

Блинова Елена
Блинова Елена Николаевна
Николаевна МКДОУ № 153
2024-08-30 15:35:26

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МКДОУ № 153  Г.И. Серебрякова

Приказ № 40/сд от 28.08 2024 г.



Примерное 10-дневное меню осень-зима САД
МКДОУ № 153 г. Киров
в 2024-2025 уч. году

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
САД 1 ОЗ								
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	230	6,6	5,7	27,9	190,5	0,6	N 184
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0,6	N 432
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,8	86	4	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3	5,7	53,1	0,9	N 71
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	4,45	5,56	10,2	121,48	11	N 22
	АЗУ	250	18,73	19,73	28,63	320,18	20,8	N 260
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98		
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	38,7		N 402
Полдник	КЕФИР С САХАРОМ	200	5,99	0,2	7,99	61,94	2	N 435
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,14	1,2	7,56	41,7		
	ГРУША	200	0,77	0,62	20,62	94	10	
Ужин 1	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,1	4,6	0,3	63		N 213
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	27,91	20,37	17,51	365,11		N 219
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2		4,6	19,9	0,2	N 711
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,9	0,8	12,8	61,5	0,2	N 1210
На весь день	Соль	5						
Итого за САД 1 ОЗ		2370	87,59	74,38	258,51	2028,81	50,3	
САД 2 ОЗ								
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	230	7	6,6	28,8	200,7	0,9	N 184
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
	СЫР ПОРЦИЯМИ	20,4	4,71	6,08		74,49		N 14
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,78	133,87	1	N 433
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,8	86	4	N 442
Обед	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18	4,73	N 30
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4	6,36	8,1	119,5	8,6	N 142
	ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	51,03	54,49	28,94	799,89	3,09	N 262
	КЛЕЦКИ	40	1,53	1,53	8,2	52,67		N 71
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98		
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,2	0,1	20,5	83,4		N 510
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,6	5	9	113	1,4	
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	6,4	9,2	29,7	236	0,1	N 512
	ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94	20	

Ужин 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	3,2	3,6	2,36	89,56	0,1	N 250
	РИС ОТВАРНОЙ	130	2	2,2	22,7	115,8		N 325
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7	1	N 364
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,2	13,9	66,9	54,4	N 441
На весь день	Соль	5						
Итого за САД 2 ОЗ		2490,4	105,12	121,81	318,64	2863,06	103,52	
САД 3 ОЗ								
Завтрак 1	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	7,1	8,7	32,3	236,7		N 210
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,1	4,6	0,3	63		N 213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0,6	N 432
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,8	86	4	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,8	3	6,3	56,5	7,9	N 81
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	4,6	4,1	7,8	106,5	5,7	N 192
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	4,7	17,1	152,8	12,9	N 335
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	15,25	15,69	9,01	242,76		N 288
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98		
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1		9,5	38,65	0,4	N 410
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	N 434
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	11,3	71,5		
	ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94	20	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	11,1	75,8	0,09	N 121
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	150	13	14,2	29	295,5	0,2	N 155
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54		N 371
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180			11,5	47,3	0,7	
На весь день	Соль	5						
Итого за САД 3 ОЗ		2390	73,45	79,29	285,21	2237,51	53,49	
САД 4 ОЗ								
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,3	9,4	16,2	218,3	0,1	N 224
	СГУЩЕНОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37	0,1	N 364

	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,78	133,87	1	N 433
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,8	86	4	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07	3,58	N 48
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	3,9	5,1	10,1	105	0,6	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	170	6,3	5,5	38,2	236,8	1,02	N 443
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33		190,27	13,07	N 313
	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,2	1,9	1,8	26,7		N 360
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98		
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	38,7		N 402
Полдник	КЕФИР С САХАРОМ	200	5,99	0,2	7,99	61,94	2	N 435
	ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94	20	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49		N 467
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	30	0,9	0,1	2	12	3	
	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	80	16,64	14,12	6,58	222,48		N 282
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180 гр	180	2,74	4,03	12,89	109,8	15,8	N 183
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,9	0,8	12,8	61,5	0,2	N 1210
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
На весь день	Соль	5						
Итого за САД 4 ОЗ		2445	83,67	92,27	311,24	2412,29	64,47	
САД 5 ОЗ								
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	200	5,1	5,5	26,1	172,6	0,6	N 164
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
	СЫР ПОРЦИЯМИ	20,4	4,71	6,08		74,49		N 14
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,1	4,6	0,3	63		N 213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0,6	N 432
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,8	86	4	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	0,9	3,9	4	56,8	2	N 211
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	3,7	5,8	9,8	118,4	4,8	N 92
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР: ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,1	5,2	17,7	151,5	23,1	N 346
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	12,11	12,44	10,18	201,94		N 272
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98		
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1		9,5	38,65	0,4	N 410

Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	N 434
	ГРУША	200	0,77	0,62	20,62	94	10	
	МАРМЕЛАД	15	0,23	1,28	9,3	50,77		
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА "	70	5,04	4,2	38,08	212,8		N 471
Ужин 1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44	16,08	N 40
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,9	18	169,4	14,4	N 333
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	6,09	0,31	0,4	38,98		N 228
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180			11,5	47,3	0,7	
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
На весь день	Соль	5						
Итого за САД 5 ОЗ		2550,4	73,11	76,38	294,4	2242,58	77,68	
САД 6 ОЗ								
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	130	8,2	7,9	17,6	201,2	0,4	N 155
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2		4,6	19,9	0,2	N 711
	БАТОН	10	0,8	0,1	4,92	23,8		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,1	4,6	0,3	63		N 213
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,78	133,87	1	N 433
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,8	86	4	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,9	4	4	58,1	1,8	N 48
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	4,45	5,56	10,2	121,48	11	N 22
	ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ	80	20,35	22,28	14,56	340,52	4,29	N 284
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	6,54	13,1	24	239,96	11,75	N 133
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	38,7		N 402
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98		
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,6	5	9	113	1,4	
	АПЕЛЬСИН	200	1,67	0,33	15,33	81,22	0,89	
	ВАТРУШКА С КАРТОФЕЛЕМ	70	6,4	6,6	30,59	207,36	4,45	N 512
Ужин 1	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	70	2,2	2,4	2	81	0,2	N 233
	ГАРНИР ОВОЩНОЙ	180	4,9	4,6	17,1	139,3	7,9	N 363
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,9	0,8	12,8	61,5	0,2	N 1210
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
На весь день	Соль	5						
Итого за САД 6 ОЗ		2395	79,01	89,17	266,18	2301,91	49,48	
САД 7 ОЗ								
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	230	5,7	6,9	25	186,1	0,7	N 184
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
	СЫР ПОРЦИЯМИ	20,4	4,71	6,08		74,49		N 14

	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0,6	N 432
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,8	86	4	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	45	1,2	2,25	2,85	36,75	1,72	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141	6	N 99
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	4,7	17,1	152,8	12,9	N 335
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	8,7	12,13	0,96	193,48		N 289
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98		
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,2	0,1	20,5	83,4		N 510
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	N 434
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА "	70	5,04	4,2	38,08	212,8		N 471
	ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94	20	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7	6,2	N 51
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	6,09	0,31	0,4	38,98		N 228
	РИС ОТВАРНОЙ	130	2	2,2	22,7	115,8		N 325
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5		N 371
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,2	13,9	66,9	54,4	N 441
На весь день	Соль	5						
Итого за САД 7 ОЗ		2490,4	67,14	68,07	301,19	2197,2	107,53	
САД 8 ОЗ								
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	230	6,2	8,3	25,7	201,9	0,8	N 84
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,1	4,6	0,3	63		N 213
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,78	133,87	1	N 433
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,8	86	4	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	11,1	75,8	0,09	N 121
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	4,4	5,06	11,1	121,9	4,9	N 52
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	3,9	5,6	29,5	170,6		N 331
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	6,9	6,9	2,8	119	0,6	N 118
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98		
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	38,7		N 402
Полдник	КЕФИР С САХАРОМ	200	5,99	0,2	7,99	61,94	2	N 435
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2	12,6	69,5		
	ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94	20	
Ужин 1	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ порция	60	1,32	0,24	6,7	34,8	2,8	
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ	200	8,33	11,25	10,8	198	14,5	

	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180			11,5	47,3	0,7	
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
На весь день	Соль	5						
Итого за САД 8 ОЗ		2395	60,14	60,35	263,87	1888,51	53,9	
САД 9 ОЗ								
Завтрак 1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21,87	12,95	23,45	302,04		N 227
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37	0,1	N 364
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0,6	N 432
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,8	86	4	N 442
Обед	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18	4,73	N 30
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	220	5,7	6,1	9,4	131,8	7,1	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,9	3,7	15,2	115,9	27,9	N 346
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	8,1	11,5		142,7	9,8	N 313
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98		
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1		9,5	38,65	0,4	N 410
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,6	5	9	113	1,4	
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	4,8	4	38,6	219,5		N 464
	АПЕЛЬСИН	200	1,67	0,33	15,33	81,22	0,89	
Ужин 1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	60	0,72	3,1	5,65	53,47	15,44	N 41
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ И КАРТОФЕЛЕМ	220	26,17	14,96	27,45	348,53	15,06	N 236
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,9	0,8	12,8	61,5	0,2	N 1210
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
На весь день	Соль	6						
Итого за САД 9 ОЗ		2381	98,76	83,46	292,34	2307,56	87,62	
САД 10 ОЗ								
Завтрак 1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,9	8,1	4,1	131,3	0,4	N 214
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
	СЫР ПОРЦИЯМИ	20,4	4,71	6,08		74,49		N 14
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,78	133,87	1	N 433
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,8	86	4	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	4	5,5	61	0,7	N 101
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250	4,1	4,96	7,8	101,6	14,1	N 83

	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,58	4,57	37,4	204,36		N 323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,4	9,6	5,9	163	13	N 256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98		
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,2	0,1	20,5	83,4		N 510
Полдник	КЕФИР С САХАРОМ	200	5,99	0,2	7,99	61,94	2	N 435
	ГРУША	200	0,77	0,62	20,62	94	10	
	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,65	5,48	34,07	220,38		N 479
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	30	0,9	0,1	2	12	3	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	200	14,9	13,7	28	297,6	14,4	
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5		N 371
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3		N 430
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
На весь день	Соль	6						
Итого за САД.10 ОЗ		2376,4	76,2	72,1	299,05	2209,74	62,6	
Итого за весь период		24283,6	804,18	817,29	2890,63	22689,17	710,58	
Среднее значение за период		2428,36	80,42	81,73	289,06	2268,92	71,06	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,54	3,6	12,74			