

Утверждаю:
Заведующий ГКДОУ «ДС № 31 «Сказка»
И.А. Новикова
« *12* » *февраля* 2024г.
Пр. № 66-ОД от 12.02.2024г.



**Примерное
10-ти дневное меню
на холодный период года**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся:

Без особенностей

Примерное 10 ти дневное меню на холодный период года

Возрастная категория: от 3 до 7 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-6т	Сырники	160	31.4	9.3	33.1	341.3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	35	2.5	3	19.4	114.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	415	35.5	12.5	68.7	528.9
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Обед					
54-4с	Рассольник Ленинградский	200	4.7	5.7	13.6	125,5
54-1г	Макароны отварные	120	4.3	3.9	26.2	157.4
54-6м	Биточки из говядины	75	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.8	3.1	23.2
50	Помидор соленый	50	0.6	0.1	1.8	9.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	190	0.4	0	18.8	76.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	720	28.8	25	92.3	713.9
	Полдник					
114	Молоко кипяченое	210	5.7	4.6	9.2	101.2
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
	Итого за Полдник	250	8.7	8.5	39	267.5
	Ужин					
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.1
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0.8	0.1	4.1	20.9
Пром.	Икра из кабачков .Консервы	60	1	8	3.1	88.1
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	440	16	23.0	39.2	410.4
	Итого за день	1915	89.4	69.3	246	1965.1

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя1Вторник					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-6о	Яйцо вареное	20	2.4	2	0.1	28.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	460	14	9.2	55.1	359.6
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.8	5.7	10.5	112.4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22.1	22.1	13.9	342.2
54-15з	Икра свекольная	50	1.3	3.6	6.6	64.2
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5.8	31.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	700	33.5	32	53.5	635.4
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Полдник	260	11	6.8	42.4	274.4
	Ужин					
54-18м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11.1	32.1	319.9
81	Салат из квашеной капусты	50	0.8	2.5	4.1	42.6
112	Чай с повидлом	200	0.3	0	17.8	72.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	490	27.1	13.9	73.7	529.1
	Итого за день	2010	86	62.3	234.5	1842.9

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак.					
50	Огурец соленый	40	0.3	0	0.7	4.4
54-4о	Омлет с сыром	100	12.7	16.9	2	210.5
958	Кофейный напиток на молоке	200	4.5	3.6	24.9	149.9
Пром.	Икра изкабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	430	20.9	26	47	506.2
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (Груша)	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0.3	10,3	45.5
	Обед					
50	Помидор соленый	50	0.6	0.1	1.8	9.7
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.7	6.1	14.1	145.5
54-16г	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5.1	5.2	28.4	180.7
54-25м	Курица отварная	60	19.3	1.5	0.7	92.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	190	0.4	0	18.8	76.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	670	37.4	13.5	80.5	591.1
	Полдник					
Пром.	Кефир 2.5%	210	6.1	5.3	8.4	105.2
Пром.	Печенье	45	3.4	4.4	33.5	187.1
	Итого за Полдник	255	9.5	9.7	41.9	292.3
	Ужин					
54-14г	Пюре из моркови и яблок	50	0.3	0.1	2.8	13
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 фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	530	17.5	13	68.6	460.7
	Итого за день	1985	86.8	62.7	259	1944.8

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
113	Каша манная молочная жидкая	200	6.7	6.4	29.9	203.7
54-6о	Яйцо вареное	20	2.4	2	0.1	28.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	450	14.6	11.1	55.7	380.9
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Обед					
54-12с	Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
116	Шницель рыбный натуральный	80	12	12.1	7.5	186.4
120	Каша вязкая Пшеничная	100	2.7	2.2	15.5	92.6
317	Свекла, тушенная в сметане	60	1.1	2	5.6	44.8
Пром.	Напиток из шиповника	190	0.4	0	19.6	79.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	680	27.4	20.7	77.3	604.7
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	260	10.5	9	40.1	283.5
	Ужин					
104	Вареники ленивые	150	25.9	6.2	21.2	244.5
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
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	22.2
	Итого за Ужин	470	37.1	14.3	70.9	560.5
	Итого за день	1960	90	55.4	254.3	1875.1

№рецептуры	Названиеблюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	9	2.1	2.7	0	32.2
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
	Итого за Завтрак	439	13.9	12.4	63.7	421.3
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Обед					
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.7	2.6	10.7	73
54-12м	Плов скурицей	200	27.4	8.1	33.9	318.3
81	Салат из квашеной капусты	60	1	3.1	4.9	51.1
Пром.	Сок фруктовый	190	1	0.2	19.2	82.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	700	34.4	14.6	85.4	610.1
	Полдник					
101	Пирожок печеный с ливером	80	13.8	8.5	28.3	244.9
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Полдник	280	19.6	13.5	36.3	345.1
	Ужин					
54-15з	Икра свекольная	45	1.2	3.3	6	57.8
54-26г	Картофельное пюре	120	2,8	5.0	17.8	118.4
115	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7.7	10.6	1.3	131.3
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
	Итого за Ужин	455	17	21.5	51.7	467.6
	Итого за день	1974	85.3	62.4	246.9	1888.5

