

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад
№ 6 « Мишутка»
С.А.Носикова
приказ № 101 от 01.09.2022 г.

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 пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша манная с маслом	150/200, 4/5	4,52	4,07	30,57	177,0	№168
	Чай с лимоном	150/200	0,12	0,02	10,20	41	№393
	Хлеб пшеничный (батон)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
2 завтрак	Фрукт (яблоко)	95/100	0,40	0,40	9,80	44	№368
Обед	Салат из моркови, с р/м	40/60	0,74	0,05	6,96	31,38	№41
	Суп картофельный с горохом, мяс.птицы	150/200	5,49	5,27	16,32	135	№81
	Тефтели мясные с соусом томатным овощным	60/80 20/30	8,14	9,04	10,3	155	№287
	Каша гречневая рассыпчатая	100/150	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	150/200	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Ватрушка с творогом	60/80	10,5	6,26	33,3	230	№458
	Кефир с сахаром	150/200	5,22	4,5	7,2	90	№401
Соль за весь день		3/5					
Пищевая энергетическая ценность за весь день			49,77	43,99	231,53	1544,38	
День 2							
Завтрак	Суп молочный с геркул.крупой с маслом	150/200 3/5	5,39	6,38	27,13	187,0	№168
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,85	2,41	14,36	91	№395
	Хлеб пшеничный (батон)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
	Сыр твердый	10/15	4,64	5,9	-	72	№7
2 завтрак	Сок	200	0,90	-	18,18	76	
Обед	Суп картоф. с вермиш., мясом птицы	150/200	2,68	2,83	17,14	104,7	№233

	Ленивые голубцы с мясом птицы	135/190	8,43	7,94	18,56	164	№5
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№1
	Компот из сухофруктов	150/200	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Оладьи с повидлом	85/105	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					
Пищевая энергетическая ценность за весь день			43,2	44,06	216,57	1553,70	
День 3							
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая, с маслом	150/200, 4/5	5,5	8,77	29,27	213,0	№168
	Какао с молоком	150/200	3,67	3,19	15,82	107	№397
	Хлеб пшеничный (булка)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
	Сыр твердый	10/15	4,64	5,9	-	72	№7
2 завтрак	Фрукт (банан)	95/100	1,50	0,50	21,00	95	№368
Обед	Салат из свеклы с р/м	40/60	0,85	3,64	5,19	56,34	№20
	Суп карт. с перл. круп. с мясом птицы	150/200	2,18	2,84	14,29	91,5	№80
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	150/200	22,02	6,79	19,95	259	№276
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№1
	Кисель из повидла	150/200	0,08	-	22,26	89,4	№383
Полдник	Запеканка из творога со сметанным соусом	90/120 20/30	26,31	18,09	25,74	372	№237
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40,0	№392
Соль за весь день		3/5					
Пищевая энергетическая ценность за весь день			71,42	57,17	202,48	1758,24	
День 4							
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	150/200	5,67	5,28	32,55	200,0	№168
	Чай с лимоном	150/200	0,12	0,02	10,20	41	№393
	Хлеб пшеничный (батон)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
2 завтрак	Сок	200	0,90	-	18,18	76	
Обед	Салат из белокач.капусты с р/м	40/60	0,84	3,64	5,41	52,44	№20
	Свекольник с мясом птицы., сметаной	150/200	1,92	6,33	10,05	104,12	№233
	Котлета мясная с соусом том. овощным	60/80 20/30	11,92	8,80	11,64	173	№282
	Макаронны отварные с маслом	100/150	5,50	4,57	26,44	168	№317
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№1
	Компот из смеси с/ф	150/200	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Омлет натуральный	85/105	9,28	18,03	1,86	193	№2
	Хлеб ржаной	15/20	1,17	0,27	9,96	56,5	№1

	Кисель из повидла	150/200	0,08	-	22,26	89,4	№383
Соль за весь день		3/5					
Пищевая энергетическая ценность за весь день			51,05	68,53	197,76	1705,46	
День 5							
Завтрак	Каша манная с маслом	150/200, 4/5	4,52	4,07	30,57	177,0	№168
	Какао с молоком	150/200	3,67	3,19	15,82	107	№397
	Хлеб пшеничный (батон)	о30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
	Сыр твердый	10/15	4,64	5,9	-	72	№7
2 завтрак	Фрукт (апельсин)	95/100	0,60	0,14	15,00	66	№368
Обед	Салат из зеленого горошка с р/м	40/60	1,78	3,11	1,91	50	№14
	Суп карт. с рисовой круп. с мясом птицы	150/200	2,18	2,84	14,29	91,5	№80
	Картофельное пюре	100/150	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	150/200	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	100/150	8,59	6,09	38,64	243	№313
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40,0	№392
	Хлеб пшеничный (булка)	20/30	3,19	0,49	20,43	103	№1
Соль за весь день		3/5					
Пищевая энергетическая ценность за весь день			42,19	42,01	216,81	1452,5	
День 6							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150/200	7,63	8,12	28,24	216,79	№93
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,85	2,41	14,36	91	№395
	Хлеб пшеничный (булка)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
2 завтрак	Фрукт (яблоко)	95/100	0,40	0,40	9,80	44	№368
Обед	Суп «Крестьянский» со сметаной, мясом птицы	150/200	2,31	7,73	15,42	140,58	
	Капуста тушеная с мясом	150/200	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	150/200	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	150/200	5,22	4,5	7,2	90	№401
Соль за весь день		3/5					
Пищевая энергетическая ценность за весь день			49,98	56,46	200,04	1535,34	
День 7							

