

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 3 до 7 лет

Примерное меню осенне-зимний период

Неделя 1

День первый: от 3 года до 7 лет.

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая на молоке	200	6,87	8,04	25,92	214	№39
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№4
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	№43
2 ЗАВТРАК	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	№9
ОБЕД	Салат свекольный	50	1,14	5,34	4,62	71,4	№65
	Борщ сибирский с фасолью	250	3,83	5,13	16,19	126,14	№44
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,92	5,26	43,32	256,45	№86
	Рыба припущенная	70	10,76	6,55	47,93	112	№62
	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31	№23
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	№8
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№1
	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	№16
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	№54
ПОЛДНИК	Вафля	30	0,84	1	23,2	106,2	№63
	ИТОГО		51,6	51,48	294,4	1699,17	

Примерное меню осенне-зимний период

Неделя 1

День второй: от 3 года до 7 лет

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,4	3,8	15,8	116	№83
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	№54
	Бутерброд с джемам или повидло	50	1,6	5,7	27,9	166,9	№64
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	№48
ОБЕД	Салат овощи свежие	60	0,147	1,741	0,4	17,75	№15
	Суп с картофельный с клецками, с мясом птицы	250	5,16	7,05	18,95	196,8	№50
	Жаркое по домашнему	225	19,02	17,23	20,05	322,6	№51
	Кисель	200	0	0	18	60	№17
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№1
ПОЛДНИК	Булка к чаю	90	6,79	9,16	41,7	295,75	№18
	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	№11
	Конфета	19	0,76	4,99	11,25	93	№7
ИТОГО			51,267	60,361	239,2	1762,24	

Примерное меню осенне-зимний период

Неделя 1

День третий: от 3 года до 7 лет

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	№3
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	№67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№4
2 ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№9
ОБЕД	Салат солёные огурцы	25	1,81	3,82	14,23	98,52	№68
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,22	1,88	13,98	89,78	№69
	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,41	6,96	46,32	245,1	№57
	Отварные колбасные изделия	50	11,04	15,2	0,08	169	№70
	Соус красный	30	0,69	1,95	3,09	31	№23
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	№8
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№1
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№71
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113	№54
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	№72
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№1
ИТОГО			46,46	64,43	258,9	1748,26	

Примерное меню осенне-зимний период

Неделя 1

День четвёртый: от 3 года до 7 лет

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	№30
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№4
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№1
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	№43
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	№48
ОБЕД	Салат багульник	50	0,81	6,06	4,31	75,71	№73
	Суп из рыбной консервы	250	8,6	11,36	19,6	223,8	№59
	Котлета куриная	70	9,9	6,3	4,5	120,6	№84
	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	№85
	Соус белый основной	50	0,69	1,95	3,09	31	№5
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,37	№74
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№1
	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200	4,5	5,9	30,3	192,3	№53
ПОЛДНИК	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	№54
	Вафля	50	1,4	1,66	38,66	177	№63
ИТОГО			56,74	66,64	311,9	1778,44	

Примерное меню осенне-зимний период

Неделя 1

День пятый: от 3 года до 7 лет

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	200	6,58	9	26,12	187,04	№41
	Бутерброд с маслом сливочным	25 и 7	2,34	7,76	14,53	139,1	№67
	Пряник	30	1,77	1,41	22,15	109,77	№75
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№4
2 ЗАВТРАК	Банан	100	1,5	0,5	21	95	№9
ОБЕД	Салат венгдет	60	0,55	5,08	0,91	74	№76
	Суп крестьянский	250	2,31	7,73	15,42	140,58	№77
	Рагу из овощей с мясом	150	16,3	13,28	11,03	228	№78
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	№8
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№1
ПОЛДНИК	Коржик молочный	70	6,71	12,26	66,57	403,2	№49
	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	№11
ИТОГО			47,84	45,63	262,3	1759,83	

