

«Утверждаю»

ООО ДИК

Р.А. Шапионов



«Согласовано»

Директор ГБОУ СОШ № 23 СП «Детский сад»

Ж.В. Копылова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

**2021-2022**

## ДЕНЬ 1

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор-ь, ККал
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная рис, пшено с маслом	5/200	7,7	13,5	41,3	318
	Чай с молоком	10/200	-	-	19,6	80
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/10	4,9	7,2	7,2	117
<b>2-й ЗАВТРАК</b>	Сок разливной	1/150	4,35	3,75	6,15	75,8
<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами	25/200	2,4	5,3	15,7	121
	Сосиска отварная	1/50	15,3	0,95	-	52,5
	Макаронны отварные	1/100	3,4	6,1	22,8	163
	Соус сметанный с томатом	1/50	1,3	2,4	4,2	44
	Хлеб пшеничный	2/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Компот из с/фруктов	20/200	0,44	-	27,77	113
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Сагаг Винегрет	1/50	0,71	3,04	4,18	46,95
	Булочка с джемом	30/15	4,45	6,25	13,1	126,5
	Чай с сахаром	20/200	0,06	0,02	9,99	40

## ДЕНЬ 2

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор-ы, кКал
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная геркулесовая с маслом	5/200	2,9	4,6	15,9	120
	Кофейный напиток с молоком	10/200	4,9	5,0	32,5	187
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/10	0,01	8,3	0,06	77
	Сыр	1/10	2,3	3	-	36
<b>2-й ЗАВТРАК</b>	Снежок	1/150	0,9	-	21,96	91,44
<b>ОБЕД</b>	Щи со сметаной на кост. бул.	10/200	2,62	4,08	12,89	98,8
	Гуляш из отварной говядины	50/50	14,0	12,93	23,42	266
	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	5,6	7,2	27,5	52,5
	Хлеб пшеничный	2/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Компот из св.ягод.	20/200	0,44	-	27,77	113
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Запеканка творожная со гущенным молоком Чай с сахаром	10/90 10/20/200	11,4 0,3	10,1 -	15,0 15,2	202 60

### ДЕНЬ 3

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор-ь, кКал
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная манная с маслом	5/200	3,09	4,07	32,09	177
	Чай с сахаром	20/200	0,06	0,02	9,99	40
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/10	2,53	2,53	3,23	40
<b>2-й ЗАВТРАК</b>	Кисель	1/150	-	-	19,6	80
<b>ОБЕД</b>	Рассольник на костном бульоне	1/200	2,8	3,0	20,5	121
	Пшеница говяжий	50/30	5,3	2,55	2,8	56
	Гороховое пюре	1/100	2,1	4,5	14,6	109
	Хлеб пшеничный	2/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Компот из с/фруктов	20/200	1,3	-	27,77	113
	Соус томатный	1/50	1,3	2,4	4,2	44
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Запеканка морковная с творогом с молоком	10/50	4,53	5,03	5,55	92,25
	стущ.	20/200	0,06	0,02	9,99	40
	Чай с сахаром					

## ДЕНЬ 4

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор- ь, кКал
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная рисовая с маслом	5/200	6,1	11,3	33,5	260
	Какао с молоком	10/200	4,9	5,0	32,5	187
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/10	0,01	8,3	0,06	77
	Сыр	1/10	2,3	3		36
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Ряженка	1/150	4,35	3,75	6,15	75,8
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый на костном бульоне	10/200	2,0	4,3	6,9	73
	Птица тушеная в соусе	50/50	15,79	8,2	9,63	176,53
	Картофельное пюре	1/100	1,77	3,11	14,01	91,31
	Хлеб пшеничный	2/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Компот из с/фруктов	20/200	0,44	-	27,77	113
<b>УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Оладьи с повидлом	10/50	5,2	7,0	31,4	214
	Чай с сахаром	1/200	0,3	-	15,2	60

## ДЕНЬ 5

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор- ь, кКал
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшенная с маслом	5/200	6,1	12,1	35	273
	Кофейный напиток с молоком	10/200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/10	4,9	7,2	7,2	117
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Напиток из плодов шиповника	1/150	0,61	0,25	18,67	79
<b>ОБЕД</b>	Суп с вермишелью на костном бульоне	10/200	3,11	2,28	14,78	91,2
	Голубцы ленивые	1/35	17,79	18,86	22,14	329,37
	Рис отварной	1/100	1,98/2,	0,36/0,3	10,02/14,48	52,2/70,5
	Соус сметанный с томатом	50	1,3	2,4	4,2	44
	Хлеб пшеничный	2/30	2,37	0,3	14,48	91
	Компот из с/фруктов	20/200	0,44	-	27,77	113
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Биточки манные со сметаной	10/70	7,4	9,2	38,9	272
	Чай с сахаром и лимоном	10/200	-	-	19,6	80

