



Утверждено:

Заведующий

Куманцова О.Я.

Перспективное десятидневное меню осенне-зимнего периода 2023-2024г

Детский сад "Колокольчик" г. Медынь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные, запеченные с маслом сливочным и сахаром	180	4,43	8,03	42,50	259,99
	Чай сладкий с молоком	180	2,47	3,72	26,78	150,48
	Кекс творожный	40	1,64	4,00	10,32	83,84
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,54	15,75	79,60	494,31
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	7,67	9,77	27,35	228,01
	Плов с мясом птицы	180	15,21	8,82	42,58	310,54
	Комлот из кураги	180	1,10	0,04	20,36	86,2
	Хлеб ржаной	50	2,44	0,44	12,65	64,32
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,49	10,35	50,89
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	27,69	19,56	113,29	739,96
УПЛОТНЁНН	Оладьи с маслом и сахаром	200	12,16	15,89	59,53	429,77
	Молоко питьевое 3,2%	200	6,22	7,76	8,46	128,56
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		400	18,38	23,65	67,99	558,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	54,61	58,96	260,88	1792,6
День 2						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	5,30	7,03	27,49	194,43
	Кофейный напиток на молоке	180	2,94	3,23	33,14	173,39
	Бутерброд с сыром	40	3,09	1,20	25,12	123,64
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,33	11,46	85,75	491,46
ОБЕД	Суп рисовый с мясом птицы	200	5,57	4,55	20,76	146,27
	Капуста тушеная с мясом	180	10,02	25,63	23,49	364,71
	Комлот из свежих фруктов	180	0,13	0,13	27,46	111,53
	Хлеб ржаной	50	2,44	0,44	12,65	64,32
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,49	10,35	50,89
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	19,43	31,24	94,71	737,72
УПЛОТНЁНН	Пудинг творожный запеченный	180	19,59	14,28	27,79	318,04
	Молоко сгущенное цельное с сахаром	20	1,80	2,12	28,00	138,28
	Чай сладкий с лимоном	180	0,07	0,00	13,02	52,36
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,49	10,35	50,89
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		400	22,73	16,89	79,16	559,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	53,49	59,59	259,62	1788,75
День 3						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	10,49	8,93	22,87	213,81
	Какао-напиток на молоке	180	2,72	2,99	12,89	89,35
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	18,44	146,46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	15,59	18,94	54,20	449,62
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,00	17,80	101,32
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	13,12	12,36	17,45	233,52
	Пюре картофельное	130	4,50	5,48	39,87	226,8
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,97	10,46	9,88	165,54
	Лимонный напиток	180	0,09	0,02	20,09	80,9
	Хлеб ржаной	50	2,44	0,44	12,65	64,32
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,49	10,35	50,89
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	30,17	32,25	128,09	923,29
УПЛОТНЁНН	Запеканка рисовая	150	5,67	8,61	30,57	222,45
	Соус-кисель фруктовый	50	0,05	0,00	13,11	52,64
	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	12,78	51,12
	Сухари домашние	30	2,31	0,90	17,94	89,1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		400	8,03	9,51	74,40	415,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	53,79	60,70	256,69	1788,22

День 4						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,84	6,67	29,07	199,67
	Кофейный напиток на молоке	180	2,94	3,23	33,14	173,39
	Печенье сахарное	20	1,48	2,64	25,16	130,32
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,26	12,54	87,37	503,38
ОБЕД	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	200	5,86	6,79	26,56	190,79
	Макароны с маслом	130	5,16	4,17	31,69	184,93
	Котлета мясная рубленая запеченая	80	12,62	15,10	8,51	220,42
	Соус томатный с овощами	25	0,37	1,06	2,18	19,74
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	19,60	78,4
	Хлеб ржаной	50	2,44	0,44	12,65	64,32
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,49	10,35	50,89
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	27,72	28,05	111,54	809,49
УПЛОТНЁНН	Сырники творожные, запеченные	150	12,68	17,62	20,43	291,02
	Соус сметанный натуральный с сахаром	25	0,66	2,45	2,95	36,49
	Чай сладкий с молоком	180	2,47	3,72	26,78	150,48
	Хлеб пшеничный	17	1,27	0,49	10,35	50,89
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		372	17,08	24,28	60,51	528,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1477	55,06	64,87	259,42	1841,75
День 5						
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	175	7,98	7,88	22,38	192,36
	Какао-напиток на молоке	170	2,72	2,99	18,96	113,63
	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,32	8,30	18,43	157,7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	13,02	19,17	59,77	463,69
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	200	12,29	13,26	31,68	295,22
	Рагу из овощей	150	3,40	12,35	29,68	243,47
	Биточки рубленые из мяса птицы запеченые	80	15,72	6,69	9,63	161,61
	Лимонный напиток	180	0,09	0,02	20,09	80,9
	Хлеб ржаной	50	2,44	0,44	12,65	64,32
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,49	10,35	50,89
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	35,21	33,25	114,08	896,41
УПЛОТНЁНН	Плюшка ванильная сладкая	75	6,66	7,52	64,69	353,08
	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	12,78	51,12
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	45,5
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		345	7,06	7,82	87,77	404,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	55,29	60,24	261,62	1764,3
День 6						
ЗАВТРАК	Лапша молочная	175	5,69	12,59	11,43	181,79
	Чай сладкий с молоком	180	2,47	3,72	26,78	150,48
	Кекс творожный	40	1,64	4,00	10,32	83,84
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	9,80	20,31	48,53	416,11
ОБЕД	Суп рыбный	200	9,60	8,36	28,16	226,28
	Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,76	9,75	26,01	222,83
	Гуляш из отварного мяса	80	13,86	13,36	15,22	236,56
	Компот из кураги	180	0,70	0,04	20,36	84,6
	Хлеб ржаной	50	2,44	0,44	12,65	64,32
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,49	10,35	50,89
	ИТОГО ЗА ОБЕД		660	35,63	32,44	112,75
УПЛОТНЁНН	Биточки манные	150	6,30	11,10	54,34	342,46
	Соус-кисель фруктовый	50	0,05	0,00	13,11	52,64
	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	12,78	51,12
	Сухари домашние	30	2,31	0,90	17,94	89,1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		400	8,66	12,00	98,17	535,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	54,09	64,75	259,45	1836,91
День 7						
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	175	5,55	12,96	20,07	219,12
	Кофейный напиток на молоке	170	2,94	3,23	33,14	173,39
	Бутерброд с сыром	55	3,09	1,20	25,12	123,64
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,58	17,39	78,33	516,15
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,66	4,24	13,97	96,68
	Суп крестьянский с мясом птицы	200	5,96	8,80	21,33	188,36
	Жаркое по-домашнему	180	16,16	15,89	31,95	335,45
	Компот из свежих фруктов	180	0,13	0,13	27,46	111,53
	Хлеб ржаной	50	2,44	0,44	12,65	64,32
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,49	10,35	50,89
	ИТОГО ЗА ОБЕД		690	26,62	29,99	117,71
УПЛОТНЁНН	Морковно-творожная запеканка	150	12,24	10,92	27,15	255,84
	Молоко сгущенное цельное с сахаром	25	1,80	2,12	14,00	82,28
	Чай сладкий с лимоном	170	0,07	0,00	13,02	52,36
	Хлеб пшеничный	17	1,27	0,49	10,35	50,89

ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		362	15,38	13,53	64,52	441,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	53,58	60,91	260,56	1804,75
День 8						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с сыром	100	9,36	18,20	22,66	291,88
	Какао-напиток на молоке	170	2,72	2,99	12,89	89,35
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	18,44	146,46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		310	14,46	28,21	53,99	527,69
ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне с гренками	200	13,02	12,74	23,91	262,38
	Голубцы ленивые формовые с томатно-сметанным соусом	180	15,32	10,48	56,32	380,88
	Компот из кураги	180	0,70	0,04	20,36	84,6
	Хлеб ржаной	50	2,44	0,44	12,65	64,32
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,49	10,35	50,89
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	32,75	24,19	123,59	843,07
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты картофельные	150	4,82	4,30	55,02	278,06
	Соус сметанный с томатом и овощами	30	1,02	2,42	4,10	42,26
	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	12,78	51,12
	Хлеб пшеничный	17	1,27	0,49	10,35	50,89
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		367	7,11	7,21	82,25	422,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1307	54,32	59,61	259,83	1793,09
День 9						
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	175	3,20	9,88	32,65	232,32
	Кофейный напиток на молоке	170	2,94	3,23	35,67	183,51
	Печенье сахарное	20	1,48	2,64	25,16	130,32
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	7,62	15,75	93,48	546,15
ОБЕД	Суп картофельный с мясом птицы	200	3,63	9,64	21,09	185,64
	Макароны с маслом	130	4,16	4,17	31,69	180,93
	Котлеты рыбные любительские	80	8,78	5,58	5,86	108,78
	Соус томатный с овощами	25	0,37	1,06	2,18	19,74
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	19,60	78,4
	Хлеб ржаной	50	2,44	0,44	12,65	64,32
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,49	10,35	50,89
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	20,65	21,38	103,42	688,7
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожная	150	20,29	15,84	15,99	287,68
	Соус сметанный натуральный с сахаром	25	0,66	2,45	2,95	36,49
	Чай сладкий с молоком	180	2,47	3,72	26,78	150,48
	Сухари домашние	30	2,31	0,90	17,94	89,1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		385	25,73	22,91	63,66	563,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	54,00	60,04	260,56	1798,6
День 10						
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	150	5,70	6,43	30,24	201,63
	Кофейный напиток на молоке	170	2,94	3,23	33,14	173,39
	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,32	8,30	18,43	157,7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	10,96	17,96	81,81	532,72
ОБЕД	Борщ на курином бульоне со сметаной	200	9,10	5,21	14,08	139,61
	Пюре картофельное	165	4,50	5,48	30,87	190,8
	Суфле из отварной курицы	80	16,84	18,33	9,74	271,29
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,55	4,28	1,91	48,36
	Хлеб ржаной	50	2,44	0,44	12,65	64,32
	Лимонный напиток	180	0,09	0,02	20,09	80,9
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,49	10,35	50,89
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	34,79	34,25	99,69	846,17
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Плюшка ванильная сладкая	75	6,66	7,52	44,88	273,84
	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	12,78	51,12
	Банан	775	1,50	0,50	21,00	94,5
ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		775	8,16	8,02	78,66	419,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1895	53,91	60,23	260,16	1798,35
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14836	542,14	609,90	2598,79	18007,32
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1483,6	54,21	60,99	259,88	1800,732