

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида «Ключевской»
Омского муниципального района Омской области

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Д/с «Ключевской»

_____ / Попова В.А.

Приказ №73/1 от 31.08.2021 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

(осенне – зимний период)

	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	1 день					
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	130/4	2.39	4.20	11.98	95.61
	Чай с сахаром	150	0	0	9.98	37.4
	Батон с маслом и сыром	30/4/ 4	2.52 2.68	4.51 2.73	14.5 0	105.51 36.1
	Всего	338	9.3	10.64	37.88	279.71
П	Сок	100	0.25	0	4.55	19.0
Обед	Огурец порционный соленый	30	0.3	0	0.6	4.6
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150/6	1.29	3.9	5.93	65.25
	Плов с курицей	150	9.4	12.6	38.31	336.7
	Компот из ягод с витамином С	150	0.13	0	16.3	62.93
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
	Всего	526	13.76	16.98	75.22	541.448
Ужин	Макароны, запеченные с яйцом	150/5	6.03	6.91	23.03	185
	Чай с сахаром	180	0	0	11.97	44.88
	Хлеб пшеничный	40	4.98	0.78	24.05	113.5
	Пряник	30	2.49	2.01	17.82	106.05
	Всего	405	13.5	9.7	76.87	449.43

	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	2 день					
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150/4	5.58	6.05	26.46	182.94
	Какао с молоком и сахаром	150	2.8	3.2	19.03	114.8
	Батон с маслом и сыром	30/4/4	2.52 2.68	4.51 2.73	14.5 0	105.51 36.1
	Всего	342	13.58	16.49	59.99	439.35
II	Фрукт	100	0.25	0	4.55	19.0
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	1.95	1.86	2.16	10.2
	Суп рыбный	150	6.87	6.72	11.56	134.0
	Печень по-строгановски	60	10.1	9.4	4	141.9
	с картофельным пюре	120	2.5	4.2	15.9	111.5
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0.45	0	13.55	97.8
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
	Всего	560	24.51	22.66	60.85	567.8
Ужин	Запеканка творожная/ соус сладкий сметанный	130/ 20	17.75 1.44	13.75 1.7	12.89 11.2	235.73 64.0
	Чай с сахаром	180	0	0	11.97	44.88
	Хлеб пшеничный	40	4.15	0.65	24.05	113.5
	Печенье	30	2.49	2.01	17.82	106.05
	Всего	400	25.83	18.11	77.93	564.16

	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	3 день					
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	4.3	3.6	11.9	97.4
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	3.2	19.03	114.8
	Хлеб с маслом и повидлом	30/4/ 8	2.52 0.07	4.51 0	14.5 12.5	105.51 28.1
	Всего	342	9.69	11.31	57.93	345.81
II	Кисломолочный продукт	150	5.1	3.8	8.3	87.2
Обед	Салат из квашенной капусты	40	0.6	2	3.2	35.1
	Свекольник со сметаной на м/б	150	7.7	19.7	7.9	115.5
	Гуляш из отварной говядины	80	6	7.6	2.47	164.8
	Макаронные изделия	120	4.3	3.9	26.2	157.4
	Кисель с витамином «С»	150	0.45	0	21.88	85.6
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
		Всего	580	21.69	33.68	75.33
Ужин	Рыба под овощами	150 75/75	11.1	8.1	2.1	127.8
	Чай с лимоном	180	0	0	11.97	44.88
	Хлеб пшеничный	40	4.98	0.78	28.86	136.2
	Печенье	30	2.49	2.01	17.82	106.05
	Всего	400	18.57	10.89	60.75	414.93

	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	4 день					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	4.4	13.4	100.7
	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
	Батон с маслом	30/4	2.52	4.51	14.5	105.51
	Всего	334	8.06	10.85	54.17	363.51
II	Яблоко	100	0.25	0	4.55	19.0
Обед	Салат из карт. и сол. огурца	45	0.47	3.09	5.36	46.7
	Суп с клецками	150	6.37	7.97	18.99	153.7
	Котлета из курицы	60	11.5	2.6	8	101.2
	Капуста тушеная	120	2.3	21.2	6.5	226.4
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0.45	0	21.9	85.6
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
	Всего	565	23.73	35.34	74.43	686
Ужин	Сельдь с луком	40	5.02	4.85	0.80	66.94
	Картофельное пюре	120	2.44	4.19	14.45	113.6
	Чай с сахаром	150	0	0	11.97	44.88
	Хлеб пшеничный	30	5.5	0.86	32.06	136.2
	Булочка	60	8.8	4.0	32.9	207
	Всего	400	21.76	13.9	92.18	568.62

	Наименование Блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	5 день					
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150/4	4.7	7.63	19.76	167.37
	Какао с молоком и сахаром	150	2.8	3.2	19.03	114.8
	Батон с маслом	30/4	2.52	4.51	14.5	105.51
	Всего	338	10.02	15.34	53.29	387.25
II	Сок	100	0.25	0	0.8	4.2
Обед	Салат из свеклы	45	1.95	1.86	2.16	10.2
	Рассольник со сметаной	150/6	1.4	3.3	11.3	80
	Тефтели из говядины паровые	60	8.2	7.2	5	117
	Горошница	120	6.6	5.1	28.7	187
	Отвар шиповника	150	0.45	0	21.88	85.6
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
	Всего	571	21.24	17.94	82.72	543.2
Ужин	Рагу овощное с курицей	180	9.93	12.77	22.95	258.33
	Чай с лимоном и сахаром	180	0	0	11.97	44.88
	Хлеб пшеничный	30	4.15	0.65	24.05	113.5
	Кондитерское изделие (печенье)	20	4.26	4.5	22.22	149.2
	Всего	410	18.34	17.92	79.2	558.43

