137
217	Напиток из плодов шиповника	150/200	-	-	14,8/19,8	62/82
86	Хлеб ржаной	30/38	2,2/2,8	0,4/0,5	12,5/15,8	64/81
	Итого		22,0/30,2	27,3/37,8	58,3/76,3	453/602
	Полдник					
217	Макаронные изделия с тертым сыром	120/140	8,0/9,7	7,4/10,9	26,7/30,1	130/241
87	Хлеб пшеничный	15/30	1,1/2,2	0,45/0,9	7,5/15,0	31/61
282	Чай с сахаром	180/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
	Итого		9,2/12,0	7,9/12,0	39,0/54,2	179/327
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,0/52,9	47,2/68,4	156,6/200,9	1013/1419

День недели: Вторник

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

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					
298	Напиток яблочный	100	0,0	0,0	11,8/11,8	45
	Итого		0,0	0,0	11,8/11,8	45
	Обед					
66	Суп из овощей	150/200	1,2/1,5	2,6/3,4	6,5/8,6	55/72
96	Котлеты,биточки,шницели	50/70	7,8/11,0	10,8/15,2	8,3/10,9	163/225
170	Пюре гороховое	110/130	9,8/12,7	3,4/4,4	22,1/28,7	110/130
292	Компот из смеси с/фруктов	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
86	Хлеб ржаной	30/38	2,2/2,8	0,4/0,5	12,5/15,8	64/81
	Итого		21,7/26,1	17,23/23,55	64,8/84,6	459/597
	Полдник					
20	Винегрет овощной	150/180	1,5/1,8	8,1/9,7	18,0/21,6	125/160
87	Хлеб пшеничный	15/30	1,1/2,2	0,45/0,9	7,5/15,0	31/61
282	Чай с сахаром	180/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
	Итого		2,7/4,1	8,57/10,63	30,1/45,7	174/246
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		35,6/44,3	39,6/55,88	157,8/206,0	1055/1398

День недели: Среда

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

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					
199	Каша пшеничная молочная жидкая	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 маслом	30/5 30/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146
	Итого		10,1/12,6	12,1/18,8	52,9/65,9	356/474
	II Завтрак					
98	Банан	100	1,5	0,1	21,0	96
	Итого		1,5	0,1	21,0	96
	Обед					
14	Салат из свежих помидоров и огурцов	40/60	0,3/0,5	1,9/2,8	1,5/2,2	24/36
54	Щи по-уральски (с крупой)	150/200	1,1/1,5	3,2/4,5	4,3/5,7	52/71
141	Голубцы ленивые в соусе	150/200	11,9/15,2	10,3/13,1	11,2/14,3	187/239
292	Компот из смеси с/фруктов	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
86	Хлеб ржаной	30/38	2,2/2,8	0,4/0,5	12,5/15,8	64/81
	Итого		16,1/21,0	16,0/21,0	45,0/58,4	394/516
	Полдник					
210	Пудинг рисовый, маннй, пшеничный	130/175	5,2/7,0	7,8/10,5	49,5/64,8	111/180
185	Соус молочный сладкий	30/50	0,8/1,3	1,7/2,9	4,9/8,1	38/63
282	Чай с сахаром	180/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
87	Хлеб пшеничный	15/30	1,1/2,2	0,45/0,9	7,5/15,0	31/61
	Итого		7,2/10,6	9,97/14,33	66,5/97,0	198,0/329
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		34,9/45,7	38,17/54,23	185,4/242,3	1044/1415

