



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ д/с № 78

Блинова Е.Э.

«31» октября 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

МАДОУ Д/С № 78

Калининград

Примерное десятидневное меню на холодный период (зима-весна)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 1 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная геркулесовая со сливочным маслом и сахаром	200	3,79	5,48	19,03	141	185
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	2,17	3,55	14,61	99,33	1
Итого за завтрак:		410	8,81	11,44	48	331,33	
Второй завтрак							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед							
1	Суп картофельный с горохом, со свиной	200	6,41	4,48	13,1	118,48	81
2	Каша перловая вязкая	130	2,67	3,56	19,79	145,6	314
3	Гуляш из свинины	70	13,04	13,5	3,44	187	4
4	Салат из квашеной капусты	50	0,75	2,25	3,5	37,5	46
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		665	25,79	24,2	81,45	670,38	
Полдник							
1	Ацидолакт	180	4,68	6,3	19,8	153	401
2	Печенье	30	2,4	4,5	19,5	129	
Итого за полдник:		210	7,08	10,8	39,3	282	
Ужин							
1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
2	Винегрет овощной	180	2,46	11,12	15,19	171	45
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	46	393
4	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,55	14,55	71,75	
Итого за ужин:		445	9,8	16,29	41,35	351,75	
Итого за день:		1830	51,98	62,73	220,2	1677,66	

Примерное десятидневное меню на холодный период (зима-весна)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 2 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак

1	Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом и сахаром	200	4,36	0,48	31,87	149	185
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	25/5/10	4,31	5,76	14,61	127	3
Итого за завтрак:		420	11,34	8,58	60,79	365	
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42,2	

Обед

1	Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной,	200	3,37	4,34	5,66	75,4	71
2	Котлеты рыбные	70	10,66	2,48	6,96	92,2	2
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	321
4	Салат из свеклы	50	0,72	3,04	4,18	46,67	22
5	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		685	20,47	15,19	75,36	519,07	

Полдник

1	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,9	397
2	Гренки из пшеничного хлеба	20	3,15	0,81	21,53	106,19	115
Итого за полдник:		220	7,23	4,31	39,11	225,09	

Ужин

1	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/20	18,93	17,08	46,87	416,8	238
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
3	Бананы	100	0,9	0,3	12,6	57	
4	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,33	8,73	43,05	
Итого за ужин:		485	21,18	17,73	79,3	560,85	
Итого за день:		1910	60,72	45,81	264,66	1712,21	

Примерное десятидневное меню на холодный период (зима-весна)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 3 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Омлет натуральный	100	9,35	12,29	1,8	155	215
2	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,03	50	12
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	395
4	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	2,17	3,55	14,61	99,33	1
Итого за завтрак:		380	16,13	21,61	36,4	405,44	
1	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
1	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	8,44	8,54	11,43	156,9	58
2	Птица тушеная порционная в соусе	50/50	10,97	8,73	3,98	137,8	301
3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	3,75	32,53	176,8	313
4	Помидор свежий порционный	40	0,44	0,08	1,52	9,6	
5	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		685	25,89	21,51	91,09	662,9	
Полдник							
1	Йогурт молочный питьевой	180	5,27	4,5	20,3	142,2	401
2	Печенье	30	2,4	4,5	19,5	129	
Итого за полдник:		180	5,27	4,5	20,3	142,2	
Ужин							
1	Рыба, запеченная с картофелем	160	12,7	10,2	15,74	206	250
2	Салат из белокочанной и морской капусты	50	0,92	2,54	4,92	46,42	49
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	46	393
4	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,55	14,55	71,75	
Итого за ужин:		435	15,88	13,31	46,54	370,17	
Итого за день:		1780	63,57	61,33	204,13	1624,71	

