

Примерное меню для детей дошкольных организаций осень-зима 2022-2023 г.

Возрастная категория: 3-7 лет

возрастная категория: 3-7 лет												
Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витами- н В1	Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			P	Mg	Fe		
1-й день Понедель- ник	Завтрак											
	Суп молочный рисовый	150	4,67	4,86	26,00	166,0	0,11	87,20	30,50	1,02	168	
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	0	4,00	2,20	0,32	393	
	бутерброд с маслом	0,03/5	2,14	6,61	12,13	119,00	0,044	25,46	8,66	0,54	1	
	Итого завтрак:		7,9	5,91	36,20	207,0	0,25	117,3	46,20	0,32		
	2-й завтрак											
	яблоко	70	0,75	0	15,15	64,0	0,02	3,00	10,5	2,10	399	
	Обед											
	салат из свежей капусты	45	0,24	0,03	0,51	3	0,006	1,05	6,9	7,2	4,2	70
	суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,66	73,0	0,088	6,6	19,2	53,36	21,32	86
2-й день Вторник	котлета куриная	60	9,09	6,50	16,49	161	0,18	7,34	39,60	118,0	302	
	компот из яблок	180	0,61	0,25	18,67	79,0	0,01	90,00	19,20	3,10	398	
	пюре картофельное	100	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0	10,50	47,40	117	
	Хлеб пшеничный	20	11,92	7,14	57,35	368,00	0,250	98,39	76,20	175,70	337	
	Полдник											
	варушка с повидлом	35	9,29	10,01	22,71	218	0,05	0,14	104,6	110,0	24,90	206
	чай с сахаром	150	5,48	4,88	9,07	102,0	0,04	1,17	113,20	81,0	12,60	395
	Итого полдник:		3,11	1,03	14,84	81,0	0,14	0,06	41,4	26,1	13,50	1,06
	Итого за день:		35,82	26,50	175,45	1040,00	0,75	105,65	412,10	932,70	161,30	9,17
	Завтрак											
Суп молочный с макар. Издел.	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,045	0,68	119,11	103,09	17,29	94	
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	0	2,83	12,80	4,00	2,20	393	
бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,13	119,00	0,044	0,00	8,14	25,46	8,66	1	
Итого завтрак:		3,73	3,83	22,82	140,30	0,05	3,51	131,91	107,09	19,49	0,51	
2-й завтрак												
сок	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,024	8,0	12,8	8,80	7,2	368	
Обед												
Суп гороховый	200	1,74	2,27	11,66	73,0	0,088	6,6	19,2	53,36	21,32	80	
котлета из отварного мяса	120	20,8	6,74	18,5	205,0	0,05	0,00	10,6	87,5	17,4	282	
каша пшеничная вязкая	130	1,98	0,36	10,02	52,0	0,054	0,00	10,50	47,40	14,10	376	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,0	0,36	28,6	13,9	5,4	376	
Хлеб пшеничный	20	3,11	1,03	14,84	81,0	0,14	0,06	41,4	26,1	13,5	117	
Хлеб ржаной	30	0,35	0,05	0,95	6,00	0,013	3,82	13,66	17,92	8,46	0,48	
Итого обед:		28,48	10,47	80,73	518,90	0,34	10,84	123,96	246,18	80,18	5,49	
Полдник												
Оладьи с повидлом	60/10	22,80	15,66	22,3	321,1	0,065	0,31	191,50	0	0	237	
чай с сахаром	150/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,00	0,03	10,0	2,50	1,30	493	
Итого полдник:		22,86	15,68	32,29	361,10	0,07	0,31	201,50	0,0	0,0	0,90	
