

УТВЕРЖДЕНО:

протокол заседания МБДОУ д/с № 12

№ 83 от 02.09.2024 г.

МБДОУ О.А. Горочкина

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2025 г. На 10,5 часов (сад 3-7 лет)

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					ккал	
	Завтрак						
12	Каша пшенная	200	4,35	4,91	23,99	157,85	0,65
393	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83
78/6	Б/х с маслом	30 / 5	2,28/0,04	0,24/4,12	14,76/0,04	70,5/37,4	0/0
	Всего ккал за завтрак		6,79	9,29	48,99	306,75	3,48
	Второй завтрак						
32	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	Обед						
24	Суп гороховый	200	6,06	0,55	19,99	109,75	5,86
42	Ленивые голубцы	200	16,06	16,9	15,88	281,47	25,11
39	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0
77	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99,9	1,3
78	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
	Всего ккал за обед		27,36	18,24	91,76	628,88	32,27
	Ужин						
	Блины дрожжевые с маслом	80 / 5	11,33	6,52	30,95	250,3	0
395	Кофейный напиток без молока	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Всего ккал за ужин		14,18	8,93	45,31	341,3	1,17
	Всего ккал за день		48,83	36,56	196,16	1 322,93	38,92

№ техн. карты	День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
13	Каша манная	200	3,53	4,28	21,48	138,95	0,65
395	Кофейный напиток без молока	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17
78/6	Б/х с маслом	30 / 5	2,28/0,04	0,24/4,12	14,76/0,04	70,5/37,4	0/0
	Всего ккал за завтрак		8.7	11.05	50.64	337.85	1.82
	Второй завтрак						
32	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	Обед						
4	Салат из белокочанной капусты	50	1,06	2,07	3,36	36,98	15,68
22	Борщ с капустой и картофелем	200	2,44	1,71	11,95	73,81	13,91
47	Суфле из рыбы/биточки рыб. запеч.	70	16,76	3,45	7,82	129,58	0,39
44	Картофельное пюре	150	4,5	6,33	27,04	183,8	6,7
39	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0
77	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99,9	1,3
	Всего ккал за обед		27.72	14.11	91.3	591.33	37.98
	Ужин						
51	Запеканка с рисом и повидлом	120	15,18	10,38	26,2	260,72	0,35
34	Какао с молоком	200	3,19	3,38	14,8	103,37	1,3
78	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
	Всего ккал за ужин		20.65	14	55.76	434.59	1.65
	Всего ккал за день		57.57	39.26	207.8	1 409.77	43.45

№ техн. карты	День: среда Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
16	Каша вязкая рисовая	200	3.23	5.98	25.88	170.6	0,65
34	Какао с молоком	150	3,19	3.38	14.8	103.37	1,3
78/6	Б/х с маслом	30 / 5	2.28/0,04	0,24/4,12	14.76/0,04	70.5/37,4	0/0
	Всего ккал за завтрак		8.74	13.72	55.48	381.87	1.95
	Второй завтрак						
40	Снежок	100	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62
74	Печенье	60	9.73	22.13	87.73	589.33	0
	Всего ккал за второй завтрак		14.59	26.63	107.17	731.53	1.62
	Обед						
61	Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем	200	8.32	19.83	17.01	496	58.35
45	Мясная котлета	70	13,6	14.17	4,96	201.57	0
41	Макароны отварные с маслом	150	4,43	4,65	38,24	172,6	0
348	Соус томатный	50	3.3	2.28	13.03	215.96	0.65
39	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	16.43	67.26	0
77	Хлеб ржаной	50	2,28	0,55	24.7	99.9	1.3
	Всего ккал за обед		32.09	41.48	97.36	1 253.29	60.3
	Ужин						
48	Омлет натуральный	150	15.33	16.86	4.95	233.4	0,17
31	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0
78/77	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	30/40	2.28/2,24	0,24/0,44	14.76/19,76	70.5/79,2	0/0
	Всего ккал за ужин		19.97	17.54	49.47	423	0.17
	Всего ккал за день		75.39	99.37	309.48	2 789.69	64.04

