

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад п. Кулотино»

Соколова Е.А.

Приказ № 48 от 17.08.2023г.



МАДОУ «Детский сад п. Кулотино»

10 дневное примерное меню для питания детей

в возрасте от 1,5-3 лет и с 3-7 лет

Первый день												
Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жирные вещества		Углеводы		Энергетическая ценность		№ тех. карт
		1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	
	Каши манная молочная	150	200	4,8	6,2	10,3	8,05	19,35	31,09	208,2	22,02	6
Завтрак	Чай сладкий	170	200	-	-	-	-	7,8	9,01	25,4	30,01	19
	Бутерброд с маслом	30/5	40/7	0,04	2,89	3,625	6,65	0,065	18,65	33,05	105,5	13
Итого		350/5	440/7	4,84	9,09	13,925	14,7	27,215	58,75	266,65	157,53	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100	-	-	-	-	11,2	11,2	45	45	24
Итого		100	100	-	-	-	-	11,2	11,2	45	45	
Обед	Суп картофельный на к/б	150	200	1,62	2,068	1,921	2,486	11,305	14,63	68,85	89,1	33
	Плов с мясом говядины	150	180	12,89	15,46	11,718	14,061	31,67	38,003	286,196	343,435	43
	Огузец соленый	20	40	0,1	0,2	-	-	0,2	0,4	1,65	3,3	72
	Компот с изюмом	150	180	0,8	0,13	-	-	15,7	19,2	65,3	75,3	70
	Хлеб ржаной	30	40	2,4	3	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	17
Итого		500	640	17,31	19,918	14,039	17,047	76,607	94,398	497,596	605,635	
Полдник	Йогурт вареное	50	50	6,4	6,4	5,8	5,8	0,4	0,4	78,5	78,5	58
	Какао с сахаром и молоком	150	180	3,02	4,39	3,205	5,09	11,56	22,39	88,109	153	20
Итого		30	40	1,328	2,66	0,528	1	8,47	16,84	43,98	86,77	16
Итого	Хлеб пшеничный	230	270	10,748	13,45	9,533	11,89	20,43	39,63	210,589	318,27	
Итого за день		1185	1447	32,898	42,438	37,117	45,637	153,25	201,913	1012,64	1370	
Второй день												
Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жирные вещества		Углеводы		Энергетическая ценность		№ тех. карт
		1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	
	Пудинг творожный запеченный со сгущеном	130/25	160/25	15,312	19,14	10,66	13,33	16,58	20,73	230,1	287,625	8
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	200	2,9	3,9	3,4	4,5	16,2	21,6	105,4	140,8	18
	Бутерброд со маслом	30/5	40/7	0,04	2,89	3,625	6,65	0,065	18,65	33,05	150,5	13
Итого		330/30	400/32	18,252	25,93	17,685	24,48	32,845	60,98	368,55	578,925	
Завтрак 2	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,31	10,31	45,65	45,65	69
Итого		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,31	10,31	45,65	45,65	
Обед	Борщ с картофелем на к/б, сметаной	150	200	1,394	1,804	3,4	4,4	9,588	12,408	68,85	98,58	38
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	150	180	7,965	9,558	8,145	9,774	14,55	17,46	247,8	283,8	46
	Компот из сухофруктов.	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	22
	Хлеб ржаной	30	40	2,4	3	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	17
Итого		480	620	12,089	14,802	11,96	14,694	62,69	79,793	477	589,88	
Полдник	Салат из моркови с сахаром	40	60	0,647	0,97	0,049	0,74	6,031	7,147	22,742	34,113	26
	Хлеб пшеничный	30	40	1,3	2,656	0,528	1,056	8,472	16,84	43,986	86,772	16
	Кисель	150	180	0,1	0,3	0,1	0,3	17,992	27,79	98,79	173,14	25
Итого		220	280	2,047	3,926	0,677	2,096	32,495	51,777	165,518	294,025	
Итого за день		1160	1432	32,288	44,658	35,25	45	153	200,795	1150,52	1486,38	

