

Утверждаю: Заведующая
МБДОУ «Детский сад «Солнышко»
село Кала

И.Б.Бедлова



Меню – раскладка на 10 дней

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-зимний за 01.01.2022 по 31.12.2022г

Возрастная категория: от 2х до 7 лет.

Наименование блюда	Масса порция		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	1-3	3-6	Б	Ж	У		В1	В2	В3	Са	Fe
Каша молочная из "Геркулеса" жидкая	200	200	6,33	8,90	25,49	207,38					
Чай с молоком	200	200	2,79	2,55	13,27	87,25					
Хлеб с маслом	50/5	50/5	21,6	7,57	15,99	150,64					
			11,28	19,03	54,75	445,27					
Салат из капусты с морковью	50	50	0,66	4,03	4,25	53,90					
Бульон куриный с лапшой	200	250	2,96	4,11	11,13	93,50					
Курица отварная	65/5	65/5	2,63	4,79	23,41	147,23					
Макароны отварные	130	130	5,18	0,44	31,50	188,40					
Натуральный сок	150	200	0,56	0,06	19,19	79,54					
Хлеб	50	50	2,16	7,58	15,99	150,65					
			14,15	21,3	105,47	713,21					
Пирожки с картофелем	60	60	4,64	3,89	28,90	169,30					
Молоко	150	200	2,79	2,55	13,27	87,25					
			7,43	6,44	42,17	256,55					
Итого за день			32,86	46,77	202,39	1415,03					

Меню-раскладка на 10 дней

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-зимний

Возрастная категория:

Наименование блюда	Масса порция		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	1-3	3-6	Б	Ж	У		В1	В2	В3	Са	Fe
Отварная вермишель	150	200	5,20	0,45	37,60	15,70					
Хлеб с маслом	30/9	40/10	3,38	8,77	19,33	165,6					
Чай сладкий	150	200	-	-	9,98	37,90					
			8,58	9,22	67,91	219,20					
Суп рисовый на курином бульоне	200	250	2,96	4,119	11,13	93,50					
Плов пшеничный	60	70	13,6	5	15,11	158,9					
Отварная курица	110	130	3,44	5,250	20,19	139,06					
Натуральный сок	150	200	1,36	-	29,22	116,19					
Хлеб	50	70	5,81	91	33,67	158,90					
			27,17	19,77	109,32	666,45					
Булки	50	60	4,61	4,41	35,	199,30					
Сладкое молоко	200	200	5,60	6,4	9,4	116,00					
			10,21	10,81	74,4	315,3					
Итого за день			45,96	39,8	251,63	1200,95					

Меню-раскладка на 10 дней

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-зимний

Возрастная категория:

Наименование блюда	Масса порция		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	1-3	3-6	Б	Ж	У		B1	B2	B3	Ca	Fe
Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92					
Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92					
Хлеб с маслом	50/5	50/5	2,16	7,58	15,99	150,64					
			13,37	19,58	77,22	548,48					
Салат из моркови	50	50	0,57	5,04	5,19	68,40					
Вермишелевый суп (Бульон куриный с вермишелью)	200	200	2,96	4,11	11,13	93,50					
Рыбные котлеты	70	70	1,36	1,23	0,79	85,93					
Гарнир: картофельное пюре с морковью	100	100	2,05	2,31	14,73	87,89					
Натуральный сок	150	150	0,42	-	20,97	85,56					
Хлеб пшеничный	50	50	2,81	0,44	23,52	111,56					
			7,38	13,13	76,33	447,28					
Гренки	60	60	0,24	-	6,78	27,60					
Чай с молоком	200	200	2,55	2,79	13,27	87,25					
			2,79	2,79	20,05	114,85					
Итого за день			23,54	35,5	173,6	1110,61					

Меню-раскладка на 10 дней

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-зимний

Возрастная категория:

