

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
государственного казенного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 31 «Сказка»
И.А. Новикова
2024 года
Пр. № 107-00



**Примерное 10 ти дневное меню на
теплый период года**

Возрастная категория:

От 3 до 7 лет

Характеристика питающихся:

Без особенностей

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория:

От 3 до 7 лет

Характеристика

питающихся:

Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-6т	Сырники	120	23.6	6.9	24.8	256
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.4	0.2	14.9	71.3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Завтрак	405	29.9	11.7	79.5	543.6
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	60	1.5	4.3	8	77.1
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-1г	Макароньы отварные	120	4.3	3.9	26.2	157.4
54-6м	Биточки из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.8	3.1	23.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	720	26.5	27.2	93	723.4
	Полдник					
2	Бутерброд с повидлом	55	2.4	3.9	27.8	155.7
Пром.	Ряженка 2.5%	210	6.1	5.3	8.8	106.9
	Итого за Полдник	265	8.5	9.2	36.6	262.6
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6
438	Омлет натуральный	110	10.7	9	1.9	131.9
54-8г	Капуста тушеная	70	1.7	2.1	7.2	54.9
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	450	18.5	14	36.4	346.7
	Итого за день	1935	83.8	62.5	255.1	1920.7

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-24з	Икра кабачковая	100	1.6	4.8	8.1	81.7
54-4о	Омлет с сыром	120	15.2	20.2	2.4	252.6
958	Кофейный напиток на молоке	200	4.5	3.6	24.9	149.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	И того за Завтрак	450	23.6	28.8	50.2	554.5
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (груша)	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	И того за Второй завтрак	100	0,4	0.3	10,3	45.5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7
120	Каша вязкая Пшеничная	100	2.7	2.2	15.5	92.6
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	И того за Обед	660	27.3	12.1	73.9	513.4
	Полдник					
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Ряженка 2.5%	210	6.1	5.3	8.8	106.9
	И того за Полдник	240	8.4	8.2	31.1	231.6
	Ужин					
54-15з	Икра свекольная	60	1.5	4.3	8	77.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	80	10.3	6.4	10.1	138.9
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
Пром.	Сок яблочный	190	1	0.2	19.2	82.3
Пром.	Хлеб пшеничный	29	2.3	0.2	14.8	70.3
	И того за Ужин	530	18.7	17.2	72.8	520.5
	Итого за день	1980	78.5	66.8	239	1864.5

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0.3	19.7	93.8
	И того за Завтрак	440	11,2	11.4	65.3	416.7
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	И того за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Обед					
54-12з	Икра морковная	60	1.5	4.3	7.2	73.6
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
116	Шницель рыбный натуральный	80	12	12.1	7.5	186.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Напиток из шиповника	190	0.4	0	19.6	79.8
	И того за Обед	730	28.4	27.1	93.8	732
	Полдник					
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	И того за Полдник	230	8.1	7.9	31.9	231.3
	Ужин					
104	Вареники ленивые	180	31.1	7.4	25.5	293.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	И того за Ужин	450	39.5	12.8	72.8	564
	Итого за день	1960	87.9	59.3	273.7	1987.3

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	9	2.1	2.7	0	32.2
113	Каша манная молочная жидкая	200	6.7	6.4	29.9	203.7
958	Кофейный напиток на молоке	200	4.5	3.6	24.9	149.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	И того за Завтрак	449	16.3	13	69.6	456.1
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	И того за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	60	1.5	4.3	8	77.1
54-3з	Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.9	4.3	11.2	90.7
54-12м	Плов с курицей	200	27.4	8.1	33.9	318.3
Пром.	Сок яблочный	190	1	0.2	19.2	82.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	740	35.5	17.6	90.5	662.4
	Полдник					
101	Пирожок печеный с ливером	80	13.8	8.5	28.3	244.9
Пром.	Кефир 2.5%	210	6.1	5.3	8.4	105.2
	И того за Полдник	290	19.9	13.8	36.7	350.1
	Ужин					
54-11г	Картофельное пюре	120	2.5	4.2	15.9	111.5
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	70	9	5.6	8.9	121.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	И того за Ужин	420	15.3	11.1	48.2	353.5
	Итого за день	1989	87.4	55.9	254.8	1866.5

