

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

Е.С.Аверина
«29» 05 2020 г.



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МКДОУ д/с «Алёнушка»
г. Омутнинска

С.В.Захарова
Приказ № _____ от «29» 05 2020 г.

10 дневное меню (осень-зима) МКДОУ д/с «Алёнушка» г. Омутнинска

Для детей 1-3, 3-7 лет

День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергия ценность (ккал)	Вит. «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
198	Каша пшенная молочная	150/200	5,6/7,4	6,6/8,8	26,4/35,1	187/250	0,40/0,53
286	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,1/2,8	1,7/2,2	11/14,8	66/87	0,39/0,52
1	Батон масло сливочное	30/40 5/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/15,6	109/146	-
	Итого		10,1/12,6	12,7/19,6	52,0/65,5	362/483	0,79/1,05
	2 завтрак						
	Сок	100	0,75/1,0	-	13,65/18,20	57/76	1,5/2,0
	Итого						
	Обед						
14	Салат из свежей капусты с яблоком	40/60	0,9/1,3	1,8/2,7	4,1/6,2	36/54	7,60/11,48
56	Рассольник домашний	150/200	1,3/1,7	3,0/5,3	8,2/10,9	66/99	6,3/8,4
128	Кура отварная	50/70	12,5/14,5	10,5/14,7	0,2/0,3	145/203	0,48/0,67
142	Картофель тушеный		2,2/3,9	6,1/9,2	15,1/22,7	126/189	8,26/12,40
292	Компот из сухофруктов	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,47/20,6	67/89	0,10/0,13
	Хлеб рж	30/40	2,07/2,76	0,39/0,52	12,27/ 16,36	60/80	0,12/0,16
	Итого		19,67/25,06	21,82/32,47	55,27/77,06	500/714	22,86/33,24
	Полдник						
41	Винегрет	40/60	0,5/0,8	0,9/1,4	2,9/4,3	22/33	2,07/3,11
284	Чай с лимоном	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	0,80/1,12
	Батон	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	14,94/19,92	78,6/104,8	-
	Итого		2,91/4,08	1,83/2,68	24,34/33,52	127,6/175,8	2,87/4,23
	Итого за день		33,43/42,74	36,35/54,7	145,26/194,08	1046,60/ 1448,8	28,02/ 40,52

День недели: ВТОРНИК

Неделя: первая

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергия ценность (ккал)	Вит. «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
197	Каша рисовая	150/200	3,8/5,0	5,9/7,8	23,7/30,9	164/215	0,41/0,54
288	Какао с молоком	150/200	2,7/3,6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100	0,39/0,52
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/40	5,0/7,9	3,0/4,7	14,5/24,2	106/172	0,07/0,11
	Итого		11,5/16,5	10,9/15,8	48,1/68,8	340/487	0,87/1,17
	2 завтрак						
	Яблоко	75	0,5/0,37	-	8,0/8,5	34,0/36,0	7,1/7,5
	Итого						
	Обед						
19	Салат из моркови	40/60	0,4/0,6	1,8/2,7	5,8/8,7	40/60	0,69/2,30
64	Суп крестьянский	150/200	1,3/17,0	3,4/4,8	7,5/9,9	66/90	4,8/6,4
93	Гуляш	50/70	14,5/17,3	15,7/18,0	3,2/3,2	212/245	0,94/0,94
143	Тушенная капуста	150/200	2,6/3,3	3,9/4,9	11,3/14,1	90/113	19,77/24,7 0
300	Кисель	150/200	-	-	15,0/20,0	57/76	-
	Хлеб рж	40	2,07/2,76	0,39/0,52	12,27/ 16,36	60/80	0,12/0,16
	Итого		20,87/ 40,96	25,19/30,92	55,07/72,26	252/664	26,32/34,5
	Полдник						
222	Омлет натуральный	60/100	5,8/8,7	9,5/13,8	1,1/1,6	113/165	0,09/0,03
284	Чай с лимоном	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	0,80/1,12
	Батон	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	14,94/19,92	78,6/104,8	-
	Итого		8,21/ 11,98	10,43/15,03	22,54/30,82	218,6/307,8	0,89/1,25
	Итого за день		41,08/ 69,81	46,52/61,75	133,71/ 180,38	1117,6/ 1494,8	35,18/ 44,42
	Итого за 2 дня		74,51/ 112,55	82,87/116,45	278,97/ 374,46	2163,6/ 2943,6	63,2/ 84,942

