

УТВЕРЖДЕН

Заведующий

МБДОУ № 88 «Жасмин» г. Грозного

К.Х. Махаурова

Десятидневное меню с 13.04.2022 по 24.04.2022

Возрастная категория: для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя День 1							
Завтрак	Каша манная жидкая	200	4,81	7,09	27,10	190,88	189
	Бутерброд с маслом	35	2,62	5	17,08	123,78	1
	Чай с сахаром	200/15	0,22	0,11	16,13	64,50	430
Итого за прием:						379,16	
Второй завтрак	Печенье	15	1,50	1,96	14,88	83,40	22
	Вкуснососок	70	0,14	0,0	9,51	39,38	21
Итого за прием:						122,78	
Обед	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,88	4,11	4,73	59,93	30
	Борщ вегетарианский	200	2,31	4,68	11,63	100,25	59
	Мясо тушеное	60	8,78	11,70	3,69	155,20	257
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,33	1,92	33,23	179,26	181
	Компот из сухофруктов	150	0,0	0,0	9,68	38,70	402
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,12	9,74	45,94	27
Итого за прием:						579,28	
	Каша ячневая	205	6,18	6,64	31,02	208,86	418
	Омлет (на пару)	70	6,50	18,37	1,80	210,49	223
	Чай с сахаром	200/15	0,22	0,11	16,13	64,50	430
	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,27	31,90	103,37	27
Итого за упл.подд.:						587,22	
Итого за прием:						1668,44	

День 2							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	7	10,02	26,86	270,10	19
	Бутерброд с джемом	28	1,37	2,60	14,38	85,42	2
	Кофейный напиток	150	0,60	0,0	9,90	41,99	2
Итого за прием:						371,18	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	0,0	82	28
Итого за прием:						82	
Обед	Салат «Свеколка»	60	0,80	6,06	7,20	86,74	50
	Рассольник «Ленинградский»	200	2,16	3,44	13,44	93,60	91
	Котлеты, биточки	50	7,42	8,73	8,58	142,40	272
	Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	100	335
	Компот из сухофруктов	150	0,0	0,0	9,68	38,70	402
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,25	28,62	126,69	27
Итого за прием:						588,13	
Уплотнен. полдник	Вареники ленивые	110	6,18	6,64	31,02	208,86	29
	Суп молочный с мак. изделиями	70	6,50	18,37	1,80	210,49	93
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15	60	430
Итого за прием:						479,35	
Итого за день:						1520,66	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	5,76	6,82	25,05	184,88	413
	Бутерброд с маслом	40	2,33	5,97	15,11	121,41	1
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15	60	430
Итого за прием:						366,29	
Второй завтрак	Вафли	30	0,70	0,87	19,33	57	26
	Вкусносок	70	0,14	0,0	9,51	39,38	21
Итого за прием:						96,38	
Обед	Салат из капусты с изюмом	50	0,62	4,06	10,67	82,33	38
	Суп из красной фасоли	180	8,43	4,10	17,14	110,70	104
	Котлеты из мяса птицы	50	14,20	2,90	0,40	120	311

	Макароны отварные	150	5,41	4,64	30,85	170,40	209
	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	16,17	64,63	402
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	27
						605,49	
Итого за прием:							
Упл. полдник	Каша вязкая с морковью	200	7,39	7,24	42,18	296	188
	Булочка к чаю	50	3,84	1,95	24,85	131,96	485
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	176,80	1
Итого за прием.:						604,76	
Итого за день:						1672,92	
День 4	Каша рисовая жидкая	155	3,81	6,15	25,07	171,30	189
Завтрак	Бутерброд с джемом	40	1,25	4,2	22,15	129,72	2
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15	60	430
Итого за прием:						361,02	
Второй завтрак	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	86,40	22
	Вкусносок	70	0,14	0,0	9,51	39,38	21
Итого за прием:						125,78	
Обед	Винегрет овощной	60	0,81	3,60	4,92	55,63	45
	Суп-лапша домашняя	180	2,45	4,21	12,19	96,55	86
	Котлеты рыбные	60	8,65	7,68	5,97	127,67	256
	Каша перловая	150	4,37	0,51	31,48	148,20	181
	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	16,17	64,63	402
	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,21	17,03	80,40	3
Итого за прием:						573,08	
Уплотнен. полдник	Каша гречневая вязкая	200	8,77	9,16	34,69	256,69	184
	Блинчики	105	5,55	12,49	20,47	216,47	447
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15	60	430
Итого за прием:						533,63	
Итого за день:						1593,51	
Прием пищи День 5	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная с изюмом и яблоками	170	4,29	2,31	21,36	123,36	179
	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	4
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,16	12,17	57,43	5

