

Десятидневное меню: Сад 3-7 года (новый СанПиН) Весна - лето 2024-2025

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	4,856	5,867	17,943	144,002	24
	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	18
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Итого за завтрак:	390	10,644	11,641	52,729	358,603	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	69
	Итого за 2й завтрак:	88	0,4	0,4	9,8	40,8	
Обед	1. Бульон из курицы	200	6,225	8,092	1,839	105,06	6
	2. Гренки из пшеничного хлеба	13	1,793	0,675	13,25	58,75	11
	3. Плов из птицы	200	11,688	18,596	29,985	332,389	41
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	6. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	51
	Итого за обед:	698	23,605	29,909	81,471	680,168	
Полдник	1. Ватрушка с творогом	70	10,9	7,598	37,275	261,437	10
	2. Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,46	106	
	Итого за полдник:	270	16,5	12,598	46,735	367,437	
Итого за день:			51,148	54,548	190,735	1447,007	
День 2							
Завтрак	1. Омлет натуральный	150	12,901	13,875	4,952	196,216	38
	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	7
	Итого за завтрак:	375	19,205	21,775	39,319	418,222	
2й Завтрак	1. Ряженка	174,6	4,889	6,984	7,333	116,982	47
	2. Пряник	30	1,86	0,6	23,13	104,4	42
	Итого за 2й завтрак:	205	6,749	7,584	30,463	221,382	
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) на курином бульоне	200	7,907	7,314	18,285	173,063	55
	2. Тефтели	80	15,968	10,97	8,642	194,762	33
	3. Греча отварная	120	4,715	5,275	22,418	156,024	12
	4. Соус, сметанный с луком	40	0,688	2,062	3,214	33,943	
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	6. Компот из свежих фруктов	200	0,195	0,203	10,223	42,697	
	Итого за обед:	685	32,219	26,319	81,727	691,839	
Полдник	1. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	44
	2. Котлета рыбная	80	16,794	5,399	17,164	179,971	32
	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	4. Батон нарезной обогащенный	50	4,302	1,62	31,8	141	3
	5. Салат из моркови	60	0,548	1,978	6,909	47,113	
	Итого за полдник:	520	25,294	13,063	80,714	518,966	
Итого за день:			83,467	68,741	232,223	1850,409	
День 3							
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,889	4,246	22,915	149,424	60
	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	18
	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	9
	Итого за завтрак:	439	14,562	16,374	56,621	421,367	
2й Завтрак	1. Апельсин	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	1
	Итого за 2й завтрак:	101	0,905	0,201	8,141	40,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Свекольник на курином бульоне	200	4,77	9,574	12,839	157,033	54
	2. Печень по-строгоновски	75	19,195	10,806	10,87	217,682	39
	3. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	44
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	6. Салат из белокочанной капусты	60	1,13	2,074	3,707	38,736	48
	Итого за обед:	710	31,726	26,936	78,571	684,813	
Полдник	1. Капуста тушеная	190	3,802	7,341	10,701	124,095	20
	2. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	40,892	253,257	5
	3. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	70
	4. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	Итого за полдник:	460	12,732	16,815	57,012	431,182	
Итого за день:			59,924	60,326	200,344	1577,562	
День 4							
Завтрак	1. Запеканка творожная	100	19,943	13,576	15,855	265,439	16
	2. Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	36
	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	7
	4. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	Итого за завтрак:	355	28,407	24,025	66,871	585,845	
2й Завтрак	1. Банан	90	1,35	0,45	18,9	86,4	2
	Итого за 2й завтрак:	90	1,35	0,45	18,9	86,4	
Обед	1. Суп картофельный с рыбой	200	12,238	7,314	7,911	146,647	58
	2. Гуляш из кури	80/75	15,6	9,397	6,519	163,509	
	3. Макароны отварные с маслом	120	3,925	2,862	25,395	143,05	41
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из свежих фруктов	200	0,195	0,203	10,223	42,697	
	6. Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,617	2,097	2,231	30,244	50
	Итого за обед:	780	35,32	22,368	71,224	617,496	
Полдник	1. Жаркое по-домашнему с курой	220	9,639	10,585	26,028	238,593	
	2. Батон нарезной обогащенный	50	4,302	1,62	31,8	141	3
	3. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	Итого за полдник:	450	14,249	12,205	70,476	431,153	
Итого за день:			79,326	59,049	227,471	1720,895	
День 5							
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	180	4,931	5,069	22,54	155,503	22
	2. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	9
	3. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	18
	Итого за завтрак:	419	14,604	17,197	56,245	427,446	
2й Завтрак	1. Йогурт питьевой	174,6	4,889	4,365	14,841	150,156	17
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Итого за 2й завтрак:	205	7,139	7,305	37,161	275,256	
Обед	1. Суп картофельный с вермишелью	200	4,148	4,228	10,894	98,561	
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	200	9,611	10,545	22,852	226,108	
	3. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	4. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	Итого за обед:	625	16,812	15,268	65,339	467,579	
Полдник	1. Мясные ёжики	80	13,481	6,628	11,766	158,476	
	2. Капуста тушеная	140	3,838	7,355	11,077	127,959	20
	3. Батон нарезной обогащенный	50	4,302	1,62	31,8	141	3
	4. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	Итого за полдник:	450	21,693	15,683	59,921	449,865	
