

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

_____ Н.В. Любимова

10 дневное меню (осень – зима)

МКДОУ д/с № 20 «Росинка»

дети 3 – 7 лет

день недели: понедельник

неделя: первая

сезон: осень - зима

возрастная категория: 3-7 лет

№ тех. карта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
194	Каша манная с маслом	200/5	5.0	7.8	23.4	184
2	Булка с маслом с сыром	30/5/15	9.7	9.9	30.8	254
288	Какао	200	3.6	3.3	13.7	100
	итого	430	18.3	21.0	67.9	538
	2 завтрак					
	Яблоко	100	-	-	11	45
	обед					
5	Салат из свежей капусты	60	1.3	2.7	6.2	54
62	Суп гороховый на курице	200	13.8	9.1	23.8	234
99	Мясные зразы	70/7	8.9	15.4	9.6	213
215	Макароны с маслом	130/5	5.5	4.2	33.3	196
236	Соус томатный	30	0.3	1.4	1.9	22
-	Хлеб ржаной	40	4.8	1.2	29.3	150.8
292	Компот из с/ф	200	0.9	0.05	20.6	89
	итого	730	35.5	34.05	124.7	959.0
	полдник					
75	Суп молочный с рисом и гренками	250	4.4	5.1	18.1	136
282	чай	200	0.1	0.03	9.1	25
	итого	450	4.5	5.13	27.2	161
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58.3	60.18	219.8	1658.0

день недели: вторник
неделя: первая
сезон: осень - зима
возрастная категория: 3-7 лет

№ тех. карта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
200	Каша ячневая с маслом	200/5	6.3	8.1	33.5	232
1	Булка с маслом	30/5	2.4	8.6	14.6	146
286	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.2	14.8	87
	итого	430	11.5	18.9	63.0	465
	2 завтрак					
	Сок	100	1.1	1.5	9.5	47
	обед					
19	Салат из моркови	60	0.6	2.7	8.7	60
55	Борщ с капустой и картофелем на м/б со сметаной	200/8	7.6	5.24	9.4	114.4
103	Мясные тефтели	70	10.5	17.2	15.6	259
175	Греча отварная с маслом	130/5	11.2	7.0	46.2	296
238	Соус сметано- томатный	30	0.3	0.9	1.5	15
-	Хлеб ржаной	40	4.8	1.2	29.3	150.8
292	Компот из с/ф	200	0.9	0.05	20.6	89
	итого	730	35.9	34.3	131.3	984.2
	полдник					
222	Омлет натуральный	90/4	8.7	13.8	1.6	165
-	батон	30	7.4	2.9	51.4	250
282	чай	200	0.1	0.03	9.1	25
	итого	320	16.2	16.73	62.1	440
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63.6	70.0	256.4	1889.2

день недели: среда

неделя: первая

сезон: осень - зима

возрастная категория: 3-7 лет

№ тех. карта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
199	Каша пшеничная с маслом	200/5	7.4	8.0	36.5	241
2	Булка с маслом и сыром	30/5/15	9.7	9.9	30.8	254
288	какао	200	3.6	3.3	13.7	100
	итого	430	20.7	21.2	81.0	595
	2 завтрак					
	Кисель	100	-	-	20	76
	обед					
24	Салат из свеклы с чесноком	60	0.8	4.9	4.8	66
53	Рассольник на кур.б со сметаной	200/8	7.9	5.34	12.3	131.4
97	Мясная котлета	70	11.4	11.2	13.5	202
141	Картофельное пюре с маслом	150/5	3.1	4.6	20.1	137
-	Хлеб ржаной	40	4.8	1.2	29.3	150.8
292	Компот из с/ф	200	0.9	0.05	20.6	89
	итого	720	28.9	27.3	100.6	776.2
	полдник					
230	Сырники из творога	100/15	19.5	12.4	19.3	269
279	«Снежинка»	200	5.5	5.6	16.4	140
	итого	300	25.0	18.0	35.7	409
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		74.6	66.5	717.3	1780.2