Примерное десятидневное меню на холодный период (зима-весна)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 4 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,22	18,84	145,2	93
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	25/5/10	4,31	5,76	14,61	127	3
Итого за завтрак:		420	10,12	11	43,44	312,2	
Второй завтрак							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед							
1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,66	2,63	12,54	92,48	84
2	Оладьи из печени с молочным соусом	80/30	11,54	8,9	5,75	156,51	
3	Каша гречневая вязкая	130	3,97	4,34	17,79	126,39	314
4	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,67	13
5	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		705	23,21	19,44	75,39	576,85	
Полдник							
1	Молоко кипяченое	190	5,78	5,15	9,57	107,6	400
2	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,66	17,46	86,1	
3	Повидло	10	0	0	6,6	27	
Итого за полдник:		230	8,33	5,81	33,63	220,7	
Ужин							
1	Вареники ленивые (отварные) из творога	120	16,17	11,72	27,16	278,45	230
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
3	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,33	8,73	43,05	
4	Бананы	100	0,9	0,3	12,6	57	
Итого за ужин:		435	18,42	12,37	59,59	422,5	
Итого за день:		1890	60,58	48,62	222,15	1574,45	

Примерное десятидневное меню на холодный период (зима-весна)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 5 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная рисовая со сливочным маслом и сахаром	200	2,06	3,92	26,08	148	185
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	2,17	3,55	14,61	99,3	1
Итого за завтрак:		410	6,9	9,81	55	336,3	
Второй завтрак							
1	Апельсины	114	0,48	0,11	12,05	50,82	
Итого за второй завтрак:		114	0,48	0,11	12,05	50,82	
Обед							
1	Рассольник домашний с курицей, сметаной	200	5,14	7,58	11,54	135,2	75
2	Котлеты рубленые из птицы	70	11,3	10,36	11,77	185,5	305
3	Пюре из гороха с маслом	100	8,8	5,0	28,7	195	БОБ0199
4	Свежий порционный огурец	40	0,09	0	0,29	1,62	
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		625	28,25	23,35	93,92	699,12	
Полдник							
1	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,5	383
2	Булочка "Веснушка"	80	6,25	4,9	43,1	242	
Итого за полдник:		260	6,33	4,9	63,13	322,5	
Ужин							
1	Макароны, отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	206
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
3	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,55	14,55	71,75	
Итого за ужин:		425	13,37	10,85	57,43	379,75	
Итого за день:		1834	55,33	49,02	281,53	1788,49	

Примерное десятидневное меню на холодный период (зима-весна)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 2

День 6 (понедельник)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	2,17	3,55	14,61	99,3	1
Итого за завтрак:		410	11,78	16,38	54,83	415,24	
Второй завтрак							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед							
1	Суп картофельный с фасолью, со свиной	200	6,1	4,54	13,09	117,28	81
2	Тефтели мясные в томатном соусе	70/30	7,57	8,32	11,16	160,6	286
3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	3,75	32,53	176,8	313
4	Салат из свеклы	50	0,72	3,04	4,18	46,67	33
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		695	20,43	20,06	102,58	683,15	
Полдник							
1	Йогурт молочный питьевой	180	5,27	4,5	20,3	142,2	401
2	Печенье	30	2,4	4,5	19,5	129	
Итого за полдник:		210	5,27	4,5	20,3	142,2	
Ужин							
1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
2	Рагу из овощей	180	2,66	12,78	16,74	192,77	137
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	46	393
4	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,55	14,55	71,75	
Итого за ужин:		445	10	17,95	42,9	373,52	
Итого за день:		1860	47,98	58,89	230,71	1656,31	

Примерное десятидневное меню на холодный период (зима-весна)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 2

День 7 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная кукурузная со сливочным маслом и сахаром	200	4,36	4,87	29,7	180,25	185
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	25/5/10	4,31	5,76	14,61	127	3
Итого за завтрак:		420	8,73	10,65	54,3	347,25	
Второй завтрак							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200	3,51	4,38	10,42	95,64	57
2	Шницель рыбный натуральный	70	10,57	3,43	7,18	101,5	258
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	321
4	Салат из квашеной капусты	50	0,75	2,25	3,5	37,5	46
5	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		685	20,55	15,39	79,66	539,44	
Полдник							
1	Молоко кипяченое	190	5,78	5,15	9,57	107,6	400
2	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,66	17,46	86,1	
3	Повидло	10	0	0	6,6	27	
Итого за полдник:		230	8,33	5,81	33,63	220,7	
Ужин							
1	Пудинг из творога с повидлом	130	15,14	10,76	24,51	327	235
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
3	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,33	8,73	43,05	
4	Бананы	100	0,9	0,3	12,6	57	
Итого за ужин:		445	17,39	11,41	56,94	471,05	
Итого за день:		1880	55,5	43,26	234,63	1620,64	

