

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад «Надеждинский» Омского
муниципального района Омской области**

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 4 от 11.01.2021г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(осенне-зимнее)

возрастная категория 3-7 лет

Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Первый день: <u>Завтрак:</u>					
168	Каша вязкая пшеничная	200	6.24	10.03	13.98	232.0
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1.7	8.0	9.8	118.0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	1.79	18.83	102.0
	Итого по завтраку:	410	10.9	14.97	44.94	419.0
	<u>Обед:</u>					
53	Икра кабачковая	60	0.53	2.76	3.48	41.0
58	Борщ с картофелем (свекольник)	200	2.04	5.0	14.10	110.0
258	Шницель рыбный натуральный	80	11.62	2.4	3.45	83.0
354	Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.77	22.0
315	Рис отварной	150	3.9	5.5	39.1	196.0
241	Компот из кураги и изюма	180	0.6	-	26.0	98.0
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
	Итого по обеду:	755	23.86	17.87	112.41	673.0
	<u>Уплотненный полдник:</u>					
155	Запеканка овощная с маслом	200	8.41	18.31	39.84	359.0
392	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.0	40.0
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
	Итого по полднику:	455	13.2	19.15	71.35	510.0
	Всего:	1620	47.96	51.99	228.7	1602.0
	Рекомендуется:		54.0	60.0	261.0	1800.0
	Отклонения:		-6.04	-8.01	-32.3	-198.0

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Второй день <u>Завтрак:</u>					
168	Каша пшеничная молочная	200	5.67	5.28	32.55	200.0
397	Какао с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	2.01	3.15	12.13	85.0
	Итого за завтрак:	410	10.54	10.84	59.04	376.0
	<u>Обед:</u>					
9	Салат зимний	60	1.2	4.12	7.63	71.5
87	Суп с рыбными консервами	200	8.59	8.40	14.45	167.0
310	Суфле куриное	80	13.21	14.19	2.45	190.0
350	Соус молочный	30	0.81	2.79	2.99	40.0
317	Вермишель с маслом	150	5.4	4.8	34.0	160.4
233	Кисель из плодового и ягодного концентрата	180	2.5	-	28.0	113.0
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
	Итого по обеду:	755	36.46	35.01	114.03	865.0
	<u>Уплотненный полдник:</u>					
215	Омлет натуральный масло сливочное	130/5	11.73	22.08	2.2	254.0
467	Булочка домашняя	60	5.44	2.18	28.02	153.0
392	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.0	40.0
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
	Итого по полднику:	450	21.98	24.99	64.91	570.0
	Всего:	1615	68.98	70.84	238.0	1811.0
	Рекомендуется:		54.0	60.0	261.0	1800.0
	Отклонения:		14.98	10.84	-23.0	11.0

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Третий день <u>Завтрак:</u>					
92	Суп молочный манный	200	5.5	5.0	16.1	171.0
2	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/20	2.51	3.93	28.88	161.0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	1.79	18.83	102.0
	Итого по завтраку:	425	10.16	9.94	63.81	434.0
	<u>Обед:</u>					
20	Салат из белокочан капусты	60	0.64	2.3	4.1	40.0
86	Суп-лапша домашний	200	7.6	10.84	17.26	193.0
301	Птица тушеная в том сметанном соусе	160	19.1	17.25	5.62	254.0
313	Каша гречневая	150	7.6	6.8	37.3	246.0
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
376	Компот из сухих фруктов	180	0.1	-	27.2	106.0
	Итого по обеду:	805	39.79	37.9	115.99	962.0
	<u>Уплотненный полдник:</u>					
128	Овощное рагу с сосиской	180/30	10.16	18.68	19.6	286.0
392	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.0	40.0
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
	Итого по полднику:	465	14.97	19.41	54.11	449.0
	Всего:	1695	64.92	67.25	233.91	1845.0
	Рекомендуется:		54.0	60.0	261.0	1800.0
	Отклонения:		10.92	7.25	-27.09	0.45

