

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Урской детский сад
"Росинка" А.С. Синкина



МЕНЮ

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для детей
ципального дошкольного образовательного учрежд
Урской детский сад "Росинка"**

Сезон: зима-весна 2021-2022 года

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

День 1

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша пшенная (жидкая) на молоке/	200	9,24	5,46	36,18	231,8	2,18
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Сыр (порциями)	10	3,45	3,59	0	54	0,1
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	13,51	52,42	0,09
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
Хлеб ржаной	10	0,56	0,11	3,75	18,9	0
	440	15,74	13,58	68,06	465,92	2,37

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Икра морковная	80	1,77	4,06	8,37	76,59	10,24
Суп картофельный с клецками	200	5,84	3,29	11,97	102,69	7,57
Курица в соусе с томатом	60	15,34	13,8	2,55	211,18	1,74
Пюре картофельное	120	2,48	4,15	15,75	111,8	4,15

Компот из смеси сухофруктов	180	0,52	0	24,5	96,39	0,96
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
	690	29,35	25,76	85,22	707,85	24,66

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	100,8	1,26
Пряник	70	3,54	2,82	65,82	256,2	0
	250	8,58	8,58	73,2	357,0	1,26

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,51	5,22	19,39	146,27	0,91
Омлет натуральный	60	5,3	6,39	1,41	83,7	0,31
Сок	180	0,75	0	13,65	57	3
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	4
	580	14,6	12,39	61,47	417,37	8,22

1,96	68,27	60,31	287,95	1948,14	36,51
------	-------	-------	--------	---------	-------

День 2

от 3 до 7

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша манная молочная жидкая/	200	6,12	2,93	30,68	173,99	1,38
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,55	2,26	17,73	99,57	1,17
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,3	0
Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	9,38	47,25	0
	445	12,76	9,88	74,84	441,51	2,55

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Свекла, тушенная с яблоками	80	1,46	4,93	9,13	86,02	3,16
Суп картофельный с бобовыми (горох) /	200	5,72	4,11	10,83	104,43	9,15
Котлеты рыбные любительские	70	8,81	2,9	4,03	75,55	1
Рагу из овощей	150	3,09	12,74	10,76	179,61	9,16

Сок фруктовый	180	0,9	0	16,38	68,4	3,6
Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	9,38	47,25	0
	705	23,7	29,46	74,62	669,18	26,07

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Молоко	200	5,04	5,76	7,38	100,8	1,26
Булочка с помадкой	50	6,03	3,59	37,96	211,22	0,27
	250	11	9	45,3	312,02	1,53

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Вареники ленивые отварные/	130	20,33	10,66	20,27	261,23	0,53
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	13,47	88,48	180
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Яблоки свежие	120	0,4	0,4	9,8	49,5	4
	455	22,89	15,6	53,3	484,21	184,5
	1,855	70,42	64,29	248,1	1906,92	214,68

День 3

от 3 до 7

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша "Дружба"/	200	5,14	2,81	27,19	154,69	1,33
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Сыр (порциями)	10	3,45	3,59	0	54	0,1
Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,13	2,67	22,53	116,51	1,17
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
	420	14,03	13,44	64,34	434,0	2,6

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Огурцы свежие, дольками	70	0,56	0,08	1,52	8,8	5,6
Рассольник ленинградский	200	5,93	5,15	13,29	126,21	6,14
Картофельная запеканка с мясом/	160	18,29	15,41	23,12	302,46	26,4
соус молочный	15	0,4	1,15	1,41	17,5	0,06
Компот из изюма	180	0,32	0	25,35	98,32	0

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
	675	28,9	22,25	86,77	662,49	38,2

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	100,8	1,26
Вафли	60	3,77	4,95	21,64	147,06	1,35
Конфеты	20	0,58	2,14	15,32	79,2	0
	260	9,39	12,9	44,3	327,06	2,61

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Макароны, запеченные с яйцом/	120	5,82	5,69	21,67	157,71	0,26
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Чай с молоком	180	1,36	1,09	14,14	69,07	0,63
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Фрукты свежие	125	0,4	0,4	9,8	49,5	4
	450	9,13	11,47	55,37	361,28	4,89
	1,83	61,45	60,01	250,82	1784,83	48,30

День 4

от 3 до 7

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суфле из моркови с творогом/	200	12,72	13,19	21,85	256,29	3,65
соус молочный сладкий	25	0,63	1,28	4	29,44	0,12
Масло (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Чай с лимоном	180	0,24	0,05	13,7	54,5	2,61
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
	440	15,9	18,89	54,17	449,03	6,38

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Икра свекольная	80	1,89	4,06	10,06	83,5	13,44
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	6,45	9,36	6,75	141,01	17,74

