

МБДОУ «Детский сад «Светлячок»

Утверждаю

Заведующий

Ю.Н. Гордеева

Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад
Сезон: весеннее-летний



Меню день №1 понедельник 21 октября 2024

		Ясли выход	Сад выход	Ясли ккал	Сад ккал
Завтрак					
	Каша манна с изюмом и яблоком молочная вязкая.	160	200	145,5	181,9
	Чай с сахаром <i>печенье</i>	150	200	28,0	48,0
	с маслом	25/8	30/10	112,3	136,0
	Итого	343,0	440,0	344,8	426,65
Второй завтрак	Сок	100	100	47,0	47,0
	Итого	100,0	100,0	47,0	47,0
Обед					
	Суп картофельный	150	200	60,75	87,0
	Плов из птицы	180	210	304,0	399,0
	Компот из сухих фруктов	150	180	73,2	87,8
	Хлеб ржаной	40	50	90,0	112,5
	Итого	540,0	700,0	537,6	700,3
Полдник					
	Какао с молоком	150	180	76,0	92,0
	батон	25	30	139,2	139,2
	Итого	190,0	220,0	215,2	231,02
Ужин					
	Сырники из творога запеченные	50	100	112,0	224,0
	Соус молочный, сладкий	15	50	50,45	78,3
	Кисель из джема	150	190	89,0	107,0
	батон	25	30	60,0	65,0
	Итого	255,0	350,0	278,2	419,2
	Итого	1458,0	1850,00	1400,81	1802,3

МБДОУ «Детский сад «Светлячок»

Утверждаю

Заведующий

Ю.Н. Гордеева

Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад
Сезон: весеннее-летний



Меню день №2 вторник 22 октября 2024

		Ясли выход	Сад выход	Ясли ккал	Сад ккал
Завтрак					
	Каша рисовая молочная вязкая	160	200	204,51	256,1
	Кофейный напиток с молоком	150	200	70,0	93,3
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	112,2	136,0
	Итого	343,0	440,0	386,71	485,4
Второй завтрак	Фрукты	100	100	95,0	145,0
	Итого	100,0	100,0	47,0	47,0
Обед					
	Борщ ,мясо сметана	150 10	200 10	56,25 24,7	75,0 24,7
	Бефстроганов из отварного мяса	60/60	80/80	235,0	311,0
	Макаронные изделия отварные	80	100	88,25	110,32
	Компот из сухих фруктов(изюм)	150	200	72,15	90,58
	Хлеб ржаной	40	50	90,0	112,5
	Итого	580,0	735,0	515,25	689,78
Полдник					
	Чай с сахаром	150	180	89,0	107,0
	пряник	30	30	69,0	69,0
	Итого	185,0	225,0	158,0	178,0
Ужин					
	Оладьи с яблоком с маслом	60/4	120/5	167,0	334,0
	Какао с молоком	150	200	28,0	48,0
	Итого	240,0	330,0	211,2	398,2
	Итого	1448,0	1830,0	1350,76	1859,98

МБДОУ «Детский сад «Светлячок»

Утверждаю

Заведующий

Ю.Н. Гордеева

Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад
Сезон: весеннее-летний



Меню день №3 среда 23 октября 2024

		Ясли выход	Сад выход	Ясли ккал	Сад ккал
Завтрак					
	Омлет натуральный	60	80	127,0	157,0
	Какао с молоком	150	200	70,0	93,3
	Бутерброд с маслом	35	40	119	136
	Итого	225,0	430,0	316	386,3
Второй завтрак	Сок	100	100	47,0	47,0
	Итого	100	100	47,0	47,0
Обед	Помидор.	30	40	35,6	73,8
	Рассольник «Домашний»	150	250	67,9	90,6
	Мясо	4	7	28,62	47,7
	Сметана	10	10	24,7	24,7
	Рыба припущенная	60	80	143,44	191,2
	Пюре картофельное	100	130	109,8	164,7
	Компот из свежих фруктов(лимон)	150	200	72,75	97,0
	Хлеб ржаной	40	50	90,0	112,5
	Итого	554,0	767,0	571,56	751,2
Полдник					
	Кофейный напиток с молоком	150	200	75,0	90,0
	батон	25,0	30,0	139,2	139,2
	Итого	175,0	205,0	167,2	187,2
Ужин					
	Каша овсяная молочная вязкая (геркулес)	150	200	153,8	192,25
	Кисель из джема	150	200	70,0	93,3
	Батон	25/	30/	112,3	136,0
	Итого	243,0	300,0	328,3	400,0
	Итого	1302,0	1832,0	1445,61	1800,2

МБДОУ «Детский сад «Светлячок»

