

УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ
д\с "Солнышко" с.Мельничное
Белогорский район Республика Крым

З.В. Климова

Перспективное 10-ти дневное меню на зимне-весенний период с 01.02.2024 по
31.05.2024 гг

Возрастная категория: 3-7 лет

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 - й д е н ь П о н е д е л ь н и к	Завтрак							
	Суп молочный с манкой	200	4.82	5.08	16.83	132	1	94
	чай с сахаром	180\7	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.0	0	3
	Итого завтрак:		9.61	11.98	41.38	311.4	1.01	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	1.80	0	5.22	30.0	18.00	399
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82	8.23	82
	Картофельное пюре	200	4.09	6.4	27.25	183	24.21	321
	Рыба, тушенная с овощами	80	7.93	4.55	2.20	81	1.80	247
	Салат из моркови	60	0.75	0.06	6.96	31.38	2.88	41
	Витаминный напиток	180	0.18	0.00	165.60	665.0	1.44	б\н
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	б\н
	Хлеб пшеничный	30\	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б\н
	Итого обед:		19.82	16.39	238.73	1 184.28	38.56	
	Полдник							
	Ватрушка	50	6.58	3.91	20.8	144.3	0.03	458
	кипяченое молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	400
	Итого полдник:		12.06	8.79	29.87	246.30	2.49	
	Итого за день:		43.29	37.34	315.20	1771.98	60.06	
2 д е н ь В т о р н и к	Завтрак							
	Каша жидкая пшенная	210	4.59	4.9	31.26	187	0	185
	чай с сахаром, лимоном	180\8\7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Хлеб пшеничный	30\	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б\н
	Итого завтрак:		7.82	5.95	56.30	309.0	2.83	
	2-й завтрак							
	Банан	167	1.50	1	21.00	95.0	10.00	368
	Обед							
	Суп с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.8	4.65	81
	Макароны отварные	155	5.6	4.36	27.25	171	0	205
	Котлеты с луком	80\15	12.76	11.8	15.04	217.46	0.011	282. 354
	Икра кабачковая	50	0.45	2.35	2.96	34.80	0.00	б\н
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	б\н
	Итого обед:		25.91	23.17	94.98	693.66	5.02	
	Полдник							
	Печенье	40	7.5	16	89	450	0	б\н
	Ряженка	180	5.55	4.50	7.56	92.0	0.54	401
	Итого полдник:		13.05	20.5	96.56	542.0	0.54	
	Итого за день:		9.32	6.45	77.30	404.00	12.83	
3 д е н ь С р е д а	Завтрак							
	Каша жидкая рисовая	210	2.17	3.89	27.45	154.0	0.00	185
	чай с сахаром, лимоном	180\8\7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Хлеб пшеничный	30\	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б\н
	Итого завтрак:		5.40	4.94	52.49	276.0	2.83	
	2-й завтрак							
	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.0	10.00	368
	Обед							
	Суп с гренками	220	4.93	2.92	26.34	151.44	6.06	79, 115
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7.85	6.09	38.64	243.74	0	313
	Рыба отварная	85	14.08	1.91	0.62	76.0	0.40	242
	Огурец соленый	50	0.4	0.05	0.85	5.00	1.75	б\н
	Витаминный напиток	180	0.18	0.00	165.60	665.0	1.44	б\н
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	б\н
	Итого обед:		30.15	11.79	253.54	1246.08	19.65	
	Полдник							
	Сырники из творога	120	18.69	17.4	12.67	234	0.25	231
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	395
	Итого полдник:		21.54	19.81	27.03	325.00	1.42	

4 д е н ь Ч е т в е р г	Завтрак							
	Каша жидкая овсяная	210	4.91	6.00	28.41	187.0	0	185
	чай с сахаром	180\7	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30\	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б\н
	Итого завтрак:		8.08	7.05	53.24	308.00	0.03	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	1.80	0	5.22	30.0	18.00	399
	Обед							
	Суп-лапша	200	1.77	4.05	9.54	81.8	0.40	86
	Каша рассыпчатая Артек	150	6.60	5.73	37.88	229.49	0.00	313
	Котлета рубленая из птицы	80	12.64	13.14	13.46	223	0.67	305
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.86	3.66	4.01	52.44	5.10	36
	Кисель изшиповника	180	0.22	0.10	24.77	100.8	43.96	381
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	б\н
	Итого обед:		24.40	27.10	101.35	748.43	50.13	
	Полдник							
	Хлеб пшеничный	30\	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б\н
	Икра кабачковая	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0	б\н
	Драчена	85	8.52	11.69	5.05	160	0.28	228
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43	397
	Итого полдник:		15.75	18.26	38.67	382.80	1.71	
	Итого за день:		50.03	52.59	198.48	1469.23	69.87	
5 д е н ь П я т н и ц а	Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	150\5\5	4.56	5.91	26.67	178.0	0	168
	чай с сахаром, лимоном	180\8\7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	б\н
	Итого завтрак:		7.79	6.96	51.71	300.00	2.83	
	2-й завтрак							
	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.0	10.00	368
	Обед							
	Суп с клецками	200	1.68	2.69	9.71	70.0	4.60	85
	Запеканка картофельная с мясом	160	12.13	9.50	25.70	237	23.8	291
	Винегрет	60	0.82	3.70	5.06	56.88	6.15	45
	Витаминный напиток	180	0.18	0.00	165.60	665.0	1.44	б\н
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	б\н
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	б\н
	Итого обед:		20.23	17.34	232.60	1170.78	35.99	
	Полдник							
	Блинчики	100	6.52	3.71	40.41	221	0.1	447
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	395
	Итого полдник:		9.37	6.12	54.77	312.00	1.27	
	Итого за день:		37.79	30.82	348.88	1826.78	50.09	
П о н е д е л ь е н и к	Завтрак							
	Каша жидкая пшеничная	210	4.40	4.06	31.93	182.0	0.00	185
	чай с сахаром	180\7	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	б\н
	Итого завтрак:		7.57	5.11	56.76	303.00	0.03	
	2-й завтрак							
	Банан	167	1.50	1	21.00	95.0	10.00	368
	Обед							
	Суп рисовый	200	1.58	2.19	11.66	72.6	6.6	80
	Макароны отварные	155	5.6	4.36	27.25	171	0	205
	Огурец соленый	50	0.4	0.05	0.85	5.00	1.75	б\н
	Рыба отварная	85	14.08	1.91	0.62	76.0	0.40	242
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	б\н
	Итого обед:		24.37	8.95	77.05	487.20	9.11	
	Полдник							
	Печенье	40	7.5	16	89	450	0	б\н
	Витаминный напиток	180	0.18	0.00	165.60	665.0	1.44	б\н
	Итого полдник:		7.68	16.00	254.60	1115.00	1.44	
	Итого за день:		41.12	30.56	409.41	2000.20	20.58	

