

Примерное 10-ти дневное меню МБДОУ д\с «Светлячок»

День 1

№	Наименование блюд и продуктов	ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Вит. С мг	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Вит. С мг	ккал
	Завтрак												
82	Макароны с сыром	150	9.29	10.01	22.71	0.14	218	200	11.17	10.28	31.78	0.14	264
5	Бутерброд с повидлом	35	1.19	0.25	18.37	-	85	35	1.19	0.25	18.37	-	85
4	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	19.60	1.37	51	180	0.08	0.02	9.99	0.03	61
	Итого:						354						410
	2-й завтрак												
418	Сок яблочный.	100	0.50	-	10.11	1.67	51	120	0.60	-	12.13	2.40	61
	Обед												
	Суп гороховый на м\б	150	3.33	3.19	9.89	3.52	82	180	3.99	3.83	12.05	4.23	98
299	Котлета мясная	60	8.93	6.74	8.97	-	132	80	11.92	8.80	11.64	-	173
331	Каша гречневая рассыпчатая	100	9.93	3.67	25.67	-	166	120	11.92	4.40	30.80	-	199
366	соус томатный	30	0.29	1.05	2.00	0.59	19	40	0.38	1.40	2.67	0.79	25
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.95	0.30	86	180	0.40	0.02	25.24	0.36	103
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
	Итого:						556						716
	Полдник												
443	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	-	185	75	5.40	9.39	40.44	-	268
16	Молоко	150	4.20	3.75	7.05	2.05	78	150	4.20	3.75	7.05	2.05	78
	Итого:						263						346
	Итого за 10,5 часов пребывания:		43.96	35.57	187.68	9.64	1206		55.24	42.64	226.31	10.00	1512
	Норма в сутки:						1400						1800

День 2

№	Наименование блюд и продуктов	Ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Вит. С мг	Ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Вит. С мг	Ккал
	Завтрак												
87	Каша манная на молоке с маслом	160	2.40	3.82	21.04	-	128	200	3.18	3.89	26.38	-	153
416	Какао с молоком	160	3.15	2.75	12.96	1.2	89	180	3.67	3.19	15.82	1.43	107
1	Бутерброд с маслом	35	2.06	7.50	12.20	-	125	35	2.06	7.50	12.20	-	125
	Итого:						342						385
	2-й завтрак												
	Напиток «витошка»/йогурт.	100/80	-/2.56	-/2.00	9.00/ 10.40	10.00/	40/69	150/ 100	-/3.20	-/2.50	13.50/ 13.00	15.00/	60/87
	Обед												
26	Борщ на м/б со сметаной	150	0.98	2.39	6.62	6.39	57	180	1.17	3.52	7.95	7.66	68
50	Плов с курицей	180	15.12	12.76	26.76	0.41	282	230	22.23	18.62	39.09	1.11	413
400	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.95	0.30	86	180	0.40	0.02	25.24	0.36	103
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
	Итого:						496						702
	Полдник												
63/ 248	Сырники/пудинг творожно-манный	50/50	9.30/ 7.61	6.33/ 5.25	15.38/ 11.78	0.13/ 0.09	116/ 125	75/ 75	13.95/ 11.41	9.50/ 7.87	8.07/ 17.66	0.19/ 0.13	174/ 182
	Сгущенное молоко	10	0.72	0.85	8.40	-	33	15	1.08	1.28	8.40	-	49
411	Чай с сахаром	150	0.05	0.02	8.33	0.03	33	180	0.06	0.02	9.99	0.03	40
	Итого:						182/ 191						263/ 271
	Итого за 10,5 часов пребывания:		36.48/ 37.35	36.74/ 37.66	146.13 153.93	18.46/ 18.42	1176/ 1214		51.75/ 52.41	48.04/ 48.91	190.79 199.88	25.78/ 25.72	1410/ 1445
	Норма в сутки:						1400						1800

День 3

№	Наименование блюд и продуктов	Ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Вит. С мг	Ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Вит. С мг	Ккал
	Завтрак												
199	Каша ячневая молочная	160	4.39	4.20	26.67	-	178	200	5.70	5.25	33.34	-	223
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	0.98	70	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
3	Бутерброд с маслом и сыром	40	4.73	6.88	14.56	0.07	139	40	4.73	6.88	14.56	0.07	139
	Итого:						387						453
	2-й завтрак												
	Банан	100	1.50	0.50	21.00	10.00	95	100	1.50	0.50	21.00	10.00	95
	Обед												
98	Суп «крестьянский» на м/б с пшеном	150	1.32	1.72	8.66	5.00	56	180	1.59	1.72	10.39	6.00	67
274	Котлета рыбная	50	6.66	1.75	3.65	0.12	57	60	7.99	2.10	4.38	0.14	68
339	Пюре картофельное, огурчик	100/30	2.04	3.20	13.63	12.40	91	120/30	2.45	3.84	16.35	14.53	110
400	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.95	0.30	86	180	0.40	0.02	25.24	0.36	103
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
	Итого:						361						466
	Полдник												
80	Коржик молочный	50	3.26	5.62	30.99	0.03	187	75	4.89	8.43	46.48	0.05	281
	Молоко	150	4.20	3.75	7.05	2.05	78	150	4.20	3.75	7.05	2.05	78
	Итого:						265						359
	Итого за 10,5 часов пребывания:		33.14	29.94	172.28	30.95	1108		40.25	35.40	217.30	34.37	1373
	Норма в сутки:						1400						1800