день недели: четверг

неделя: первая

сезон: осень - зима

возрастная категория: 3-7 лет

№ тех. карта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетич ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
204	Каша кукурузная с маслом	200/5	6.0	8.0	36.4	236
286	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.2	14.8	87
1	Булка с маслом	30/5	2.4	8.6	14.6	146
	итого	430	11.2	18.8	65.8	469
	2 завтрак					
	Банан	100	2.1	0.9	10	96
	обед					
34	Салат «Мишат»	60	1.0	5.0	3.8	65
52	Щи из св.капусты на м/б со сметаной	200/8	7.6	5.64	6.8	108.4
86	Суфле рыбное	70	15.6	12.2	2.8	184
179	Рис отварной с маслом	130/5	4.9	4.7	50.2	268
236	Соус томатный	30	0.3	1.4	1.9	22
-	Хлеб ржаной	40	4.8	1.2	29.3	150.8
292	Компот из с/ф	200	0.9	0.05	20.6	89
	итого	770	35.1	30.2	115.4	887.2
	полдник					
41	Винегрет овощной	120	1.6	2.8	8.6	66
-	хлеб ржаной	40	4.8	1.2	29.3	150.8
282	чай	200	0.1	0.03	9.1	25
	итого	360	6.5	4.03	47	241.8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52.8	53.3	228.2	1696.0

день недели: пятница
 неделя: первая
 сезон: осень - зима
 возрастная категория: 3-7 лет

№ тех. карта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
198	Каша рисовая с маслом	200/5	7.4	8.8	35.1	250
2	Булка с маслом и сыром	30/5/15	9.7	9.9	30.8	254
288	какао	200	3.6	3.3	13.7	100
	итого	430	20.7	22.0	101.6	604
	2 завтрак					
	Сок	100	1.1	1.5	9.5	47
	обед					
	Салат из квашеной капусты	60	0.9	3.0	4.6	50
60	Суп картофельный с крупой на курице со сметаной	200/8	9.8	7.7	15.5	171
131	Биточки рубленые из кур	70	10.2	11.7	8.2	179
215	Макароны с маслом	130/5	5.5	4.2	33.3	196
236	Соус томатный	30	0.3	1.4	1.9	22
-	Хлеб ржаной	40	4.8	1.2	29.3	150.8
293	Компот из с/ф	200	0.9	0.05	20.6	89
	итого	730	32.4	29.25	113.4	857.8
	полдник					
39	Салат «Студенческий»	60	2.1	7.0	3.8	87
271	Булочка сдобная	70	5.5	6.0	36.8	223
300	кисель	200	0	0	20.0	76
	итого	330	7.6	13.0	60.6	386
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60.7	64.25	275.6	1847.8

день недели: понедельник

неделя: вторая

сезон: осень - зима

возрастная категория: 3-7 лет

№ тех. карта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
194	Каша геркулесовая	200	8.1	9.8	35.6	264
1	Булка с маслом	30/5	2.4	8.6	14.6	146
288	какао	200	3.6	3.3	13.7	100
	итого	435	14.1	21.7	63.9	510
	2 завтрак					
	Сок	100	1.1	1.5	9.5	47
	обед					
10	Салат из квашеной капусты	60	0.9	3.0	4.6	50
58	Суп картоф. с вермишелью на курице	200	2.2	2.1	15.1	89
97	Мясной шницель	70	11.4	11.2	13.5	202
179	Рис отварной	130/5	4.9	4.7	50.2	268
236	Соус томатный	30	0.3	1.4	1.9	22
-	Хлеб ржаной	40	4.8	1.2	29.3	150.8
292	Компот из с/ф	200	0.9	0.05	20.6	89
	итого	730	25.4	23.65	135.2	870.8
	полдник					
69	Уха рыбацкая	220/20	5.9	3.0	10.0	94
282	чай	200	0.1	0.03	9.1	25
-	хлеб ржаной	40	4.8	1.2	29.3	150.8
	итого	460	10.8	4.23	48.4	269.8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50.3	49.58	247.5	1650.6

день недели: вторник
неделя: вторая
сезон: осень - зима
возрастная категория: 3-7 лет