№ техн. карты	День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
14	Каша пшеничная	200	4.78	6.09	27.93	186.05	0,65
395	Кофейный напиток без молока	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17
78/6	Б/х с маслом	30 / 5	2.28/0,04	0,24/4,12	14.76/0,04	70.5/37,4	0/0
	Всего ккал за завтрак		9.95	12.86	57.09	384.95	1.82
	Второй завтрак						
	Банан	100	0,5	1.5	21	96	0.4
	Обед						
3	Салат из свеклы	60	0,84	5.06	4,93	68.45	2.8
84	Суп рыбный, перловый	200	6,05	3,55	12,19	119	11,2
58	Запеканка картофельная с мясом	200	17.45	19.9	27.08	357.68	17.52
40	Кисель фруктовый из сака	200	0,51	0,1	23.94	101.36	1
77	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24.7	99.9	1.3
	Всего ккал за обед		27.65	29.16	92.84	746.39	33.82
	Ужин						
50	Сырники	130	23.5	11.3	37.2	410	0
	Яблочное повидло	20	0	0	33	130	0
400	Кипяченое молоко	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
78	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0
	Всего ккал за ужин		30.5	16.34	89.11	689	2.46
	Всего ккал за день		68.6	59.86	260.04	1 916.34	38.5

№ техн. карты	День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
17	Каша ячневая	200	4.48	6.12	26	177.26	0,65
35	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,27	14,68	99,9	1,3
3	Бутерброд с сыром	45	4.73	8.45	19.39	180	0.11
	Всего ккал за завтрак		12.41	17.84	60.07	457.16	2.06
	Второй завтрак						
60	Яблоко	100	0,58	0,58	14,21	68,15	14,5
	Обед						
23	Щи по-уральски с крупой	200	3.81	4,67	19.39	135.68	13.75
63	Птица тушеная	80	19.67	22.72	8,08	315.45	1,6
19	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.06	3,8	29.85	165.55	0
374	Компот из лимона и изюма	200	2,25	0,5	1.69	6.93	6,45
77	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24.7	99.9	1.3
	Всего ккал за обед		33.59	32.24	83.71	723.51	23.1
	Ужин						
16	Каша вязкая рисовая	200	3.23	5,98	25.88	170.6	0,65
31	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39.9	0
69	Булочка домашняя	80	6.63	7.39	42.38	262.76	0,26
	Всего ккал за ужин		9.98	13.37	78.26	473.26	0.91
	Всего ккал за день		56.56	64.03	236.25	1 722.08	40.57

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
206	Макароны с сыром	20	11.17	10.28	31.78	264	0.14
393	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83
78/6	Б/х с маслом	30 / 5	2.28/0,04	0,24/4,12	14.76/0,04	70.5/37,4	0/0
	Всего ккал за завтрак		13.61	14.66	56.78	412.9	2.97
	Второй завтрак						
32	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	Обед						
25	Суп картофельный с крупой	200	4,19	4.62	22.54	148.01	5.14
72	Плов с мясом	200	18.54	19.58	34.64	387.9	0
39	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	16.43	67.26	0
77	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	99.9	1.3
78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0
	Всего ккал за обед		27.97	24.99	113.07	773.57	6.44
	Ужин						
51	Рагу из овощей	150	2.45	5.3	13.25	111.29	14.12
395	Кофейный напиток без молока	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17
78	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9.84	47	0
77	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19.76	79.2	0
	Всего ккал за ужин		9.06	8.31	57.21	348.49	15.29
	Всего ккал за день		51.14	48.06	237.16	1 560.96	26.7

№ техн. карты	День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
15	Каша геркулесовая	200	4.56	7.28	23.88	179.3	0.65
395	Кофейный напиток без молока	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17
78/6	Б/х с маслом	30 / 5	2.28/0,04	0,24/4,12	14.76/0,04	70.5/37,4	0/0
	Всего ккал за завтрак		9.73	14.05	53.04	278.2	1.82
	Второй завтрак						
400	Кипяченое молоко	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	Обед						
58	Свекольник	200	2.04	5	14,1	109.75	8.78
44	Картофельное пюре	150	4.5	6,33	27.04	183.8	6.7
46	Котлета рыбная	70	15.39	3.01	17.64	159.38	0.58
39	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	16.43	67.26	0
77	Хлеб ржаной	50	2.8	0,55	24.7	99.9	1.3
78	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,16	9.84	47	0
	Всего ккал за обед		27.17	15.05	109.75	667.09	17.36
	Ужин						
51	Запеканка манная со сгущенкой	120	15.18	10.38	26,2	260,72	0,35
34	Какао с молоком	200	3.19	3.38	14.18	103.37	1.3
78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0
	Всего ккал за ужин		20.65	14	55.14	434.59	1.65
	Всего ккал за день		58.05	43.11	228.03	1 425.88	22.83

