

Инвертедан

заб дет сад



Примерное 10-дневное меню

для детей от 1,5 до 3, от 3 до 7 лет

МДОУ Поярковский детский сад №2 «Амурчонок»

1 день

№ т. карты	Наименование блюд	Выход блюд		белки		жиры		углеводы		ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак										
	Каша манная молочная	150	200	5,69	5,9	6,9	7,7	28,96	30,3	161,5	174
16	Хлеб (бутерброд) с маслом и сыром	20/4/9	30/5/14	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145
20	Чай с сахаром	150	200	0,16	0,22	3,04	4,06	9,97	13,3	39,43	52,58
	Второй завтрак										
71	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	7,51	7,51	46	46
	Обед										
38	Борщ мясной со сметаной	150	250	3,08	3,85	3,3	4,12	15,4	18,75	79,48	99,35
65	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	175,33	263
64	Тефтеля из говядины	50	70	6,41	8,98	6,78	9,49	5,22	7,31	107,5	150,5
20	Кисель	150	200					13,5	18	46,5	60
	Хлеб пшеничный	35	35	2,76	2,76	1,15	1,15	20,93	20,93	101,36	101,36
7	Соус красный	50	50	0,69	0,69	1,95	1,95	3,09	3,09	31	31
	Полдник										
	Чай с сахаром	150	200	0,16	0,22	3,04	4,06	9,97	13,3	39,43	52,58
75	Пирожок с изюмом	70	80	5,39	6,74	8,3	10,38	34,48	43,10	248,55	310,69
	Бананы	200	200	3	3	1	1	42	42	190	190
	Всего за 1-й день									1372,08	1676,06

2 день

№ т. карты	Наименование блюд	Выход блюд		белки		жиры		углеводы		ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
10	Завтрак Каша «геркулес» молочная	150	200	4,99	6,66	6,23	10,98	6,29	10,64	162,3	216,4
16	Хлеб (бутерброд) с маслом и сыром	20/4/9	30/5/14	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145
20	Чай с сахаром	150	200	0,16	0,22	3,04	4,06	9,97	13,3	39,43	52,58
71	Второй завтрак Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	7,51	7,51	46	46
	Обед										
50	Суп с макаронами на курином бульоне	150	250	2,61	4,35	0,4	0,67	10,89	18,15	64,21	107,02
53	Капуста тушеная с мясом	200	220	9	10	7,5	8,2	7,36	10,8	255	280
23	Компот из сухофруктов	150	180	0,22	0,27	0,01	0,01	18,27	21,92	72,57	87,08
	Хлеб пшеничный	35	35	2,76	2,76	1,15	1,15	20,93	20,93	101,36	101,36
	Полдник										
78	Булочка домашняя	50	70	6,03	7,54	4,14	5,18	37,06	44,33	191,98	244,6
2	Кофейный напиток	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	92
	яблоко	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	19,60	19,60	66	66
	Всего за 2-й день									1181,52	1438,04

3 день

№ т. карты	Наименование блюда	Выход блюд		белки		жиры		углеводы		ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
68	Завтрак Каша пшеничная молочная	150	200	5,26	6,44	6,07	7,53	21,29	25,38	159,75	192
16	Хлеб (бутерброд) с маслом и сыром	20/4/9	30/5/14	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145
20	Чай с сахаром	150	200	0,16	0,22	3,04	4,06	9,97	13,3	39,43	52,58
71	Второй завтрак Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	7,51	7,51	46	46
	Обед										
39	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150	250	3,53	4,22	4,42	5,37	12,18	16,3	94,05	118,42
2	Рожки отварные с тефтелей	80/ 50	100/ 70	3,12/ 6,41	4,29/ 8,98	4,27 6,78	4,49 9,49	16,67 5,22	22,92 7,31	110,6 107,5	152,07 150,5
7	Соус красный	50	50	0,69	0,69	1,95	1,95	3,09	3,09	31	31
20	Кисель	150	200					13,5	18	46,5	60
	Хлеб пшеничный	35	35	2,76	2,76	1,15	1,15	20,93	20,93	101,36	101,36
	Полдник										
	Чай с сахаром	150	200	0,16	0,22	3,04	4,06	9,97	13,3	39,43	52,58
55	Сырники с творога с молоком сгущённым	110/15	150/20	6,34	11,2	7,2	12,69	22,68	40,2	281,1	498,3
	Груши	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,3	10,3	46	46
	Всего за 3-й день									1208,72	1645,81

