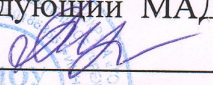


Утверждаю:

Заведующий МАДОУ д/с № 78

  
Блинова Е.Э.

«23» октября 2023 год



# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

МАДОУ Д/С № 78

**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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>8,81</b>	<b>11,44</b>	<b>48</b>	<b>331,33</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>665</b>	<b>25,79</b>	<b>24,2</b>	<b>81,45</b>	<b>670,38</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Ацидолакт	180	4,68	6,3	19,8	153	401
2	Печенье	30	2,4	4,5	19,5	129	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>210</b>	<b>7,08</b>	<b>10,8</b>	<b>39,3</b>	<b>282</b>	
<b>Ужин</b>							
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	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>445</b>	<b>9,8</b>	<b>16,29</b>	<b>41,35</b>	<b>351,75</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1830</b>	<b>51,98</b>	<b>62,73</b>	<b>220,2</b>	<b>1677,66</b>	

**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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>11,34</b>	<b>8,58</b>	<b>60,79</b>	<b>365</b>	
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	

**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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>685</b>	<b>20,47</b>	<b>15,19</b>	<b>75,36</b>	<b>519,07</b>	

**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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>220</b>	<b>7,23</b>	<b>4,31</b>	<b>39,11</b>	<b>225,09</b>	

**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	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>485</b>	<b>21,18</b>	<b>17,73</b>	<b>79,3</b>	<b>560,85</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1910</b>	<b>60,72</b>	<b>45,81</b>	<b>264,66</b>	<b>1712,21</b>	

**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		
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>380</b>	<b>16,13</b>	<b>21,61</b>	<b>36,4</b>	<b>405,44</b>	
1	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>685</b>	<b>25,89</b>	<b>21,51</b>	<b>91,09</b>	<b>662,9</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Йогурт молочный питьевой	180	5,27	4,5	20,3	142,2	401
2	Печенье	30	2,4	4,5	19,5	129	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>180</b>	<b>5,27</b>	<b>4,5</b>	<b>20,3</b>	<b>142,2</b>	
<b>Ужин</b>							
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	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>435</b>	<b>15,88</b>	<b>13,31</b>	<b>46,54</b>	<b>370,17</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1780</b>	<b>63,57</b>	<b>61,33</b>	<b>204,13</b>	<b>1624,71</b>	

**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		
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>10,12</b>	<b>11</b>	<b>43,44</b>	<b>312,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>705</b>	<b>23,21</b>	<b>19,44</b>	<b>75,39</b>	<b>576,85</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Молоко кипяченое	190	5,78	5,15	9,57	107,6	400
2	Вафли	30	1,74	7,44	18,23	146,85	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>220</b>	<b>7,52</b>	<b>12,59</b>	<b>27,8</b>	<b>254,45</b>	
<b>Ужин</b>							
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	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>435</b>	<b>18,42</b>	<b>12,37</b>	<b>59,59</b>	<b>422,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1880</b>	<b>59,77</b>	<b>55,4</b>	<b>216,32</b>	<b>1608,2</b>	

**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		
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>6,9</b>	<b>9,81</b>	<b>55</b>	<b>336,3</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1	Апельсины	114	0,48	0,11	12,05	50,82	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>114</b>	<b>0,48</b>	<b>0,11</b>	<b>12,05</b>	<b>50,82</b>	
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>625</b>	<b>28,25</b>	<b>23,35</b>	<b>93,92</b>	<b>699,12</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,5	383
2	Булочка "Российская"	80	5,62	6,4	4,44	257,33	474
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>5,7</b>	<b>6,4</b>	<b>24,47</b>	<b>337,83</b>	
<b>Ужин</b>							
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	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>425</b>	<b>13,37</b>	<b>10,85</b>	<b>57,43</b>	<b>379,75</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1834</b>	<b>54,7</b>	<b>50,52</b>	<b>242,87</b>	<b>1803,82</b>	

**Примерное десятидневное меню на холодный период (зима-весна)**

**МАДОУ д/с № 78**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

**Неделя 2**

<b>День 6 (понедельник)</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>11,78</b>	<b>16,38</b>	<b>54,83</b>	<b>415,24</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>695</b>	<b>20,43</b>	<b>20,06</b>	<b>102,58</b>	<b>683,15</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Йогурт молочный питьевой	180	5,27	4,5	20,3	142,2	401
2	Печенье	30	2,4	4,5	19,5	129	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>210</b>	<b>5,27</b>	<b>4,5</b>	<b>20,3</b>	<b>142,2</b>	
<b>Ужин</b>							
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	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>445</b>	<b>10</b>	<b>17,95</b>	<b>42,9</b>	<b>373,52</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1860</b>	<b>47,98</b>	<b>58,89</b>	<b>230,71</b>	<b>1656,31</b>	