Итого за день:		54,97	30,30	143,68	1055,50	0,48	22,66	470,17	364,57	108,17	8,66	

Завтрак												
каша молочная манная	150	3.40	3.96	22.94	141.0	0.03	0.00	8.4	29.4	5.9	0.34	168
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41	0	2.83	12.80	4.00	2.20	0.32	393
бутерброд с маслом	30/5	2.14	6.61	12.13	119.00	0.044	0.00	8.14	25.46	8.66	0.54	1
Итого завтрак:		6.63	5.01	47.98	182.00	0.17	2.83	62.6	59.5	21.6	1.72	
2-й завтрак												
сок	100	0.75	0	15.15	64.0	0.02	3.00	10.5	10.5	6.0	2.10	399
Обед												
суп картофельный с перловой крупой	200	1.74	2.27	11.43	73.00	0.088	6.6	19.2	53.36	21.32		80
биточки из говядины	60	8.5	9.1	13.06	170.00	0.05	0.45	30.46	69.74	25.00	0.9	287
макаронные изделия с маслом	150	1.98	3.71	9.49	79.0	0.08	20.03	60.0	177.1	44.1	1.63	132
компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	0.009	1.55	13.03	3.96	3.24	0.85	372
Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.14	0.06	41.4	26.1	13.5	1.06	np
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.054	0	10.50	47.40	14.10	1.17	np
Итого обед:		17.45	16.61	80.33	543.04	0.42	28.69	174.59	377.66	121.26	5.61	
Полдник												
кондитерское изделие	40	7.52	13.46	14.59	157.0	0.056	0.15	62.8	138.6	10.4	1.54	215
кисло-молочный напиток	150	0.06	0.02	9.99	40	0.00	0.03	10.0	2.50	1.3	0.28	393
Итого полдник:		4.67	2.76	24.58	197.00	0.056	0.03	25.00	2.5	1.3	0.28	
Итого за день:		29.5	24.38	168.04	986.04	0.67	34.61	272.69	450.16	150.16	9.71	

Завтрак													
суп молочный с гречневой крупой	150	3.49	3.73	23.82	142.48	0.13	0	9.98	71.62	25.06	0.84	185	
Бутерброд с маслом	30/5	2.14	6.61	12.13	119.0	0.044	0	8.14	25.46	8.66	0.54	1	
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.06	0.02	9.99	40.0	0.00	0.03	10.00	2.50	1.30	0.28	393	
Итого завтрак:		5.63	10.34	35.95	301.48	0.17	0.00	28.12	97.08	33.72	1.38		
2-й завтрак													
Сок фруктовый	100	1.20	0.40	16.80	76.0	0.03	8.0	6.4	22.4	33.6	0.48	368	
Обед													
Салат из свеклы	60	0.65	2.75	3.01	39.33	0.013	3.82	13.66	17.92	8.46	0.48	36	
борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.45	3.93	10.19	82.0	0.038	8.23	35.50	42.58	21.0	0.95	57	
запеканка картофельная с мясом	100	8.93	6.74	8.97	132	0.05	0.00	10.6	87.5	17.4	0.89	282	
Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.14	0.06	41.4	26.1	13.5	1.06	314	
Хлеб ржаной	30	0.14	0.14	21.49	87.84	0.009	1.55	13.03	3.96	3.24	0.85	372	
напиток из плодов шиповника	180	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0	10.50	47.40	14.10	1.17	np	
Итого обед:		17.88	9.46	41.41	416.55	0.26	8.23	54.73	202.48	109.53	4.62		
Полдник													
булочка ванильная	50	7.52	13.46	1.51	157	0.05	0.15	62.8	138.6	10.4	1.54	215	
какао с молоком	150	5.22	4.5	7.2	90.00	0.07	1.26	216.00	162.00	25.2	0.18	401	