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Четвертый день <u>Завтрак:</u>					
168	Каша геркулесовая вязкая с маслом и сахаром	200	5.39	6.38	27.13	187.0
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	2.01	3.15	12.13	85.0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	1.79	18.83	102.0
	Итого по завтраку:	410	10.10	11.32	58.09	374.0
	<u>Обед:</u>					
42	Суп крестьянский со сметаной	200	6.35	10.31	19.03	193.0
291	Запеканка картофельная с мясом	160	12.13	9.50	25.70	337.0
354	Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.77	22.0
250	Компот из чернослива и кураги	180	0.1	-	27.2	106.0
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
	Итого по обеду:	625	34.92	36.02	91.41	824.0
	<u>Уплотненный полдник:</u>					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	0.98	2.45	4.82	45.0
449	Оладьи с джемом фасованным	150/30	9.06	8.11	56.77	332.0
392	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.0	40.0
	Итого по полднику:	450	10.10	10.58	71.59	417.0
	Всего:	1485	64.92	67.25	233.91	1845.0
	Рекомендуется:		54.0	60.0	261.0	1800.0
	Отклонения:		10.92	7.25	-27.09	0.45

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Пятый день <u>Завтрак:</u>					
168	Каша вязкая пшенная	200	3.09	4.07	32.09	177.0
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	2.01	3.15	12.13	85.0
397	Какао с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0
	Итого по завтраку:	410	9.95	11.2	52.38	351.0
	<u>Обед:</u>					
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.5	3.0	1.53	35.0
63	Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	200	7.5	10.23	19.93	200.0
282	Биточки рубленые	80	9.32	7.07	9.64	139.0
352	Соус молочным	30	0.81	2.99	3.0	40.0
317	Макароны отварные	150	5.4	4.8	34.0	205.0
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
233	Кисель из плодового и ягодного концентрата	180	2.5	-	28.0	113.0
	Итого по обеду:	755	30.78	28.8	92.61	855.0
	<u>Уплотненный полдник:</u>					
235	Пудинг из творога (запеченный)	200	18.60	16.68	40.22	302.1
358	Соус сладкий (из сгущенного молока)	30	0.58	1.36	3.0	40.0
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	10.0	40.0
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
	Итого по полднику:	465	23.97	18.76	77.73	548.0
	Всего:	1630	64.7	58.76	222.72	1754.0
	Рекомендуется:		54.0	60.0	261.0	1800.0
	Отклонения:		10.7	-1.24	-38.28	-4.6

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Шестой день <u>Завтрак:</u>					
168	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4.4	4.2	28.3	169.0
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	2.01	3.15	12.13	85.0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	1.79	18.83	102.0
	Итого по завтраку:	410	9.06	9.14	59.26	356.0
	<u>Обед:</u>					
40	Салат из моркови с курагой	60	1.1	4.09	7.19	70.02
81	Суп картофельный с горохом	200	5.49	5.27	16.32	135.0
125	Картофель отварной	150	3.05	4.17	24.08	146.0
139	Рыба тушеная в сметане	80/30	12.12	4.1	4.83	105.0
243	Компот из сушеных яблок и кураги	180	0.68	-	20.6	80.0
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
	Итого по обеду:	755	27.19	18.34	97.53	659.0
	<u>Уплотненный полдник:</u>					
220	Омлет с овощами и сливочным маслом	200/10	10.76	22.46	5.66	272.0
392	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.0	40.0
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
	Итого по полднику:	465	15.57	23.19	40.17	435.0
	Всего:	1630	51.82	50.67	179.98	1450.0
	Рекомендуется:		54.0	60.0	261.0	1800.0
	Отклонения:		-2.18	-9.33	-81.02	-350.0

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Седьмой день <u>Завтрак:</u>					
168	Каша манная молочная	200	4.52	4.07	35.46	197.0
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	2.01	3.15	12.13	85.0
397	Какао с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0
	Итого по завтраку:	410	9.38	9.63	61.95	373.0
	Обед:					
82	Суп картофельный с вермишелью	200	2.68	2.83	17.14	105.0
304	Плов из птицы	210	21.47	19.69	35.68	406.0
233	Кисель из плодового и ягодного концентрата	180	2.5	-	28.0	113.0
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
	Итого по обеду:	645	28.9	23.23	105.33	747.0
	<u>Уплотненный полдник:</u>					
321	Пюре картофельное	150	2.9	4.6	19.5	131.0
392	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.0	40.0
53	Икра кабачковая	60	0.53	2.76	3.43	41.0
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
	Итого по полднику:	465	8.24	8.09	57.44	1455.0
	Всего:	1520	46.42	41.0	224.72	1275.0
	Рекомендуется:		54.0	60.0	261.0	1800.0
	Отклонения:		-7.58	-19.0	-36.28	-525.0