День недели: СРЕДА

Неделя: первая

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергия ценност ь (ккал)	Вит. «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
194	Каша манная	150/200	3,8/5,0	5,9/7,8	17,6/23,4	138/184	0,41/0,55
286	Кофейный напиток с мол.	150/200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/14,8	66/87	0,39/0,52
4	Хлеб с повидлом	30/40	1,6/2,4	5,1/7,5	22,6/36,9	141/222	0,05/0,08
	Итого		7,5/10,2	12,7/17,5	51,2/75,1	345/493	0,85/1,15
	2 завтрак						
278	Кефир	150/200	4,2/5,6	0,1/0,1	10,0/16,4	59/91	0,42/0,56
	Итого						
	Обед						
34	Салат Мишат	40/60	0,7/1,0	3,3/5,0	2,6/3,8	43/65	1,0/1,50
62	Суп гороховый на	150/200	4,5/6,1	2,6/3,5	17,7/23,8	114/153	2,76/3,73
138	Кнели куриные	60/80	10,4/13,9	15,1/20,1	4,0/5,4	194/259	0,33/0,44
174	Овощное пюре	100/150	3,1/4,6	5,4/8,0	12,2/18,3	110/164	15,45/23,18
	Компот из св. груш	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	12,9/17,2	52/69	1,20/1,60
	Хлеб рж	30/40	2,07/2,76	0,39/0,52	12,27/16,3 6	60/80	
	Итого		20,87/28,56	26,89/37,22	61,67/ 84,86	573/790	20,74/ 30,45
	Полдник						
77	Суп молочный с вермишелью	150/200	3,3/4,4	3,1/4,2	11,9/15,9	89/119	0,39/0,52
284	Чай + витамин «С»	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	0,80/1,12
	Батон	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	14,94/ 19,92	78,6/104,8	
	Итого		5,71/7,68	4,03/ 5,43	33,34/ 45,12	194,6/ 261,8	1,19/1,64
	Итого за день		38,28/52,04	43,82/60,25	156,21/ 211,48	1174,6/ 1635,8	23,2/33,8
	Итого за 3 дня		112,79/164,59	126,69/176,7	435,18/ 585,94	3338,2/ 4579,4	86,4/ 118,74

День недели: ЧЕТВЕРГ

Неделя: первая

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергия ценност ь (ккал)	Вит. «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
204	Каша кукурузная	150/200	4,5/6,0	6,0/8,0	27,3/36,4	177/236	0,38/0,51
288	Какао с молоком	150/200	2,7/3,6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100	0,39/0,52
1	Батон + масло	30/40	2,4/2,4	4,0/8,6	14,5/14,6	109/146	-
	Итого		9,6/12,0	12,0/19,9	51,7/64,7	356/482	0,77/1,03
	2 завтрак						
	Груша	71/75	0,3/0,3	-	7,52/7,95	29,11/30,75	7,1/7,5
	Итого						
	Обед						
24	Салат из свеклы	40/60	0,5/0,8	2,9/4,9	3,2/4,8	42/66	0,75/1,12
66	Суп овощной	150/200	1,2/1,5	2,6/3,4	6,5/8,6	55/72	5,4/6,82
79	Рыба тушеная в томате с овощами	90/120	14,2/18,9	6,9/9,2	2,8/3,8	130/173	1,44/1,92
215	Макаронные изделия	120/150	4,3/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196	-
292	Компот с изюмом	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89	0,10/0,13
	Хлеб рж	30/40	2,07/2,76	0,39/0,52	12,27/16,36	60/80	0,12/0,16
	Итого		22,97/30,36	16,22/22,57	66,87/87,46	511/676	7,81/10,15
	Полдник						
39	Салат «Студенческий»	40/60	1,4/2,1	4,7/7,0	2,5/3,8	58/87	0,76/1,14
284	Чай с лимоном	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	0,80/1,12
	Батон	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	14,94/19,92	78,6/104,8	-
	Итого		3,81/5,38	5,63/8,23	23,94/33,02	163,6/ 229,8	1,56/2,26
	Итого за день		36,68/48,04	33,85/50,7	150,03/ 193,13	1059,71/ 1418,55	17,24/ 30,210
	Итого за 4 дня		149,47/ 212,63	160,54/ 227,40	585,21/ 779,07	4397,91/ 5997,95	103,64/ 148,95

