

Примерное десятидневное меню приготовленных блюд для возрастной категории от 3 до 7 лет (осенне-зимний период) 2024г



утверждаю и.о.
заведующего Центра Развития
Ребенка
«Сказка»
Абдулина Т.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 Неделя							
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке(пшено)(с сахаром)	150	3,20	3,60	24,51	145,8	221
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Сыр (порциями)	18	4,10	5,31	0,00	64,8	7
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
ЗАВТРАК 2	хлеб обогащенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
итого за завтрак		558	10,94	10,14	65,98	475,8	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,42	87
	Мясо отварное тушеное с картофелем подомашнему	150	12,39	11,24	13,04	210,11	100
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед		600	22,57	22,24	65,54	361,33
ПОЛДНИК	пирог с капустой(яйцом)	80	5,49	4,57	30,17	186,29	259
	Молоко витаминизированное	180	5,40	5,76	9,40	108	2
	итого за полдник		260	10,89	10,33	39,57	294,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1418	44,40	42,71	171,09	1331,42	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	4,34	4,64	14,87	118,62	170
	Масло сливочное	16	0,13	11,60	0,21	105,76	703
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	итого за завтрак		506	10,12	19,37	53,68	412,98
ОБЕД	салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,40	31
	Суп крестьянский со сметаной	180	2,18	1,46	11,88	82,87	37
	Вермишель с маслом	130	5,07	5,33	27,09	179,73	75
	Фрикадельки мясные в соусе	70	5,68	5,73	5,22	95,38	288
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,45	0,09	14,60	63,29	411
	хлеб обогащенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
итого за обед		680	20,77	18,14	91,32	632,27	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога(запеченый)	110	15,55	11,30	16,93	231,31	235
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,44	22,24	130,96	6/н
	Чай-заварка	180	0,72	0,18	0,14	5,04	501
итого за полдник		330	19,15	14,92	39,31	367,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1516	50,04	52,43	184,31	1412,56	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,40	4,95	21,98	154,5	214
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	итого за завтрак		460	11,84	8,84	62,09	378,99
ОБЕД	кукуруза отварная(зерна)	50	4,45	2,81	30,84	166,45	181
	Свекольник куринный со сметаной	180	3,76	4,34	11,57	99,46	52
	Овощи тушеные	130	3,25	4,44	12,70	109,2	56
	Котлеты рыбные любительские	70	8,54	2,52	4,34	74,2	352
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	хлеб обогащенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Компот из кураги	180	0,90	0,09	14,13	60,21	185
итого за обед		680	25,94	14,98	102,54	654,12	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	80	7,06	5,20	43,20	250,66	52
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	итого за полдник		260	12,53	10,08	52,27	352,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	50,31	33,90	216,90	1385,78	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,80	5,55	20,40	151,5	814
	хлеб обогащенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286