День недели: Четверг

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

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 молочная «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					
96	Яблоко	100	0,4	-	11,3	35
	Итого		0,4	-	11,3	35
	Обед					
10	Салат из квашеной капусты	40/60	0,6/0,9	2,0/3,0	3,0/4,6	33/50
55	Борщ с капустой и картофелем	150/200	1,0/1,4	2,9/4,1	7,0/9,4	58/79
82	Котлеты или биточки 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/фруктов	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
86	Хлеб ржаной	30/38	2,2/2,8	0,4/0,5	12,5/15,8	64/81
	Итого		15,0/21,2	15,0/21,0	61,0/81,0	443/604
	Полдник					
233	Пудинг творожный	100/150	13,7/20,6	8,3/12,4	50,5/64,9	155/195
185	Соус молочный сладкий	30/50	0,8/1,3	1,7/2,9	4,9/8,1	38/63
87	Хлеб пшеничный	15/30	1,1/2,2	0,45/0,9	7,5/15,0	31/61
282	Чай с сахаром	180/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
	Итого		15,7/24,2	10,47/16,23	67,5/97,1	242/344
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,9/58,1	37,97/57,23	189,3/251,2	1073/1461

День недели: Пятница

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

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					
198	Каша пшеничная молочная жидкая	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
		30/5				
1	Бутерброд с маслом	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					
294	Лимонный напиток	100	0,11	-	8,34	37
	Итого		0,11	-	8,34	37
	Обед					
11	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	40/60	0,8/1,2	2,2/3,4	1,9/2,9	31/46
61	Суп картофельный с клецками	150/200	1,0/1,3	1,5/2,0	6,6/8,8	44/59
117	Рулет с луком и яйцом	50/70	6,5/9,1	4,6/6,4	4,3/6,1	85/119
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/фруктов	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
86	Хлеб ржаной	30/38	2,2/2,8	0,4/0,5	12,5/15,8	64/81
	Итого		15,5/20,0	12,13/15,95	67,4/83,0	448/563
	Полдник					
257	Ватрушка с повидлом	50/70	3,1/4,3	1,5/2,2	28,9/40,4	141/197
280	Молоко кипяченое	150/200	4,1/5,5	4,2/5,6	6,4/8,6	79/106
	Итого		7,2/9,8	5,7/7,8	35,3/49,0	220/303
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		32,91/42,51	30,53/43,35	162,94/204,84	1067/1386

День недели: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

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					
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
1	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					
79	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42
	Итого		0,5	-	10,1	42
	Обед					
19	Салат из моркови	40/60	0,4/0,6	1,8/2,7	5,8/8,7	40/60
52	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	1,1/1,4	3,3/4,5	5,0/6,8	55/73
93	Гуляш из курицы	50/70	14,5/20,1	15,7/20,5	3,2/4,5	130/195
175	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	5,4/7,2	3,5/4,5	22,1/30,0	162/192
292	Компот из смеси с/фруктов	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		24,3/33,0	24,7/32,7	64,0/86,4	518/690
	Полдник					
153	Рагу из овощей	150/200	9,1/12,1	10,9/14,5	15,8/21,1	132/198
282	Чай с сахаром	180/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
87	Хлеб пшеничный	15/30	1,1/2,2	0,45/0,9	7,5/15,0	31/61
	Итого		10,3/14,4	11,4/15,4	27,9/45,2	181/284
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,5/58,3	45,6/64,2	138,3/185,9	1009/1381

День недели: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

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 молочная жидкая	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					
294	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
96	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	6,30/8,26	6,25/8,33	7,18/9,57	108/144
126	Печень по-Строгановски	50/70	12,9/18,0	9,3/13,03	1,8/2,05	83/138
179	Каша рисовая рассыпчатая	120/130	2,5/3,2	2,3/3,0	25,1/32,5	161/174
292	Компот из смеси с/фруктов	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		25,5/34,6	21,1/29,2	65,4/85,7	526/690
	Полдник					
163	Суфле морковное	100/130	5,7/7,5	10,2/13,1	21,0/27,3	89/129
185	Соус молочный сладкий	30/50	0,8/1,3	1,7/2,9	4,9/8,1	38/63
282	Чай с сахаром	180/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
87	Хлеб пшеничный	15/30	1,1/2,2	0,45/0,9	7,5/15,0	31/61
	Итого		7,7/11,1	12,4/17,0	38,0/59,5	176/278
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,8/57,0	45,6/65,0	164,5/219,3	1091/1474

