

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 11 "СКАЗКА"



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 11 "Сказка"

О.Н. Ардынская

Приказ №

48 от 08.04.2022 г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

г.Белозерск, 2022 г.

№ технологической карты		масса порции (грамм) для детей 1-3/3-7 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	1 ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
29	каша ячневая молочная со сливочным маслом	130/150	6,5/7,5	1,8/2,1	31,1/35,8	167/192
1	бутерброд с маслом	40	1,1	3,7	7	65
13	кофейный напиток на молоке	150	3	3,2	33,4	174
	всего за завтрак	320/340	10,6/11,6	8,7/9	71,5/76,2	406/431
	ОБЕД					
	салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,5	3,5	2	41
26	щи из свежей капусты на м\б	150/200	8/10,6	4,2/5,6	2,6/3,4	80/106
58	голубцы ленивые	150	10,5	14	23,2	261
16	напиток фруктовый	150	0,4	0	32,4	131
	хлеб ржаной	50	3,82	0,59	29,02	140,1
	всего за обед	550/600	23,22/25,82	22,29/23,69	89,22/90,04	653,1/679,1
	ПОЛДНИК					
50	оладьи с повидло	80	5,4	5,3	51,3	274
14	чай с сахаром	150	0,8	0,1	17,6	75
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	всего за полдник	330	6,6	5,8	78,7	393
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1200/1270	131	132,55	265,83	1452,1/1503,1
	2 ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
31	каша пшениная молочная со сливочным маслом	130/150	4,6/5,2	6,8/7,8	19,8/22,8	158/182

2	бублик с сыром	45	3,8	10,1	5,8	129
8	какао с молоком	150	3,5	3,1	13,7	97
	всего за завтрак	325/345	11,9/12,5	20/21	39,3/42,3	384/408
	ОБЕД					
	салат из вареной свеклы с					
5	растительным маслом	50	1,4	1,1	3,6	30
	рассольник с мясом и					
21	сметаной	150/200	2/2,6	2/2,6	11,6/15,4	72/96
56	жаркое по домашнему	130/150	7,8/9	6,8/7,8	16,9/19,6	160/185
16	напиток фруктовый	150	0,4	0	32,4	131
	хлеб ржаной	50	3,82	0,59	29,02	140,1
	всего за обед	530/600	15,42/17,22	10,49/12,09	93,54/100,04	533,1/582,1
	ПОЛДНИК					
	творожная запеканка со					
43	сгущенным молоком	130/150	11,7/13,5	8,8/10,15	41,3/47,65	282/325,38
14	чай с сахаром	150	0,8	0,1	17,6	75
	всего за полдник	280/300	12,5/14,3	8,9/10,25	58,9/65,25	357/400,38
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1135/1245	39,82/44,02	39,39/43,34	191,74/207,59	1274,1/1390,48
	3 ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
	каша геркулесовая молочная					
34	со сливочным маслом	130/150	7,3/8,4	4,9/5,7	32,5/37,5	204/235
1	бублик с маслом	40	1,1	3,7	7	65
	кофейный напиток на					
13	молоке	150	3	3,2	33,4	174
	всего за завтрак	320/340	11,4/12,5	11,8/12,6	72,9/77,9	443/474
	ОБЕД					
	салат из моркови с					
4	растительным маслом	50	0,11	0	8	32
23	суп гороховый на к\б	150/200	6,6/8,8	3,6/4,8	13,4/17,8	112/150
59	картофельное пюре	150	3,25	5,39	19,03	140,9
42	котлета мясная	70	14,24	6,9	0,57	123,68

11	компот из сухофруктов	150	1,2	0	29,9	125
	хлеб ржаной	50	3,82	0,59	29,02	140,1
	всего за обед	620/670	29,22/31,42	16,48/17,68	99,92/114,32	673,68/711,68
53	ПОЛДНИК					
	омлет	130/150	13,7/15,9	15,2/17,5	0,8/1	195/225
14	чай с сахаром	150	0,8	0,1	17,6	75
	всего за полдник	280/300	14,5/16,7	15,3/17,6	18,4/18,6	270/300
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1220/1310	55,12/60,62	43,58/47,88	191,22/110,82	1386,68/1485,68
4	ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
	каша рисовая молочная со					
30	сливочным маслом	130/150	3,2/3,8	4/4,6	20,8/24	132/153
2	бutterброд с сыром	45	3,8	10,1	5,8	129
8	какао с молоком	150	3,5	3,1	13,7	97
	всего за завтрак	325/345	10,5/11,1	17,2/17,8	40,3/43,5	358/379
	ОБЕД					
	салат из свежей капусты с					
3	растительным маслом	50	0,95	2	2,45	31,5
20	борщ на м\б со сметаной	150/200	4/5,4	3,8/5	3,3/4,4	63/84
	макаронь отварные	150	5,1	0,4	35,7	167
41	рыба припущенная	70	12,47	8,47	7,42	153,74
15	кисель	150	0	0	109,5	438
	хлеб ржаной	50	3,82	0,59	29,02	140,1
	всего за обед	620/670	26,34/27,74	15,26/16,46	187,39/188,49	993,34/1014,34
	ПОЛДНИК					
52	манник	150	5,8	2,3	39,8	204
14	чай с сахаром	150	0,8	0,1	17,6	75
	банан	100	1,5	0,5	21	95
	всего за полдник	400	8,1	2,9	78,4	374
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1345/1415	44,94/46,94	35,36/37,16	306,09/310,39	1725,34/1767,34
5	ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					