День недели: ПЯТНИЦА

Неделя: первая

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергия ценность (ккал)	Вит. «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
184	Каша овсяная	150/200	6,1/8,1	7,4/9,8	26,7/35,60	198/264	0,38/0,51
286	Кофейный напиток	150/200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/14,8	66/87	0,39/0,52
	Батон + повидло	30/40	1,6/2,4	5,1/7,5	22,6/6,9	141/222	0,05/0,08
	Итого		9,8/13,3	14,2/19,5	60,3/87,3	405/573	0,82/1,11
	2 завтрак						
278	Кефир	150/200	4,2/5,6	0,1/0,1	10,6/16,4	59/91	0,42/0,56
	Итого						
	Обед						
19	Салат из моркови	40/60	0,4/0,6	1,8/2,7	5,8/8,7	40/60	0,69/2,30
67	Свекольник	150/200	1,2/1,6	3,1/4,1	8,2/10,9	66/87	2,92/3,86
96	Котлета говяжья	50/70	7,8/11,0	10,8/15,2	8,3/10,9	163/225	0,05/0,07
170	Пюре гороховое	100/150	9,8/14,6	3,4/5,1	22,1/33,1	160/240	-
292	Компот из сухофруктов	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89	0,10/0,13
	Хлеб рж	30/40	2,07/2,76	0,39/0,52	12,27/16,36	60/80	0,12/0,16
	Итого		21,97/31,46	19,52/27,67	94,96/100,56	556/721,6	3,88/6,58
	Полдник						
263	Ватрушка с творогом	50/70	5,8/8,1	3,6/5,1	19,24/27,6	136/191	0,03/0,04
280	Молоко	150/200	4,1/5,5	4,2/5,6	6,4/8,6	79/106	0,91/1,04
	Итого		9,9/13,6	7,8/10,7	25,64/36,2	215/297	0,94/1,08
	Итого за день		45,87/63,96	41,62/57,97	191,5/197,88	1235/1682,6	6,06/9,33
	Итого за 5 дней		195,34/ 276,59	202,16/ 285,37	776,71/ 976,95	5632,91/ 7680,55	109,7/158,28

День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергия ценность (ккал)	Вит. «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
199	Каша пшеничная	150/200	5,6/7,4	6,0/8,0	27,4/36,5	181/241	0,40/0,53
1	Батон + масло	30/40	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	-
286	Кофейный напиток	150/200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/14,8	66/87	0,39/0,52
	Итого		10,1/12,6	12,1/18,8	52,5/65,9	356/474	0,79/1,05
	2 завтрак						
	СОК	75/100	0,3/0,5	0,07/0,1	7,57/10,1	34,5/46,0	1,5/2,0
	Итого						
	Обед						
8	Капуста с зел. горошком	40/60	1,5/2,3	3,7/5,5	2,1/3,1	47/71	5,30/7,93
66	Суп овощной на к/б	150/200	1,2/1,5	2,6/3,4	6,5/8,6	55/72	5,4/6,82
138	Кнели куриные	60/80	10,4/13,9	15,1/20,1	4,0/5,4	194/259	0,33/0,44
175	Греча	150/200	8,4/11,2	5,4/7,0	34,6/46,2	224/296	-
236	Томатный подлив	20/30	0,2/0,3	0,9/1,4	1,2/1,9	14/22	0,40/0,59
293	Компот из св. яблок	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	12,9/17,2	52/69	1,20/1,60
	Хлеб рж	30/40	2,07/2,76	0,39/0,52	12,27/16,36	60/80	0,12/0,16
	Итого		23,87/32,16	28,19/38,02	73,57/98,76	646/869	12,75/17,54
	Полдник						
63	Суп-пюре картофельный с грёнками	150/200	3,2/4,3	4,6/6,0	16,8/22,4	123/162	3,64/4,85
	Батон	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	14,94/19,92	78,6/104,8	-
284	Чай с лимоном	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	0,80/1,12
	Итого		5,61/7,58	5,53/7,23	31,74/42,32	201,6/266,8	4,44/5,97
	Итого за день		39,88/52,84	45,89/64,15	165,38/217,08	1238,1/1655,8	19,48/26,56
	Итого за 6 дней		235,22/ 329,43	248,05/ 349,52	942,09/ 1194,03	6871,01/ 9336,36	129,18/ 184,84