Утверждаю

Заведующий

Ю.Н. Гордеева

Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад
Сезон: весеннее-летний



Меню день №4 четверг 24 октября 2024

		Ясли выход	Сад выход	Ясли ккал	Сад ккал
Завтрак	Запеканка из творога	50	100	124,0	247,0
	Соус молочный сладкий	25	50	25,3	50,6
	Кофейный напиток с молоком	150	200	89,0	107,0
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	112,2	136,0
	Итого	258,0	370,0	290,6	474,6
Второй завтрак	Фрукты	100	100	95,0	95,0
	Итого	100	100	95,0	95,0
Обед	Салат из огурцов	40	60	7,8	8,3
	Суп картофельный с бобовыми(горох).мясо.	150/4	200/7	109,47	155,5
	Котлета рубленая (свинина)	60	80	232,0	311,0
	Гречневая каша	100	130	156,09	202,09
	Компот из сухих фруктов(курага , изюм)	150	200	67,5	90,0
	Хлеб ржаной	40	50	90,0	112,5
	Итого	450,0	750,0	550,64	744,3
	Полдник				
	Какао с молоком	150	200	70,65	81,6
	Батон с сыром	25/10	30/15	163,3	163,3
	Итого	180,0	220,0	253,3	277,3
Ужин					
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	200	108,9	145,2
	Чай с сахаром	150	180	89,0	107,0
	Батон	25	30	65,5	78,6
	Итого	225,0	410,0	265,05	348,0
	Итого	1213,0	1850,0	1384,59	1835,49

МБДОУ «Детский сад «Светлячок»

Утверждаю

Заведующий

Ю.Н. Гордеева

Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад
Сезон: весеннее-летний



Меню день №5 пятница 25 октября 2024

		Ясли выход	Сад выход	Ясли ккал	Сад ккал
Завтрак					
	Каша пшенная молочная вязкая	150	200	167,6	209,5
	Кофейный напиток с молоком	150	180	79,8	85,6
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	112,3	136,0
	Итого	333,0	440,0	349,9	438,5
Второй завтрак	Сок	100,0	100,0	96,0	96,0
	Итого	100,0	100,0	96,0	96,0
Обед					
	Суп с рыбными консервами	150	250	100,4	133,8
	Голубцы ленивые	120	160	164,0	219,0
	Соус сметанно-томатный	50	100	40,0	80,0
	Компот из сухих фруктов	150	180	73,2	87,8
	Хлеб	40	50	90,0	112,5
	Итого	550,0	750,0	502,56	685,54
Полдник					
	булочка	50,0	50,0	106,25	106,25
	Чай с сахаром	130	150	113,1	156,6
	Итого	180,0	230,0	173,25	262,85
Ужин					
	Омлет с сыром	65	85	158,7	219,1
	Кофейный напиток молоком	150	200	87,0	108,75
	Батон	25	30	60,0	65,0
	Итого	230,0	305,0	305,7	392,85
	Итого за день	1408,0	1910,0	1425,61	1800,9

МБДОУ «Детский сад «Светлячок»

Утверждаю

Заведующий

Ю.Н. Гордеева

Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад
Сезон: весеннее-летний



Меню день №6 понедельник 28 октября 2024

		Ясли выход	Сад выход	Ясли ккал	Сад ккал
Завтрак					
	Каша ячневая , молочная , вязкая.	160	200	154,0	192,5
	Чай с сахаром	150	200	28,0	48,0
	Бутерброд с маслом	25/10	30/15	112,3	136,0
	Итого	343,0	445,0	301,3	402,0
Второй завтрак	Сок	100	100	47,5	47,5
	Итого	100,0	100,0	47,5	47,5
Обед					
	Суп из овощей, сметана	150 10	200 10	59,4 24,7	79,2 24,7
	мясо	4	7	28,6	47,7
	Биточки рубленые	60	80	235,0	311,0
	Макаронные изделия отварные	80	100	103,4	134,4
	Компот из сухих фруктов .	150	180	84,75	101,7
	Хлеб ржаной	40	50	90,0	112,5
	Итого	524,0	677,0	537,07	667,68
Полдник					
	Кисель из джема	150	200	89,0	107,0
	Батон	25/	30/	65,5	78,6
	Итого	170,0	220,0	173,0	171,0
Ужин					
	Пудинг из творога запеченный	50	100	127,0	255,0
	Соус молочный сладкий	50	50	50,6	50,6
	Кофейный напиток с молоком	150	180	78,7	93,3
	батон	25	30	65,5	78,6
	Итого	275,0	370,0	328,1	486,1
	Итого	1480,0	1175,0	1437,0	1811,8

МБДОУ «Детский сад «Светлячок»

Утверждаю

Заведующий

Ю.Н. Гордеева

Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад
Сезон: весеннее-летний



Меню день №7 вторник 29 октября 2024

		Ясли выход	Сад выход	Ясли ккал	Сад ккал
Завтрак					
	Омлет натуральный	60	80	127,0	157,0
	Какао с молоком	150	200	70,0	93,3
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	112,3	136,0
	Итого	325	430,0	344,3	430,55
Второй завтрак	Фрукты	120	120	96,0	96,0
	Итого	100,0	100,0	96,0	96,0
Обед	Салат из огурцов	40	60	22,8	34,2
	Суп крестьянский с крупой сметана	150 10	200 10	69,6 24,7	92,8 24,7
	Мясо	4	7	28,62	47,7
	Рыба отварная	60	80	143,44	191,22
	Пюре картофельное	100	130	91,5	119,0
	Компот из сухих фруктов(изюм)	150	200	72,5	97,0
	Хлеб ржаной	40	50	90,0	112,5
	Итого	549,0	712,0	569,86	743,6
Полдник					
	Кофейный напиток с молоком.	150	180	70,65	94,2
	печенье	20	20	150,6	150,5
	Итого	175,0	210	194,65	214,7
Ужин					
	Каша вязкая молочная, (из гречки и риса)Дружба.	160	200	161,0	201,25
	Чай с сахаром	150	200	29,0	39,9
	Батон	25	30	65,5	78,6
	Итого	335,0	410,0	303,5	382,55
	Итого	1432,0	1777,0	1471,31	1800,95