День недели: Среда

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

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 молочная «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					
96	яблоко	100	0,35	-	9,91	41
	Итого		0,35	-	9,91	41
	Обед					
12	Салат из свежих помидоров	40/60	0,4/0,5	1,8/2,7	1,8/2,7	25/38
62	Суп картофельный с бобовыми	150/200	4,5/6,1	2,6/3,5	17,7/23,8	114/153
95	Жаркое по-домашнему	150/200	9,9/13,2	9,8/13,3	21,6/28,9	180/246
217	Напиток из плодов шиповника	150/200	0,0/0,0	0,0/0,0	14,8/19,8	61/82
86	Хлеб ржаной	30/38	2,2/2,8	0,4/0,5	12,5/15,8	64/81
	Итого		17,0/22,6	14,6/20,0	68,4/91,0	444/600
	Полдник					
68	Суп-крем из разных овощей	150/200	3,5/4,7	5,8/7,7	9,9/13,2	106/141
7	Яйцо отварное	20/40	2,5/5,0	2,1/4,2	0,2/0,5	35/70
282	Чай с сахаром	180/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
87	Хлеб пшеничный	15/30	1,1/2,2	0,45/0,9	7,5/15,0	31/61
	Итого		7,2/12,0	8,4/12,8	22,2/37,8	190/297
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		34,35/47,25	35,5/52,8	150,01/200,51	1028/1416

День недели: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

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
2	Бутерброд с повидлом	15/30 20/30	2,24/2,49	3,53/3,93	24,8/27,56	140/156
	Итого		9,64/12,39	10,93/13,73	64,6/79,06	390/488
	II Завтрак					
298	Напиток яблочный	100	-	-	11.8	45
	Итого		-	-	11.8	45
	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
81	Рыба отварная с соусом польским	60/80	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/фруктов	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
86	Хлеб ржаной	30/38	2,2/2,8	0,4/0,5	12,5/15,8	64/81
	Итого		21,0/26,9	11,3/14,2	66,1/80,9	453/563
	Полдник					
231	Сырники с морковью	100/150	14,8/22,1	12,5/18,6	24,1/35,6	156/212
185	Соус молочный сладкий	30/50	0,8/1,3	1,7/2,9	4,9/8,1	38/63
282	Чай с сахаром	180/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
87	Хлеб пшеничный	15/30	1,1/2,2	0,45/0,9	7,5/15,0	64/81
	Итого		16,8/25,7	14,7/22,4	41,1/67,8	276/381
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,4/64,9	36,9/50,33	183,6/239,6	1164/1477

День недели: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

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					
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
3	Бутерброд с сыром	30/10 50/15	5,0/7,9	3,0/4,75	14,5/24,2	106/172
	Итого		11,5/16,5	10,9/15,8	42,0/61,3	314/456
	II Завтрак					
294	Лимонный напиток	100	0,11	-	8,34	37
	Итого		0,11	-	8,34	37
	Обед					
24	Салат из свеклы	40/60	0,5/0,8	2,9/4,9	3,2/4,8	42/66
56	Рассольник домашний	150/200	1,3/1,7	3,0/5,3	8,2/10,9	66/99
132	Котлеты рубленые из птицы	50/70	7,5/10,5	10,6/14,9	7,6/10,6	157/220
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/фруктов	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
86	Хлеб ржаной	30/38	2,2/2,8	0,4/0,5	12,5/15,8	64/81
	Итого		14,7/19,8	20,7/30,3	60,4/79,7	496/680
	Полдник					
256	Ватрушка с картофелем	50/70	3,4/4,7	2,2/3,1	20,3/28,4	116/162
280	Молоко кипяченое	150/200	4,1/5,5	4,2/5,6	6,4/8,6	79/106
	Итого		7,5/10,2	6,4/8,7	35,4/37,0	195/268
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33,8/46,6	38,0/54,8	146,1/186,3	1042/1441