Итого за день:			60,248	55,453	218,666	1620,146	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша вязкая пшеничная молочная	180	4,94	5,412	20,603	150,881	25
	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Итого за завтрак:	390	10,601	11,047	56,049	366,587	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	69
	Итого за 2й завтрак:	88	0,4	0,4	9,8	40,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Суп картофельный с клецками	200	8,689	8,05	28,176	220,054	57
	2. Кура, тушенная в сметанном соусе	100	16,169	8,776	10,1	181,498	34
	3. Рис отварной	130	2,621	2,823	26,691	142,666	46
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из свежих фруктов	200	0,195	0,203	10,223	42,697	
	6. Салат из моркови	60	0,548	1,978	6,909	47,113	
	Итого за обед:	735	30,966	22,325	101,043	725,378	
Полдник	1. Сырники творожные со сгущенным молоком	120	29,45	21,645	40,416	479,56	
	2. Ряженка	174,6	4,889	6,984	7,333	116,982	47
	Итого за полдник:	295	34,339	28,629	47,749	596,542	
Итого за день:			76,306	62,401	214,642	1729,307	
День 7							
Завтрак	1. Омлет натуральный	150	12,901	13,875	4,952	196,216	38
	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	18
	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	7
	Итого за завтрак:	375	19,332	21,914	38,658	417,117	
2й Завтрак	1. Ряженка	174,6	4,889	6,984	7,333	116,982	47
	2. Пряник	30	1,86	0,6	23,13	104,4	42
	Итого за 2й завтрак:	205	6,749	7,584	30,463	221,382	
Обед	1. Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	5,485	9,626	14,149	163,449	68
	2. Суфле рыбное	80/22	15,221	5,677	2,461	121,912	61
	3. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	44
	4. Соус, сметанный с луком	40	0,688	2,062	3,214	33,943	
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	6. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	7. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	51
	Итого за обед:	777	28,871	23,898	75,785	631,724	
Полдник	1. Оладьи со сгущенным молоком	120	8,348	9,105	43,555	289,914	
	2. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	Итого за полдник:	300	8,42	9,185	48,833	312,344	
Итого за день:			63,371	62,581	193,739	1582,567	
День 8							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	180	5,139	7,887	19,913	171,204	27
	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	9
	Итого за завтрак:	419	14,686	19,876	54,28	444,252	
2й Завтрак	1. Апельсин	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	1
	Итого за 2й завтрак:	101	0,905	0,201	8,141	40,2	
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	200	8,711	7,545	19,826	177,721	56
	2. Макароны отварные с маслом	120	3,925	2,862	25,395	143,05	41
	3. Печень по-строгановски	75	19,195	10,806	10,87	217,682	39
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из свежих фруктов	200	0,195	0,203	10,223	42,697	
	Итого за обед:	640	34,772	21,912	85,258	672,499	
Полдник	1. Запеканка картофельная с отварным мясом	180	15,572	10,959	26,772	266,69	
	2. Батон нарезной обогащенный	50	4,302	1,62	31,8	141	3
	3. Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,617	2,097	2,231	30,244	50
	4. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	Итого за полдник:	470	20,799	14,676	73,451	489,494	
Итого за день:			71,162	56,665	221,129	1646,446	
День 9							
Завтрак	1. Пудинг из творога с яблоками	150/30	22,775	16,333	35,133	379,182	43
	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	18
	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	7
	Итого за завтрак:	405	29,205	24,371	68,839	600,083	
2й Завтрак	1. Банан	90	1,35	0,45	18,9	86,4	2
	Итого за 2й завтрак:	90	1,35	0,45	18,9	86,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Рассольник на курином бульоне	200	4,852	9,403	10,164	145,247	45
	2. Греча отварная	120	4,715	5,275	22,418	156,024	12
	3. Котлета из говядины	70	18,28	13,487	17,744	260,915	
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	12,648	51,561	30
	6. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	51
	Итого за обед:	675	31,746	30,711	86,724	746,155	
Полдник	1. Пирожки печеные с капустой и яйцом	80	7,446	9,863	31,053	243,052	
	2. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	Итого за полдник:	260	7,518	9,943	36,331	265,482	
Итого за день:			69,82	65,476	210,794	1698,12	
День 10							
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	180	4,931	5,069	22,54	155,503	22
	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	33
	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	9
	Итого за завтрак:	419	14,478	17,058	56,906	428,551	
2й Завтрак	1. Йогурт питьевой	174,6	4,889	4,365	14,841	150,156	17
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Итого за 2й завтрак:	205	7,139	7,305	37,161	275,256	
Обед	1. Борщ с капустой и картофелем	200	5,115	9,424	12,216	152,087	4
	2. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	44
	3. Тефтели рыбные в соусе	80/40	18,366	8,533	22,456	228,918	63
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	65
	5. Компот из свежих фруктов	200	0,195	0,203	10,223	42,697	
	6. Гренки из пшеничного хлеба	13	1,793	0,675	13,25	58,75	11
	7. Салат из свежих огурцов	60	0,505	1,065	1,742	18,524	51
	Итого за обед:	788	32,297	24,383	98,394	720,778	
Полдник	1. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом	220	10,987	16,984	30,188	318,178	
	2. Батон нарезной обогащенный	50	4,302	1,62	31,8	141	3
	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	66
	Итого за полдник:	450	15,361	18,684	67,266	481,608	
Итого за день:			69,274	67,43	259,726	1906,192	
Среднее значение за период			684,046	612,669	2169,469	16778,651	