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Восьмой день <u>Завтрак:</u>					
91	Каша кукурузная молочная	200	6.23	10.1	27.28	225.0
2	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/20	2.51	3.93	28.88	161.0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	1.79	18.83	102.0
	Итого по завтраку:	425	11.39	15.72	74.99	694.0
	<u>Обед:</u>					
20	Салат из свеклы с изюмом	60	0.95	4.0	15.13	96.26
76	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2.1	5.11	16.59	121.0
298	Голубцы ленивые	180	14.12	9.04	20.26	219.0
357	Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.77	22.0
243	Компот из сушеных груш и кураги	180	0.18	0.15	36.6	68.0
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
	Итого по обеду:	705	22.52	20.51	114.86	650.0
	<u>Уплотненный полдник:</u>					
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.18	5.8	36.8	232.0
275	Сосиски отварные с маслом	55	5.5	11.95	0.2	130.0
392	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.0	40.0
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
	Итого по полднику:	460	18.49	18.48	71.51	525.0
	Всего:	1590	52.4	56.74	261.36	1869.0
	Рекомендуется:		54.0	60.0	261.0	1800.0
	Отклонения:		-1.6	-3.26	0.36	0.69

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<u>Девятый день Завтрак:</u>					
168	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3.09	4.07	32.09	177.0
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	2.01	3.15	12.13	85.0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	1.79	18.83	102.0
	Итого по завтраку:	410	7.75	9.01	63.05	364.0
	<u>Обед:</u>					
7	Салат витаминный	60	1.0	4.3	4.7	61.0
66	Щи из свежей капусты	200	1.74	4.88	8.48	85.0
301	Птица тушеная в сметанном соусе с луком.	160	18.82	17.25	4.7	249.0
204	Макароны отварные	150	4.3	3.8	27.2	164.0
250	Компот из сушеных фруктов	180	0.36	-	23.9	92
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
	Итого по обеду:	805	24.86	20.89	96.4	584.0
	<u>Уплотненный полдник:</u>					
215	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	7.52	13.46	1.51	157.0
29	Салат из кукурузы	60	4.88	7.24	28.51	198.0
470	Булочка дорожная	50	3.95	4.06	27.24	161.0
392	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.0	40.0
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
	Итого по полднику:	450	21.16	25.49	91.77	679.0
	Всего:	1665	53.77	55.39	251.22	1627.0
	Рекомендуется:		54.0	60.0	261.0	1800.0
	Отклонения:		-0.23	-4.61	-9.78	-173.0

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<u>Десятый день Завтрак:</u>					
84	Каша вязкая из пшена и риса	200	6.23	10.2	27.28	225.0
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	2.01	3.15	12.13	85.0
397	Какао с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0
	Итого по завтраку:	410	11.09	15.76	53.77	401.0
	<u>Обед:</u>					
45	Винегрет овощной	60	0.80	3.6	4.9	55.0
85	Суп картофельный с клецками №119	200	2.09	13.36	12.13	87.0
276	Жаркое по-домашнему	220	27.53	7.47	21.95	265.0
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
233	Кисель из плодового и ягодного концентрата	180	2.5	-	28.0	113.0
	Итого по обеду:	715	37.67	25.14	91.49	643.0
	<u>Уплотненный полдник:</u>					
241	Пудинг из творога	180	15.92	13.88	16.7	350.0
358	Соус сладкий (из сгущенного молока)	30	0.58	1.36	3.0	40.0
392	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.0	40.0
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.35	14.49	71.0
392	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.0	40.0
	Итого по полднику:	465	21.31	15.97	54.21	553.0
	Всего:	1590	60.07	56.87	199.47	1600.0
	Рекомендуется:		54.0	60.0	261.0	1800.0
	Отклонения:		6.07	-3.13	-61.53	-200.0