Примерное меню осенне-зимний период

Неделя 2

День шестой: от 3 года до 7 лет

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	250	6,02	6,46	20,66	167,71	№83
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	№54
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№1
	Конфета	19	0,76	4,99	11,25	93	№7
2 ЗАВТРАК	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	№9
ОБЕД	Салат зимний	60	1,14	5,34	4,62	71,4	№80
	Борщ	250	1,55	1,87	9,33	66,7	№14
	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	№16
	Гуляш мясной	80	6,03	12,54	4,62	125	№36
	Кисель	200	0	0	18	60	№17
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№1
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	90	13,6	18,53	2,24	228,75	№38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№4
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№1
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	№72
ИТОГО			50,18	67,51	230	1747,59	

Примерное меню осенне-зимний период

Неделя 2

День седьмой: от 3 года до 7 лет

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4	№37
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	№54
	Бутерброд с джемам или повидлом	50	1,6	5,7	27,9	166,9	№64
	Вафля	24	0,67	0,79	18,55	84	№63
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	№48
ОБЕД	Салат овощи свежие	50	1,05	3,71	5,55	59,7	№15
	Суп лапша домашняя с курицей	250	3,33	4,64	15,7	115,15	№6
	Капуста тушеная	160	2,5	5,38	5,64	96,4	№47
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	№32
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	№8
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№1
ПОЛДНИК	Пирожок печеный	75	3,96	2,48	33,3	178,3	№34
	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	№11
	Мармелад	50	0,2	0	32,65	125	№
ИТОГО			45,08	79,45	278,1	1793,45	

Примерное меню осенне-зимний период

Неделя 2

День восьмой: от 3 года до 7 лет

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ассорти «Дружба»	200	6,2	8,6	42,7	284,3	№35
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№4
	Бутерброд с маслом сливочным	25 и 7	2,34	7,76	14,53	139,1	№67
	Сыр	15	4,43	0		54	№43
2 ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№9
ОБЕД	Салат свекольный	50	0,98	5,05	3,27	66,21	№65
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,88	5,39	6,78	95,49	№31
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	4,23	31,31	183	№81
	Курица отварная	80	12,91	9,71	0	150,4	№82
	Соус красный	30	0,69	1,95	3,09	31	№23
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,37	№74
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№1
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой	250	6,02	6,46	20,66	167,71	№83
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№1
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	№72
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	№54
ИТОГО			55,29	65,61	246,8	1765,14	

Примерное меню осенне-зимний период

Неделя 2

День девятый: от 3 года до 7 лет

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	№26
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	№54
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№1
	Конфета	19	0,76	4,99	11,25	93	№7
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	№48
ОБЕД	Салат св.капуста	60	0,66	3,11	6,86	58,02	№66
	Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	№27
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,78	0,18	10,23	52,74	№0
	Плов из отварной говядины	200	21,83	17	30,67	363	№ 28
	Кисель	200	0	0	18	60	№17
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№1
ПОЛДНИК	Бутерброд с маслом и сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7	№55
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№4
	Вафля	30	0,84	1	23,2	106,2	№63
ИТОГО			50,36	60,39	251,5	1776,86	

Примерное меню осенне-зимний период

Неделя 2

День десятый: от 3 года до 7 лет

МДОУ Широкинский д/с

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	200	6,58	9	26,12	187,04	№41
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	№13
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№1
	Пряник	30	1,77	1,41	22,15	109,77	№75
2 ЗАВТРАК	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	№9
ОБЕД	Салат сол.огурцы	25	1,8	3,11	3,78	50,16	№68
	Рассольник ленинградский	250	1,29	3,52	7,71	76,5	№21
	Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	128,92	№49
	Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	№33
	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31	№23
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	№8
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	№1
ПОЛДНИК	Блины с джемом	75/10	6,24	8,1	34,31	234	№87
	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	№11
ИТОГО			60,73	50,08	254,6	1617	