

«Утверждаю»

директор ООО ШИК


А.Р. Шамянов



«Согласовано»

Директор ГБОУ СОШ № 23СП «Детский сад»


Ж.В.Копылова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ -ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

2022-2023

ДЕНЬ 1

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор-ь, ККал
ЗАВТРАК	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	1/5	4,5	3,6	3,6	59
2-Й ЗАВТРАК	Сок разливной	1/150	4,35	3,75	6,15	75,8
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	1/200	2,4	5,3	15,7	121
	Сосиска отварная	1/50	15,3	0,95	-	52,5
	Макароньы отварные	1/100	3,4	6,1	22,8	163
	Соус сметанный с томатом	1/25	0,65	1,2	2,1	22
	Хлеб пшеничный	2/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Компот из с/фруктов	1/200	0,44	-	27,77	113
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	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	1/200	0,06	0,02	15,01	60,01

ДЕНЬ 2

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор-ь, ККал
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом	5/200	6,71	7,35	30,1	213
	Какао с молоком	1/200	4,9	5,0	32,5	187
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/5	4,5	3,6	3,6	59
	Сыр	1/10	2,3	3	-	36
2-й ЗАВТРАК	Снежок	1/150	0,9	-	21,96	91,44
ОБЕД	Щи со сметаной на кост бул	1/200	1,77	4,95	7,9	89,75
	Гуляш из отварной говядины	25/25	8,6	6,09	38,64	243,75
	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	8,6	4,06	25,76	162,5
	Хлеб пшеничный	2/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Чай с сахаром лимоном	1/222	0,13	0,02	15,21	62
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/60	8,7	6,7	16,8	162
	Чай с сахаром	1/200	0,06	0,02	15,01	60,01

ДЕНЬ 3

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, грамм	Белки , грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор-ь, ККал
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая с маслом	5/200	8,65	11,07	54,3	352
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,51	2,97	17,69	111,67
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/5	4,5	3,6	3,6	59
2-Й ЗАВТРАК	Ряженка	1/150	0,09	-	21,96	91,44
ОБЕД	Рассольник на костном бульоне	1/200	2,03	5,10	11,97	107,25
	Шницель говяжий	1/50	8,41	6,49	7,64	120,27
	Гороховое пюре	1/100	6,21	3,05	14,78	113,33
	Хлеб пшеничный	2/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Компот из с/фруктов	1/200	0,66	0,08	32,02	132,80
	Соус сметанный с томатом	1/25	0,65	1,2	2,1	22
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка морковная с творогом с молоком сгущ.	10/50	4,53	5,03	5,55	92,25
	Чай с сахаром	1/200	0,06	0,02	15,01	60,01

ДЕНЬ 4

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор-ь, ККал
ЗАВТРАК	Каша молочная манная с маслом	5/200	5,84	10,23	40,42	277,77
	Чай с ахаром	1/200	0,06	0,02	15,01	60,01
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/5	4,5	3,6	3,6	59
	Сыр	1/10	2,3	3	-	36
2-Й ЗАВТРАК	Кисель	1/150	4,35	3,75	6,15	75,8
ОБЕД	Суп гороховый на костном бульоне	1/200	5,5	5,27	16,53	148,25
	Птица тушеная в соусе	25/25	5,89	5,6	1,45	75
	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	1/200	0,44	-	27,77	113
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	10/50	5,2	7,0	31,4	214
	Чай с сахаром	1/200	0,06	0,02	15,01	60,01

ДЕНЬ 5

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор-ь, ККал
ЗАВТРАК	Каша молочная пшенная с маслом	1/210	8,65	11,07	54,3	352
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,51	2,97	17,69	111,67
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/5	4,5	3,6	3,6	59
2-Й ЗАВТРАК	Напиток из плодов шиповника	1/150	0,61	0,25	18,67	79
ОБЕД	Суп с вермишелью на костном бульоне	1/200	2,57	2,78	15,7	109
	Котлета куриная с соусом	1/80	3,4	3,94	4,2	65,83
	пшеничка отварная	2/30	2,43	3,58	24,46	139,8
	Хлеб пшеничный	1/200	2,37	0,3	14,48	91
	Компот из с/фруктов		0,44	-	27,77	113
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	Биточки манные со сметаной	10/70	7,4	9,2	38,9	272
	Чай с сахаром и лимоном	1/222	0,13	0,02	15,21	62