макароны отварные с						
57	маслом	130/150	4,8/5,6	5,5/6,3	36,9/42,6	216/249
37	печенье	30	2,31	4,89	19,89	132,9
14	чай с сахаром	150	0,8	0,1	17,6	75
всего за завтрак		310/330	7,91/8,71	10,49/11,29	74,39/80,09	423,9/456,9
ОБЕД						
салат из свежих помидоров с						
7	растительным маслом	50	0,35	3,55	2,3	43,65
18	суп куриный с вермишелью	150/200	9,2/12,3	2,7/3,7	7,7/10,3	93/123
35	картофельная запеканка с	150	6	6,6	14	140
12	зеленым горошком	150	0,09	0	32,03	120,6
компот из свежих яблок		50	3,82	0,59	29,02	140,1
хлеб ржаной		550/600	19,46/22,56	13,44/14,44	85,05/87,65	537,26/567,26
ПОЛДНИК						
55	булочка домашняя	70	3,43	1,19	23,1	116,9
14	чай с сахаром	150	0,8	0,1	17,6	75
йогурт фруктово-ягодный		30	3,2	1,5	11,3	71
всего за полдник		250	7,43	2,79	52	262,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1110/1180	34,8/38,7	26,72/28,52	211,44/219,74	1224,06/1287,06
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
каша манная молочная со						
32	сливочным маслом	130/150	4,9/5,6	5,2/6	20,9/24,1	143/165
1	бутерброд с маслом	40	1,1	3,7	7	65
кофейный напиток на						
13	молоке	150	3	3,2	33,4	174
всего за завтрак		320/340	9/9,7	12,1/12,9	61,3/64,5	382/404
ОБЕД						
салат из вареной свеклы с						
5	растительным маслом	50	1,4	1,1	3,6	30

ЗАВТРАК	макаронные изделия в молоке со сливочным маслом					
	28 масло	130/150	3,8/4,4	3/3,4	11/12,8	86/99
	1 бутерброд с маслом	40	1,1	3,7	7	65
	кофейный напиток на молоке	150	3	3,2	33,4	174
	всего за завтрак	320/340	7,9/8,5	9,9/10,3	51,4/53,2	378,2/338
ОБЕД	салат из моркови с растительным маслом	50	0,11	0	8	32
	22 свекольник на со сметаной	150/200	12,4/16,6	10,8/14,4	6,9/9,2	175/233
	45 запеканка гречневая	150	17,16	20,81	73,91	349,3
	16 напиток фруктовый	150	0,4	0	32,4	131
	хлеб ржаной	50	3,82	0,59	29,02	140,1
	всего за обед	550/600	33,89/38,09	32,2/35,8	150,23/152,53	827,4/885,4
ПОЛДНИК	макаронны отварные с маслом	130/150	4,8/5,6	5,5/6,3	36,9/42,6	216/249
	38 яйцо вареное 1/2	25	3,1	2,81	0,175	33,37
	14 чай с сахаром	150	0,8	0,1	17,6	75
	всего за полдник	305/325	8,7/9,5	8,41/9,21	54,675/60,375	324,37/357,37
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1175/1265	50,49/56,09	50,51/55,31	256,305/266,105	1529,97/1580,77
9 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	каша гречневая молочная со сливочным маслом	130/150	5,1/5,8	2,9/3,3	23,7/27,3	141/162
	2 бутерброд с сыром	45	3,8	10,1	5,8	129
	8 какао с молоком	150	3,5	3,1	13,7	97
	всего за завтрак	325/345	12,4/13,1	16,1/16,5	43,2/46,8	367/388
	ОБЕД					

3	салат из свежей капусты с растительным маслом	50	0,95	2	2,45	31,5
25	суп овощной с курой	150/200	4,5/6	3,2/4,2	3,3/4	89/118,6
44	гуляш мясной	70	8,61	8,54	2,73	122,5
47	греча отварная	130/150	5,07/5,85	1,82/2,1	26,13/30,15	141,7/163,5
15	кисель	150	0,09	0	32,03	120,6
	хлеб ржаной	50	3,82	0,59	29,02	140,1
	всего за обед	600/670	23,04/25,32	16,15/17,43	95,66/100,38	645,4/696,8
	ПОЛДНИК					
48	винегрет	150	3,8	9,2	14,7	156
14	чай с сахаром	150	0,8	0,1	17,6	75
	банан	100	1,5	0,5	21	95
	всего за полдник	400	6,1	9,8	53,3	326
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1325/1415	41,54/44,52	42,05/43,73	192,16/200,48	1338,4/1360,8
	10 ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
29	каша ячневая молочная со сливочным маслом	130/150	6,5/7,5	4,3/4,9	31,1/35,8	206/237
37	печенье	30	2,31	4,89	19,89	132,9
14	чай с сахаром	150	0,8	0,1	17,6	75
	всего за завтрак	310/330	9,61/10,61	9,29/9,89	68,59/73,29	413,9/444,9
	ОБЕД					
	салат из свежих помидоров с растительным маслом	50	0,35	3,55	2,3	43,65
17	суп молочный с рисом	150/200	3,6/4,8	3,8/5,1	14,6/16,8	116/154
49	овощное рагу с курой	150	15,15	1,95	15,15	139,5
16	напиток фруктовый	150	0,09	0	32,03	120,6
	хлеб ржаной	70	3,82	0,59	29,02	140,1
	всего за обед	570/620	23,01/24,21	9,89/11,19	93,1/95,3	559,85/597,85
	ПОЛДНИК					
54	булочка с изюмом	70	3,43	1,19	23,1	116,9
14	чай с сахаром	150	0,8	0,1	17,6	75

йогурт фруктово-ягодный	30	3,2	1,5	11,3	71
всего за подник	250	7,43	2,79	52	262,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1130/1200	40,05/42,25	21,97/22,87	213,69/220,59	1236,65/1305,65