Итого за прием						346,73	
Второй завтрак	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	53,60	26
	Вкусносок	70	0,14	0,0	9,51	39,38	21
Итого за завтрак						92,48	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,55	7,53	3,23	82,86	48
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,28	4,38	14,92	117,59	81
	Плов из птицы	150	17,90	13,70	27,70	306	311
	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	16,17	64,63	402
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,25	28,62	126,69	27
Итого за прием:						697,77	
Уплотнен. полдник	Каша пшенная	205	5,16	5,22	36,29	212,69	417
Итого за прием:	Пирожки печеные с капустой	100	4,60	4	26,8	231	451
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15	60	430
						503,69	
Итого за день:						1640,67	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша ячневая	200	5,47	5,58	29,39	189,85	418
	Бутерброд с джемом	40	1,29	4,24	22,15	129,72	2
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15	60	430
Итого за прием:						379,57	
Второй завтрак	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,40	22
	Вкусносок	70	0,14	0,0	9,51	39,38	21
Итого за прием:						122,78	
Обед	Салат витаминный	50	0,61	7,53	4,11	87,12	42
	Суп пшенный с мясом	180/15	8,64	3,88	13,19	122,21	110
	Голубцы ленивые	80	8,08	8,88	4,96	134,40	306
	Картофель отварной	105	2,07	4,42	16,65	114,70	125
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,91	402
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,25	28,62	126,69	7
Итого за прием:						703,03	

Уплотнен. полдник	Суп молочный с мак. изделиями	200	6,56	5,79	21,09	263,29	93
	Оладьи	125	5,53	10,73	34,35	255,75	449
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	176,80	1
Итого за прием:						695,84	
Итого за день:						1901,22	
День 7							
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая	200	6,40	7,59	27,85	205,55	413
	Бутерброд с маслом	25	1,19	8,34	7,61	110,32	1
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15	60	430
Итого за прием:						375,87	
Второй завтрак	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,80	26
	Вкусносок	70	0,14	0,0	9,51	39,38	21
Итого за прием:						110,18	
Обед	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,88	4,11	4,73	59,93	60
	Борщ с фасолью	200	3,52	3,36	8,88	79,20	78
	Рагу из птицы	175	17,96	19,20	15,16	293,39	309
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,91	402
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,25	28,62	126,69	7
Итого за прием:						677,12	
Уплотнен. полдник	Каша гречневая вязкая	200	8,77	9,16	34,69	256,67	184
	Блинчики	105	5,55	12,49	20,47	216,96	447
	Чай сахаром	185/15	0,20	0,10	15	60	430
Итого за прием:						533,63	
Итого за день:						1696,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша вязкая «Артековская»	150	4,79	2,10	43,02	210,36	328
	Бутерброд с джемом	30	1,20	3,24	12,66	83,82	2
	Кофейный напиток	180	1,99	1,10	14,56	76,28	432
Итого за прием:						370,46	
Второй завтрак	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,40	22
	Вкусносок	70	0,14	0,0	9,51	39,38	21
Итого за прием						122,78	
Обед	Салат из капусты с кукурузой	54	1,32	2,70	5,74	52,89	30

	Борщ с капустой и картофелем	180	1,27	3	6,89	60	76
	Говядина в кисло-сладком соусе	60	9,15	10,65	3,16	154,02	264
	Пюре гороховое	170	3,	6,12	23,02	230	335
	Компот из сухофруктов	170	0,0	0,0	9,68	38,70	402
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,25	28,62	126,9	7
Итого за обед:						653,3	
Упл.полдник	Каша вязкая из смеси круп с морковью	200	6,83	11,69	37,94	285,28	174
	Пирожки печеные с картошкой	100	5,10	2,50	30	163	451
	Чай сахаром	200/15	0,22	0,11	16,13	64,50	430
Итого за прием:						512,78	
Итого за день:						1659,32	
День 9	Каша перловая вязкая	180	6,04	7,32	31,83	217,23	184
Завтрак	Бутерброд с маслом	25	1,19	8,34	7,61	110,32	1
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15	60	430
Итого за прием:						387,55	
Второй завтрак	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	53,10	26
	Вкусносок	70	0,14	0,0	9,51	39,38	21
Итого за прием:						92,48	
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,71	2,54	4,14	42,21	31
	Рассольник на мясном бульоне	180	6,35	6,38	9,56	122,90	74
	Шницель натуральный	50	9,19	12,77	0,02	151,58	271
	Макароны отварные	155	3,76	4,46	23,98	151,03	205
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,53	117,91	402
	Хлеб пшеничный	20	1048	0,12	9,74	45,94	27
Итого за прием:						631,57	
Уплотнен. полдник	Каша манная	205	5,71	5,56	32,31	200,79	416
	Блинчики	100	4,91	8,57	28,08	208,90	447
	Чай с сахаром	200/15	0,22	0,11	16,13	64,50	430
Итого за прием:						474,19	
Итого за день:						1585,79	

Прием пищи День 10	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ т/к
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	180	7,43	7,43	35,99	240,31	184
	Бутерброд с джемом	40	1,29	4,24	22,15	129,72	2
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15	60	430
Итого за прием:						430,03	
Второй завтрак	Печенье	15	1,50	1,96	14,88	83,40	22
	Вкусносок	70	0,14	0,0	9,51	39,38	21
Итого за прием:						92,48	
Обед	Салат из свеклы с огурцами	60	0,84	3,56	3,88	51,09	36
	Суп картофельный с мак. изделиями	200	3,12	2,24	16	96,80	100
	Плов из птицы	150	17,90	13,70	27,70	306	311
	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	16,17	64,63	402
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,25	28,62	126,69	27
Итого за прием:						645,21	
Уплотнен. полдник	Омлет паровой	100	5,71	5,56	32,31	200,79	416
Итого за упл.полд.:	Оладьи	75	5,58	9,08	30,26	225,79	444
	Чай с сахаром	200/15	0,22	0,11	16,13	64,50	430
						491,08	
Итого за день:						1658,8	