День 4

№	Наименование блюд и продуктов	Ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Вит. С мг	Ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Вит. С мг	Ккал
	Завтрак												
229	Омлет	65	5.80	10.30	11.55	0.11	120	85	7.52	13.46	1.51	0.15	157
2	Какао на молоке	160	3.15	2.75	12.96	1.20	89	180	3.67	3.19	15.82	1.43	107
19	Бутерброд с повидлом	35	1.98	-	18.37	-	85	35	1.98	-	18.37	-	85
	Итого:						294						349
	2-й завтрак												
418	Сок яблочный.	150	0.75	-	15.16	3.00	76	150	0.75	-	15.16	3.60	76
	Обед												
30	Суп картофельный на м/б с клецками	150	1.27	2.40	7.36	3.48	53	180	1.52	2.44	8.83	4.18	63
52	Бигус с курицей	180	7.68	8.23	14.64	16.64	157	230	8.59	11.83	21.28	25.30	226
9	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.95	0.30	86	180	0.40	0.02	25.24	0.36	103
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
	Итого:						367						510
	Полдник												
76	«Жучок» со сгущенкой	60	3.41	6.31	27.17	-	179	80	4.78	8.84	38.04	-	250
4	Чай с сахаром	150	0.05	0.02	8.33	0.03	33	180	0.06	0.02	9.99	0.03	40
	Итого:						212						290
	Итого за 10,5 часов пребывания:		26.79	30.33	150.98	24.76	949		33.22	40.30	178.39	35.05	1225
	Норма в сутки:						1400						1800

5 день

№	Наименование блюд и продуктов	Ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Вит. С мг	Ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Вит. С мг	Ккал
	Завтрак												
94	Каша рисовая молочная	160	4.56	5.91	26.67	-	178	200	5.70	7.39	33.34	-	223
1	Бутерброд с маслом	35	1.27	7.50	7.38	-	101	35	2.06	7.50	7.38	-	101
413	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	1.19	77	180	3.18	2.79	13.58	1.42	92
	Итого:						356						416
	2-й завтрак												
386	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	10.00	44	130	0.52	0.52	12.74	13.00	57
	Обед												
64	Свекольник на м/б со сметаной	150	1.24	3.03	8.55	5.33	67	180	1.49	3.64	10.26	6.39	80
62	Лапша отварная	100	3.54	2.17	16.98	-	106	120	4.25	2.60	20.37	-	127
291	Сосиска отварная	50	5.50	11.95	0.20	-	130	50	5.50	11.95	0.20	-	130
8/7	Напиток «витаминка»/ «изумительный»	150	0.33/ 0.13	0.02/ 0.13	20.95/ 18.08	0.30/ 1.25	86/73	180	0.40/ 0.15	0.02/ 0.15	25.24/ 21.70	0.36/ 1.50	103/87
95	Соус сметанный	30	0.03	1.65	2.24	0.01	21	40	0.04	2.20	2.99	0.01	28
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
	Итого:						481/ 468						586/ 570
	Полдник												
	Пряник/печенье	55	5.39	5.44	37.46	-	205	55	5.39	5.44	37.46	-	205
	Молоко	150	4.20	3.75	7.05	2.05	78	180	5.04	4.50	8.46	2.46	94
	Итого:						283						299
	Итого за 10,5 часов пребывания:		31.48/ 31.28	44.45/ 44.56	163.08 160.21	18.88/ 19.83	1164/ 1151		37.52/ 37.27	49.05/ 49.18	196.17 192.63	23.64/ 24.78	1358/ 1342
	Норма за сутки:						1400						1800