Третий день												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая		№ тех. карт			
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность						
		1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130/10	150/15	7,4	8,9	8,2	9,9	22,9	27,5	213	255,6	12
	Чай сладкий	180	200	-	-	-	-	7,8	9,01	25,4	30,01	19
	Бутерброд со маслом	30/5	40/7	0,04	2,89	3,625	6,65	0,065	18,65	33,05	150,5	13
Итого		355	412	7,44	11,79	11,825	16,55	30,765	55,16	271,45	436,11	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100	-	-	-	-	11,2	11,2	45	45	24
Итого												
Обед	Расходник "Ленинградский" на м/б со смет	150	200	1,428	1,848	3,485	4,51	11,288	14,608	92,11	126,26	35
	Рис отварной	100	150	2,43	3,64	3,58	5,73	24,45	36,67	140	210	53
	Рыба тушеная с овощами	60	70	6,7	7,81	3,47	4,04	30,32	35,37	7,85	82,66	71
	Салат ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С	30	60	0,768	1,152	4,032	6,048	3,156	4,734	52,088	78,132	28
	Компот с изюмом	150	180	0,8	0,13	-	-	15,7	19,2	65,3	75,3	70
Итого		20	40	2,4	3	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	17
Полдник	Молоко	500	700	5,396	13,94	7,917	20,828	47,876	132,747	285,098	666,852	
	Печенье	170	200	4,2	5,6	7,05	7	7,05	9,4	91,5	122	21
	Итого	30	50	1,8	3,75	0,4	4,9	0,4	37,2	104	208,5	65
Итого за день		200	250	6	9,35	7,45	11,9	7,45	46,6	195,5	330,5	
		1165	1462	51,37	58,63	35,705	47,56	152,5	230,44	1157,5	1424,2	
Четвертый день												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая		№ тех. карт			
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность						
		1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	5,14	6,33	6,75	8,9	8,93	25,49	153,8	207,38	3
	Кофейный напиток с молоком	170	200	2,9	3,9	3,4	4,5	16,2	21,6	105,4	140,8	18
	Бутерброд с маслом	30/5	40/7	0,04	2,89	3,625	6,65	0,065	18,65	33,05	150,5	13
Итого		355	427	8,08	13,12	13,775	20,05	25,195	65,74	292,25	498,68	
Завтрак 2	Груша	100	100	0,3	0,3	0,4	0,4	10,3	10,3	47	47	67
Итого												
Обед	Суп рыбными консервами со сметаной	150	200	6,3	7,9	5,04	6,03	11,7	14,4	182,3	192,8	36
	Овощи тушеные в сметанном соусе	130	150	12,2	15,3	4,2	6,9	17,6	21,3	214,1	233,5	42
	Котлета из говядины	60	70	9,15	12,2	10,04	13,39	4,92	6,56	151,5	202	48
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	22
Итого		20	40	2,4	3	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	17
Итого		510	640	9,03	38,84	13,655	15,556	50,252	92,185	342,65	835,8	
Полдник	чай сладкий	180	200	-	-	-	-	7,8	9,01	25,4	30,01	19
	Ватрушка с творогом	60	60	6,288	9,432	6,54	9,81	19,866	29,799	172,38	258,57	59
Итого		210	260	6,288	9,432	6,54	9,81	27,666	38,809	197,78	288,58	
Итого за день		1175	1427	39,9	52,49	35,37	45	152,3	195,8	1133,78	1498,06	

Итогий день												
Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	3 - 7	Белки		Пищевые вещества		Углеводы		Энергетическая ценность		№ тех. карт
				1,5 - 3	3 - 7	Жиры	З-7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	150	150	10,24	10,24	12,5	12,5	5	5	173,46	173,46	9
	Кисель	150	200	0,1	0,3	0,1	0,3	17,992	27,79	98,79	173,14	25
	Бутерброд с маслом	30/5	40/10	0,04	2,89	3,625	6,65	0,065	18,65	33,05	150,5	13
	Итого	355	400	10,38	13,43	16,225	19,45	23,057	51,44	305,3	497,1	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100	-	-	-	-	11,2	11,2	45	45	24
Итого												
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	200	1,39	1,84	4,64	6,18	9,2	12,34	104,3	132,5	40
	Речка отварная	100	150	5,73	8,59	4,06	6,09	25,76	38,64	162	243	54
	Воспроганов из говядины в сметанном соус	60	80	7,758	10,344	6,216	8,288	1,644	2,192	93,498	124,664	44
	Салат из свежкы	40	60	0,32	0,48	0,92	1,38	1,76	2,64	46,36	54,54	27
Итого	Компот с изюмом	150	180	0,8	0,13	-	-	15,7	19,2	65,3	75,3	70
	Хлеб ржаной	30	40	2,4	3	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	17
	Итого	530	710	18,398	25,056	16,236	22,438	71,796	97,177	547,058	724,504	57
Полдник	Сыр порционный	5	10	1,05	2,1	1,4	2,75	-	-	17,1	34,2	57
	Какао с сахаром и молоком	170	200	3,02	4,39	3,205	5,09	11,56	22,39	88,109	153	20
	Хлеб пшеничный	30	40	1,328	2,66	0,528	1	8,47	16,84	43,98	86,77	16
Итого		205	250	5,398	9,05	5,133	9,09	20,03	39,23	149,189	273,97	
Итого за день		1190	1460	38,616	47,536	35,6	45,2	152,3	195,75	1055	1400	

