

Утверждено

Зав.ДОУ Широкинский детский сад

 С.Г.Мунгалова

Приказ № 74 от 08.12.2023г.



Примерное меню
осенний-зимний
вариант
на 2023-2024 год
МДОУ Широкинский
детский сад
от 1,6 до 3 лет

Примерное меню осенне-зимний период Примерное меню осенние - зимний период

День первый от 1,6 до 3 лет
МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Хлеб	30	3,04	0,22	24,26	115,84	№1
	Масло	10	-	-	0,13	66,09	№2
	Чай с сахаром	180	-	-	14,97	59,88	№4
	Каша молочная манная	200/10	5,14	7,12	21,28	169,72	№3
11 часов	Напиток фруктовый	180	0,32	-	20,6	83,68	№58
Обед	Овощи свежие	30	0,26	0,045	0,855	4,88	№15
	Суп-лапша домашняя	150	3,68	3,86	12	97,56	№6
	Капуста тушёная с курицей	100	15,7	18,11	5,94	249,55	№56
	Компот с/ф	150	0,4	0	21,8	88,8	№8
	Хлеб	40	3,8	0,4	24,26	115,84	№1
Полдник	Чай с молоком	180	0,84	0,96	16,38	77,52	№54
	Хлеб	40	3,8	0,4	24,26	115,84	№1
	Отварной картофель	100	2,25	6,5	22	165,5	№52
	Сельдь(или) солёные огурцы, горошек	30	33	11,47	0	101,5/34	№25
Итого			41,65	40,51	202,29	1340,35	

Примерное меню осенние - зимний период

День второй от 1,6 до 3 лет

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Хлеб	30	3,04	0,22	19,4	91,78	№1
	Масло	10	0,08	7,25	0,13	66,09	№2
	Какао	150	1,64	1,77	27,25	131,49	№11
	Каша молочная геркулесовая	200/5	6,9	6,5	25,8	189,3	№20
	Сыр	10	2,3	2,9	-	35,3	№12
11 часов	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	№9
Обед	Овощи свежие	30	0,265	0,045	0,855	4,88	№15
	Рассольник	150	1,58	8,95	4,33	104,19	№21
	Котлета мясная	50	4,1	3,2	8,1	77,6	№32
	Каша гречневая	100	4,94	2,17	20,74	122,25	№57
	Соус молочный	50	1,9	3,6	5,7	62,8	№5
	Кисель	150	0,2	-	22,9	92,4	№17
	Хлеб	40	3,8	0,4	24,26	115,84	№1
Полдник	Выпечка булка кчаю	75	4,59	3,56	13,96	106,24	№18
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	117,6	№19
Итого			41,65	40,51	202,29	1340,35	

Примерное меню осенние - зимний период

День третий от 1,6 до 3 лет

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Хлеб	30	3,04	0,22	19,41	97,78	№1
	Масло	10	0,08	7,25	0,13	66,09	№2
	Чай с сахаром	150	-	-	14,97	59,88	№4
	Каша молочная пшенная	200/5	8,5	7	40,87	260,48	№30
	Печенье	17,5	1,31	2,06	13,02	75,86	№72
11 часов	Сок	200	1	-	18,2	76,8	№48
Обед	Овощи свежие	30	0,265	0,045	0,855	4,88	№15
	Борщ	150	1,64	11,47	2,99	121,75	№14
	Гуляш мясной	30/50	5,44	9,84	2,08	118,64	№36
	Макароны отварные	100	1,7	3,2	15,4	97,2	№16
	Компот с/ф	150	0,4	-	21,8	88,8	№8
	Хлеб	40	3,8	0,4	24,26	115,84	№1
Полдник	Омлет с колбасой	65	6,17	5,61	1,78	82,29	№24
	Горошек зелёный	10	0,31	0,02	0,65	4,02	№25
	Чай с сахаром	150	-	-	14,97	59,88	№4
	Хлеб	30	3,04	0,22	19,41	91,78	№1
Итого			41,5	40,08	210,66	1369,36	