4 день

№ т. карты	Наименование блюд	Выход блюд		белки		жиры		углеводы		ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак										
8	Каша пшеничная молочная	150	200	5,07	6,76	4,98	7,4	21,38	25,84	158,7	224,94
16	Хлеб (бутерброд) с маслом и сыром	20/4/9	30/5/14	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145
20	Чай с сахаром	150	200	0,16	0,22	3,04	4,06	9,97	13,3	39,43	52,58
	Конфета шок.	78	78							139,86	139,86
	Второй завтрак										
71	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	7,51	7,51	46	46
	Обед										
51	Суп с рыбными консервами	150	200	8	10,09	2,2	2,48	13,8	18	137,2	147,2
8	Картофельное пюре	120	150	3,44	5,5	3,1	4,04	20	30,3	130	198,7
	Печень – по строганофски	70	80	18,1	26,3	14,2	18,8	30,4	41,4	270,4	405,2
2	Кофейный напиток	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	92
	Хлеб пшеничный	35	35	2,76	2,76	1,15	1,15	20,93	20,93	101,36	101,36
	Салат из моркови с чесноком	50	50							68,4	68,4
	Полдник										
	Чай с сахаром	150	200	0,16	0,22	3,04	4,06	9,97	13,3	39,43	52,58
	Вафли	50	50	3,6	3,6	17,4	17,4	27,4	27,4	277	277
	Всего за 4-й день									1590,45	1950,82

5 день

№ т. карты	Наименование блюд	Выход блюд		белки		жиры		углеводы		ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак										
9	Каша гречневая молочная	150	200	5,22	6,69	7,8	10,4	18,73	24,98	166,77	222,36
3	Хлеб (бутерброд) с маслом и сыром	20/4/9	30/5/14	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145
20	Чай с сахаром	150	200	0,16	0,22	3,04	4,06	9,97	13,3	39,43	52,58
	Второй завтрак										
71	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	7,51	7,51	46	46
	Обед										
	Салат овощной	40	60	0,34	0,54	2,54	4,06	1,05	2,68	28,25	35,2
	Суп гороховый	150	200	2,5	3,9	5,2	6,7	19,7	28,3	78	104
218	Вареники с картофелем	170	170	5,903	5,903	1,465	1,465	48,53	48,53	218,789	218,789
	Хлеб пшеничный	35	35	2,76	2,76	1,15	1,15	20,93	20,93	101,36	101,36
23	Компот из сухофруктов	150	180	0,22	0,27	0,01	0,01	18,27	21,92	72,57	87,08
	Полдник										
21	Кисломолочный продукт	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5
78	Булочка с маком	50/10	70/10	6,03	7,54	4,14	5,18	37,06	44,33	191,98	244,6
	яблоко	100	150	0,40	0,60	0,40	0,60	9,80	19,60	44	66
	Всего за 5-й день									1286,949	1522,669

6 день

№ т. карты	Наименование блюд	Выход блюд		белки		жиры		углеводы		ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак										
9	Каша ячневая молочная	150	200	4,98	6,64	5,69	7,59	21,10	28,13	153	204
3	Хлеб (бутерброд) с маслом и сыром	20/4/9	30/5/14	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145
20	Чай с сахаром	150	200	0,16	0,22	3,04	4,06	9,97	13,3	39,43	52,58
	Второй завтрак										
71	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	7,51	7,51	46	46
	Обед										
37	Щи на м/к бульоне со сметаной	150	250	3,08	3,85	3,3	4,12	9,4	11,75	92,48	126,35
64	Горошница	70	90	2,68	3,02	4,4	5,4	24,3	25,5	135,2	217
26	Колбасное изделие	45	65	0,54	7,41	2,12	9,56	3,47	0,78	35,1	130,28
7	Соус красный	50	50	0,69	0,69	1,95	1,95	3,09	3,09	31	31
23	Компот из сухофруктов	150	180	0,22	0,27	0,01	0,01	18,27	21,92	72,57	87,08
	Хлеб пшеничный	35	35	2,76	2,76	1,15	1,15	20,93	20,93	101,36	101,36
	Полдник										
20	Чай с сахаром	150	200	0,16	0,22	3,04	4,06	9,97	13,3	39,43	52,58
	Печенье	50	50	6,66	6,66	3,34	3,34	26	26	263,34	263,34
	яблоко	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44
	Всего за 6-й день									1158,91	1500,57