№ тех. карта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
204	Каша кукурузная	200	6.0	8.0	36.4	236
2	Булка с маслом и сыром	30/5/15	9.7	9.9	30.8	254
286	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.2	14.8	87
	итого	430	18.5	20.1	82.0	577
	2 завтрак					
	Банан	100	2.1	0.9	10	96
	обед					
8	Салат из св.капусты с зеленым горошком	60	2.3	5.5	3.1	71
67	Свекольник на курице со сметаной	200/5	7.0	7.9	10.93	144
130	Фрикадельки из кур	70	10.2	12.0	6.0	173
215	Макаронны с маслом	130/5	5.5	4.2	33.3	196
236	Соус томатный	30	0.3	1.4	1.9	22
-	Хлеб ржаной	40	4.8	1.2	29.3	150.8
292	Компот из с/ф	200	0.9	0.05	20.6	89
	итого	730	28.7	32.25	105.13	916.8
	полдник					
212	Биточки манные с джемом	150/15	6.3	6.5	46.3	268
282	чай	200	0.1	0.03	9.1	25
	итого	350	6.4	6.53	55.4	293
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53.6	58.88	242.53	1882.0

день недели: среда

неделя: вторая

сезон: осень - зима

возрастная категория: 3-7 лет

№ тех. карта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	ж	У	
	завтрак					
198	Каша рисовая	200	5.7	7.8	39.8	253
1	Булка с маслом	30/5/	2.4	8.6	14.6	146
288	какао	200	3.6	3.3	13.7	100
	итого	430	11.7	19.7	68.1	499
	2 завтрак					
	Кисель	100	-	-	20	76
	обед					
24	Салат из свеклы с чесноком	60	0.8	4.9	4.8	66
66	Суп из овощей на м/б со сметаной	200/8	6.9	7.2	8.9	129
141	Картофельное пюре с маслом	150/5	3.1	4.6	20.1	137
108	Пудинг	70	13.7	18.2	0.7	221
-	Хлеб ржаной	40	4.8	1.2	29.3	150.8
292	Компот из с/ф	200	0.9	0.05	20.6	89
	итого	720	30.2	36.15	84.4	792.8
	полдник					
227	Запеканка из творога с джемом	150/20	27.5	19.8	35.1	431
279	« Снежинка»	200	5.5	5.6	16.4	140
	итого	370	33.0	25.4	51.5	571
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		74.9	81.25	204.0	1862.8

день недели: четверг

неделя: вторая

сезон: осень - зима

возрастная категория: 3-7 лет

№ тех. карта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
199	Каша пшеничная с маслом	200/5	7.4	8.8	35.1	250
2	Булка с маслом и сыром	30/5/15	9.7	9.9	30.8	254
286	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.2	14.8	87
	итого	430	19.9	20.9	80.7	591
	2 завтрак					
	Банан	100	2.1	0.9	10	96
	обед					
7	Салат из свеж.капусты с яблоком	60	1.1	2.7	5.7	51
53	Рассольник на м/б со сметаной	200/8	7.9	5.34	12.3	131.4
82	Котлета из рыб	75	12.1	8.6	10.3	168
215	Макароны с маслом	130/5	5.5	4.2	33.3	196
236	Соус томатный	30	0.3	1.4	1.9	22
-	Хлеб ржаной	40	4.8	1.2	29.3	150.8
292	Компот из с/ф	200	0.9	0.05	20.6	89
	итого	735	32.6	23.49	113.4	808.2
	полдник					
222	Омлет натуральный	90/4	8.7	13.8	1.6	165
282	чай	200	0.1	0.03	9.1	25
	батон	30	7.4	2.9	51.4	250
	итого	320	16.2	16.73	62.1	440
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68.7	61.12	256.2	1839.2

день недели: пятница
неделя: вторая
сезон: осень - зима
возрастная категория: 3-7 лет

№ тех. карта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
199	Каша пшеничная с маслом	200/5	7.4	8.0	36.5	241
1	Булка с маслом	30/5	2.4	8.6	14.6	146
288	какао	200	3.6	3.3	13.7	100
	итого	430	13.4	33.3	98.1	487
	обед					
34	Салат «Мишат»	60	1.0	5.0	3.8	65
52	Щи из свеж.капусты на м/б	200	7.6	5.64	6.8	108.4
97	Мясные биточки	70	11.4	11.2	13.5	202
175	Греча отварная с маслом	130	11.2	7.0	46.2	296
236	Соус томатный	30	0.3	1.4	1.9	22
-	Хлеб ржаной	40	4.8	1.3	29.3	150.8
292	Компот из с/ф	200	0.9	0.05	20.6	89
	итого	730	37.2	31.59	122.1	933.2
	полдник					
272	Булочка «Домашняя»	70	5.0	8.0	38.0	245
280	молоко	200	5.5	5.6	8.6	106
	итого	270	10.5	13.6	46.8	351
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61.1	78.49	267	1771.2