

Примерное 10-е меню на осенне-зимний период (сентябрь-февраль) МБДОУ детский сад № 6 « Мишутка»

(для детей в возрасте до 3 лет, с 3-7 лет)

Прием	Наименование блюда Вес Пищевые вещества				ества	Энергетиче	№
пищи		блюда	белки	жиры	углев оды	ская ценность	рецептуры
]	Тень 1		оды		
Завтрак	Каша манная с	150/180,2/	4,52	4,07	30,57	177,0	№ 168
	маслом	3	•		-		
	Чай с сахаром	150/180	0,12	0,02	10,20	41	№393
	Хлеб пшеничный	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№ 1
	(батон)						
	Масло сливочное	5/8	0,08	7,24	0,124	86	№6
	Сыр твердый	10/15	4,64	5,9	-	72	№7
2 завтрак	Фрукт (яблоко)	95/100	0,40	0,40	9,80	44	
Обед	Салат из моркови, с р/м	40/60	0,74	0,05	6,96	31,38	№ 41
	Суп картофельный с горохом, мяс.птицы	150/180	5,49	5,27	16,32	135	№ 81
	Тефтели мясные с соусом красным	50/70 20/30	8,14	9,04	10,3	155	№287
	Каша гречневая рассыпчатая	100/130	8,59	6,09	38,64	243	№313
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№ 1
	Компот из смеси с /ф	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Булочка домашняя	50/80	10,5	6,26	33,3	230	№458
	Кефир с сахаром	150/180	5,22	4,5	7,2	90	№401
(Соль за весь день	3/5					
Пищ	евая энергетическая		49,77	43,99	231,53	1544,38	
цен	нность за весь день						
			День 2				
Завтрак	Суп молочный с	150/180	5,39	6,38	27,13	187,0	№ 168
	геркул.крупой с маслом	2/3					
	Чай с лимоном	150/180	0,12	0,02	10,20	41	№393
	Хлеб пшеничный	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№ 1
	(батон)	= 10	0.00		0.101	0.6	30.6
	Масло сливочное	5/8	0,08	7,24	0,124	86	№6
2 завтрак	Сок	200	0,90	-	18,18	76	24.000
Обед	Суп картоф. с вермиш., мясом птицы	150/180	2,68	2,83	17,14	104,7	№233
	Формовые ленивые голубцы с мясом кур.грудки	130/150	8,43	7,94	18,56	164	№5