Примерное меню осенние - зимний период

День четвёртый от 1,6 до 3 лет

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Хлеб	30	3,04	0,22	19,41	91,78	№1
	Масло	10	0,08	7,25	0,13	66,09	№2
	Чай с сахаром	150	0,84	0,96	16,38	77,09	№4
	Каша молочная рисовая	200,5	5,8	4,8	27,1	174,8	№10
11 часов	Напиток фруктовый	180	0,32	-	20,6	83,68	№58
Обед	Овощи свежие	30	0,265	0,045	0,855	4,88	№15
	Суп <i>рыбный</i> картофельный с	150	5,42	13,49	5,21	163,93	№59
	Голубцы	100	5,1	9,55	6,55	132,55	№42
	Соус молочный	50	1,9	3,6	5,7	62,8	№5
	Кисель	150	0,2	-	22,9	92,4	№17
	Хлеб	40	3,8	0,4	24,26	115,84	№1
	Макароны отварные с сыром	130	6,48	6,39	6,81	110,67	№60
Полдник	Чай с сахаром	150	-	-	14,97	59,88	№4
	Конфеты	17,5	0,038	0,8	14,63	65,87	№7
	Хлеб	30	3,04	0,22	19,41	91,78	№1
	Итого		37,03	40,47	200,08	1312,67	

Примерное меню осенние - зимний период

День пятый от 1,6 до 3 лет

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Хлеб	30	3,04	0,22	19,41	91,78	№1
	Масло	10	0,08	7,25	0,13	66,09	№2
	Какао	150	1,64	1,77	27,25	131,49	№11
	Каша молочная пшеничная	200/5	6,15	6	25,34	179,96	№26
11 часов	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	№9
Обед	Овощи свежие	30	0,265	0,045	0,855	4,88	№15
	Щи	150	0,51	11,33	7,3	133,33	№31
	Рыба припущенная	70	12,5	4,41	0,065	89,95	№62
	Картофельное пюре	100	5	16	24	117,68	№49
	Горошек зелёный	10	0,31	0,02	0,65	4,02	№25
	Компот с/ф	150	0,4	-	21,8	88,8	№8
	Хлеб	30	3,8	0,4	24,26	115,84	№1
Полдник	Выпечка плюшка домашняя	75	4,6	3,56	30,96	174,28	№61
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	117,6	№19
Итого			41,78	39,95	202,92	1338,35	

Примерное меню осенние - зимний период

День шестой от 1,6 до 3 лет

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Хлеб	30	3,04	0,22	19,41	91,78	№1
	Масло	10	0,08	7,25	0,13	66,09	№2
	Чай с сахаром	150	0,84	0,96	16,38	77,52	№4
	Каша молочная ячневая	200/5	6,6	3,4	38,6	211,4	№39
11 часов	Сок	200	1	0	18,2	76,8	№48
Обед	Овощи свежие	30	0,265	0,045	0,855	4,88	№15
	Суп с клецками	1500	1,28	9,17	9,85	127,05	№50
	Жаркое с курицей	50/100	16,33	20,03	14,68	304,31	№51
	Компот с/ф	150	0,4	-	21,8	88,8	№8
	Хлеб	40	3,8	0,4	24,26	115,84	№1
Полдник	Вареники	100	1	2,2	10,2	78,9	№89
	Чай с молоком	150	0,83	0,9	19,8	96,52	№4
	Хлеб	30	3,04	0,22	19,41	91,78	№1
Итого			38,5	44,8	213,57	1339,89	