## ДЕНЬ 6

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор- ь, кКал
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная геркулесовая с маслом	5/200	7,7	13,5	41,3	318
	Какао с молоком	10/200	4,9	5,0	32,5	187
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/10	4,9	7,2	7,2	117
	Сыр	1/10	2,3	3	-	36
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Сок	1/150	0,9	-	21,96	91,44
<b>ОБЕД</b>	Суп с говядиной тушеной	1/200	6,88	6,72	11,47	133,8
	Сосиска отварная	1/50	6,00	14,53	0,54	157,11
	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	3,89	2,86	23,69	135,92
	Хлеб пшеничный	2/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Компот из с/фруктов	20/200	0,44	-	27,77	113
	Соус сметанный с томатом	1/50	1,3	2,4	4,2	44
<b>УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Лапшевник с маслом	5/100	3,59	7,61	23,5	172
	Чай с сахаром	20/200	0,06	0,02	9,99	40

## ДЕНЬ 7

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор-ь, ККал
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная манная с маслом	5/200	3,09	4,07	32,09	177
	Кофейный напиток с молоком	10/200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/10	4,9	7,2	7,2	117
<b>2-й ЗАВТРАК</b>	Кисель	1/150	-	-	19,6	80
<b>ОБЕД</b>	Щи со сметаной на костном бульоне	10/200	2,1	4,5	13,6	104
	Тефтели из говядины с рисом	1/50	15,79	8,2	9,63	176,53
	Макаронны отварные	1/100	3,4	6,1	22,8	163
	Соус томатный со сметаной	1/50	1,3	2,4	4,2	44
	Хлеб пшеничный	2/30	1,98/2,	0,36/0,3	10,02/14,48	52,2/70,5
	Напиток из шиповника	20/200	0,44	-	27,77	113
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Омлет	10/90	15,0	13,3	13,7	239
	Чай с сахаром	20/200	1,0	-	25,4	110



## ДЕНЬ 8

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор-ь, кКал
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная дружба с маслом	5/200	6,1	11,3	33,5	260
	Чай с сахаром	10/200	-	-	19,6	80
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/10	4,9	7,2	7,2	117
	Сыр	1/10	2,3	3		36
<b>2-й ЗАВТРАК</b>	Йогурт	1/150	4,35	3,75	6,15	75,8
<b>ОБЕД</b>	Рассольник на костном бульоне	1/200	5,35	4,23	14,13	116
	Биточки рыбные	1/50	14,08	3,0	10,0	126
	Рис отварной	1/100	5,84	4,29	35,54	203,88
	Соус томатный	1/50	1,4	5,1	3,1	61
	Хлеб пшеничный	2/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Компот из с/фруктов	20/200	0,44	-	27,77	113
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Салат винегрет	1/50	0,71	3,04	4,18	46,95
	Булочка с джемом	1/50	4,45	6,25	13,1	126,5
	Чай с сахаром	10/20/200	2,67	2,34	14,31	89

## ДЕНЬ 9

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор-ь, кКал
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшенная с маслом	5/200	2,9	4,6	15,9	120
	Какао с молоком	10/200	4,9	5,0	32,5	187
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/10	4,9	7,2	7,2	117
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Напиток из плодов шиповника	1/150	0,61	0,25	18,67	79
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый на кост. бульоне	10/200	2,0	4,3	6,9	73
	Котлета куриная	50/150	16,78	17,46	0,11	224,6
	Соус сметанный с томатом	50	1,3	2,4	4,2	44
	Картофельное пюре	100	2,3	5	3	60
	Хлеб пшеничный	2/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Компот из с/фруктов	20/200	0,44	-	27,77	113
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Запеканка творожная со сметаной	10/60	0,7	2,5	4,5	44
	Чай с сахаром	10/20/200	0,3	-	15,2	60

## ДЕНЬ 10

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор-ь, ККал
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная рисовая с маслом	5/200	6,1	12,1	35	273
	Чай с сахаром	10/200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/10	4,9	7,2	7,2	117
	Сыр	10	2,3	3		36
<b>2-й ЗАВТРАК</b>	Варенец	1/150	4,35	3,75	6,15	75,8
<b>ОБЕД</b>	Борщ на к/бульоне	10/200	3,79	3,15	11,14	88,2
	Котлета из говядины	1/50	13,9	6,5	4,0	132
	Макаронны отварные	1/100	1,8	2,8	32,4	156
	Хлеб пшеничный	2/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Компот из с/фруктов	20/200	0,44	-	27,77	113
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Картофельные котлеты со сметаной	5/75	7,3	7,0	45,8	280
	Кисель	1/200	0,9	-	21,96	91,44