	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	6 день					
Завтрак	Каша манная	130/4	2.01	3.20	13.50	90.58
	Какао с молоком и сахаром	150	2.8	3.2	19.03	114.8
	Батон с маслом и сыром	30/4/ 4	2.52 2.68	4.51 2.73	14.5 0	105.51 36.1
	Всего	322	10.01	13.64	47.03	346.99
П	Яблоко	100	0.25	0	4.55	19.0
Обед	Огурец солёный порционно	45	0.38	2.30	1.17	26.91
	Щи со сметаной	150/ 6	3.5	4.2	4.3	69.2
	Запеканка вермишелевая с мясом	150	15.75	16.61	24.79	331.6
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0.45	0	21.88	85.6
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
	Всего	591	22.72	23.59	65.82	585.71
Ужин	Омлет натуральный	110	9.35	13.2	2.4	165.1
	Горошек зеленый	40	0.9	0.1	1.8	11.1
	Чай с сахаром	180	0	0	11.97	44.88
	Хлеб пшеничный	40	4.98	0.78	28.86	136.2
	Пряник	30	2.22	3.0	22.86	143.8
	Всего	400	17.45	17.08	67.89	506.08

	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	7 день					
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	130/4	2.39	4.20	11.98	95.61
	Чай с сахаром	150	0	0	9.98	37.4
	Батон с маслом и повидлом	30/4/ 8	2.52 0.07	4.51 0	14.5 12.5	105.51 28.1
	Всего	324	4.98	8.71	48.96	266.62
II	Кисломолочный продукт	120	3.2	3	13	91.8
Обед	Салат из квашенной капусты	45	1.34	2.33	2.81	37.62
	Борщ со сметаной	150/ 6	3.5	4.3	7.6	82.8
	Жаркое подомашнему	150	17.7	15.8	11.3	258.4
	Компот из ягод с витамином С	150	0.45	0	21.9	85.6
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
	Всего	541	25.63	22.91	57.29	536.82
Ужин	Гречка рассыпчатая с овощами	150	2.6	3.1	10.9	81
	Плюшка	70	6.08	4.3	41.5	218.7
	Молоко	150	4.2	4.8	7.05	87.0
	Хлеб пшеничный	30	4.15	0.65	24.05	113.5
	Всего	400	17.03	12.85	83.5	503.2

	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	8 день					
Завтрак	Каша ячневая молочная	150/4	4.12	6.25	24.8	180.5
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	3.2	19.03	114.8
	Батон с маслом и сыром	30/4/ 4	2.52 2.68	4.51 2.73	14.5 0	105.51 36.1
	Всего	346	12.12	16.69	58.33	457.91
II	Сок	100	0.25	0	4.55	19.0
Обе	Икра кабачковая	45	1.95	2.12	2.16	35.1
	Суп крестьянский с крупой	150	3.8	4.3	8.1	86.7
	Тефтели рыбные	60	9.5	6.8	7.6	129.1
	Соус белый сметанный	20	0.5	0.8	0.9	12.5
	Рис отварной	120	2.9	3.9	29.2	162.8
	Кисель с витамином С	150	0.45	0	13.55	97.8
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
	Всего	585	20.33	18.4	76.5	616.4
Ужин	Овощной сбор	160	1.35	6.16	7.69	91.6
	Яйцо отварное	40	5.2	4.8	4	62.8
	Чай с лимоном и сахаром	180	0	0	11.97	44.88
	Хлеб пшеничный	20	2.49	0.39	14.43	68.1
	Всего	400	9.04	11.35	38.09	307.38

	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	9 день					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	130/4	3.49	3.38	21.23	129.16
	Какао с молоком и сахаром	150	2.8	3.2	19.0	114.8
	Батон с маслом	30/4	2.52	4.51	14.5	105.51
	Всего	318	8.81	11.09	54.73	349.47
II	Яблоко	100	0.25	0	4.55	19.0
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	45	0.47	3.09	5.36	46.7
	Борщ фасолевый со сметаной	150	2.78	4.50	12.10	100.05
	Голубцы ленивые	170	15.03	9.65	21.31	232.33
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0.45	0	21.88	85.6
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
	Всего	555	21.37	17.72	74.33	537.08
Ужин	Пудинг из творога с яблоком со сгущенным молоком	150/30	30.5/2.61	14.4/2.37	20.5/6.15	333.9/32.1
	Чай с сахаром	180	0	0	11.97	44.88
	Хлеб пшеничный	40	4.98	0.78	28.86	136.2
	Всего	400	38.09	17.55	67.48	547.08

	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	10 день					
Завтрак	Вермишель с сыром	120	6.3	5.4	22.9	166.2
	Какао с молоком и сахаром	150	2.8	3.2	19.03	114.8
	Батон с маслом	30/4	2.52	4.51	14.5	105.51
	Всего	304	11.62	12.75	56.43	386.51
II	Сок	100	0.25	0	4.55	19.0
Обед	Салат из свеклы с изюмом	45	0.44	2.07	4.58	38.68
	Суп гороховый на м/б	150	5	3.4	12.2	99.9
	Картофельная запеканка с мясом	150	14.4	13	29	282
	Томатный соус	20	0.23	0.84	1.60	14.90
	Отвар шиповника	150	0.45	0	21.88	85.6
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4
	Всего	555	23.16	19.79	82.94	593.48
Ужин	Бигос с курицей	180	9.0	7.5	7.36	255
	Чай с сахаром	180	0	0	11.97	44.88
	Хлеб пшеничный	40	4.98	0.78	28.86	136.2
	Всего	400	13.9	8.28	48.19	436.08