

Десятидневное меню МБДОУ детский сад №21 "Аленький цветочек" для организации питания детей 3-7 лет

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
1	Каша ячневая молочная	180	6.1	5.3	26.4	177.6
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Батон простой	35	2.8	0.4	17.2	83.1
	Итого за Завтрак	400	12	11.6	53.6	366.6
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	120	3.5	3	13.2	93.7
	Итого за Второй завтрак	120	3.5	3	13.2	93.7
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0.8	2.1	3.1	35.2
54-1бульон	Бульон из кур	204	8.7	0.7	0.6	43.1
17	Суп крестьянский со сметаной	200	5.3	4.3	8.2	92.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-28м	Биточек из курицы	70	13.4	3	9.4	118
23	Соус сметанный с томатом	40	0.6	1.4	2.2	23.4
25	Компот из сухофруктов	180	0.2	0	16.3	65.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	864	37.1	16.2	79.6	612.1
	Полдник					
34	Молоко кипяченое	200	5.5	4.4	8.7	96.4
20	Ватрушка с повидлом	60	3.8	3.3	33.3	177.9
	Итого за Полдник	260	9.3	7.7	42	274.3
	Ужин					
37	Картофель отварной, запеченный с маслом	110	2.5	3.3	18.1	111.6
4.3-2	Тефтели рыбные в соусе	70	12.1	4.3	8.4	120.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Ужин	520	20.7	10	72.7	463.4
	Итого за день	2164	82.6	48.5	261.1	1810.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
11	Каша ассорти (пшено, рис, гречка)	180	5.5	4.9	28.1	178.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	400	11.4	7.4	57.6	342.8
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	120	3.5	3	13.2	93.7

	Итого за Второй завтрак	120	3.5	3	13.2	93.7
	Обед					
54-2бульон	Бульон мясной	150	4.2	3.4	0.2	48.4
3	Суп овощной	200	4.2	3.9	7.8	83.1
54-1г	Макароны отварные	110	3.9	3.6	24.1	144.3
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
25	Компот из сухофруктов	180	0.2	0	16.3	65.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	780	28.9	24.3	78.4	647.8
	Полдник					
4	Булочка обсыпная	50	4	2.9	27.5	151.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	250	5	3.1	47.7	238.5
	Ужин					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	22.3	304.2
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
	Итого за Ужин	460	32.4	13.7	54.5	470.3
	Итого за день	2010	81.2	51.5	251.4	1793.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
30	Каша геркулесовая	200	6.1	5.6	23.5	168.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Батон простой	35	2.8	0.4	17.2	83.1
	Итого за Завтрак	415	10.2	7	48.4	296.8
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	120	3.5	3	13.2	93.7
	Итого за Второй завтрак	120	3.5	3	13.2	93.7
	Обед					
54-12з	Икра морковная	40	0.8	2.9	4.1	45.3
54-2бульон	Бульон мясной	144	4.1	3.3	0.2	46.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
39	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	16.2	13.3	18.3	258.3
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
25	Компот из сухофруктов	180	0.2	0	16.3	65.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	824	30.3	26.5	71.5	645.3
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
29	Коржик молочный	60	4	6.5	31.5	200.2
	Итого за Полдник	240	4.1	6.5	37.2	223.7
	Ужин					
14	Картофельные оладьи с сыром	180	11.7	10.3	44.5	317.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5