ДЕНЬ 6

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор-ъ, ККал
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая с маслом	1/220	8,65	11,07	54,3	352
	Какао с молоком	1/200	4,9	5,0	32,5	187
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/5	4,5	3,6	3,6	59
	Сыр	1/10	2,3	3	-	36
2-й ЗАВТРАК	Сок	1/150	4,35	3,75	6,15	75,8
ОБЕД	Суп с говядиной тушеной	1/200	2,7	2,85	17,45	118,25
	Сосиска отварная	1/50	15,3	0,95	-	52,5
	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	8,06	4,06	25,76	162,5
	Хлеб пшеничный	2/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Компот из с/фруктов	1/200	0,44	-	27,77	113
	Соус сметанный с томатом	1/25	0,65	1,2	2,1	22
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	Лапшевник с маслом	1/55	3,59	7,61	23,5	172
	Чай с сахаром	1/200	0,06	0,02	15,01	60,01

ДЕНЬ 7

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор-ь, ККал
ЗАВТРАК	Каша молочная манная с маслом	1/210	5,84	10,23	40,42	277,77
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,51	2,97	17,69	111,67
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/5	4,5	3,6	3,6	59
2-Й ЗАВТРАК	Кисель	1/150	-	-	19,6	80
ОБЕД	Щи со сметаной на костном бульоне	1/200	1,77	4,95	7,9	89,75
	Тефтели из говядины с рисом	1/50	15,79	8,2	9,63	176,53
	Макароньы отварные	1/100	3,4	6,1	22,8	163
	Соус томатный со сметаной	1/25	0,65	1,2	2,1	22
	Хлеб пшеничный	2/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Напиток из шиповника	1/200	0,44	-	27,77	113
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет	1/53	4,93	8,77	0,94	102,35
	Чай с сахаром	1/200	0,06	0,02	15,01	60,01

ДЕНЬ 8

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор-ь, ККал
ЗАВТРАК	Каша молочная рис пшено с маслом	5/200	7,7	13,5	41,3	318
	Чай с сахаром	1/200	0,06	0,02	15,01	60,01
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/15	4,5	3,6	3,6	59
	Сыр	1/10	2,3	3	-	36
2-Й ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	1/150	0,61	0,25	18,67	79
ОБЕД	Рассольник на костном бульоне	1/200	2,03	5,10	11,97	107,25
	Биточки рыбные	1/50	14,08	3,0	10,0	126
	Рис отварной	1/100	2,43	3,58	24,46	139,8
	Соус томатный	1/25	0,65	1,2	2,1	22
	Хлеб пшеничный	2/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Компот из с/фруктов	1/200	0,44	-	27,77	113
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожная с повидлом	1/60	8,7	6,7	16,8	162
	Чай с сахаром	1/200	0,06	0,02	15,01	60,01

ДЕНЬ 9

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор-ь, ККал
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом	1/220	8,65	11,07	54,3	352
	Какао с молоком	1/200	4,9	5,0	32,5	187
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/5	4,5	3,6	3,6	59
2-Й ЗАВТРАК	Йогурт	1/150	0,9	-	21,96	91,44
ОБЕД	Суп гороховый на кост. бульоне	1/200	5,5	5,27	16,53	148,25
	Рагу из птицы	1/125	9,54	8,9	11,54	155
	Хлеб пшеничный	2/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Компот из с/фруктов	1/200	0,44	-	27,77	113
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	Салат Винегрет	1/50	0,71	3,04	4,18	46,95
	Булочка молочная	1/50	4,45	6,25	13,1	126,5
	Чай с сахаром	1/200	0,06	0,02	15,01	60,01

ДЕНЬ 10

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калор-ь, ККал
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом	1/220	6,71	7,35	30,1	213
	Чай с сахаром	1/200	0,06	0,02	15,01	60,01
	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Масло сливочное	1/5	4,5	3,6	3,6	59
	Сыр	1/10	2,3	3	-	36
2-Й ЗАВТРАК	Варенец	1/150	4,35	3,75	6,15	75,8
ОБЕД	Борщ на к/бульоне	1/200	1,8	4,93	10,92	103,75
	Котлета из говядины	1/50	8,41	6,49	7,64	120,27
	Макароны отварные	1/100	3,4	6,1	22,8	163
	Хлеб пшеничный	2/30	2,37	0,3	14,48	70,5
	Компот из с/фруктов	1/200	0,44	-	27,77	113
УПЛОТНЕ ННЫЙ ПОЛДНИК	Картофельные котлеты со сметаной	5/75	7,3	7,0	45,8	280
	Чай с сахаром	1/200	0,06	0,02	15,01	60,01