Примерное меню осенние - зимний период

День седьмой от 1,6 до 3 лет

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Хлеб	30	3,04	0,22	19,41	91,78	№1
	Масло	50	0,08	7,25	0,13	66,09	№2
	Чай с сахаром	150	-	-	14,97	59,88	№4
	Суп молочный вермишелевый	200/5	4,48	3,96	15,4	115,16	№41
	Сыр	10	2,5	2,3	0,14	31,26	№12
11 часов	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	№9
Обед	Овощи свежие	30	0,265	0,045	0,855	4,88	№15
	Борщ Сибирский	150	1,64	11,4	5,99	133,75	№44
	Котлета рыбная	50	5,9	5,7	5,27	95,98	№33
	Рис отварной	100	3,7	2,58	26,48	143,94	№85
	Кисель	150	0,2	0	22,9	92,4	№17
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,26	115,84	№1
	Соус молочный	50	1,9	3,6	57	62,8	№5
Полдник	Выпечка	75	4,6	3,56	30,96	174,28	№46
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	117,6	№19
Итого			38,42	41,03	201,33	1328,27	

Примерное меню осенние - зимний период

День восьмой от 1,6 до 3 лет

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Хлеб	3,04	3,04	0,22	19,41	91,78	№1
	Масло	10	0,08	7,25	0,13	66,09	№2
	Какао	150	-	-	14,97	9,88	№11
	Каша молочная гречневая	200/5	7,3	5,6	28,7	194,4	№37
11 часов	Сок	200	1	0	18,2	76,8	№48
Обед	Овощи свежие	30	0,256	0,045	0,855	4,88	№15
	Суп летний	150	1,58	11,15	10,33	147,99	№40
	Биточки мясные	50	6,1	5,2	8,1	103,6	№32
	Макароны отварные	100	3,7	3,2	15,4	105,2	№16
	Соус молочный	50	1,9	3,6	5,7	62,8	№5
	Компот с/ф	150	0,4	0	21,8	88,8	№8
	Хлеб	40	3,8	0,4	24,26	115,84	№1
Полдник	Суп молочный вермишелевый	200/5	4,48	3,96	15,4	115,16	№41
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,88	№4
	Хлеб	40	3,8	0,4	24,26	115,84	№1
Итого			39,96	40,49	203,79	1339,41	

Примерное меню осенние - зимний период

День девятый от 1,6 до 3 лет

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Хлеб	30	3,04	0,22	19,41	91,78	№1
	Масло	10	0,08	7,25	0,13	66,09	№2
	Чай с сахаром	150	-	-	14,97	59,88	№4
	Каша молочная ассорти	200/5	6,9	7,4	20,9	177,8	№35
11 часов	Напиток из свежих фруктов	180	0,32	-	20,6	83,68	№58
Обед	Овощи свежие	30	0,265	0,045	0,855	4,88	№15
	Суп картофельный с горохом	150	4,48	12,69	11,56	178,53	№27
	Плов	50/100	10,5	10,8	22,1	227,6	№28
	Кисель	150	0,2	-	22,9	92,4	№17
	Хлеб	40	3,8	0,4	24,26	115,84	№1
Полдник	Чай с молоком	150	-	-	14,97	59,88	№4
	Выпечка	75	4,6	3,56	30,96	174,28	№46
	Салат фруктовый	100	0,8	0,8	19,6	-	№9
Итого			35,99	43,16	223,21	1332,64	

Примерное меню осенние - зимний период

День десятый от 1,6 до 3 лет

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Хлеб	30	3,04	0,22	19,41	91,78	№1
	Масло	10	0,08	7,25	0,13	65,25	№2
	Чай с сахаром	150	0,84	0,96	16,38	77,52	№4
	Каша молочная геркулесовая	200/5	6,9	6,5	25,8	189,3	№20
	Конфеты	17,5	0,038	0,8	14,63	67,3	№7
11 часов	Фрукты	200	0,08	0,08	19,6	88,8	№9
Обед	Овощи свежие	30	0,265	0,045	0,855	4,88	№15
	Щи	100	6,51	11,33	7,33	133,33	№22
	Котлеты	50	6,1	3,2	8,1	85,6	№29
	Картофельное пюре	100	2,17	5	16	117,68	№49
	Кисель	150	0,2	-	22,9	92,8	№17
	Хлеб	40	3,8	0,4	24,26	115,84	№1
Полдник	Выпечка	75	6,2	6,76	15,03	145,76	№34
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	117,6	№19
Итого			37,25	42,41	194,9	1310,29	