	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№ 1
	Компот из сухофруктов	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№ 376
Полдник	Запеканка из творога	70/90,2/3	12,2	10,29	70,7	421,0	№ 449
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40,0	№ 392
	Соль за весь день	3/5					
Пиш	евая энергетическая		43,2	44,06	216,57	1553,70	
цеі	нность за весь день						
			День 3	_	T		
Завтрак	Суп молочный с	150/200,2/	5,5	8,77	29,27	213,0	№ 168
	пшен.крупой,с	3					
	маслом,сахаром	1.70/100	205	2.41	1.1.2.6	0.1	11.20.5
	Кофейный напиток с	150/180	2,85	2,41	14,36	91	№395
	молоком	20/40	2.10	0.40	20.42	102	AC 1
	Хлеб пшеничный	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№ 1
	(булка)	5/8	0,08	7.24	0.124	86	№6
	Масло сливочное	10/15	4,64	7,24 5,9	0,124	72	Nº7
2 sangnaya	Сыр твердый Фрукт (яблоко)	95/100	1,50	0,50	21,00	95	№ 368
2 завтрак Обед	Салат из свеклы с р/м	40/60	0,85	3,64	5,19	56,34	№20
Обед	Суп карт. рыбный с	150/180	2,18	2,84	14,29	91,5	№20 №80
	перл. круп.	130/180	2,10	2,04	14,29	91,3	11500
	Жаркое по- домашнему	130/180		+			№ 276
	с мясом свин.	150/100	22,02	6,79	19,95	259	31270
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№ 1
	Кисель из повидла	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Оладьи с повидлом	185/100				272	№ 449
		3/4,2/3	26,31	18,09	25,74	372	
	Чай с лимоном	150/180,1	0,06	0,02	9,99	40,0	№392
		5/15					
(Соль за весь день	3/5					
Пище	вая энергетическая		71,42	57,17	202,48	1758,24	
цені	ность за весь день						
		Ţ	Јень 4				
Завтрак			1			• 0.5 -	
	Суп молочный с	150/180	5,67	5,28	32,55	200,0	№ 168
	гречневой крупой	150/180	5,67			·	
	гречневой крупой Чай с молоком	150/180 150/180	5,67	0,02	10,20	41	№ 393
	гречневой крупой Чай с молоком Хлеб пшеничный	150/180	5,67			·	
	гречневой крупой Чай с молоком Хлеб пшеничный (батон)	150/180 150/180 30/40	5,67 0,12 3,19	0,02 0,49	10,20 20,43	41 103	№393 №1
2 naprmara	гречневой крупой Чай с молоком Хлеб пшеничный (батон) Масло сливочное	150/180 150/180 30/40 5/8	5,67 0,12 3,19 0,08	0,02	10,20 20,43 0,124	41 103 86	№ 393
2 завтрак	гречневой крупой Чай с молоком Хлеб пшеничный (батон) Масло сливочное Сок	150/180 150/180 30/40 5/8 200	5,67 0,12 3,19 0,08 0,90	0,02 0,49 7,24	10,20 20,43 0,124 18,18	41 103 86 76	№393 №1
2 завтрак Обед	гречневой крупой Чай с молоком Хлеб пшеничный (батон) Масло сливочное Сок Свекольник с мясом	150/180 150/180 30/40 5/8	5,67 0,12 3,19 0,08	0,02 0,49	10,20 20,43 0,124	41 103 86	№393 №1
	гречневой крупой Чай с молоком Хлеб пшеничный (батон) Масло сливочное Сок Свекольник с мясом птицы., сметаной	150/180 150/180 30/40 5/8 200 150/180	5,67 0,12 3,19 0,08 0,90 1,92	0,02 0,49 7,24 - 6,33	10,20 20,43 0,124 18,18 10,05	41 103 86 76 104,12	№393 №1 №6
	гречневой крупой Чай с молоком Хлеб пшеничный (батон) Масло сливочное Сок Свекольник с мясом птицы., сметаной Котлета мясная с	150/180 150/180 30/40 5/8 200 150/180 50/70	5,67 0,12 3,19 0,08 0,90	0,02 0,49 7,24	10,20 20,43 0,124 18,18	41 103 86 76	№393 №1
	гречневой крупой Чай с молоком Хлеб пшеничный (батон) Масло сливочное Сок Свекольник с мясом птицы., сметаной Котлета мясная с соусом том. овощным	150/180 150/180 30/40 5/8 200 150/180 50/70 20/30	5,67 0,12 3,19 0,08 0,90 1,92 11,92	0,02 0,49 7,24 - 6,33 8,80	10,20 20,43 0,124 18,18 10,05	41 103 86 76 104,12	№393 №1 №6 №233
	гречневой крупой Чай с молоком Хлеб пшеничный (батон) Масло сливочное Сок Свекольник с мясом птицы., сметаной Котлета мясная с соусом том. овощным Макароны отварные с	150/180 150/180 30/40 5/8 200 150/180 50/70	5,67 0,12 3,19 0,08 0,90 1,92	0,02 0,49 7,24 - 6,33	10,20 20,43 0,124 18,18 10,05	41 103 86 76 104,12	№393 №1 №6
	гречневой крупой Чай с молоком Хлеб пшеничный (батон) Масло сливочное Сок Свекольник с мясом птицы., сметаной Котлета мясная с соусом том. овощным Макароны отварные с маслом	150/180 150/180 30/40 5/8 200 150/180 50/70 20/30 100/130	5,67 0,12 3,19 0,08 0,90 1,92 11,92 5,50	0,02 0,49 7,24 - 6,33 8,80 4,57	10,20 20,43 0,124 18,18 10,05 11,64	41 103 86 76 104,12 173	№393 №1 №6 №233
	гречневой крупой Чай с молоком Хлеб пшеничный (батон) Масло сливочное Сок Свекольник с мясом птицы., сметаной Котлета мясная с соусом том. овощным Макароны отварные с маслом Хлеб ржаной	150/180 150/180 30/40 5/8 200 150/180 50/70 20/30 100/130 30/40	5,67 0,12 3,19 0,08 0,90 1,92 11,92 5,50 2,34	0,02 0,49 7,24 - 6,33 8,80 4,57 0,54	10,20 20,43 0,124 18,18 10,05 11,64 26,44 19,93	41 103 86 76 104,12	№393 №1 №6 №233 №282
Обед	гречневой крупой Чай с молоком Хлеб пшеничный (батон) Масло сливочное Сок Свекольник с мясом птицы., сметаной Котлета мясная с соусом том. овощным Макароны отварные с маслом	150/180 150/180 30/40 5/8 200 150/180 50/70 20/30 100/130	5,67 0,12 3,19 0,08 0,90 1,92 11,92 5,50 2,34 0,44	0,02 0,49 7,24 - 6,33 8,80 4,57 0,54 0,02	10,20 20,43 0,124 18,18 10,05 11,64	41 103 86 76 104,12 173 168 96	№393 №1 №6 №233 №2317 №1
	гречневой крупой Чай с молоком Хлеб пшеничный (батон) Масло сливочное Сок Свекольник с мясом птицы., сметаной Котлета мясная с соусом том. овощным Макароны отварные с маслом Хлеб ржаной Компот из смеси с/ф	150/180 150/180 30/40 5/8 200 150/180 50/70 20/30 100/130 30/40 150/180	5,67 0,12 3,19 0,08 0,90 1,92 11,92 5,50 2,34	0,02 0,49 7,24 - 6,33 8,80 4,57 0,54	10,20 20,43 0,124 18,18 10,05 11,64 26,44 19,93 27,76	41 103 86 76 104,12 173 168 96 113	№393 №1 №6 №233 №282 №317 №1 №2376