	Итого за Ужин	460	14.5	11.8	73.2	457
	Итого за день	2059	62.6	54.8	243.5	1716.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.6	2.1	0	25.1
7	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)	180	5.8	6	26.3	182.3
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	407	13.5	10.7	55.9	374.1
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	120	3.5	3	13.2	93.7
	Итого за Второй завтрак	120	3.5	3	13.2	93.7
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	40	0.6	2.2	5.2	42.5
8	Рассольник со сметаной	200	4.8	4.3	9.5	95.8
54-2бульон	Бульон мясной	174.7	4.9	3.9	0.3	56.3
54-11г	Картофельное пюре	140	2.9	5	18.5	130.1
4.2-10	Сердце в соусе	80	15.2	7.5	5.8	151.3
25	Компот из сухофруктов	180	0.2	0	16.3	65.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	854.7	31.2	23.4	71.4	620.1
	Полдник					
35	Булочка ванильная	60	4.2	2.5	27.4	148.5
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Полдник	260	4.8	2.9	60	284.9
	Ужин					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	40	1.1	2.9	4.2	46.9
32	Суп рыбный с консервами	180	7.7	10	9	157.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Ужин	530	13.9	14.6	56.7	414
	Итого за день	2171.7	66.9	54.6	257.2	1786.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Батон простой	35	2.8	0.4	17.2	83.1
	Итого за Завтрак	420	11.2	10.7	45	321
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	120	3.5	3	13.2	93.7
	Итого за Второй завтрак	120	3.5	3	13.2	93.7
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.7	4	3.9	54.4
36	Суп гороховый	200	7.7	2.6	17.7	124.7

54-2бульон	Бульон мясной	174.7	4.9	3.9	0.3	56.3
54-7г	Рис припущенный	110	2.5	3.5	25.6	144.3
10	Биточки (котлеты) рыбные	80	18.7	2	7.6	123.6
23	Соус сметанный с томатом	40	0.6	1.4	2.2	23.4
25	Компот из сухофруктов	180	0.2	0	16.3	65.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	864.7	37.9	17.9	89.4	670.8
	Полдник					
34	Молоко кипяченое	200	5.5	4.4	8.7	96.4
54-16в	Крендель сахарный	50	3.3	5.9	25.2	166.7
	Итого за Полдник	250	8.8	10.3	33.9	263.1
	Ужин					
54-4о	Омлет с сыром	110	13.9	18.6	2.2	231.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	икра из кабачков. Консервы	30	0.6	2.7	2.3	35.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Ужин	450	19.6	23	48	477.2
	Итого за день	2104.7	81	64.9	229.5	1825.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.6	2.1	0	25.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	427	12.7	10.6	53.6	360.7
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	120	3.5	3	13.2	93.7
	Итого за Второй завтрак	120	3.5	3	13.2	93.7
	Обед					
38	Салат "Школьный"	40	0.7	2.4	2.9	35.8
54-2бульон	Бульон мясной	150	4.2	3.4	0.2	48.4
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-11г	Картофельное пюре	80	1.6	2.8	10.6	74.3
36	Капуста тушеная	80	1.4	2.1	4.5	42.7
54-15м	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	80	10.6	10.7	9.8	177.5
54-3соус	Соус красный основной	40	1.3	1	3.6	28.2
25	Компот из сухофруктов	180	0.2	0	16.3	65.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	890	27.2	26.2	75.1	644.6
	Полдник					
31	Кекс "Детский"	50	2.8	9.3	25.1	195.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	250	3.8	9.5	45.3	282.3
	Ужин					
12	Творожный пудинг "Зебра"	140	19.9	11.2	20.8	264
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2

Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	450	22.6	14.2	53	430.1
	Итого за день	2137	69.8	63.5	240.2	1811.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	180	4.8	5.2	22.8	156.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Батон простой	35	2.8	0.4	17.2	83.1
	Итого за Завтрак	400	10.5	11.4	49.9	343.6
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	120	3.5	3	13.2	93.7
	Итого за Второй завтрак	120	3.5	3	13.2	93.7
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	40	0.9	2.9	4.6	47.6
54-1бульон	Бульон из кур	180	7.7	0.6	0.5	38.1
13	Суп "Лапша" на курином бульоне	200	5.7	5.4	13.9	127
54-1г	Макаронные изделия отварные	140	5	4.6	30.6	183.7
54-34м	Гуляш из отварной птицы	80	10.8	1.5	1.2	62
25	Компот из сухофруктов	180	0.2	0	16.3	65.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	860	32.9	15.5	82.9	602.5
	Полдник					
34	Молоко кипяченое	200	5.5	4.4	8.7	96.4
28	Пирожок с повидлом	60	4.4	6.6	40.8	240.5
	Итого за Полдник	260	9.9	11	49.5	336.9
	Ужин					
54-11г	Картофельное пюре	120	2.5	4.2	15.9	111.5
29	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	20.4	2.2	14.3	158.8
23	Соус сметанный с томатом	30	0.4	1	1.7	17.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Ужин	540	28.4	9.1	75.4	497.9
	Итого за день	2180	85.2	50	270.9	1874.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.6	2.1	0	25.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	180	7.5	9.1	33.9	247.4
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	407	12.2	11.5	59.3	389.8
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	120	3.5	3	13.2	93.7
	Итого за Второй завтрак	120	3.5	3	13.2	93.7
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.7	4	3.9	54.4

