Кривонос Виталина Вячеславовна

Подписано цифровой подписью: Кривонос Виталина Вячеславовна
Дата: 2024.02.19 16:18:16 +03'00'

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ДС 23
_____ В. В. Кривонос

2023-2024 уч. год осенне-зимнее 10ти дневное меню для детей 3-7 лет
МАДОУ ДС № 23 г. Калининград

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная вязкая	200	6,255	8,615	22,632	193,96	168
	2. Бутерброд с маслом	35	2,314	4,311	15,094	108,446	1
	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за завтрак:	435	8,629	12,926	40,846	315,12	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	399
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	1. Салат из квашеной капусты	50	0,882	3,046	1,47	38,24	4
	2. Борщ на мясном бульоне	200	2,687	5,533	15,613	130,71	
	3. Жаркое по- домашнему с мясом	200	13,198	28,895	17,616	383,827	67
	4. Компот из сухофруктов	200	0	0	10,978	43,89	376
	5. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2
	Итого за обед:	695	19,746	37,87	64,752	688,449	
Полдник	1. Напиток кисломолочный " Снежок" 3.5 % жирн.	200	5,6	6,4	8	112	
	2. Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2	152
	3. Бананы	60	0,9	0,3	12,6	57,6	368
	Итого за полдник:	290	7,34	7,69	43,79	275,8	
Ужин	1. Икра кабачковая	50	0,903	4,228	3,658	56,525	26
	2. Макароны с сыром	200	10,105	9,33	42,34	294,8	206
	3. Чай с лимоном	200	0,154	0,006	4,382	19,24	393
	4. Хлеб пшеничный	20	1,526	0,124	10,036	47,364	701
	Итого за ужин:	470	12,688	13,688	60,416	417,929	
Итого за день:			48,902	72,274	219,903	1740,298	
День 2							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная вязкая	200	6,201	7,483	23,678	187,44	
	2. Бутерброды с сыром	40	4,624	5,611	15,078	129,886	3
	3. Кофейный напиток с молоком	180	3,261	2,5	12,668	86,9	395
	Итого за завтрак:	420	14,086	15,594	51,424	404,226	
2й Завтрак	1. Напиток из плодов шиповника	100	0,144	0,063	7,006	29,76	397
	Итого за 2й завтрак:	100	0,144	0,063	7,006	29,76	
Обед	1. Салат из свеклы	50	0,675	5,04	3,96	63,85	33/2012
	2. Суп с клецками	200	12,708	21,448	21,782	331,185	85
	3. Котлета рыбная	80	13,658	7,743	5,097	144,738	255
	4. Картофельное пюре	150	3,081	3,801	21,735	133,862	321
	5. Компот из сухофруктов	200	0	0	10,978	43,89	376
	6. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2
	Итого за обед:	725	33,101	38,427	82,628	809,307	
Полдник	1. Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	400
	2. Булочка домашняя	50	7,748	5,155	41,029	241,377	469
	Итого за полдник:	250	13,548	10,155	50,629	349,377	
Ужин	1. Капуста тушеная с курицей	200	11,253	12,185	8,875	192,054	302
	2. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	3. Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	18,8	368
	4. Хлеб пшеничный	20	1,526	0,124	10,036	47,364	701
	Итого за ужин:	460	12,999	12,469	25,951	270,932	
Итого за день:			73,877	76,708	217,637	1863,602	
День 3							
Завтрак	1. Каша манная молочная вязкая	180	6,435	8,075	25,352	200,16	168
	2. Бутерброд с маслом	35	2,314	4,311	15,094	108,446	1
	3. Какао с молоком	200	3,263	2,725	10,941	82,275	397
	Итого за завтрак:	415	12,012	15,111	51,387	390,881	
2й Завтрак	1. Яблоко	100	0,352	0,352	8,624	41,36	368
	Итого за 2й завтрак:	100	0,352	0,352	8,624	41,36	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурец Соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5	
