

Утверждено:
приказ заведующего МКДОУ
детский сад № 20 «Росинка» г.Омутнинска
от 07.08.2023 г. № 26-о
_____ Н.В. Любимова

10 дневное меню (весна-лето)
МКДОУ д/с № 20 «Росинка»
дети 3 – 7 лет

день недели :понедельник

неделя:первая

сезон:весна-лето

возрастная категория:3-7 лет

№ Тех. кارت а	Прием пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Энерг.цен ность(ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
194	Каша манная с маслом	200\5	5	7.8	23.4	184
1	Булка смаслом	30\5\1 5	2.4	4.4	14.5	109
288	Какао	200	3.6	3.3	13.7	100
	2завтрак					
	Сок					
	итого					574
	Обед					
58	Суп картофельный с макаронами на куре	200	9.9	7.7	15.1	170
97	Мясные биточки	70	11.4	11.2	13.5	202
175	греча отварная с молочным соусом	150\5	8.4	5.4	34.6	224
	итого					725
	Полдник					
75	Суп молочный с рисом	250	4.4	5.1	18.1	136
282	чай	200	0.1	0.03	9.1	161
	Итого					1460

день недели :вторник

неделя:первая

сезон:весна-лето

возрастная категория:3-7 лет

№ Тех. карт а	Прием пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Энерг.цен ность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
183	Каша рисовая с маслом	200\5	5.7	7.8	39.8	253
1	Булка с маслом	200-5- 15	2.2	4.4	14.5	109
286	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.2	14.8	87
	2 завтрак банан		2.1	0.9	10	96
	итого					690
	обед					
52	Щи из свежей капусты с картофелем на м.б	200\8	7.6	5.64	6.8	108.4
124	Печеночные оладьи	75	15.1	10.5	10.1	196
141	Сложный гарнир	75\75	1.5	2.3	10.5	68.5
143			16.5	2.4	7.5	56.5
292	Компот с.ф	200	0.9	0.05	20.06	89
	итого					518.4
	полдник					
222	Омлет натуральный	105\3	8.7	13.8	1.6	165
	кисель	200				
	итого					241
	итого					1449.40

день недели : среда

неделя:первая

сезон:весна-лето

возрастная категория:3-7 лет

№ Тех. кارت а	Прием пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Энерг.цен ность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
198	Каша пшенная с маслом	200\5	7.4	8.8	35.1	250
1	Булка с маслом	40-5	2.4	4.4	14.5	109
288	какао	200	3.6	3.3	13.7	100
	2 завтрак (сок.фрукты.)	100			10	38
	итого					642
	обед					
53	Рассольник на м.б. со сметаной	200\8	7.9	5.34	12.3	131.4
82	Котлета рыбная	75	12.1	8.6	10.3	168
	Рис отварной с маслом соусом	130\5	3.3	3.5	34.8	195
292	Компот с.ф.	200	0.9	0.05	20.6	89
	итого					583.4
	полдник					
	Биточки манные с джемом	200\2 0	8-4	8.6	63.7	358
282	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25
	Итого					383
	Итого общий					175.4

день недели :четверг

неделя:первая

сезон:весна-лето

возрастная категория:3-7 лет

№ Тех. кarta	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг.цен ность(ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
186	Каша ячневая с маслом	200\5	7.1	7.6	36.7	245
2	Булка сыром маслом					172
286	Кофейный напиток	200	2.8	2.2	14.8	87
	2 завтрак (сок.фрукты.кисел ь)				11	45
	Итого					549
67	Свекольник на м.б со сметаной	200\8	7.8	5.24	10.9	122.4
97	Шницель мясной	70	11.4	11.2	13.5	202
215	Макароны отварные с маслом .со соусом	150\5	5.5	4.2	33.3	196
292	Компот из с.ф.	200	0.9	0.05	20.6	89
	Итого					609
300	Запеканка из творога с киселем	150-20 30	27.5	19.8	35.1 6.6	431 25.3
	Итого					481.3
	Итого					1639.3

день недели :пятница

неделя:первая

сезон:весна-лето

возрастная категория:3-7 лет

№ Тех. кارت а	Прием пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Энерг.цен ность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
199	Каша пшеничная с маслом	200\5	7.4	8	35.6	242
1	Булка с маслом	30-5	2.4	4.4	14.5	146
288	Какао	200	3.6	3.3	13.7	100
	2 завтрак (сок.фрукты.кисел ь)				11	45
	Итого					631
64	Суп крестьянский на курице с крупой	200	9.4	10.4	9.9	171
130	Фрикадельки из куры	75\5	10.2	12	6	173
141	Картофельное пюре с маслом	150\5	3.1	4.6	20.1	137
292	Компот из с\ф.	200	0.9	0.05	20.6	89
	итого					570
272	Булочка домашняя	70	5.0	8.0	38.0	245
280	молоко					
	итого					351
	итого					1552