День 6

№	Наименование блюд и продуктов	Ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Вит. С мг	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Вит. С мг	Ккал
	Завтрак												
84	Каша «геркулес» молочная	160	2.85	5.01	19.23	-	133	210	3.56	6.26	24.04	-	167
5	Бутерброд с повидлом	35	1.19	0.25	18.37	-	85	35	1.19	0.25	18.37	-	85
413	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	1.19	77	180	3.18	2.79	13.58	1.42	92
							295						344
	2-й завтрак												
418	Сок яблочный.	150	0.75	-	15.16	3.00	76	150	0.75	-	15.16	3.00	76
	Обед												
23	Солянка «сибирская» со сметаной	150	12.70	10.57	11.39	4.58	198	180	14.16	12.68	13.67	5.50	238
58	Каша перловая	100	3.19	2.96	21.13	-	123	120	3.83	3.55	25.36	-	147
37	Сосиска домашняя	60	8.93	6.74	8.97	-	132	80	11.92	8.80	11.64	-	173
96	Соус молочный	30	0.61	1.57	2.12	0.10	25	40	0.82	2.09	2.83	0.13	34
9	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.95	0.30	86	180	0.40	0.02	25.24	0.36	103
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
							635						813
	Полдник												
443	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	-	185	75	5.40	9.39	40.44		268
	Молоко	150	4.20	3.75	7.05	2.05	78	180	5.04	4.50	8.46	2.46	94
	Итого:						263						362
	Итого за 10,5 часов пребывания:		43.31	40.07	178.04	11.22	1269		54.20	50.83	222.94	12.87	1595
	Норма за сутки:						1400						1800

День 7

№	Наименование блюд и продуктов	Ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Вит.С мг	Ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Вит. С мг	Ккал
	Завтрак												
85	Каша пшеничная молочная	160	3.46	4.57	19.76	1.39	134	200	4.33	5.71	24.70	1.74	168
3	Бутерброд с маслом и сыром	40	4.73	6.88	14.56	0.07	139	40	4.73	6.88	14.56	0.07	139
414	Кофе с молоком	160	2.53	2.14	12.76	1.04	81	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
							354						398
	2-й завтрак												
418	Сок яблочный/йогурт.	150/80	0.75/ 2.56	- /2.00	15.16/ 10.40	3.00/-	76/69	150/ 100	0.75/ 3.20	- /2.50	15.16/ 13.00	3.00/-	76/87
	Обед												
114	Суп «Овощной» с курицей и сметаной	150	3.40	7.52	11.38	4.96	118	180	4.08	7.86	11.83	5.95	142
59	Каша гречневая	100	9.93	3.67	25.67	-	166	120	11.92	4.40	30.80	-	199
48	Биточки мясные	60	8.93	6.74	8.97	-	132	70	8.08	7.86	10.46	-	154
95	Соус сметанный	30	0.03	1.65	2.24	0.01	21	40	0.04	2.20	2.99	0.01	28
400	Кисель витаминизированный	150	0.43	-	22.88	0.80	93	180	0.52	-	27.46	0.95	112
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
							601						753
	Полдник												
64	Манник	50	3.20	2.35	18.40	-	110	75	4.80	3.52	27.60	-	165
412	Чай с лимоном	150/4	0.07	0.01	7.10	1.42	39	180/7	0.12	0.02	10.20	2.83	51
	Итого:						149						216
	Итого за 10,5 часов пребывания:		39.83/ 41.64	35.83/ 37.83	173.37 168.61	12.69/ 9.69	1180/ 1173		46.17/ 48.62	41.36/ 43.86	214.27 212.11	15.72	1443/ 1454
	Норма за сутки:						1400						1800

День 8

№	Наименование блюд и продуктов	Ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево оды г	Вит. С мг	Ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Вит. С мг	ккал
	Завтрак												
190	Каша кукурузная молочная	160	6.18	4.48	26.77	-	164	200	7.26	5.60	33.46	-	205
416	Какао на молоке	160	3.15	2.72	12.96	1.20	89	180	3.54	3.19	15.82	1.43	107
5	Бутерброд с повидлом	35						35					
	Хлеб пшеничный	25	1.19	0.25	7.25	-	35	25	1.19	0.25	7.25	-	35
	Повидло	10	-	-	6.30	-	26	10	-	-	6.30	-	26
							314						373
	2-й завтрак												
386	Банан	130	1.95	0.65	27.00	13.00	124	130	1.95	0.65	27.00	13.00	124
	Обед												
91	Уха «Уральская» со сметаной	150	3.40	1.83	9.50	6.78	68	180	4.08	2.20	11.39	8.13	82
62	Лапша отварная	100	3.54	2.17	16.98	-	106	120	4.25	2.60	20.37	-	127
299	Шницель куриный	60	8.93	6.74	8.97	-	132	70	11.92	8.80	11.64	-	173
97	Соус томатный	30	0.29	1.05	2.00	0.59	19	40	0.39	1.40	2.67	0.79	26
9	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.95	0.30	86	180	0.40	0.02	25.24	0.36	103
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
							482						629
	Полдник												
79/	Сосиска в тесте/ булочка «дорожная»	50/55	4.92/ 3.60	8.29/ 6.71	17.13/ 28.57	-/-	158/ 192	75/80	7.38/ 5.23	12.44/ 9.76	25.70/ 24.91	-/-	237/ 279
4	Чай с сахаром	150	0.05	0.02	8.33	0.03	33	180	0.06	0.02	9.99	0.03	40
	Итого:						191/ 225						277/ 319
	Итого за 10,5 часов пребывания:		36.30/ 34.98	28.52/ 26.94	207.20 218.64	21.90/ 21.90	1111/ 1145		46.37/ 44.22	37.67/ 34.99	220.98 220.19		1403/ 1445
	Норма за сутки:						1400						1800