Шестой день												
Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	3 - 7	Белки		Пищевые вещества		Углеводы		Энергетическая ценность		№ тех. карт
				1,5 - 3	3 - 7	Жиры	З-7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	
Завтрак	Каши пшеница молочная	150	200	5,07	6,76	7,815	10,42	19,395	25,86	168,705	224,94	1
	Чай сладкий	180	200	-	-	-	-	7,8	9,01	25,4	30,01	19
	Бутерброд с маслом	30/5	40/7	0,04	2,89	3,625	6,65	0,065	18,65	33,05	150,5	13
	Итого	335	447	8,01	13,55	14,84	21,57	35,663	66,11	307,155	405,45	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100	-	-	-	-	11,2	11,2	45	45	24
Итого												
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	150	200	1,59	2,057	2,64	3,42	9,23	11,95	87,17	106,93	32
	Картофельное пюре	100	150	4,631	5,556	5,754	6,904	28,726	34,47	185,92	223,1	51
	Котлета из говядины	60	70	9,15	12,2	10,04	13,39	4,92	6,56	151,5	202	48
	Омлет соевый	10	20	0,02	0,04	-	-	0,04	0,08	0,33	0,66	72
Итого	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	22
	Хлеб ржаной	30	40	2,4	3	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	
	Итого	490	660	18,121	18,996	18,849	24,234	81,468	102,985	585,27	740,19	
Полдник	Какао с сахаром и молоком	150	180	3,02	4,39	3,205	5,09	11,56	22,39	88,109	153	20
	Ябло вареное	50	50	6,4	6,4	5,8	5,8	0,4	0,4	78,5	78,5	58
	Хлеб пшеничный	30	40	1,328	2,66	0,528	1	8,47	16,84	43,98	86,77	17
	Итого	230	270	10,748	13,45	9,533	11,89	20,43	39,63	210,589	318,27	
Итого за день		1155	1477	32,08	41	36,25	57,694	152,6	208,725	1248,1	1620,35	

Сельский день												
Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки				Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ Тех. карт.
			1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7		
Завтрак	Пудинг творожный запечённый со ст. мол.	130/25	160/25	15,312	19,14	10,66	13,33	16,58	20,73	230,1	287,625	8
	Кофейный напиток с молоком	170	200	2,9	3,9	3,4	4,5	16,2	21,6	105,4	140,8	18
	Бутерброд с маслом	30/5	40/7	0,04	2,89	3,625	6,65	0,065	18,65	33,05	150,5	13
	Итого		360	432	18,252	25,93	17,685	24,48	32,845	60,98	368,55	578,925
Завтрак 2												
Итого	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,31	10,31	45,65	45,65	69
Обед	Суп с макарон. изл.-ми на курин. бульоне	150	200	1,428	1,848	3,485	4,51	11,288	14,608	92,11	126,26	35
	Плов с мясом говядины	150	180	12,89	15,46	11,718	14,061	31,67	38,003	286,196	343,435	43
	Компот с изюмом	150	180	0,8	0,13	-	-	15,7	19,2	65,3	75,3	70
	Хлеб ржаной	30	40	2,4	3	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	17
Итого		500	600	3,2	3,13	0,4	0,5	33,432	41,365	140,9	169,8	
Полдник	Кисель	150	200	0,1	0,3	0,1	0,3	17,992	27,79	98,79	173,14	25
	Хлеб пшеничный	30	40	1,328	2,66	0,528	1	8,47	16,84	43,98	86,77	16
Итого	Винегрет с растительным маслом	150	180	2,415	2,89	7,785	9,342	12,6	15,12	137,26	164,72	29
	Итого за день	350	400	3,843	8,66	8,413	10,642	39,062	54,35	142,089	424,63	
		1290	1552	37,6	52,95	36,74	58,24	152,83	206	1219,09	1644,51	
Восьмой день												
Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки				Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ Тех. карт.
			1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130/10	150/15	7,4	8,9	8,2	9,9	22,9	27,5	213	255,6	12
	Чай сладкий	180	200	-	-	-	-	7,8	9,01	25,4	30,01	19
	Бутерброд с маслом	30/5	40/7	0,04	2,89	3,625	6,65	0,065	18,65	33,05	150,5	13
	Итого		355	412	7,44	11,79	11,825	16,55	30,765	55,16	271,45	436,11
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100	-	-	-	-	11,2	11,2	45	45	24
Итого		100	100					11,2	11,2	45	45	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на ММБ со сметаной	150	200	1,19	1,54	3,315	4,29	5,763	7,458	58,63	75,58	37
	Картофельное пюре	100	150	4,631	5,556	5,754	6,904	28,726	34,47	185,92	223,1	51
	Выточек рыбный	50	70	20,207	25,8	0,76	1,15	18,6	22,3	74,5	115,3	47
	Салат из зеленого горошка	10	20	1,49	1,49	2,595	2,595	3,125	3,125	41,8	41,8	30
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	22
Итого	Хлеб ржаной	30	40	2,4	3	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	17
Итого		520	700	22,628	27,582	14,497	16,938	47,44	134,157	260,78	663,28	
Полдник	Молоко	150	200	3,9	4,68	4,8	5,76	7,05	8,46	87	104,4	21
	Пирожник	35	50	1,94	2,77	2,46	3,51	20,49	29,27	111,9	159,86	66
Итого		215	250	5,84	7,45	7,26	20,55	27,54	37,73	198,9	264,26	
Итого за день		1190	1462	35,908	44,5	36,25	49,8	166,7	238,3	1,0511	1399,24	