Птица тушеная	60	8,4	0,9	1,77	43,73	0,02
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,64	30,83	202,41	0
Сок фруктовый	180	0,9	0	16,38	68,4	3,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	9,38	47,25	0
	685	27,59	20,48	89,75	657,7	34,8

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Молоко	200	4,97	4,41	8,34	87,05	2,34
Булочка с помадкой	50	3,74	2,51	37,96	187,82	2,2
	250	8,71	6,92	46,3	274,87	4,54

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Голубцы ленивые/ соус сметанный	5	6,4	4,89	3,58	86,4	6,62
	20	0,7	2,78	1,25	33,14	0,05
Картофель отварной	200	4,03	0,81	31,07	152,88	8,4
Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	100,8	1,26
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0

Хлеб ржаной	15	0,84	0,17	5,63	28,35	0
Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,5	2
	575	19,49	14,85	68,39	495,47	18,33
	1,9	71,69	61,14	258,61	1877,07	64,05

День 5

от 3 до 7

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша овсяная из "геркулеса"	150	4,68	3,36	18,61	123,21	1,04
Омлет с зеленым горошком	50	4	5,01	3,21	73,05	0,87
Кофейный напиток с молоком	180	2,55	2,26	17,73	99,57	1,17
Бутерброд с джемом	50	1,58	5,31	26,36	157,63	0,6
	430	12,81	15,94	65,91	453,46	3,68

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Огурцы соленые (консервированные без уксуса)	70	0,64	0,08	1,28	10,4	4

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,25	3,49	17,07	126,82	7,05
Котлеты, биточки, шницеля /	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Капуста, тушенная в молоке	200	4,39	4,77	14,71	115,87	33,29
Кисель из концентрата	180	0,07	0	27,96	107,12	0
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	9,38	47,25	0
	790	27,5	22,23	97,58	699,26	44,46

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Сок фруктовый	180	0,9	0	16,38	68,4	3,6
Печенье	70	3,75	4,9	62,6	208,5	0
	250	4,65	4,9	78,98	276,9	3,6

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Рыба, запеченная с морковью	80	5,55	3,61	2,25	60,49	0,81
Картофельное пюре запеченное	200	4,78	1,96	30,04	162,62	7,92

Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	100,8	1,26
Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Хлеб пшеничный	15	0,84	0,17	5,63	28,35	0
Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	36	3,2
	575	18,05	11,98	62,86	435,86	13,19
	2,05	63,01	55,05	305,33	1865,48	64,93

День 6

от 3 до 7

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша рисовая молочная жидкая/	200	5,11	2,95	31,71	174,31	1,39
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Сыр (порциями)	10	2,3	2,39	0	36	0,07
Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	1,83	2,16	23,09	116,36	0,26
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
	425	11,6	11,87	69,42	435,47	1,72

Наименование блюда	Вес	Пищевые в-ва, г	Энерг.	
--------------------	-----	-----------------	--------	--

	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	С
Морковь, тушенная с черносливом	80	1,22	3,17	16,27	96,12	0,38
Суп крестьянский	200	6,64	5,79	11,6	125,86	14,64
Мясо тушеное	60	9,93	4,09	1,65	85,95	0,44
Пюре картофельное	200	4,13	6,92	26,26	186,33	6,92
Компот из яблок	180	0,14	0,14	17	67,36	1,44
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	9,38	47,25	0
	775	25,74	20,63	96,74	680,27	23,82

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Булочка с помадкой	50	5,76	2	38,5	197,19	0,42
Молоко	200	5,04	5,76	7,38	100,8	1,26
	250	10,8	7,76	45,88	297,99	1,68

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Пудинг овощной	250	10,2	9,86	29,06	236,8	32,31
Чай с молоком	180	1,36	1,09	14,14	69,07	0,63

масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	9,38	47,25	0
Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	27	2,4
	540	14,75	15,76	68,22	465,12	35,34
	1,92	62,84	56,02	280,26	1878,85	62,56

День 7

от 3 до 7

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша кукурузная (жидкая) на молоке/	200	7,98	4,63	38,2	227,44	2,18
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Чай с лимоном	180	0,24	0,05	13,7	54,5	2,61
Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0
	430	11,32	13,26	71,42	451,94	4,79

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Икра овощная	80	1,24	3,68	5,87	60,72	10,92
Рассольник домашний	200	5,58	6,4	12,68	132,57	9,55
Рыба, запеченная с морковью	80	8,48	7,35	2,65	110,61	0,36
Картофель в молоке	200	4,72	5,21	25,34	170,9	6,16
Сок фруктовый	180	0,9	0	16,38	68,4	3,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Хлеб ржаной	10	1,68	0,33	11,25	18,9	0
	770	24,12	23,13	83,89	609,7	30,59