Завтрак	Каша манная с маслом	150/200, 4/5	4,52	4,07	30,57	177	№168
	Какао с молоком	150/200	3,67	3,19	15,82	107	№397
	Хлеб пшеничный (батон)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
	Сыр твердый	10/15	4,64	5,9	-	72	№7
2 завтрак	Сок	200	0,90	-	18,18	76	
Обед	Салат из кукурузы с р/м	40/60	1,72	3,7	4,82	59,5	№14
	Суп картофельный рыбный с рисов. крупой	150/200	6,05	3,55	12,19	119	№84
	Гуляш из отварного мяса птицы	70/90	18,05	14,26	4,58	218	№277
	Картофельное пюре	100/150	3,06	4,8	20,43	138	№321
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№1
	Компот из смеси с/ф	150/200	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Винегрет овощной с луком , с р/м	80/120	1,09	4,93	6,75	75,84	№15
	Хлеб ржаной	15/20	1,17	0,27	9,96	56,5	№1
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40,0	№392
Соль за весь день		3/5					
Пищевая энергетическая ценность за весь день			50,98	52,98	201,5	1536,84	
День 8							
Завтрак	Суп молочный с геркул. крупой с маслом	150/200	5,39	6,38	27,13	187,0	№168
	Чай с молоком	150/200	2,67	2,34	14,31	89	№394
	Хлеб пшеничный (батон)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
2 завтрак	Фрукт (банан)	95/100	1,50	0,50	21,00	95	№368
Обед	Салат из моркови, с р/м	40/60	0,74	0,05	6,96	31,38	№41
	Щи из св.капусты со смет, мясом птицы	150/200/ 5/24	8,32	19,83	71,01	496	№61
	Плов с мясом птицы	150/200	19,33	16,19	33,99	359	№304
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№1
	Компот из смеси с/ф	150/200	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Сырники из творога						
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40,0	№392
Соль за весь день		3/5					
Пищевая энергетическая ценность за весь день			44,06	53,6	252,63	1695,38	
День 9							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150/200	6,21	5,28	27,90	184,0	№168
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,85	2,41	14,36	91	№395
	Хлеб пшеничный (батон)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6

	Сыр твёрдый	10/15	4,64	5,9	-	72	№7
2 завтрак	Фрукт (апельсин)	95/100	0,60	0,14	15,00	66	№368
Обел	Свекольник с мясом птицы., сметаной	150/200	1,92	6,33	10,05	104,12	№233
	Макароны отварные с маслом	100/150	5,50	4,57	26,44	168	№317
	Биточки мясные с соусом томатным овощным	60/80 20/30	11,92	8,80	11,64	173	№282
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№1
	Компот из смеси с/ф	150/200	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Омлет натуральный	85/105	9,28	18,03	1,86	193	№215
	Хлеб ржаной	15/20	1,17	0,27	9,96	56,5	№1
	Кисель из повидла	150/200	0,08	-	22,26	89,4	№383
	Соль за весь день	3/5					
	Пищевая энергетическая ценность за весь день		50,22	60,02	207,7	1595,02	
10 день							
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	150/200	5,67	5,28	32,55	200,0	№168
	Какао с молоком	150/200	3,67	3,19	15,82	107	№397
	Хлеб пшеничный (батон)	30/40	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Масло сливочное	5/10	0,08	7,24	0,124	86	№6
	Сыр твёрдый	10/15	4,64	5,9	-	72	№7
2 завтрак	Сок	200	0,90	-	18,18	76	
Обед	Салат из кукурузы с р/м	40/60	1,72	3,7	4,82	59,5	№14
	Суп вермишелевый с карт., мясом птицы	150/200	2,68	2,83	17,14	104,7	№233
	Картофельное пюре	100/150	3,06	4,8	20,43	138	№321
	Рыба припущенная с овощами		6,12	0,81	2,54	42	№244
	Хлеб ржаной	30/40	2,34	0,54	19,93	96	№1
	Компот из смеси с/ф	150/200	0,44	0,02	27,76	113	№376
Полдник	Каша рисовая вязкая с маслом	150/200	3,09	4,07	32,09	177,0	
	Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40,0	№392
	Хлеб пшеничный (булка)	20/30	3,19	0,49	20,43	103	№1
	Соль за весь день	3/5					
	Пищевая энергетическая ценность за весь день		37,66	38,89	221,8	1414,20	