	2. Суп с рыбными консервами	180	7,202	8,386	13,275	157,674	87
	3. Бефстроганов из печени куриной	80	13,188	8,882	1,676	150,155	278
	4. Рис отварной	110	2,797	4,521	29,344	169,268	315
	5. Компот из сухофруктов	200	0	0	10,978	43,89	376
	6. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2
	Итого за обед:	665	26,566	22,235	75,198	619,268	
Полдник	1. кефир	200	5,8	5	8	106	
	2. Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	
	Итого за полдник:	250	8,75	7,35	45,5	289	
Ужин	1. Салат из зеленого горошка	50	1,814	0,117	3,803	23,4	10
	2. Омлет натуральный	150	30,305	35,737	5,454	465,024	307
	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	4. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	Итого за ужин:	450	35,994	36,164	37,466	619,548	
Итого за день:			83,674	81,212	218,176	1960,057	
День 4							
Завтрак	1. каша пшеничная	200	6,652	8,132	24,676	199,502	168
	2. Бутерброды с сыром	40	4,624	5,611	15,078	129,886	3
	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за завтрак:	440	11,336	13,743	42,874	342,102	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	399
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	1. Салат из соленых огурцов	50	0,352	3,041	0,748	32,69	19
	2. Борщ с мясом	200	8,469	8,048	15,39	169,365	62
	3. Рыба припущенная с овощами	80	10,192	5,078	4,736	105,324	
	4. Картофельное пюре	150	3,081	3,801	21,735	133,862	321
	5. Компот из сухофруктов	200	0	0	10,978	43,89	376
	6. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2
	Итого за обед:	725	25,072	20,364	72,662	576,913	
Полдник	1. Напиток кисломолочный " Снежок" 3.5 % жирн.	200	5,6	6,4	8	112	
	2. Сушка	20	2,18	0,26	13,76	66,2	152
	3. Яблоко	100	0,352	0,352	8,624	41,36	368
	Итого за полдник:	320	8,132	7,012	30,384	219,56	
Ужин	1. Пудинг из творога (запеченный)	150	23,252	17,761	15,125	317,372	235/2012
	2. Соус молочный (сладкий)	50	0,909	1,364	5,061	36,28	351/2012
	3. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	4. Какао с молоком	200	3,263	2,725	10,941	82,275	397
	Итого за ужин:	450	31,239	22,16	56,217	554,337	
Итого за день:			76,279	63,379	212,238	1735,912	
День 5							
Завтрак	1. Каша пшённая молочная	180	6,675	8,417	25,312	204,758	168
	2. Бутерброд с маслом	35	2,314	4,311	15,094	108,446	1
	3. Какао с молоком	180	3,215	2,695	9,923	77,707	397
	Итого за завтрак:	395	12,204	15,423	50,329	390,911	
2й Завтрак	1. Яблоко	100	0,352	0,352	8,624	41,36	368
	Итого за 2й завтрак:	100	0,352	0,352	8,624	41,36	
Обед	1. Салат "Здоровье"	50	0,779	5,048	4,816	67,96	34
	2. Щи на мясном бульоне	200	7,641	10,489	10,339	167,314	61
	3. Плов из птицы	200	14,026	17,178	39,527	369,15	304/2012
	4. Компот из сухофруктов	200	0	0	10,978	43,89	376
	5. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2
	Итого за обед:	695	25,424	33,111	84,735	740,096	
Полдник	1. Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	10
	2. Булочка сдобная	50	7,155	10,063	36,85	266,471	117
	Итого за полдник:	250	12,955	15,063	46,45	374,471	
Ужин	1. Рагу овощное	200	3,689	3,628	15,628	112,017	342
	2. Яйцо вареное	20	5,588	5,06	0,308	69,08	213/2012
	3. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	4. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за ужин:	470	13,152	8,998	44,146	312,221	
Итого за день:			64,086	72,947	234,283	1859,058	
Неделя 2							