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-4о	Омлет с сыром	110	13.9	18.6	2.2	231.6
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
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
	Итого за Завтрак	440	23.1	27.9	54.5	562.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Второй завтрак	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-29м	Шницель из курицы	70	13.4	3	9.4	118
120	Каша вязкая Пшеничная	100	2.7	2.2	15.5	92.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
81	Салат из квашеной капусты	60	1	3.1	4.9	51.1
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	680	28.2	15	82.5	576.9
	Полдник					
Пром.	Печенье	45	3.4	4.4	33.5	187.1
Пром.	Молоко 2.5%	205	5.9	5.1	9.8	109.3
	Итого за Полдник	250	9.3	9.5	43.3	296.4
	Ужин					
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.4	189.2
54-1г	Макароньы отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	460	21.2	16.4	55.8	455.1
	Итого за день	1930	82.3	68.9	246.2	1933.8

№рецептуры	Названиеблюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-6о	Яйцо вареное	20	2.4	2	0.1	28.3
112	Чай с повидлом	200	0.3	0	17.8	72.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	460	14	12.4	75.2	469.8
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Обед					
210/211	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/ 25	5,5	2,3	12.8	94
150	Голубцы ленивые	150	12.7	12.1	9.9	199.4
109	Соус сметанный с томатом	50	1.5	1.9	3.3	35.9
54-12э	Икра морковная	50	1.2	3.6	6	61.3
50	Огурец соленый	50	0.4	0.1	0.9	5.5
Пром.	Напиток из шиповника	190	0.4	0	19.6	79.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	765	25	20.6	69.2	561.3
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
426	Булочка с повидлом обсыпная	60	4.5	8.1	34.3	228.4
	Итого за Полдник	260	6	9.2	42.9	278.6
	Ужин					
54-15э	Икра свекольная	60	1.5	4.3	8	77.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4
54-4 соус	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2
Пром.	Сок фруктовый	190	1	0.2	19.2	82.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	530	19.7	12.1	70.0	497,7
	Итого за день	2095	65.1	57.0	267.1	1851.8

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос
		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
	Итого 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
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.7	6.1	14.1	145.5
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	60	7.7	4.8	7.6	104.2
54-26г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-14г	Пюре из моркови и яблок	50	0.3	0.1	2.8	13
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	190	0.4	0	18.8	76.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	700	25.8	19.4	86.3	622.4
	Полдник					
Пром.	Ряженка 2.5%	210	6.1	5.3	8.8	106.9
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
	Итого за Полдник	250	9.1	9.2	38.6	273.2
	Ужин					
108	Пудинг из творога с рисом	180	30,1 7	12.5	33,87	364,6
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	450	37,9	17,4	76,3	611,7
	Итого за день	1930	85,9	58	282,4	1994,5

№рецептуры	Названиеблюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.1
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	430	16.6	20.3	40.6	411.7
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Обед					
54-6с	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
81	Салат из квашеной капусты	50	0.8	2.5	4.1	42.6
Пром.	Сок фруктовый	190	0.6	0.4	31	129.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	710	31.4	27.5	82.6	703.3
	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
	Итого за Полдник	285	11.5	11.3	35.7	289.8
	Ужин					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
115	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7.7	10.6	1.3	131.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	450	15.3	17.3	49.4	414.7
	Итого за день	1975	75.2	76.8	218.1	1863.9

№рецептуры	Названиеблюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		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
54-6о	Яйцо вареное	20	2.4	2	0.1	28.3
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
	Итого за Завтрак	460	15.6	10.7	60.6	401.9
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.5	19.8	5.4	282.3
54-1г	Макароньы отварные	120	4.3	3.9	26.2	157.4
317	Свекла, тушеная в сметане	50	0.9	1.7	4.7	37.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	190	0.4	0	18.8	76.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	730	34.4	31.8	83.1	756.2
	Полдник					
Пром.	Печенье	45	3.4	4.4	33.5	187.1
Пром.	Ряженка 2.5%	210	6.1	5.3	8.8	106.9
	Итого за Полдник	255	9.5	9.7	42.3	294
	Ужин					
54-8г	Капуста тушеная	110	2.7	3.4	11.3	86.2
54-4м	Котлеты из говядины	60	10.9	10.4	9.9	177.1
50	Огурец соленый	40	0.3	0	0.7	4.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	450	17	14.1	48	387.6
	Итого за день	1995	76.9	66.7	243.8	1884.1