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-24з	Икра кабачковая	80	1.3	3.8	6.5	65.3
54-4о	Омлет с сыром	110	13.9	18.6	2.2	231.6
958	Кофейный напиток на молоке	200	4.5	3.6	24.9	149.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	И того за Завтрак	430	22.7	26.3	53.3	540.6
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	И того за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7
106	суп-лапша домашняя	200	2.7	0.7	13.1	69.9
54-16г	Каша пшенная рассыпчатая	100	4.3	4.3	23.7	150.6
54-22м	Суфле из курицы	80	17.9	7.3	0.4	139.1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
Пром.	Сок томатный	190	1.9	0	5.5	29.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	И того за Обед	690	31.4	14.5	63.2	509.1
	Полдник					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	И того за Полдник	230	8.1	7.9	31.9	231.3
	Ужин					
54-15з	Икра свекольная	50	1.3	3.6	6.6	64.2
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-16м	Печень говяжья по- Строгановски	80	13.4	12.7	5.4	189.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	И того за Ужин	470	21.3	19.9	60	504.5
	Итого за день	1920	83.9	69	218.2	1829.9

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
112	Чай с повидлом	200	0.3	0	17.8	72.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	И того за Завтрак	430	10.9	10.3	70,2	418
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-12з	Икра морковная	50	1.2	3.6	6	61.3
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
150	Голубцы ленивые	150	12.7	12.1	9.9	199.4
77	Соус томатный	30	0.2	1	1.7	16.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	И того за Обед	710	26.0	21.1	67.3	561.8
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
426	Булочка с повидлом обсыпная	80	6.1	10.8	45.7	304.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	И того за Полдник	310	9.9	12.1	69.1	425
	Ужин					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4
109	Соус сметанный с томатом	30	0.9	1.1	2	21.5
Пром.	Сок яблочный	190	1	0.2	19.2	82.3
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.4	0.2	15	75.3
	И того за Ужин	480	20	9.1	69.6	444.2
	Итого за день	2055	67.1	53.0	285.6	1896.0

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	И того за Завтрак	440	11.7	11.6	60.4	392.7
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (груша)	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	И того за Второй завтрак	100	0,4	0.3	10,3	45,5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.7	6.1	14.1	145.5
54-11г	Картофельное пюре	120	2.5	4.2	15.9	111.5
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	80	10.3	6.4	10.1	138.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Напиток из шиповника	190	0.4	0	19.6	79.8
	И того за Обед	690	25.8	17.4	78.3	571.8
	Полдник					
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Ряженка 2.5%	210	6.1	5.3	8.8	106.9
	И того за Полдник	240	8.4	8.2	31.1	231.6
	Ужин					
108	Пудинг из творога с рисом	230	35.5	15.6	52.8	494
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Хлеб пшеничный	29	2.4	0.2	15.3	72.7
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
	И того за Ужин	490	41.1	18.3	98,5	743,8
	Итого за день	1960	88.6	56	279.3	1982,4

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.1
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	80	1.5	4.9	6.8	77.7
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	И того за Завтрак	420	16.4	19.8	39.7	402.6
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	И того за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	50	1.3	3.6	6.6	64.2
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-9м	Жаркое по-домашнему	220	22.1	20.7	19.4	352.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	И того за Обед	720	31.8	28.2	73.9	676.3
	Полдник					
111	Пирожок печеный с капустой	75	5.4	6	27.3	184.6
Пром.	Кефир 2.5%	210	6.1	5.3	8.4	105.2
	И того за Полдник	285	11.5	11.3	35.7	289.8
	Ужин					
54-26г	Картофельный пудинг	150	5.4	7.8	26.3	197.4
54-8р	Суфле рыбное (минтай)	60	10.3	4.4	2.6	91.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	И того за Ужин	450	18.8	12.5	55	408.8
	Итого за день	1975	78.9	72.2	214.1	1821.9

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
958	Кофейный напиток на молоке	200	4.5	3.6	24.9	149.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	И того за Завтрак	430	12.5	8.6	55.6	350.1
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	И того за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Обед					
54-12з	Икра морковная	50	1.2	3.6	6	61.3
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-1г	Макароньы отварные	120	4.3	3.9	26.2	157.4
54-2м	Гуляш из говядины	130	22.2	21.5	5.8	305.8
Пром.	Сок яблочный	190	1	0.2	19.2	82.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	И того за Обед	770	37.2	35.6	86	813.3
	Полдник					
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Ряженка 2.5%	210	6.1	5.3	8.8	106.9
	И того за Полдник	240	8.4	8.2	31.1	231.6
	Ужин					
106	Кабачки запеченные под соусом	150	3.5	10.5	13.4	162.2
54-4м	Котлеты из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Хлеб пшеничный	36	3	0.3	19.7	93.8
	И того за Ужин	454	20.8	24.1	53.2	512.9
	Итого за день	1996	80	77	240.6	1952.7