№ техн. карты	День: среда Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
18	Каша «Дружба»	200	3.43	4.51	20.47	136.45	0.65
395	Кофейный напиток без молока	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,68	8.45	19.39	180	0.11
	Всего ккал за завтрак		12.96	15.37	54.22	407.45	1.93
	Второй завтрак						
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	50,6	0,3
	Обед						
10	Салат из картоф. с зелен. горошком	60	1.07	3.17	7.4	62.62	6.58
22	Щи зеленые из щавеля	200	1.2	1.1	7.8	45	73.86
56	Мясные тефтели	80	11.78	12.91	14.9	223	1,13
40	Кисель фруктовый из сака	200	0.51	0.1	23.94	101.36	1
77	Хлеб ржаной	50	2.8	0,55	24.7	99.9	1.3
	Всего ккал за обед		17.36	17.83	78.74	531.88	83.87
	Ужин						
48	Омлет натуральный						
48	Омлет натуральный	150	15.33	16.86	4.95	233.4	1.17
78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0
66	Хлеб ржаной	30	2.24	0,44	19.76	79.2	0
31	Чай с сахаром	200	0.1	0	8	31.9	0
	Всего ккал за ужин		19.95	17.54	47.47	415	1.17
	Всего ккал за день		53.17	53.24	184.63	1 404.93	87.8

№ техн. карты	День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
13	Каша манная	200	3.53	4.28	21.48	138.95	0,65
395	Кофейный напиток без молока	200	2.85	2.41	14.36	91	1.17
78/6	Б/х с маслом	30 / 5	2.28/0,04	0,24/4,12	14.76/0,04	70.5/37,4	0/0
	Всего ккал за завтрак		8.7	11.05	50.64	337.85	1.82
	Второй завтрак						
60	Яблоко/груша	100	0,3	0,4	10,3	47,0	2,0
	Обед						
11	Винегрет	50	2.44	5.38	17.26	127.45	14.97
84	Суп картофельный рыбный с крупой	200	6.05	3.55	12.19	119	11.2
49	Жаркое по-домашнему	200	15.85	16.06	28.64	323.11	18.12
374	Компот из лимона	200	2.25	0,5	1.69	6.93	6.45
77	Хлеб ржаной	50	2.8	0,55	24.7	99.9	1.3
	Всего ккал за обед		29.39	11.05	84.48	676.39	52.04
	Ужин						
43	Творожно-манная запеканка	140	23.96	14.6	24.44	329.64	0,54
204	Сгущенное молоко 8,5% (на 100 г)	30	8.5	8	56/43.5	330/1380	0
31	Чай с сахаром	200	0.1	0	8	31.9	0
78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0
	Всего ккал за ужин		34.84	22.84	146.7	2 818.43	0.54
	Всего ккал за день		73.23	45.34	292.12	3 879.67	56.4

№ техн. карты	День: пятница Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
19	Каша гречневая рассыпчатая	200	5.06	3.8	29.85	165.55	0
395	Кофейный напиток без молока	200	2.85	2.41	14.36	91	1.17
78/6	Б/х с маслом	30 / 5	2.28/0,04	0,24/4,12	14.76/0,04	70.5/37,4	0/0
	Всего ккал за завтрак		10.23	10.57	59.01	394.45	1.17
	Второй завтрак						
69	Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	0,4
	Обед						
27	Рассольник Ленинградский	200	3.49	5,11	22.7	151.52	7.87
454	Кулебяка с мясом	140	10.24	6.38	28.2	223.2	19.3
4	Салат из белокочанной капусты	60	1,06	2.07	3.36	36.98	15.68
40	Кисель фруктовый из сака	200	0.51	0.1	23.94	101.36	1
77	Хлеб ржаной	50	2.8	0,55	24.7	99.9	1.3
	Всего ккал за обед		111.86	14.21	102.9	612.96	45.15
	Ужин						
287	Суп молочный пшеничный	200	3.61	3.88	12.39	100.62	0,68
34	Какао с молоком	200	3.19	3.38	14.18	103.37	1.3
2	Булка-гренка	40	2,64	2,85	32,55	104,6	0
	Всего ккал за ужин		9.44	10.11	59.12	308.59	1.98
	Всего ккал за день		132.03	36.39	242.03	1 412	48.7