7 д е н ь В т о р н и к	Завтрак							
	Суп маннй	200	4.12	3.79	12.09	99	1	92
	чай с сахаром, лимоном	180\8\7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.0	0	3
	Итого завтрак:		8.97	10.69	36.85	278.95	3.63	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	1.80	0	5.22	30.0	18.00	399
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82	8.23	82
	Котлеты с луком	80\15	12.76	11.8	15.04	217.46	0.011	282. 354
	Каша гречневая	150	7.85	6.09	38.64	243.74	0	313
	Салат из моркови	60	0.75	0.06	6.96	31.38	2.88	41
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	б\н
	Хлеб пшеничный	30\	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б\н
	Витаминный напиток	180	0.18	0.00	165.60	665.0	1.44	б\н
	Итого обед:		28.41	23.33	262.96	1381.48	12.56	
	Полдник							
8 день Среда	Завтрак							
	Каша жидкая рисовая	210	2.17	3.89	27.45	154.0	0.00	185
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	б\н
	чай с сахаром	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	Итого завтрак:		5.42	5.06	63.78	322.84	1.55	
	2-й завтрак							
	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.0	10.00	368
	Обед							
	Суп с рыбными консервами	200	8.60	8.40	14.33	167.3	9.11	87
	Голубцы ленивые	160\50	15	11.54	23.77	259.05	20.7	298, 355
	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	5.70	33
	Кисель изшиповника	180	0.22	0.10	24.77	100.8	43.96	381
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	б\н
	Итого обед:		26.99	24.11	79.58	644.34	79.47	
	Полдник							
	Хлеб пшеничный	30\	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б\н
	Икра кабачковая	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0	б\н
9 д е н ь Ч т в е р г	Драчена	85	8.52	11.69	5.05	160	0.28	228
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43	397
	Итого полдник:		15.75	18.26	38.67	382.80	1.71	
	Итого за день:		48.56	47.83	191.83	1393.98	92.73	
	Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	150\5\5	4.56	5.91	26.67	178.0	0	168
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	б\н
	чай с сахаром, лимоном	180\8\7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Итого завтрак:		7.79	6.96	51.71	300.00	2.83	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	1.80	0	5.22	30.0	18.00	399
	Обед							
	Рассольник	200	1.68	4.09	13.27	96.6	6.03	76
	Картофельное пюре	150	4.09	6.4	27.25	183	24.21	321
	Котлеты с луком	80\15	12.76	11.8	15.04	217.46	0.011	282. 354
	Икра кабачковая	50	0.45	2.35	2.96	34.80	0.00	б\н
	Витаминный напиток	180	0.18	0.00	165.60	665.0	1.44	б\н
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	б\н
	Итого обед:		21.47	25.06	235.81	1 257.76	31.69	
	Полдник							
	Пицца детская	50	8.03	6.69	13.97	148	0.29	465
	кипяченное молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	400
	Итого полдник:		13.51	11.57	23.04	250.0	2.75	
	Итого за день:		44.57	43.77	315.78	1837.76	55.27	

10 день Пятни ца	Завтрак							
	Суп молочный с пшеном	200	5.97	5.48	17.08	141.6	0.91	94
	чай с сахаром, лимоном	180\8\7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.0	0	3
	Итого завтрак:		10.82	12.38	41.84	321.60	3.81	
	2-й завтрак							
	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.0	10.00	368
	Обед							
	Суп-лапша	200	1.77	4.05	9.54	81.8	0.40	86
	Плов из птицы	140	14	12.93	23.42	266	0.36	304
	Винегрет	60	0.82	3.70	5.06	56.88	6.15	45
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	б\н
	Хлеб пшеничный	30\	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б\н
	Итого обед:		19.30	21.12	74.69	567.28	7.27	
	Полдник							
	Печенье	40	7.5	16	89	450	0	б\н
	Ряженка	180	5.55	4.50	7.56	92.0	0.54	401
	Итого полдник:		13.05	20.50	96.56	542.00	0.54	
	Итого за день:		24.27	33.28	148.20	907.60	14.35	
	ИТОГО		341.72	311.70	2056.73	12167.10	378.54	