День 6							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	185	5,642	6,861	19,491	163,04	185
	2. Бутерброд с маслом	35	2,314	4,311	15,094	108,446	1
	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	Итого за завтрак:	420	8,016	11,172	37,705	284,2	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	399
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	1. Икра кабачковая	50	0,903	4,228	3,658	56,525	26
	2. Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	9,082	11,455	15,426	206,767	73
	3. Тефтели мясные	80	11,454	14,412	12,077	223,769	107
	4. Макароны со сливочным маслом	100	4,965	3,06	31,749	174,54	205
	5. Соус томатный	20	0,654	1,719	3,893	33,843	348
	6. Компот из сухофруктов	200	0	0	10,978	43,89	376
	7. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2
	Итого за обед:	695	30,037	35,269	96,855	831,116	
Полдник	1. Йогурт 2,5% жирности	200	5,6	5	9,02	113,02	
	2. Яблоко	100	0,352	0,352	8,624	41,36	368
	3. Сушка	20	2,18	0,26	13,76	66,2	152
	Итого за полдник:	320	8,132	5,612	31,404	220,58	
Ужин	1. Салат из зеленого горошка	50	1,814	0,117	3,803	23,4	10
	2. Омлет натуральный	150	30,305	35,737	5,454	465,024	307
	3. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	4. Чай с лимоном	200	0,154	0,006	4,382	19,24	393
	Итого за ужин:	450	36,088	36,17	38,728	626,074	
Итого за день:			82,773	88,323	214,792	2004,97	
День 7							
Завтрак	1. Каша манная молочная вязкая	180	6,435	8,075	25,352	200,16	168
	2. Бутерброды с сыром	40	4,624	5,611	15,078	129,886	3
	3. Кофейный напиток с молоком	180	3,261	2,5	12,668	86,9	395
	Итого за завтрак:	400	14,32	16,186	53,098	416,946	
2й Завтрак	1. Яблоко	100	0,352	0,352	8,624	41,36	368
	Итого за 2й завтрак:	100	0,352	0,352	8,624	41,36	
Обед	1. Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,815	3,057	4,426	48,674	36
	2. Суп гороховый на мясном бульоне	200	8,812	6,272	28,484	206,304	
	3. Запеканка картофельная с мясом или печенью	160	8,941	10,505	15,537	192,583	291
	4. Соус сметанный(для 2 блюд)	30	0,612	2,277	1,935	37,659	354
	5. Компот из сухофруктов	200	0	0	10,978	43,89	376
	6. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2
	Итого за обед:	695	22,158	22,507	80,435	620,891	
Полдник	1. Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	10
	2. Ватрушка с творогом (повидлом)	80	35,548	27,451	32,43	520,014	
	Итого за полдник:	280	41,348	32,451	42,03	628,014	
Ужин	1. Рагу овощное	200	3,689	3,628	15,628	112,017	342
	2. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	3. Чай с лимоном	200	0,154	0,006	4,382	19,24	393
	Итого за ужин:	450	7,658	3,944	45,1	249,667	
Итого за день:			85,835	75,439	229,286	1956,878	
День 8							
Завтрак	1. Каша пшённая молочная	180	6,675	8,417	25,312	204,758	168
	2. Бутерброд с маслом	35	2,314	4,311	15,094	108,446	1
	3. Какао с молоком	180	3,215	2,695	9,923	77,707	397
	Итого за завтрак:	395	12,204	15,423	50,329	390,911	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	399
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	1. Салат из капусты квашеной	70	1,111	5,656	2,85	68,534	20
	2. Суп с клецками	200	12,708	21,448	21,782	331,185	85
	3. Котлета рыбная	80	13,658	7,743	5,097	144,738	255
	4. Пюре картофельное	110	2,14	3,188	14,518	95,605	321/2012
	5. Компот из свежих яблок и сухофруктов	180	0,07	0,07	6,715	28,222	372
	6. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2