Примерное десятидневное меню на холодный период (зима-весна)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 2

День 8 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Омлет натуральный	100	9,35	12,29	1,8	155	215
2	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,03	50	12
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	395
4	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	2,17	3,55	14,61	99,3	1
Итого за завтрак:		380	16,13	21,61	36,4	405,41	
Второй завтрак							
1	Апельсины	100	0,48	0,11	12,05	50,82	
Итого за второй завтрак:		100	0,48	0,11	12,05	50,82	
Обед							
1	Рассольник ленинградский с курицей, сметаной	200	8,43	8,43	13,27	166,08	76
2	Биточки рубленые из птицы в томатном соусе	70/30	10,96	10,98	9,34	179,85	306
3	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,92	22,92	146,03	317
4	Салат из свежих помидоров	50	0,57	3,09	2,36	39,58	14
5	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		695	27,66	26,83	89,52	713,34	
Полдник							
1	Кефир	180	5,22	4,5	12,19	109,9	401
2	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,66	17,46	86,1	
3	Повидло	10	0	0	6,6	27	
Итого за полдник:		220	7,77	5,16	36,25	223	
Ужин							
1	Суфле из рыбы	80	12,65	10,95	3,36	162	268
2	Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123,37	318
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	46	393
4	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,55	14,55	71,75	
Итого за ужин:		435	17,39	15,26	49,18	403,12	
Итого за день:		1830	69,43	68,97	223,4	1795,69	

Примерное десятидневное меню на холодный период (зима-весна)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 2

День 9 (четверг)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом	200	3,02	3,92	25,06	148	185
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	25/5/10	4,31	5,76	14,61	127	3
Итого за завтрак:		420	10	12,02	53,98	364	
Второй завтрак							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед							
1	Суп картофельный с рыбой	200	6,5	2,69	12,57	100,4	84
2	Жаркое по-домашнему	200	38,78	8,79	21,64	320,27	276
3	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,32	42,95	20
4	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
5	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		665	48,64	14,54	76,65	631,42	
Полдник							
1	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	397
2	Гренки из пшеничного хлеба	20	3,15	0,8	21,53	106,19	115
Итого за полдник:		220	7,23	4,34	39,11	225,08	
Ужин							
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/20	23,84	16,84	24,9	346,8	231
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
3	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,33	8,73	43,05	
4	Бананы	100	0,9	0,3	12,6	57	
Итого за ужин:		455	26,09	17,49	57,33	490,85	
Итого за день:		1860	92,46	48,39	237,17	1753,55	

Примерное десятидневное меню на холодный период (зима-весна)

МАДОУ д/с № 78

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 2

День 10 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная из пшеницы и риса («Дружба») со сливочным маслом и сахаром	200	6,32	10,18	26,34	223,16	
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	25/5/10	4,31	5,76	14,61	127	3
Итого за завтрак:		420	13,3	18,28	55,26	439,16	
Второй завтрак							
1	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
1	Суп картофельный с вермишелью на курином	200	3,11	2,28	14,78	92	82
2	Птица тушеная порционная в томатном соусе	50/50	10,97	8,73	3,98	137,8	301
3	Капуста тушеная	130	2,69	4,21	12,26	97,94	336
4	Огурец свежий порционный	40	0,09	0	0,29	1,62	
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
6	Хлеб ржаной	35	2,52	0,39	16,63	79,8	
Итого за обед:		685	19,78	15,63	72,93	511,16	
Полдник							
1	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,5	383
2	Булочка российская	80	5,62	6,4	44,4	257,33	474
Итого за полдник:		260	5,7	6,4	64,43	337,83	
Ужин							
1	Тефтели мясные в томатном соусе	70/30	7,57	8,32	11,16	160,6	286
2	Каша гречневая вязкая	100	3,05	3,34	13,68	97,22	314
3	Салат из квашеной капусты	30	0,45	1,35	2,1	22,5	46
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
5	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,55	14,55	71,75	
Итого за ужин:		455	13,27	13,58	52,59	396,07	
Итого за день:		1920	52,45	54,29	255,01	1728,22	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			61	54,13	237,36	1693,19	