Наименование блюда	Масса порция		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	1-3	3-6	Б	Ж	У		B1	B2	B3	Ca	Fe
Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92					
Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92					
Хлеб с маслом	50/5	50/5	2,16	7,58	15,99	150,64					
			13,37	19,58	77,22	548,48					
Салат из моркови	50	50	0,57	5,04	5,19	68,40					
Вермишелевый суп (Бульон куриный с вермишелью)	200	200	2,96	4,11	11,13	93,50					
Рыбные котлеты	70	70	1,36	1,23	0,79	85,93					
Гарнир: картофельное пюре с морковью	100	100	2,05	2,31	14,73	87,89					
Натуральный сок	150	150	0,42	-	20,97	85,56					
Хлеб пшеничный	50	50	2,81	0,44	23,52	111,56					
			7,38	13,13	76,33	447,28					
Гренки	60	60	0,24	-	6,78	27,60					
Чай с молоком	200	200	2,55	2,79	13,27	87,25					
			2,79	2,79	20,05	114,85					
Итого за день			23,54	35,5	173,6	1110,61					

Меню-раскладка на 10 дней

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-зимний

Возрастная категория:

Наименование блюда	Масса порция		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	1-3	3-6	Б	Ж	У		В1	В2	В3	Са	Fe
Каша манная молочная с маслом	150/5	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92					
Кофейный напиток на молоке	150	200	2,79	3,19	19,71	118,69					
			9,32	10,22	58,49	363,61					
Салат из капусты и моркови	40	50	0,53	2,08	2,56	58,04					
Суп гороховый на курином бульоне	200	250	1,87	3,11	10,87	79,03					
Курица отварная	60/5	65/5	18,22	3,30	0,40	70,00					
Гарнир: рис притушенный	60/5	65/5	2,63	4,79	23,41	147,23					
Натуральный сок											
			23,25	16,28	37,24	354,30					
Булки с маслом	60/5	60/5	4,37	7,07	36,80	228,20					
Сладкий чай с маслом	150	200	2,79	2,55	13,27	87,25					
			7,16	9,62	50,07	375,45					
Итого за день			39,73	36,12	145,8	1093,36					

Меню-раскладка на 10 дней

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-зимний

Возрастная категория:

Наименование блюда	Масса порция		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	1-3	3-6	Б	Ж	У		В1	В2	В3	Са	Fe
Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	150/5	200/5	7,94	8,21	53,13	246,17					
Чай с молоком	200	200	2,79	2,55	13,27	87,25					
Хлеб с маслом	50/5	50/5	2,16	7,58	15,99	150,64					
			12,89	18,34	82,39	484,06					
Суп с крупой	150	200	1,85	6,19	12,34	112,47					
Говяжье вареное мясо	65	65	18,22	3,30	0,40	70,00					
Гарнир: капуста тушеная	130	130	2,74	4,47	13,74	104,98					
Компот из сухофруктов	150	150	0,42	-	20,97	85,56					
Хлеб пшеничный	60	60	2,39	0,98	17,93	86,89					
			23,93	19,98	69,99	526,54					
Пряники	40	40	2,96	4,00	30,48	162,40					
Молоко	200	200	5,59	6,38	9,38	117,31					
			8,55	10,8	39,86	279,71					
Итого за день			45,37	48,7	192,17	1290,31					

Меню-раскладка на 10 дней

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-зимний

Возрастная категория:

Наименование блюд	Масса порция		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	1-3	3-6	Б	Ж	У		В1	В2	В3	Са	Fe
Каша пшеничная молочная жидкая	150/5	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92					
Какао с молоком	150	200	3,77	3,93	25,95	153,92					
Хлеб с маслом	50/5	50/50	2,16	7,58	15,99	150,64					
			13,37	19,58	80,22	548,48					
Рисовый суп на мясном бульоне	150	200	10,66	11,34	25,90	170,68					
Мясо отварное	60	65	21,72	25,11	3,85	326,69					
Картофельное пюре	130	130	2,72	6,19	23,58	158,13					
Компот из сухофруктов	150	150	0,42	-	20,97	85,56					
Хлеб ржаной	50	60	1,81	0,44	23,52	111,56					
			37,9	48,12	103,41	834,46					
Булки	60	60	4,49	7,07	36,80	228,20					
Чай	200	200	0,11	-	25,83	109,74					
			4,6	7,07	36,80	228,20					
Итого за день			55,83	7,	246,26	1719,88					

Меню-раскладка на 10 дней

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-зимний

Возрастная категория:

Наименование блюда	Масса порция		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	1-3	3-6	Б	Ж	У		В1	В2	В3	Са	Fe
Каша ячневая молочная с маслом	200/5	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87					
Кофейный напиток на молоке	150	200	2,79	3,19	19,71	118,69					
Хлеб с маслом	50/5	50/5	2,16	7,58	15,99	150,64					
			12,18	17,44	75,24	516,2					
Салат из свежей капусты с морковью	50	50	0,66	4,09	4,25	53,90					
Суп куриный с лапшой	150	200	2,96	4,11	11,13	93,50					
Курица отварная	50/5	65/5	18,22	3,30	0,40	70,00					
Гарнир: рис ...	65/5	65/5	2,63	4,79	23,41	147,23					
Компот из сухофруктов	150	200	0,42	-	20,97	85,56					
Хлеб пшеничный	50	60	2,81	0,44	23,52	111,56					
			27,7	16,73	83,68	461,75					
Булки	60	60	4,37	7,07	36,80	228,20					
Сладкое молоко	200	200	5,59	6,38	9,38	117,1					
			9,96	13,45	46,18	345,51					
Итого за день			49,84	47,62	205,1	1095,26					

Меню-раскладка на 10 дней

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-зимний

Возрастная категория:

Наименование блюда	Масса порция		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	1-3	3-6	Б	Ж	У		В1	В2	В3	Са	Fe
Каша пшенная молочная с маслом	200	200	7,44	8,07	35,28	243,92					
Чай с молоком	150	200	2,79	2,55	13,27	87,25					
Хлеб с маслом	30/10	40/10	6,21	11,70	15,99	204,28					
			9,44	17,07	64,54	535,45					
Хинкал на курином бульоне	200	250	10,6	1,3	73,2	329					
Вареная курица	60/5	65/5	18,22	3,30	0,40	70,00					
Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	130	130	7,56	4,71	39,00	228,63					
Хлеб пшеничный	60	60	2,81	0,44	23,52	111,56					
			39,99	14,79	165,79	905,97					
Булки	60	60	0,24	-	6,78	27,60					
Сладкий чай с молоком	150	200	2,79	2,55	13,27	87,25					
			3,03	2,55	20,05	114,85					
Итого за день			52,46	34,41	250,38	1556,27					

Меню-раскладка на 10 дней

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-зимний

Возрастная категория:

Наименование блюда	Масса порция		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	1-3	3-6	Б	Ж	У		В1	В2	В3	Са	Fe
Лапшевник с яйцом	150/50	150/50	15,71	7,06	40,44	285,98					
Чай с молоком	200	200	2,79	2,55	13,27	87,25					
Хлеб с маслом	50/5	50/5	2,16	7,58	15,99	150,64					
			20,66	10,19	69,7	523,69					
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/14	200/14	1,67	5,06	8,51	80,26					
			4,66	1,61	-	33,26					
Вареная курица с соусом	65,5	65,5	18,22	3,30	0,40	70,00					
Макароны отварные	100/30	100/30	4,62	4,52	25,64	164,09					
Сок натуральный	150	150	0,08	-	15,84	63,68					
Хлеб пшеничный	70	70	2,39	0,98	17,93	86,89					
			31,63	11,99	84,16	498,18					
Чай с молоком	200	200	1,40	1,60	17,35	89,32					
Булки с маслом	50/5	50/5	2,16	7,5	15,99	150,64					
			8,84	22,6	38,82	523,61					
Итого за день			61,13	44,78	192,68	1545,48					

Меню-раскладка на 10 дней

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-зимний

Возрастная категория:

Наименование блюда	Масса порция		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	1-3	3-6	Б	Ж	У		В1	В2	В3	Са	Fe
Каша гречневая на молоке	150/5	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17					
Сладкий чай	150	200	-	-	9,98	37,9					
Масло сливочное порционное	5	5	0,03	4,12	0,045	37,40					
Хлеб пшеничный	30	30	2,39	0,98	17,93	86,89					
			10,36	13,31	63,085	496,47					
Борщ на курином бульоне	200	200	2,58	7,82	9,12	114,35					
Картофельное пюре	120	130	2,77	5,25	20,19	139,06					
Курица варенная											
Сок яблочный											
			...								
Чай сладкий	200	200	0,12	-	12,04	48,64					
Булки с мёдом	60	60	4,49	7,07	36,80	228,20					
			4,61	7,07	48,84	276,84					
Итого за день			22,25	38,78	175,445	1211,31					