МБДОУ «Детский сад «Светлячок»

Утверждаю

Заведующий

Ю.Н. Гордеева

Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад
Сезон: весеннее-летний

Меню день №8 среда 30 октября 2024

		Ясли выход	Сад выход	Ясли ккал	Сад ккал
Завтрак					
	Каша овсяная (геркулес) вязкая молочная	160	200	153,8	192,25
	Кофейный напиток с молоком	150	180	89,0	107,0
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	112,2	136,6
	Итого	343,0	420,0	355,0	435,25
Второй завтрак	сок	100	100	47,5	47,5
	Итого	100,0	100,0	47,5	47,5
Обед	Салат из свеклы с сыром.	40	60	57,6	86,4
	Рассольник «Ленинградский», сметана , мясо	150 /10	200/ 10	72,5 24,7	96,7 24,7
	Фрикадельки из птицы пюре картофельное с морковью	60/120	80/150	96,6/78,1	128,8/97,6
	Компот из свежих фруктов(яблоко)	150	200	73,2	87,8
	Хлеб	40	50	90	112,5
	Итого	570,0	750,0	480,82	618,68
Полдник					
	Кисель из джема	130	150	85,0	102,0
	Батон	25	30	111,2	111,2
	Итого	170,0	200,0	196,2	213,2
Ужин					
	Каша перловая рассыпчатая	130	160	87,0	116,0
	Шницель рыбный натуральный	60	80	28,6	47,7
	Чай с сахаром	150	200	28,0	48,0
	Батон	25	30	65,5	78,6
	Итого	355,0	440,0	325,2	423,5
	Итого	1554,0	1926,0	1410,22	1800,93

МБДОУ «Детский сад «Светлячок»

Утверждаю

Заведующий

Ю.Н. Гордеева

Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад
Сезон: весеннее-летний



Меню день №9 четверг 31 октября 2024

		Ясли выход	Сад выход	Ясли ккал	Сад ккал
Завтрак					
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	180	150,6	190,6
	Чай с молоком	150	200	70,0	93,0
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	112,2	136,0
	Итого	333,0	420,0	380,2	493,0
Второй завтрак	Фрукты()	100	100	47,0	47,0
	Итого	100,0	100,0	47,0	47,0
Обед					
	Суп картофельный с крупой(геркулес)	150	200	46,2	61,6
	Суфле из отварного мяса с рисом.	60	80	235,0	311,0
	Капуста тушёная	100	130	155,1	193,9
	Компот из сухих фруктов курага) .	150	200	73,2	87,8
	Хлеб	40	50	90,0	112,5
	Итого	554,0	737,0	671,72	807,52
Полдник					
	Кофейный напиток с молоком	150,0	190,0	385,0	385,0
	вафли	20	20	29,0	41,0
	Итого	175,0	230,0	415,0	426,0
Ужин					
	Драчена	65	85	120,0	160,0
	Какао с молоком	150	200	89,0	107,0
	Батон	25	30	60,0	65,0
	Итого	240,0	295,0	269,0	332,0
	Итого	1402,0	1782,0	1462,42	1870,12

МБДОУ «Детский сад «Светлячок»

Утверждаю

Заведующий

Ю.Н. Гордеева

Десятидневное меню для питания детей, посещающих детский сад
Сезон: весеннее-летний

Меню день №10 пятница 1 ноября 2024

		Ясли выход	Сад выход	Ясли ккал	Сад ккал
Завтрак	Запеканка из творога	50	100	124,0	247,0
	Соус молочный сладкий	25	50	25,3	50,6
	Кофейный напиток с молоком	150	200	89,0	107,0
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	112,2	136,0
	Итого	258,0	370,0	350,6	540,6
Второй завтрак	Сок	100	100	47,0	47,0
	Итого	100,0	100,0	47,0	47,0
Обед					
	Борщ с фасолью и картофелем, сметана	150/10	200/10	70,95	94,6
	Жаркое по-домашнему	160	230	177,0	237,0
	Компот из сухих фруктов	150	200	84,75	101,7
	Хлеб	40	50	90,0	112,5
	Итого	550,0	710,0	547,98	707,64
Полдник					
	Какао с молоком	150	200	72,5	97,0
	батон	25	30	111,2	111,2
	Итого	175,0	230,0	142,0	181,3
Ужин					
	Каша гречневая молочная вязкая	150	200	143,6	178,7
	Чай с сахаром	150	200	29,9	39,9
	Батон	25	30	112,3	136,0
	Итого	1447,0	1870,0	1365,33	1826,04