(Соль за весь день	3/5					
Пиш	евая энергетическая		51,05	68,53	197.76	1705,46	
цеі	нность за весь день						
			День 5				
Завтрак	Каша манная с маслом	150/180,2/	4,52	4,07	30,57	177,0	№ 168
	Какао с молоком	150/180	3,67	3,19	15,82	107	№397
	Хлеб пшеничный (батон)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№ 1
	Масло сливочное	5/8	0,08	7,24	0,124	86	№6
	Сыр твердый	10/15	4,64	5,9	-	72	№7
2 завтрак	Фрукт (яблоко)	95/100	0,60	0,14	15,00	66	
Обед	Салат из свежей капусты с р/м	40/60	1,78	3,11	1,91	50	№27
	Суп карт. с геркул.круп. с мясом птицы	150/180	2,18	2,84	14,29	91,5	№80
	Картофельное пюре	100/130	3,06	4,8	20,43	138	№ 321
	Рыба тушеная с овощами в томате	60/80	7,04	3,56	1,92	70	№247
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№ 1
	Компот из смеси с/ф	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Вязкая рисовая каша	100/130	8,59	6,09	38,64	243	№ 317
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40,0	№392
	Печенье	30					
(Соль за весь день	3/5					
Пиш	евая энергетическая		42,19	42,01	216,81	1452,5	
цеі	нность за весь день						
		,	День 6				
Завтрак	Суп молочный с	150/180	7,63	8,12	28,24	216,79	№93
	вермишелью						
	Чай с сахаром	150/180	0,12	0,02	10,20	41	№393
	Хлеб пшеничный (булка)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/8	0,08	7,24	0,124	86	№6
	Сыр твердый	10/15	4,64	5,9	-	72	№7
2 завтрак	Сок	95/100	0,40	0,40	9,80	44	
Обед	Суп «Крестьянский» со сметаной, мясом птицы	150/180	2,31	7,73	15,42	140,58	
	Капуста тушеная с мясом свин.	150/800	19,7	15,0	13,65	269,0	№336
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№ 1
	Компот из смеси с/ф	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Булочка домашняя	50/80	5,82	10,01	43,13	286,0	№ 469
	Кефир с сахаром	150/180	5,22	4,5	7,2	90	№ 401
(Соль за весь день	3/5					
Пище	вая энергетическая		49,98	56,46	200,04	1535,34	
	ность за весь день		Í			•	
]	День 7				
Завтрак	Каша манная с	150/180,2/	4,52	4,07	30,57	177	№ 168
Эавтрак	маслом	3					