43	Свекольник со сметаной (вариант 2)	200	4.7	3.3	11.1	93
54-2бульон	Бульон мясной	160	4.5	3.6	0.2	51.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	70	10.5	10.9	1.7	146.5
25	Компот из сухофруктов	180	0.2	0	16.3	65.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	820	30.3	27.8	80.1	692.1
	Полдник					
44	Ватрушка с творогом	50	8.3	6.8	25.8	197.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	250	9.3	7	46	283.9
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок	40	0.4	4.1	2.9	49.5
54-1о	Омлет натуральный	130	11	15.6	2.8	195.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Ужин	480	16.5	21.4	49.2	454.7
	Итого за день	2077	71.8	70.7	247.8	1914.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	180	4.7	4.9	25.8	166.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Батон простой	35	2.8	0.4	17.2	83.1
	Итого за Завтрак	400	10.4	11.1	52.9	352.9
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	120	3.5	3	13.2	93.7
	Итого за Второй завтрак	120	3.5	3	13.2	93.7
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	40	1.1	2.9	4.2	46.9
18	Суп картофельный со сметаной	200	3.8	3.9	10.9	93.5
54-2бульон	Бульон мясной	112	3.2	2.5	0.2	36.1
36	Капуста тушеная	140	2.5	3.7	7.9	74.7
19	Рулет из мяса, фаршированный яйцом	80	16.2	15.4	8.5	237
25	Компот из сухофруктов	180	0.2	0	16.3	65.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	792	29.6	28.9	63.8	632.3
	Полдник					
34	Молоко кипяченое	200	5.5	4.4	8.7	96.4
40	Булочка витая "К чаю"	60	4.2	5.4	27.4	175
	Итого за Полдник	260	9.7	9.8	36.1	271.4
	Ужин					
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
34	Поджарка из рыбы	80	17.3	6.3	8.1	158
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Ужин	520	25.1	12.6	68.8	488.8
	Итого за день	2092	78.3	65.4	234.8	1839.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.6	2.1	0	25.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	180	5.3	5.2	29.7	187
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	407	11.2	8.6	57.1	351.1
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	120	3.5	3	13.2	93.7
	Итого за Второй завтрак	120	3.5	3	13.2	93.7
	Обед					
2	Салат из свеклы с чесноком	40	0.7	2.7	3.9	42.7
54-2бульон	Бульон мясной	160	4.5	3.6	0.2	51.6
21	Щи со сметаной и свежей капустой	200	4.7	5.7	7.5	99.8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	140	4.1	4.9	28.5	174.6
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
25	Компот из сухофруктов	180	0.2	0	16.3	65.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	840	30.4	30.6	75.3	698.5
	Полдник					
22	Полоска песочная	50	3.1	7.5	27.7	190.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	250	4.1	7.7	47.9	277.5
	Ужин					
54-6т	Сырники	180	35.4	10.4	37.2	384
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	Итого за Ужин	480	37.3	12.5	63.8	517.4
	Итого за день	2097	86.5	62.4	257.3	1938.2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 293471121974670499605301269442439140112018072228

Владелец Ломкина Алла Сергеевна

Действителен с 27.12.2024 по 27.12.2025