

Утверждаю :  
Заведующий МКДОУ  
«Детский сад № 14  
«Алиса»



Г.В.Калмыкова

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОСЕНЬ-ЗИМА 2024-2025г

1,5-3 года





Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша манная жидкая молочная	1/130	4,9	8,55	37,65	246,75	0	185
	Бутерброд с сыром	1/30/11	2,45	7,55	14,62	136	9,3	3
	Кофейный напиток с молоком	1/150	3,16	0,08	19,32	94,4	0	395
<b>Обед</b>	Суп лапша домашняя	1/150	1,63	4,31	8,72	80,28	2,8	86
	Птица отварная	1/50	10,55	6,8	0	103,13	9,6	300
	Пюре гороховое	1/110	7,3	0,5	14,3	91,1	0	
	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,08	19,32	94,4	0	-
	Кисель из сока	1/150	2	0,3	12,7	61,2	0	382
<b>Полдник</b>	Пряник	1/30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	-
	Чай с лимоном	1/150	4,32	5,52	45,24	247,2	0	393
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	10	-
<b>Итого за день</b>			41,64	35,5	204,17	1311,26	31,7	













Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные	1/110	3,69	5,4	17,62	134	0	168
	Икра кабачковая	1/30	2,9	14,5	14,69	185,8	0	1
	Яйцо отварное	1/20	1,8	3,4	15,1	35,9	0,2	
	Какао с молоком	1/150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	1/150	1,72	1,85	10,29	62,85	0	85
	Тефтели из мяса говядины	1/50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,2	282
	Каша перловая рассыпчатая	1/110	1,98	3,71	9,49	79	16,37	132
	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,08	19,32	94,4	0	-
	Кисель из повидла	1/150	6,84	8,01	40,06	260	8,9	383
<b>Полдник</b>	Выпечка пром. производства	1/38	2,72	1,65	18,3	197,4	0	-
	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	397
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	10	-
<b>Итого за день</b>			34,38	44,11	167,37	1291,83	36,69	

Утверждаю :  
Заведующий МКДОУ  
«Детский сад № 14  
«Алиса»



Г.В. Калмыкова

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОСЕНЬ-ЗИМА 2024-2025г

3-7 лет





Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша манная жидкая молочная	1/150	4,9	8,55	37,65	246,75	0	185
	Бутерброд с сыром	1/40/16	2,45	7,55	14,62	136	9,3	3
	Кофейный напиток с молоком	1/180	3,16	0,08	19,32	94,4	0	395
<b>Обед</b>	Суп лапша домашняя	1/180	1,63	4,31	8,72	80,28	2,8	86
	Птица отварная	1/70	10,55	6,8	0	103,13	9,6	300
	Пюре гороховое	1/130	7,3	0,5	14,3	91,1	0	
	Хлеб пшеничный	1/60	3,16	0,08	19,32	94,4	0	-
	Кисель из сока	1/180	2	0,3	12,7	61,2	0	382
<b>Полдник</b>	Булочка «Городская»	1/30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	-
	Чай с лимоном	1/180	4,32	5,52	45,24	247,2	0	393
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	10	-
<b>Итого за день</b>			41,64	35,5	204,17	1311,26	31,7	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	1/70	5,75	10,29	1,15	120	0	215
	Хлеб ржаной	1/40	1,63	5,03	9,7	96	0	1
	Чай с сахаром	1/180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	397
<b>Обед</b>	Суп картофельный с вермишелью	1/180	1,2	0,06	12,33	54,72	2,53	82
	Вареники с картофелем	1/70	7,27	6,8	4,52	108,13	16,5	308
	Хлеб пшеничный	1/60	3,16	0,08	19,32	94,4	0	-
	Компот из свежих яблок	1/180	0,012	0,12	17,91	73,2	0,03	372
<b>Полдник</b>	Пряник пром произв.	1/30	2,72	1,65	18,3	197,4	0	741
	Кофейный напиток с молоком	1/180	3,16	0,08	19,32	94,4	0	395
<b>Итого за день</b>			5,88	1,73	37,62	291,8	22,98	

Прием	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамин С	№
-------	--------------	-------------	----------------------	----------------	-----------	---









Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные	1/130	3,69	5,4	17,62	134	0	168
	Икра кабачковая	1/30	2,9	14,5	14,69	185,8	0	1
	Яйцо отварное	1/20	1,8	10,2	9,6	69,5	0,2	
	Какао с молоком	1/180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	1/180	1,72	1,85	10,29	62,85	0	85
	Котлета из говядины	1/70	7,78	5,78	7,85	114,38	0,2	282
	Капуста тушенная	1/130	1,98	3,71	9,49	79	16,37	132
	Хлеб пшеничный	1/60	3,16	0,08	19,32	94,4	0	-
	Кисель из повидла	1/180	6,84	8,01	40,06	260	8,9	383
<b>Полдник</b>	Выпечка пром. производства	1/38	2,72	1,65	18,3	197,4	0	-
	Чай с сахаром	1/180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	397
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	10	-
<b>Итого за день</b>			34,38	44,11	167,37	1291,83	36,69	