7 день

№ т. карты	Наименование блюд	Выход блюд		белки		жиры		углеводы		ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак										
10	Каша «геркулес» молочная	150	200	4,99	6,66	6,23	10,98	6,29	10,64	162,3	216,4
3	Хлеб (бутерброд) с маслом и сыром	20/4/9	30/5/14	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145
20	Чай с сахаром	150	200	0,16	0,22	3,04	4,06	9,97	13,3	39,43	52,58
	Второй завтрак										
71	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	7,51	7,51	46	46
	Обед										
	Салат из конс. кукурузы	45	60	3,66	4,88	5,43	7,24	21,38	28,51	148,5	198
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками	172/28	215/35	5,2	6,5	4,24	5,3	11,62	14,52	133,8	191
637	Азу	150	200	7,74	17,53	10,38	13,3	19,66	29,46	239,2	342
23	Компот из сухофруктов	150	180	0,22	0,27	0,01	0,01	18,27	21,92	72,57	87,08
	Хлеб пшеничный	35	35	2,76	2,76	1,15	1,15	20,93	20,93	101,36	101,36
	Полдник										
2	Кофейный напиток	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	92
	Пряник тульский	50	50	1,4	1,8	1,6	2,1	2,3	3,1	29	38,6
	Груши	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,3	10,3	46	46
	Всего за 7-й день									1200,83	1556,02

9 день

№ т. карты	Наименование блюд	Выход блюд		белки		жиры		углеводы		ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак										
1	Макаронные изделия с сыром	80	100	5,53	6,92	2,84	4,83	16,35	18,94	130,99	163,74
3	Хлеб (бутерброд) с маслом и сыром	20/4/9	30/5/14	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145
20	Чай с сахаром	150	200	0,16	0,22	3,04	4,06	9,97	13,3	39,43	52,58
	Конфета шок.	78	78							139,86	139,86
	Второй завтрак										
71	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	7,51	7,51	46	46
	Обед										
51	Суп с рыбными консервами	150	200	8	10,09	2,2	2,48	13,8	18	137,2	147,2
8	Картофельное пюре	120	150	3,44	5,5	3,1	4,04	20	30,3	130	198,7
33	Рыба по - польски	80	90	9,47	12,31	4,97	6,46	4,41	5,73	100,04	130,05
2	Кофейный напиток	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	92
	Хлеб пшеничный	35	35	2,76	2,76	1,15	1,15	20,93	20,93	101,36	101,36
	Полдник										
	Чай с сахаром	150	200	0,16	0,22	3,04	4,06	9,97	13,3	39,43	52,58
	Пирожок с повидлом	70	80	5,39	6,74	4,3	4,9	27,48	34,1	192,55	212,68
	Всего за 9-й день									1239,53	1481,75

10 день

№ т. карты	Наименование блюд	Выход блюд		белки		жиры		углеводы		ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак										
8	Каша пшеничная молочная	150	200	5,07	6,76	4,98	7,4	21,38	25,84	158,7	224,94
16	Хлеб (бутерброд) с маслом и сыром	20/4/9	30/5/14	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145
20	Чай с сахаром	150	200	0,16	0,22	3,04	4,06	9,97	13,3	39,43	52,58
	Второй завтрак										
71	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	7,51	7,51	46	46
	Обед										
36	Суп крестьянский на м/к бульоне	150	250	3,38	3,85	3,82	4,12	11,4	13,75	106,48	144,35
98	Пельмени отварные с маслом	200/5	250/6	19,84	24,8	31,43	39,29	37,07	46,34	471,05	588,81
24	Салат из зеленого горошка с луком	45	60	1,18	1,57	3,81	5,08	2,98	3,9	50,25	67
	Хлеб пшеничный	35	35	2,76	2,76	1,15	1,15	20,93	20,93	101,36	101,36
23	Компот из сухофруктов	150	180	0,22	0,27	0,01	0,01	18,27	21,92	72,57	87,08
	Полдник										
41	Ватрушка с творогом	50	70	5,24	7,3	5,49	7,63	16,55	23,17	147,5	206,5
22	Чай с молоком	150/9	180/12	0,67	0,8	0,83	1	11,25	13,5	46,67	56
	Груши	100	150	0,40	0,60	0,30	0,60	10,3	20,6	46	69
	Всего за 10-й день									1392,01	1788,62