день недели :понедельник

неделя: вторая

сезон: весна-лето

возрастная категория:3-7 лет

№ Тех. кارت а	Прием пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Энерг.цен ность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
200	Каша дружба (рис.пшено)с маслом	200\5	6.3	8.1	33.5	232
1	Булка с маслом	30\5	2.4	4.4	14.5	146
288	Какао	200	3.6	3.3	13.7	100
	2 завтрак (сок.яблоко)	100	1.1	1.5	9.5	47
	итого					633
	Обед					
62	Суп гороховый на куре с гренками	200\1 5	13.8	9.1	23.8	234
99	Мясные зразы	70	8.9	15.4	9.6	213
215	Макаронные изделия с маслом	150\5	5.5	4.2	33.3	196
292	Компот из с\ф	200	0.9	0.05	20.6	89
	итого					732
	Полдник					
41	Винегрет овощной 1\2 яйца	120	16	2.8	8.6	66
282	чай	200	0.1	0.03	9.1	25
	итого					91
	итого					1456

день недели :вторник

неделя:вторая

сезон:весна-лето

возрастная категория:3-7 лет

№ Тех. кارت а	Прием пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Энерг.цен ность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
186	Каша ячневая с маслом	200\5	7.1	7.6	36.7	245
1	Булка с маслом	30\5	2.4	4.4	14.5	146
286	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.2	14.8	87
	2 завтрак (фрукты.кисель)	100			11	45
	итого					631
	обед					
60	Суп картофельный на курице с крупой	200	9.8	7.7	15.5	171
132	Биточки куриные	70	10.2	11.7	8.2	179
159	Рис отварной с маслом	130	3.3	3.5	34.8	195
	Итого					488
	Полдник					
69	Уха рыбацкая	220\2 0	5.9	3	10	94
282	Чай	200	0.1	0.03	9.1	25
	Итого					119
	Итого					1238

день недели : среда

неделя:вторая

сезон:весна-лето

возрастная категория:3-7 лет

№ Тех. карт а	Прием пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Энерг.цен ность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
194	Каша манная с маслом	200\5	5	7.8	23.4	184
1	Булка с маслом	30\5	2.4	4.4	14.5	146
288	Какао	200	3.6	3.3	13.7	100
300	2 завтрак	100				38
	Итого					576
	Обед					
55	Суп картофельный на курице с крупой	200	7.6	5.24	9.4	171.4
82	Котлета рыбная	75	12.1	8.6	10.3	168
141	Картофельное пюре с маслом	150\5	3.1	4.6	20.1	137
292	Компот из с.ф.	200	0.9	0.05	20.6	89
	итого					565
	Полдник					
229	Сырники из творога с киселем	120\3 0	19.5	12.4	19.3 6	269 25.3
282	Чай	200	0.1	0.03	9.1	25
	Итог					319
	Итог общий					1460.3

день недели :четверг

неделя:вторая

сезон:весна-лето

возрастная категория:3-7 лет

№ Тех. кarta	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг.цен ность(ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
184	Каша геркулесовая с маслом	200\5	8.1	9.8	35.6	264
1	Булка с маслом	30\5	2.4	4.4	14.5	146
286	Кофейный напиток	200	2.2	14.8	2.8	87
300	2 завтрак	100			10	78
	Итого					298
	обед					
66	Суп из овощей на м\б	200\8	7.7	4.54	8.6	107.4
97	Мясной шницель	70	11.4	11.2	13.5	202
175	Греча отварная	130\5	8.4	5.4	34.6	224
236	Соус томатный	30	0.3	1.4	1.9	22
292	Компот из с\ф	200	0.9	0.05	20.6	89
	итого					644
	Полдник					
222	Омлет натуральный	105	10.6	2.0	7	.165
	чай	200	0.1	0.03	9.1	25
	итого					233
	Итого общее					1469

день недели :пятница

неделя:вторая

сезон:весна-лето

возрастная категория:3-7 лет

№ Тех. кارت а	Прием пищи Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Энерг.цен ность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
198	Каша пшенная с маслом	200\5	7.4	8.8	35.1	250
1	Булка с маслом	30\5	2.4	4.4	14.5	146
288	Какао	200	3.6	3.3	13.7	100
	2 завтрак	100			11	45
	итого					640
	обед					
53	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200\8	7.9	5.34	12.3	131.4
132	Котлета куриная	70	10.2	11.7	8.2	179
215	Макароны отварные с маслом соусом	150\5	5.5	4.2	33.3	196
	Компот из с\ф	200	0.9	0.05	20.6	86
	итого					596.4
	Полдник					
271	Булочка сдобная	70	5.5	6	36.8	223
280	молоко	200	5.5	5.6	8.6	106
	итого					329
	итого					1469