**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
			Белки	Жиры	Углеводы	

**Завтрак**

1	Каша жидкая молочная кукурузная со сливочным маслом и сахаром	<b>200</b>	4,36	4,87	29,7	180,25
2	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,06	0,02	9,99	40
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром	<b>25/5/10</b>	4,31	5,76	14,61	127
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>8,73</b>	<b>10,65</b>	<b>54,3</b>	<b>347,25</b>

**Второй завтрак**

1	Сок	<b>100</b>	0,5	0	10,1	42,2
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>

**Обед**

1	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	<b>200</b>	3,51	4,38	10,42	95,64
2	Шницель рыбный натуральный	<b>70</b>	10,57	3,43	7,18	101,5
3	Пюре картофельное	<b>150</b>	3,06	4,8	20,44	137
4	Салат из квашеной капусты	<b>50</b>	0,75	2,25	3,5	37,5
5	Компот из свежих яблок	<b>180</b>	0,14	0,14	21,49	88
6	Хлеб ржаной	<b>35</b>	2,52	0,39	16,63	79,8
<b>Итого за обед:</b>		<b>685</b>	<b>20,55</b>	<b>15,39</b>	<b>79,66</b>	<b>539,44</b>

**Полдник**

1	Молоко кипяченое	<b>190</b>	5,78	5,15	9,57	107,6
2	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,55	0,66	17,46	86,1
3	Повидло	<b>10</b>	0	0	6,6	27
<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>8,33</b>	<b>5,81</b>	<b>33,63</b>	<b>220,7</b>

**Ужин**

1	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком.	<b>150/20</b>	18,93	17,08	46,87	416,8
2	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	11,1	44
3	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1,28	0,33	8,73	43,05
4	Бананы	<b>100</b>	0,9	0,3	12,6	57
<b>Итого за ужин:</b>		<b>315</b>	<b>21,18</b>	<b>17,73</b>	<b>79,3</b>	<b>560,85</b>



**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		
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>380</b>	<b>16,13</b>	<b>21,61</b>	<b>36,4</b>	<b>405,41</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1	Апельсины	100	0,48	0,11	12,05	50,82	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,48</b>	<b>0,11</b>	<b>12,05</b>	<b>50,82</b>	
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>695</b>	<b>27,66</b>	<b>26,83</b>	<b>89,52</b>	<b>713,34</b>	
<b>Полдник</b>							
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	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>220</b>	<b>7,77</b>	<b>5,16</b>	<b>36,25</b>	<b>223</b>	
<b>Ужин</b>							
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	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>435</b>	<b>17,39</b>	<b>15,26</b>	<b>49,18</b>	<b>403,12</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1830</b>	<b>69,43</b>	<b>68,97</b>	<b>223,4</b>	<b>1795,69</b>	

**Примерное десятидневное меню на холодный период (зима-весна)**

**МАДОУ д/с № 78**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

**Неделя 2**

<b>День 9 (четверг)</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>10</b>	<b>12,02</b>	<b>53,98</b>	<b>364</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>665</b>	<b>48,64</b>	<b>14,54</b>	<b>76,65</b>	<b>631,42</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>220</b>	<b>7,23</b>	<b>4,34</b>	<b>39,11</b>	<b>225,08</b>	
<b>Ужин</b>							
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	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>455</b>	<b>26,09</b>	<b>17,49</b>	<b>57,33</b>	<b>490,85</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1860</b>	<b>92,46</b>	<b>48,39</b>	<b>237,17</b>	<b>1753,55</b>	

## 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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>13,3</b>	<b>18,28</b>	<b>55,26</b>	<b>439,16</b>	

### Второй завтрак

1	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	

### 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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>685</b>	<b>19,78</b>	<b>15,63</b>	<b>72,93</b>	<b>511,16</b>	

### 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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>5,7</b>	<b>6,4</b>	<b>64,43</b>	<b>337,83</b>	

### 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	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>455</b>	<b>13,27</b>	<b>13,58</b>	<b>52,59</b>	<b>396,07</b>	

<b>Итого за день:</b>		<b>1920</b>	<b>52,45</b>	<b>54,29</b>	<b>255,01</b>	<b>1728,22</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>61</b>	<b>54,13</b>	<b>237,36</b>	<b>1693,19</b>	