	1	1					1
	Хлеб пшеничный (батон)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/8	0,08	7,24	0,124	86	№6
2 завтрак	Яблоко	200	0,90	7,24	18,18	76	71≌0
Обед	Салат из свеклы с р/м	40/60	0,90	2 64			№ 20
Обед	Суп картофельный с	150/180	6,05	3,64	5,19 12,19	56,34 119	Nº84
	1	130/180	0,03	3,33	12,19	119	Nº04
	рисов.крупой, мясом						
	ПТИЦЫ	60/80	18,05	14.26	4,58	218	№ 277
	Рыба тушеная с овощами в томате	00/80	10,03	14,26	4,36	210	JNº2//
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	100/130	3,06	10	20,43	138	№ 321
	Картофельное пюре	30/40	2,34	4,8 0,54		96	Nº321 Nº1
	Хлеб ржаной				19,93	113	
	Компот из смеси с/ф	150/180	0,44	0,02	27,76		№376
Полдник	Омлет натуральный	70/90	1,09	4,93	6,75	75,84	№317
	Хлеб ржаной	15/20	1,17	0,27	9,96	56,5	№1 N: 202
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40,0	№392
	Соль за весь день	3/5	= 0.00	70 00	204.5	4 # 2 6 0 4	
	вая энергетическая		50,98	52,98	201,5	1536,84	
цен	ность за весь день		T 0				
2			<u> Гень 8</u>	6.20	27.12	107.0	30.1.60
Завтрак	Суп молочный с геркул.крупой с маслом	150/180	5,39	6,38	27,13	187,0	№ 168
	Чай с молоком	150/180	2,67	2,34	14,31	89	№394
	Хлеб пшеничный	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№ 1
	(батон)		,		,		
	Масло сливочное	5/8	0,08	7,24	0,124	86	№6
2 завтрак	Фрукт (мандарин)	95/100	1,50	0,50	21,00	95	
Обед	Салат из моркови, с	40/60	0,74	0,05	6,96	31,38	№ 41
	p/M						
	Щи из св.капусты со	150/180/5/					№ 61
	смет, мясом птицы	24	8,32	19,83	71,01	496	
	Плов с мясом св.	150/180	19,33	16,19	33,99	359	№304
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№ 1
	Кисель из повидла	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Винегрет овощной с	80/120	1,09	4,93	6,75	75,84	№ 15
, ,	луком, с р/м		,		,	,	
	Хлеб ржаной	15/20	1,17	0,27	9,96	56,5	№ 1
	Чай с лимоном	150/180	0,06	0,02	9,99	40,0	№392
	Соль за весь день	3/5	-			•	
	евая энергетическая		44,06	53,6	252,63	1695,38	
це	нность за весь день		ŕ			•	
		J	День 9				
Завтрак	Суп молочный с	150/180	6,21	5,28	27,90	184,0	№ 168
1	гречневой крупой		•			-	
	Чай с сахаром	150/180	0,12	0,02	10,20	41	№393
	Хлеб пшеничный	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№ 1
	(батон)						
	Масло сливочное	5/8	0,08	7,24	0,124	86	№6
2 завтрак	Сок	95/100	0,60	0,14	15,00	66	
Обел	Свекольник с мясом	150/180	1,92	6,33	10,05	104,12	№233
	птицы., сметаной		•			•	
	·						

	Макароны отварные с маслом	100/130,2/	5,50	4,57	26,44	168	№317
	Биточки мясные с	50/70	11,92	8,80	11,64	173	№ 282
	соусом томатным	20/30	•				
	овощным						
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№ 1
	Компот из смеси с/ф	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Запеканка из творога	70/90,2/3	12,2	10,29	70,7	421,0	№449
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40,0	№392
(Соль за весь день	3/5					
Пищ	евая энергетическая		50,22	60,02	207,7	1595,02	
	нность за весь день				ŕ		
		1	0 день				
Завтрак	Суп молочный с	150/180	5,67	5,28	32,55	200,0	№ 168
	пшенной крупой						
	Кофейный напиток с	150/180	2,85	2,41	14,36	91	№395
	молоком						
	Хлеб пшеничный	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№ 1
	(батон)						
	Масло сливочное	5/8	0,08	7,24	0,124	86	№6
	Сыр твердый	10/15	4,64	5,9	-	72	№7
2 завтрак	Фрукт (мандарин)	200	0,90	-	18,18	76	
Обед	Салат из капусты с р/м	40/60	1,72	3,7	4,82	59,5	№27
	Суп вермишелевый с	150/180	2,68	2,83	17,14	104,7	№233
	карт.,мясом птицы						
	Картофельное пюре	100/30	3,06	4,8	20,43	138	№321
	Рыба припущенная с	60/80	6,12	0,81	2,54	42	№244
	овощами						
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№ 1
	Компот из смеси с/ф	150/180	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Каша гречневая	150/180	3,09	4,07	32,09	177,0	
	рассыпчатая						
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40,0	№392
	Пряник	40	0,08	-	22,26	89,4	
(Соль за весь день	3/5					
	вая энергетическая		37,66	38,89	221,8	1414,20	
ценн	юсть за весь день						