Девятый день												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ Тех. карт			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность						
		1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7			
	Каша гречневая молочная вязкая	150	200	6,6	8,8	6,825	9,1	26,625	35,5	195	260	5
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	200	2,9	3,9	3,4	4,5	16,2	21,6	105,4	140,8	18
	Бутерброд с маслом	30/5	40/7	0,04	2,89	3,625	6,65	0,065	18,65	33,05	150,5	13
Итого		335	447	9,54	15,59	13,85	20,25	42,89	75,75	333,45	551,3	
Завтрак 2	Банан	100	100	0,5	0,5	1,5	1,5	21	21	96	96	68
Итого												
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/5	200/5	2,177	2,818	3,129	4,05	12,63	16,345	90,84	117,557	39
	Полублюди ленивые с отварной курицей	150	180	12,89	15,46	11,72	14,06	31,67	38,003	286,196	343,435	45
	Компот с изюмом	150	180	0,8	0,13	-	-	15,7	19,2	65,3	75,3	70
	Хлеб ржаной	30	40	2,4	3	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	17
Итого		477	605	18,267	21,408	15,249	19,51	77,732	95,713	517,936	630,792	
Полдник	Чай сладкий	180	200	-	-	-	-	7,8	9,01	25,4	30,01	19
	Булочка домашняя	60	90	4,37	6,55	7,07	10,6	36,8	55,19	228,2	342,29	63
Итого		210	290	4,37	6,55	7,07	10,6	44,6	55,19	253,6	502	
Итого за день		1122	1442	32,56	41,13	36,57	50,76	175,532	220,62	1250,64	1629,68	
Десятый день												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ Тех. карт			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность						
		1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7	1,5 - 3	3 - 7			
	Омлет с зеленым горошком	150	150	10,24	10,24	12,5	12,5	5	5	173,46	173,46	9
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	200	2,9	3,9	3,4	4,5	16,2	21,6	105,4	140,8	18
		30/5	40/10	0,04	2,89	3,625	6,65	0,065	18,65	33,05	150,5	13
Итого		365	400	13,18	17,03	19,525	23,65	21,265	45,25	311,91	464,76	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100	-	-	-	-	11,2	11,2	45	45	24
Итого												
Обед	Суп рыбными консервами со сметаной	150	200	6,3	7,9	5,04	6,03	11,7	14,4	182,3	192,8	36
	Рагу овощное с мясом, сметаной	130	180	16,2	18,3	6,2	7,9	24,6	27,3	254,1	263,5	41
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	22
Итого	Хлеб ржаной	30	40	2,4	3	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	17
		460	600	9,03	38,84	5,455	26,84	50,252	91,625	342,65	663,8	
Итого	Какао с сахаром и молоком	170	200	3,0223	4,39	3,205	5,09	11,5632	22,39	88,109	153	20
Полдник	Сыр порционный	5	10	4,2	6,3	1,4	2,75	-	-	68,4	16,35	57
	Хлеб пшеничный	30	40	1,328	2,66	0,528	1	8,47	16,84	43,98	86,77	16
Итого		205	250	8,5503	8,085	5,133	7,425	20,0332	39,23	200,489	256,12	
Итого за день		1130	1350	51,6	68,96	39,33	58,92	153	195,75	1264,5	1651,76	