ЗАВТРАК 2	Йогурт	180	5,22	6,30	16,38	144	1
	итого за завтрак	540	12,55	12,15	57,91	392,1	
ОБЕД	Горошек зеленый	50	1,55	1,85	3,20	36	181
	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1,94	3,10	12,10	84,24	91
	Рагу овощное с мясом	150	13,04	14,15	11,24	224,57	89
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	630	20,39	18,05	76,17	586,61	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	120	16,39	10,85	11,90	217,6	79
	соус сметанный сладкий	40	1,46	2,20	3,17	53,45	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
	итого за полдник	340	19,11	13,41	35,59	361,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	52,05	43,61	169,67	1339,76	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке(пшено)(с сахаром)	150	3,20	3,60	24,51	145,8	221
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	5,76	19,80	151,2	б/н
	итого за завтрак	540	8,45	6,33	53,31	438,6	
ОБЕД	салат витаминный	50	0,57	5,07	5,70	70,97	2
	Борщ вегетарианский	180	1,44	2,59	8,82	63,32	38
	Суфле куриное	70	11,56	12,42	2,14	166,25	310
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	321
	кисель из яблок	180	0,09	0,11	21,06	86,4	520
	хлеб обоготенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	630	20,78	20,06	78,70	579,52	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,00	5,50	35,00	230	3
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
	итого за полдник	230	4,26	5,86	55,52	320	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	33,49	32,25	187,53	1338,12	
2 Неделя							
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке(пшено)(с сахаром)	150	3,20	3,60	24,51	145,8	221
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
	итого за завтрак	540	3,64	4,83	65,98	336	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	щи из свежей капусты	180	1,26	4,05	6,12	68,4	52
	Плов из отварной говядины	150	11,34	11,16	29,52	264	375
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	хлеб обоготенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	630	18,99	20,46	93,43	638,2	
ПОЛДНИК	ватрушка с творогом	80	10,46	9,97	32,25	260,92	512
	Молоко витаминизированное	180	5,40	5,76	9,40	108	2
	итого за полдник	260	15,86	15,73	41,65	368,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	38,49	41,02	201,06	1343,12	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	268
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	итого за завтрак	460	10,18	9,30	62,68	358,25	
ОБЕД	кукуруза отварная(зерна)	50	4,45	2,81	30,84	166,45	181
	Борщ с мясом	180	7,13	5,24	9,88	115,2	62
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	321
	Голубцы ленивые (с соусом сметанным с томатом)	70	6,62	5,15	4,17	89,73	119
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,18	0,09	15,48	61,2	206
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	650	23,67	17,93	91,45	621,13	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	110	9,74	17,42	1,96	203,18	215
	хлеб обоготенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,00	7,79	32,4	288
	итого за полдник	320	12,27	17,72	25,35	310,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	46,12	44,95	179,48	1289,96	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (ячневая)	150	3,00	3,00	21,26	124,4	168,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681

	итого за завтрак	460	9,44	6,89	61,37	348,89	
ОБЕД	салат из квашенной капусты с луком	50	0,8	5,05	1,50	54,50	17
	Суп картофельный с рыбой	180	6,48	3,69	11,70	107,1	19,2
	Вермишель с маслом	130	5,07	5,33	27,09	179,73	75
	тефтели из говядины с рисом(ежики)	70	6,65	1071,00	7,98	154,7	395
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,45	0,09	14,60	63,29	411
	хлеб обогащенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	итого за обед	680	24,49	1085,94	91,83	703,92	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	5,22	6,30	16,38	144	1
	шанежка наливная	80	6,08	5,44	37,12	222,4	569
	итого за полдник	260	11,30	11,74	53,50	366,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	45,23	1104,57	206,70	1419,21	
День 9							
ЗАВТРАК 1	Каша «Дружба» (с сахаром)	150	3,95	8,75	18,80	169,65	266
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
	итого за завтрак	360	6,85	9,45	48,62	308,75	
	Свекольник куриный со сметаной	180	3,06	4,20	11,57	95,4	52
	Капуста тушеная с мясом кур	150	12,60	16,89	9,17	240,25	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	хлеб обогащенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	итого за обед	580	18,04	17,69	63,11	581,95	
ПОЛДНИК	шоколадная	120	16,39	10,85	11,90	217,6	79
	шоколадное	40	2,88	3,44	22,24	130,96	490
	фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	399,6
	итого за полдник	340	20,53	14,65	54,66	438,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	45,42	41,79	166,39	1329,26	
День 10							
ЗАВТРАК 1	Суп молочный с крупой	180	4,34	4,64	14,87	118,62	170
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	5,76	19,80	151,2	б/н
	итого за завтрак	570	14,63	13,13	63,47	411,42	
ОБЕД	кукуруза отварная(зерна)	50	4,45	2,81	30,84	166,45	181
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,87	3,60	14,31	106,2	17,2
	Овощи тушеные	130	3,25	4,44	12,70	109,2	56
	Суфле из рыбы	70	10,33	2,98	2,28	77,88	147
	хлеб обогащенный	30	2,40	0,30	15,60	75	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Компот из кураги	180	0,90	0,09	14,13	60,21	185
	итого за обед	680	23,39	11,89	72,38	664,54	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,00	5,50	35,00	230	3
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
	итого за полдник	230	3,13	5,50	40,53	251,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	41,15	30,52	176,38	1327,56	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			311,58	1343,84	1284,28	13695,00	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			43,90	45,86	171,35	1369,0	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 254690421595703939189969587970239985033448730045
Владелец Абдулгая Татьяна Вячеславовна
Действителен с 14.06.2024 по 14.06.2025