	Итого за обед:	685	32,667	38,501	70,038	760,066	
Полдник	1. Напиток кисломолочный " Снежок" 3.5 % жирн.	200	5,6	6,4	8	112	
	2. Бананы	60	0,9	0,3	12,6	57,6	368
	Итого за полдник:	260	6,5	6,7	20,6	169,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Вареники ленивые	150	26,672	13,332	22,831	322,869	87
	2. Соус молочный (сладкий)	50	0,909	1,364	5,061	36,28	351/2012
	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	4. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	Итого за ужин:	450	31,456	15,006	56,102	490,273	
Итого за день:			83,327	75,729	207,168	1853,85	
День 9							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная вязкая	180	4,676	6,818	22,964	172,74	168
	2. Бутерброды с сыром	40	4,624	5,611	15,078	129,886	3
	3. Кофейный напиток с молоком	180	3,261	2,5	12,668	86,9	395
	Итого за завтрак:	400	12,56	14,929	50,71	389,526	
2й Завтрак	1. Яблоко	100	0,352	0,352	8,624	41,36	368
	Итого за 2й завтрак:	100	0,352	0,352	8,624	41,36	
Обед	1. Салат из соленых огурцов	60	0,493	3,659	1,311	41,294	19
	2. Свекольник с птицей и сметаной	180	5,542	10,297	9,414	157,681	73
	3. Котлеты рубленные из курицы	80	14,398	13,853	10,618	224,703	б/н
	4. Капуста тушеная	120	2,205	5,593	6,727	87,634	336
	5. Компот из сухофруктов	200	0	0	10,978	43,89	376
	6. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2
	Итого за обед:	685	25,617	33,798	58,124	646,984	
Полдник	1. Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	10
	2. Булочка домашняя	50	7,748	5,155	41,029	241,377	469
	Итого за полдник:	250	13,548	10,155	50,629	349,377	
Ужин	1. Картофель отварной	110	2,59	3,089	21,003	122,437	б/н
	2. Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130,5	275
	3. Чай с лимоном	200	0,154	0,006	4,382	19,24	393
	4. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	Итого за ужин:	410	12,059	15,355	50,675	390,587	
Итого за день:			64,135	74,589	218,762	1817,834	
День 10							
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,025	8,07	23,803	193,04	95
	2. Бутерброд с маслом	35	2,314	4,311	15,094	108,446	1
	3. Чай с лимоном	200	0,154	0,006	4,382	19,24	393
	Итого за завтрак:	435	8,493	12,387	43,279	320,726	
2й Завтрак	1. Напиток из плодов шиповника	100	0,144	0,063	7,006	29,76	397
	Итого за 2й завтрак:	100	0,144	0,063	7,006	29,76	
Обед	1. Салат "Зимний"	60	1,48	3,184	7,459	64,78	25
	2. Борщ на мясном бульоне	200	2,687	5,533	15,613	130,71	
	3. Гуляш из отварного мяса	150	12,244	28,88	4,983	329,471	277/2012
	4. Гречка отварная	110	5	2,957	22,628	136,928	67
	5. Компот из сухофруктов	200	0	0	10,978	43,89	376
	6. Хлеб ржаной	45	2,979	0,396	19,076	91,782	2
	7. Соус сметанный(для 2 блюд)	30	0,612	2,277	1,935	37,659	354
	Итого за обед:	795	25,001	43,227	82,671	835,22	
Полдник	1. Напиток кисломолочный " Снежок" 3.5 % жирн.	200	5,6	6,4	8	112	
	2. Яблоко	100	0,352	0,352	8,624	41,36	368
	3. Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,8	152
	Итого за полдник:	320	6,512	7,412	32,084	224,16	
Ужин	1. Пудинг из творога (запеченный)	150	23,252	17,761	15,125	317,372	235/2012
	2. Соус молочный (сладкий)	50	0,909	1,364	5,061	36,28	351/2012
	3. Чай с сахаром	200	0,06	0	3,12	12,714	392/2012
	4. Хлеб пшеничный	50	3,815	0,31	25,09	118,41	1
	Итого за ужин:	450	28,036	19,435	48,396	484,776	
Итого за день:			68,186	82,524	213,436	1894,642	
Среднее значение за период			731,074	763,123	2185,682	18687,102	