Итого полдник:		12.74	17.96	8.71	347	0.12	1.41	278.8	300.60	10.4	1.54	393	
Итого за день:		37.45	38.16	102.87	1041.03	0.58	17.64	368.05	622.56	187.25	8.02	np	

Завтрак		150	4.31	3.91	14.13	108.9	0.064	0.68	121.1	103.48	18.10	0.38	93
Суп молочный с пшенной крупой		180/10/7	0.12	0.02	10.20	41	0	2.83	12.80	4.00	2.20	0.32	393
Чай с сахаром и лимоном		30/5	2.14	6.61	12.13	119.0	0.044	0	8.14	25.46	8.66	0.54	1
Бутерброд с маслом			6.57	10.54	36.46	268.90	0.11	3.51	142.04	132.94	28.96	1.24	
Итого завтрак:													
2-й завтрак		100	0.75	0	15.15	64.0	0.02	3.00	10.5	10.5	6.0	2.10	399
яблоко													
Обед													
салат из свежей капусты		40	0.24	0.03	0.51	3.00	0.006	1.05	6.9	7.2	4.2	0.18	70
суп-лапша домашняя		200	1.77	2.27	11.43	73.20	0.088	6.60	19.2	53.36	21.32	0.77	80
плов из птицы		140	8.02	2.82	5.99	81.0	0.05	0.26	31.60	110.4	18.1	0.45	255
хлеб пшеничный		30	2.31	0.42	11.69	60.9	0.063		12.25	55.3	16.45	1.36	np
хлеб ржаной		30	0.14	0.14	21.49	87.84	0.009	1.55	13.03	3.96	3.24	0.85	372
Компот из свежих яблок		180	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0	10.50	47.40	14.10	1.17	np
Итого обед:			15.56	14.08	37.50	224.04	0.11	1.81	55.13	161.76	35.44	2.47	
Подник													
бутерброд с повидлом		30/10		13.46		157.0	0.05	0.15	62.8	138.6			215
чай с сахаром		150	0.06	0.02	9.99	40	0	0.03	10.0	2.50	1.3	0.28	393
пюре кабачковая		30		14.86	31.28	305.00	0.24	0.26	128.0	202.3			
Итого за день:			34.62	39.48	140.83	999.19	0.62	26.74	372.64	544.39	128.25	10.04	
Завтрак													
Ябло варенное		шт.	4.48	4.11	12.81	106.2	0.084	0.68	120.66	124.24	34.84	0.84	94
Чай с сахаром и лимоном		180/10/7	0.12	0.02	10.20	41	0	2.83	12.80	4.00	2.20	0.32	393
бутерброд с маслом		30/5	3.11	1.03	14.84	81.0	0.14	0.06	41.4	26.1	13.50	1.06	np
Итого завтрак:			7.71	5.16	37.85	228.20	0.22	3.57	174.86	154.34	50.54	2.22	
2-й завтрак		100	0.75	0	15.15	64.0	0.02	3.00	10.5	10.5	6.0	2.10	399
яблоко													
Обед													
щи со свежей капусты		200	0.24	0.03	0.51	3	0.006	1.05	6.9	7.2	4.2	0.18	70
котлета рыбная		70	1.77	4.05	9.54	81.80	0.04	0.40	15.76	23.44	8.36	0.47	86
закаранные изделия с маслом		140/00	13.56	10.20	0.00	146.0	0.24	0.00	19.8	93.3	11.4	0.96	300
Компот из смеси сухофруктов		180	0.40	0.02	24.99	101.7	0.00	0.36	28.6	13.9	5.4	1.12	376
Хлеб пшеничный		30	3.11	1.03	14.84	81.00	0.14	0.06	41.4	26.1	13.50	1.06	np
Хлеб ржаной		30	0.14	0.14	21.49	87.84	0.009	1.55	13.03	3.96	3.24	0.85	372
Итого обед:			22.22	15.25	60.53	305.00	0.24	0.26	128.0	202.3			
Подник													
булочка домашняя		50	2.88	5.64	18.28	172.16	0.040	0.00	15.28	35.92	10.48	0.52	469
кофейный напиток		150	5.22	4.50	7.20	90	0.07	1.26	216.0	162.0	25.20	0.18	401
Итого подник:			5.22	4.50	7.20	90.00	0.07	1.26	216.0	162.00	25.20	0.18	
Итого за день:			15.90	10.05	70.73	583.40	0.37	8.88	418.76	381.44	100.04	5.85	

Завтрак												