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	100,8	1,26
Вафли	70	2,95	2,35	54,85	183	0
	250	7,99	8,11	62,23	283,80	1,26

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		

Пудинг творожный запеченный	120	16,71	11,74	25,56	275,63	0,23
соус шоколадный	25	1,41	1,38	11,82	63,55	0,06
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	13,47	88,48	180
Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,84	49,5	3,2
Хлеб ржаной	30	0,56	0,11	3,75	6,1	0
	455	20	13,80	62,44	483,26	183,5
	1,915	63,04	58,30	279,98	1828,70	220,13

День 8

от 3 до 7

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,35	10,67	48,6	404,21	0,4
Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Кофейный напиток с молоком	180	2,55	2,26	17,73	99,57	1,17
Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	3,75	37,8	0
	405	11,49	17,17	70,12	578,98	1,57

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		

Маринад овощной без томата	80	0,9	7,25	9,04	102,38	1,96
Борщ с мясом	200	6,25	3,49	17,07	126,82	7,05
Котлеты,биточки,шницель	60	7,07	10,86	6,08	155,46	0,09
Капуста тушеная	130	2,68	4,2	12,28	96,01	22,31
Сок фруктовый	180	0,9	0	16,38	68,4	3,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
Хлеб ржаной	10	1,12	0,22	7,5	37,8	0
	690	21,2	26,26	82,93	658,27	35,01

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Хлеб	60	4,63	4,95	20,24	143,31	0,16
повидло	15	0,06	0	9,8	37,5	0,08
Молоко	180	5,04	5,76	7,38	100,8	1,26
	255	9,73	10,71	37,42	281,61	1,5

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суфле картофельно-морковное ("розовое")/	220	6,99	12,9	25,53	247,79	6,05
соус молочный	25	0,63	1,28	4	29,44	0,12

Чай с сахаром	180	0,18	0,05	13,51	52,42	0,09
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	4
	545	9,32	14,9	60,34	412,45	10,26
	1,9	51,74	68,99	213,39	1931,31	48,34

День 9

от 3 до 7

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с крупой	200	4,84	5,18	18,26	138,71	0,91
Масло (порциями)/	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,13	2,67	22,53	116,51	1,17
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
	455	15,36	16,82	55,69	426,82	2,08

Наименование блюда	Вес	Пищевые в-ва, г	Энерг.
--------------------	-----	-----------------	--------

	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	С
Икра свекольная	80	1,89	4,06	10,06	83,5	13,44
Суп с рыбными консервами	200	7,89	4,38	13,36	126,93	12,49
Рагу из птицы	180	13,45	11,69	17,39	221,69	10,65
Компот из изюма	180	0,32	0	25,35	98,32	0
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	11,25	56,7	0
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,3	0
	705	27,89	20,74	94,42	670,44	36,58

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Булочка с помадкой	50	4,12	4,61	40,51	219,41	0,15
Сок фруктовый	200	5,04	5,76	7,38	100,8	1,26
	250	9,16	10,37	47,89	320,21	1,41

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Запеканка из творога с морковью/ соус молочный сладкий	150	16,52	13,83	34,52	327,8	1,07
	25	0,63	1,28	4	29,44	0,12
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	13,51	52,42	0,09

Хлеб ржаной	15	0,84	0,17	5,63	28,35	0
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	4
	470	18,57	15,73	67,46	483,01	5,28
	1,875	70,98	63,66	265,46	1900,48	45,35

День 10

от 3 до 7

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша ячневая (вязкая) на молоке/	200	7,2	3,03	35,95	201,91	1,29
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Масло (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Кофейный напиток с молоком	180	2,55	2,26	17,73	99,57	1,17
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
	420	12,09	13,8	68,34	447,68	2,46

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,83	97,6	5,6
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,34	5,18	14,07	135,25	15,37
Суфле из рыбы	60	8,55	4,76	2,3	83,65	0,14
Макароны отварные с овощами	130	4,02	6,68	21,78	159,55	4,3
Сок фруктовый	180	0,9	0	16,38	68,4	3,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	11,25	56,7	0
	710	26,37	24,39	87,19	672,55	29,01

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Молоко	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Печенье	70	3,75	4,9	62,6	208,5	0
	250	8,97	9,4	69,8	298,5	1,26

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Печень говяжья по-строгановски	50	8,75	7,47	1,13	108,51	8,24

Пюре картофельное	180	3,72	6,23	23,63	167,7	6,23
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	13,47	88,48	180
Хлеб ржаной	10	0,56	0,11	3,75	18,9	0
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	4
	520	14,04	14,46	51,8	428,59	198,5
	1,9	61,47	62,04	277,11	1847,32	231,20