День недели: ВТОРНИК

Неделя: вторая

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергия ценность (ккал)	Вит. «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
200	Каша Дружба	150/200	4,7/6,3	6,1/8,1	25,1/33,5	174/232	0,40/0,53
4	Батон + повидло	30/40	1,6/2,4	5,1/7,5	22,6/36,9	141/222	0,05/0,08
288	Какао с молоком	150/200	2,7/3,6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100	0,39/0,52
	Итого		9,0/12,3	13,2/18,9	57,6/84,1	388/554	0,84/1,13
	2 завтрак						
	Яблоко	71/75	0,3/0,37	0	8,0/8,5	34/36	7,1/7,5
	Итого						
	Обед						
41	Винегрет	40/60	0,5/0,8	0,9/1,4	2,9/4,3	22/33	2,69/4,04
55	Борщ	150/200	1,0/1,4	2,9/4,1	7,0/9,4	58/79	4,78/6,38
78	Рыба припущенная картофельное пюре	60/80	13,6/18,2	4,3/5,7	0,3/0,5	95/126	0,15/0,20
141		120/150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137	8,34/10,4
300	Кисель	150/200	0	0	15/20	57/76	-
	Хлеб рж	30/40	2,07/2,76	0,39/0,52	12,27/16,36	60/80	0,12/0,16
	Итого		19,67/26,36	12,69/17,02	53,37/70,36	401/531	16,08/21,18
	Полдник						
225	Омлет, смешанный с мясными продуктами	60/100	6,5/10,9	9,6/15,9	0,9/1,4	115,5/192,0	0,07/0,12
284	Чай с лимоном	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	0,80/1,12
	Батон	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	14,94/19,92	78,6/104,8	-
	Итого		8,91/14,18	10,53/17,13	22,34/30,62	221,1/334,8	0,87/1,24
	Итого за день		37,88/53,21	36,42/53,05	141,31/ 194,18	442,2/669,6	24,89/31,05
	Всего за 7 дней		273,10/ 382,64	284,47/ 402,57	1083,4/ 1388,21	7313,21/ 10005,95	154,07/ 215,89

День недели: СРЕДА

Неделя: вторая

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергия ценность (ккал)	Вит. «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
185	Каша гречневая молочная	150/200	6,8/9,0	6,7/9,0	26,8/37,0	200/266	0,38/0,50
3	Батон + сыр	40/10	5,0/7,9	3,0/4,7	14,5/24,2	106/172	0,07/0,11
286	Кофейный напиток	150/200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/14,8	66/87	0,39/0,52
	Итого		13,9/19,7	11,4/15,9	52,3/76,0	372/525	0,84/1,13
	2 завтрак						
278	Кефир	150/200	4,2/5,6	0,1/0,1	10,6/16,4	59/91	0,42/0,56
	Итого						
	Обед						
38	Салат степной	40/60	0,6/1,0	1,4/2,1	2,7/4,0	26/39	1,0/1,5
62	Суп гороховый с гречками	150/200	4,5/6,1	2,6/3,5	17,7/23,8	114/153	2,76/3,73
127	Сосиска	47/66	4,7/6,6	9,8/13,8	0,4/0,51	109/153	-
170	Гороховое пюре	100/150	9,8/14,6	3,4/5,1	22,1/33,1	160/240	-
292	Компот из сухофруктов	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89	0,10/0,13
	Хлеб рж	30/40	2,07/2,76	0,39/0,52	12,27/16,36	60/80	0,12/0,16
	Итого		22,37/31,95	17,62/ 25,07	70,57/98,37	536/754	3,98/5,52
	Полдник						
34	Салат «Мишат»	40/60	0,5/0,8	0,9/1,4	2,9/4,3	22/33	2,69/4,04
281	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	-
	Батон	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	14,94/19,92	78,6/104,8	-
	Итого		2,41/3,18	0,92/1,23	19,54/29,02	96,6/129,8	
	Итого за день		42,88/60,43	30,04/42,3	153,01/219,79	1063,6/ 1499,80	7,93/11,25
	Всего за 8 дней		315,98/ 443,07	314,51/ 444,87	1236,41/ 1608	8376,81/ 11505,75	162,35/ 227,14