суп молочный рисовый	150	3.40	3.96	22.94	141	0.03	0	8.40	29.4	5.9	0.34	168
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41	0	2.83	12.80	4.00	2.20	0.32	393
бутерброд с маслом	30/5	3.11	1.03	14.84	81.0	0.14	0.06	41.4	26.1	13.50	1.06	пр
Итого завтрак:		6.63	5.01	47.98	263.00	0.17	2.89	62.60	59.50	21.60	1.72	
2-й завтрак												
сок	100	1.20	0.40	16.80	76.0	0.03	8.0	6.4	22.4	33.6	0.48	368
Обед												
огурец соленый порционный	30	0.59	3.69	2.24	44.52	0.013	16.22	18.68	13.80	7.58	0.26	34
суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	107.80	0.18	4.65	30.46	69.74	28.24	1.62	81
каша пшеничная вязкая	130	7.43	5.49	17.03	147.5	0.067	14.87	15.17	86.58	24.67	1.15	291
компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	0.009	1.55	13.03	3.96	3.24	0.85	372
Котлета из птицы	60	3.11	1.03	14.84	81.00	0.14	0.06	41.4	26.1	13.50	1.06	пр
Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52	0.054	0	10.50	47.40	14.10	1.17	пр
Итого обед:		6.37	4.58	23.08	160.00	0.25	20.87	59.64	130.94	49.92	3.05	
Полдник												
бутерброд с повидлом	30/10	4.4	8.3	30.00	140.0	0.040	0	13.86	25.00	10.00	0.45	469
Чай с сахаром	150	3.77	3.3	5.5	66.0	0.026	0.39	161.2	119.6	18.2	0.13	401
Итого полдник:		8.17	11.6	35.5	206.00	0.040	0.00	0.00	25.00	10.00	0.00	
Итого за день:		22.51	21.73	144.85	937.69	0.49	31.76	128.64	237.84	115.12	5.25	
Завтрак												
суп молочный с манной крупой	150	2.12	3.89	26.86	151.0	0.02	0	4.4	46.2	14.9	0.33	185
Бутерброд с маслом	30/5	2.14	6.61	12.13	119.0	0.044	0	8.14	25.46	8.66	0.54	1
чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2.85	2.41	14.36	91.0	0.04	1.17	113.20	81.0	12.60	0.12	395
Итого завтрак:		7.11	12.91	53.35	361.00	0.104	1.17	125.74	152.66	36.16	0.99	
2-й завтрак												
сок	100	0.32	0.32	7.84	35.2	0.024	8.0	12.8	8.80	7.2	1.76	368
Обед												
Салат из свеклы	60											
суп картофельный с рисовой крупой	200	4.39	4.22	13.06	107.80	0.18	4.65	30.46	69.74	28.24	1.62	81
колбаса мясная	60	1.15	1.22	12.3	38.7	0.05	0.60	29.2	124.2	27.2	1.15	277
макаронные изделия с маслом	130	0.08	0.08	0.25	0.33	0.08	0.00	16.60	103.00	103.00	0.68	468
Пайеток из яблок шиповника	180	0.40	0.02	24.99	101.7	0	0.36	28.6	13.9	5.4	1.12	376
Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.054	0	10.50	47.40	14.10	1.17	пр
Итого обед:		1.98	0.38	10.02	205.20	0.10	0.00	10.50	150.40	14.10	1.17	
Полдник												
кондитерское изделие	40	2.88	5.64	18.28	135.6	0.04	0.00	15.28	35.92	10.48	0.52	пр
Чай с сахаром	150	2.85	2.41	14.36	91	0.040	1.17	113.20	81.0	12.60	0.12	395
Итого полдник:		0.00	0	0.00	91.00	0.000	0.00	0.00	81.00	0.00	0.00	
Итого за день:		9.41	13.61	71.21	692.40	0.232	9.17	149.04	392.86	57.46	3.92	

Завтрак													
суп молочный с пшенной крупой	150	4,56	5,91	26,67	178,0	0,13	0	25,6	129,9	42,70	1,46	168	
Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,13	119,0	0,044	0	8,14	25,46	8,66	0,54	1	
чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	0	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	393	
Итого завтрак:		6,82	12,54	49,00	338,00	0,17	2,83	46,54	159,36	53,56	2,32		
2-й завтрак													
сок	100	0,75	0	15,15	64,0	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	399	
Обед													
9-й день													
четверг													
суп с макаронными изделиями	200	5,31	4,14	12,35	108,0	0,11	8,96	23,2	94,52	29,1	1,17	83	
капуста тушеная	100	5,50	11,95	0,20	130,0	0,10	0,00	17,5	79,5	10,0	0,90	275	
тефтеля мясная с рисом	60	1,22	7,28	7,51	100,0	0,04	5,53	18,0	35,9	15,6	0,53	321	
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,009	1,55	13,03	3,96	3,24	0,85	372	
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,14	0,06	41,4	26,1	13,50	1,06	пр	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0	10,50	47,40	14,10	1,17	пр	
Итого обед:		6,45	8,81	53,86	559,04	0,243	7,14	82,93	113,36	56,44	3,61		
Полдник													
омлет натуральный	60	9,53	7,47	10,24	146,3	0,035	0,93	81,55			0,83	240	
чай с сахаром	150/7	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	137,0	112,1	19,2	0,43	397	
Итого полдник:		3,67	3,19	15,82	107,0	0,05	1,43	137,00	112,10	19,20	0,43		
Итого за день:		17,69	24,54	133,83	1068,04	0,49	14,40	276,97	395,32	135,20	8,46		
10-й день													
пятница													
Завтрак													
суп молочный с гречневой крупой	150	4,31	7,23	23,13	174,0	0,08	0,45	48,10	66,90	18,10	0,83	451	
чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	10,0	2,50	1,30	0,28	393	
бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0,05	0,00	9,3	29,1	9,9	0,62		
Итого завтрак:		4,37	0,02	9,99	350,00	0,00	0,03	10,00	2,50	19,40	0,28		
2-й завтрак													
яблоко	70	0,32	0,32	7,84	35,2	0,024	8,0	12,8	8,80	7,2	1,76	368	
Обед													
растопленный Ленинградский	200	1,45	3,93	10,19	82,0	0,038	8,23	35,30	42,58	21,0	0,95	57	
итальянская тушеная с овощами	120	1,71	1,91	12,10	57,60	0,07	0,40	11,1	139,2	10,9	0,60	242	
Хлеб пшеничный	120	2,22	0,71	8,09	7,50	0,09	0,7	28,12	3,00	0,00	0,7	пр	
Хлеб ржаной	30	0,040	0,02	24,99	101,7	0,000	0,36	28,6	13,9	5,4	1,12	376	
компот из свежих яблок	180	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0	10,50	47,40	14,10	1,17	пр	
Итого обед:		3,43	4,29	20,21	210,20	0,09	8,23	74,00	106,98	44,10	2,12		
Полдник													
запеканка из творога с морковью	100			0,28	63,00	0,04	0,00	15,28	35,92		0,52		
чай с сахаром	150	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	115,20	81,00	12,60	0,12		
Итого полдник:				34,42	26,29	0,27		183,68	178,12	41,48			
Итого за день:		20,21	35,4	72,46	721,4	0,384	17,51	252,48	279,4	103,18			
ИТОГО:		36,19	35,4	164,81	1107,42	0,89	43,01	464,74	512,15	377,44	10,3		