День 9

№	Наименование блюд и продуктов	Ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Вит. С мг	Ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Вит. С мг	Ккал
	Завтрак												
229	Омлет	65	5.80	10.30	11.55	0.11	120	85	7.52	13.46	1.51	0.15	157
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	0.98	70	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
1	Бутерброд с маслом	35											
	Хлеб пшеничный	25	1.19	0.25	7.25	-	35	25	1.19	0.25	7.25	-	35
	Масло	10	0.08	7.25	0.13	-	66	10	0.08	7.25	0.13	-	66
	Итого:						291						349
	2-й завтрак												
418	Сок яблочный.	150	0.75	-	15.16	3.00	76	150	0.75	-	15.16	3.00	76
	Обед												
25	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	1.03	2.92	4.05	12.14	47	180	1.24	3.50	4.86	14.57	56
339	Пюре картофельное	100	2.04	3.20	13.63	12.40	91	120	2.45	3.84	16.35	14.53	110
304	«Ёжики» мясные	60	4.70	4.52	5.15	0.27	78	80	5.46	6.27	6.90	0.31	106
8	Напиток «Витаминка»	150	0.33	0.02	20.95	0.30	86	180	0.40	0.02	25.24	0.36	103
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
	Итого:						373						493
	Полдник												
275/ 66	Блины/оладьи	100/50	7.53/ 4.66	11.76/ 6.40	57.40/ 43.39	-/ 0.38	318/ 362	150/75	11.30/ 6.99	17.65/ 9.60	86.10/ 65.08	-/ 0.57	476/ 506
	Сгущенное молоко	10	0.72	0.85	5.60	-	33	15	1.08	1.27	8.40	-	49
4	Чай с сахаром	150	0.05	0.02	8.33	0.03	33	180	0.06	0.02	9.99	0.03	40
	Итого:						384/ 428						565/ 595
	Итого за 10,5 часов пребывания:		28.93/ 26.06	43.39/ 38.03	174.32 160.31	29.23/ 29.61	1124/ 1168		38.33/ 34.02	56.44/ 48.39	220.4/ 199.38	34.12/ 34.69	1483/ 1513
	Норма за сутки:						1400						1800

День 10

№	Наименование блюд и продуктов	Ясли						Сад					
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Вит. С мг	Ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Вит. С мг	Ккал
	Завтрак												
199	Каша «Сборная» молочная	160	4.37	9.88	26.31	1.72	217	200	5.46	12.35	32.88	2.15	271
3	Бутерброд с маслом и сыром	40	4.73	6.88	14.56	0.07	139	40	4.73	6.88	14.56	0.07	139
416	Какао с молоком	160	3.15	2.72	12.96	1.20	89	180	3.54	3.19	15.82	1.43	107
	Итого:						445						517
	2-й завтрак												
386	Яблоко	100	0.40	0.31	7.54	10.00	59	130	0.52	0.40	9.80	13.00	77
	Обед												
85	Суп картофельный на м/б с гречками	150	3.21	4.30	15.70	4.59	114	180	3.85	5.15	18.84	5.51	137
330	Рис отварной	100	2.90	2.80	30.04	-	155	120	3.50	3.40	36.04	-	186
307	Пудинг мясной	60	14.45	5.91	0.69	0.12	112	70	18.81	6.19	0.88	0.16	134
36	Соус сметанный	30	0.03	1.65	2.24	0.01	21	40	0.04	2.20	2.99	0.01	28
400	Кисель	150	0.43	-	22.88	0.80	93	180	0.52	-	27.46	1.00	112
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	-	71	50	3.95	0.50	24.15	-	118
	Итого:						566						715
	Полдник												
	Пряник	55	5.39	5.44	37.46	-	205	55	5.39	5.44	37.46	-	205
	Молоко	150	4.20	3.75	7.05	2.05	78	180	5.04	4.50	8.46	2.46	94
	Итого:						283						299
	Итого за 10,5 часов пребывания:		45.63	43.94	191.92	20.56	1353		55.35	50.20	229.34	25.79	1608
	Норма за сутки:						1400						1800

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997342

Владелец Пепеляева Ирина Анатольевна

Действителен с 05.09.2024 по 05.09.2025