День недели: ЧЕТВЕРГ

Неделя: вторая

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергия ценность (ккал)	Вит. «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
186	Каша ячневая	150/200	5,3/7,1	5,7/7,6	27,6/36,7	184/245	0,37/0,50
4	Батон + повидло	30/40	1,6/2,4	5,1/7,5	22,6/36,9	141/222	0,05/0,08
288	Какао с молоком	150/200	2,7/3,6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100	0,39/0,52
	Итого		9,6/13,1	12,8/18,1	60,1/87,3	395/567	0,81/1,1
	2 завтрак						
	Яблоко	71/75	0,3/0,37	0	8,0/8,5	34/36	7,1/7,5
	Итого						
	Обед						
41	Винегрет	40/60	0,5/0,8	0,9/1,4	2,9/4,3	22/33	2,07/3,11
52	Щи	150/200	1,1/1,4	3,8/4,5	5,0/6,8	55/73	7,19/9,60
126	Печень по- строгановски	50/65	12,9/16,7	9,3/12,1	1,8/1,9	143/184	8,23/9,50
	Картофельное пюре	120/150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137	8,34/10,4
292	Компот из сухофруктов	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89	0,10/0,13
	Хлеб рж	30/40	2,07/2,76	0,39/0,52	12,27/16,36	60/80	0,12/0,16
	Итого		19,67/25,66	18,12/23,17	53,47/70,06	456/596	26,05/32,9
	Полдник						
77	Суп молочный с вермишелью	150/200	3,3/4,4	3,1/4,2	11,9/15,9	89/119	0,39/0,52
284	Чай с лимоном	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	0,80/1,12
	Батон	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	14,94/19,92	78,6/104,8	-
	Итого		5,71/7,68	4,03/5,43	33,34/45,12	194,6/261,8	1,19/1,64
	Итого за день		35,28/46,81	34,95/46,7	154,91/ 210,98	1079,6/ 1460,8	35,15/43,14
	Итого за 9 дней		351,26/ 489,88	349,46/ 495,57	1391,32/ 1818,98	9456,41/ 12966,55	197,15/ 270,28

День недели: ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергия ценность (ккал)	Вит. «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
204	Каша кукурузная	150/200	4,5/6,0	6,0/8,0	27,3/36,4	177/236	0,38/0,51
1	Батон + масло	30/40	2,4/2,7	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	-
286	Кофейный напиток	150/200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/14,8	66/87	0,39/0,52
	Итого		9,0/11,5	12,1/18,8	52,8/65,8	352/469	0,77/1,03
	2 завтрак						
	Сок	75/100	0,06/0,09	-	9,0/12,03	52,05/69,4	1,5/2,0
	Итого						
	Обед						
47	Икра из свеклы	40/60	0,7/1,1	2,9/4,3	3,7/5,6	43/65	1,34/2,0
69	Уха	150/200	3,4/5,9	2,0/3,0	7,5/10,0	61/94	4,61/6,17
128	Кура отварная	50/70	12,5/17,5	10,5/14,7	0,2/0,3	145/203	0,48/0,67
179	Рис	150/200	3,7/4,9	3,6/4,7	37,6/50,2	201/268	8,48/11,3
238	Подлив сметано - томатный	20/30	0,2/0,3	0,6/0,9	1,0/1,5	10/15	0,14/0,22
293	Компот из св. груш	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	12,9/17,2	52/69	1,20/1,60
	Хлеб рж	30/40	2,07/2,76	0,39/0,52	12,27/16,36	60/80	0,12/0,16
	Итого		22,47/32,36	20,09/28,22	75,17/111,16	572/794	16,37/22,12
	Полдник						
250	Пирожки с яблоками	50/70	3,0/4,2	2,6/3,7	22,0/30,7	123/173	-
280	Молоко	150/200	4,1/5,5	4,2/5,6	6,4/8,6	79/106	0,91/1,04
	Итого		7,1/9,7	6,8/9,3	28,4/39,3	202/279	0,91/1,04
	Итого за день		38,63/53,65	38,99/56,32	165,37/ 228,29	1178,05/ 1611,4	19,55/26,19
	Итого за 10 дней		389,89/ 543,53	388,45/ 551,89	1556,69/ 2047,27	10634,46/ 14577,95	216,7/296,47