



Десятидневное меню

ЯСЛИ

МДОУ «Увинский детский сад № 12»

2024г. — 2025г.

Ува 2024г.

1-день

Прием пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша молочная вязкая овсяная «Геркулес» с маслом с сахаром	140/5/5	2,67	4,7	18,01	124,68	
Какао с молоком.	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
Батон с маслом (Порционно).	20/5	1,81	4,9	11,17	96,1	
Итог завтрака	325	7,63	12,32	42,14	309,78	1,2
ЗАВТРАК 2						
Сок	100	0,5		10,1	42,7	2
Итог 2 завтрака	100	0,5		10,1	42,7	2
ОБЕД						
Салат из отварной свеклы.	40	0,57	2,44	3,34	37,6	2,85
Суп картофельный с бобовыми на к/б.	150	1,4	2,3	8,2	59,3	4,9
Тефтели мясные (1-ый вариант), с соусом сметанным с луком.	60/30	8,87	9,93	11,71	171	0,65
Капуста тушеная.	100	2,01	3,77	6,76	73	12,2
Кисель из вишни.	150	0,11	0,03	20,76	83,1	1,38
Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,17	59,25	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60	
Итог обеда	585	16,97	19,05	75,24	543,25	21,98
ПОЛДНИК						
Кокроки с картофелем и луком.	70	4,13	8,05	24,85	183,4	3,93
Молоко кипяченое.	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Итог полдника	220	8,71	12,13	32,43	268,4	5,98
Всего за день:	1230	33,81	43,5	159,91	1164,13	31,16
Рекомендуется:		27,3- 33,6	30,5- 37,6	132 — 162,4	910 - 1120	29,25 - 36

2-день

Прием пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	140/5/5	1,98	3,64	25,17	141,55	
Чай с молоком.	150	2,65	2,33	11,31	77	0,02
Батон с маслом (порционно).	20/5	1,81	4,9	11,17	96,1	
Итог завтрака	325	6,44	10,87	47,65	314,65	0,02
ЗАВТРАК 2						
Фрукты. (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итог 2 завтрака	100	0,4	0,4	9,8	44	10
ОБЕД						
Салат из моркови (осень-зима).	40	0,5	0,05	8,91	38,12	1,61
Винегрет овощной (весна-лето).	40	0,54	2,46	3,38	37,92	4,1
Борщ с капустой, картофелем, сметаной. сметаной на к/б.	150/9	1,1	2,94	7,65	61,5	6,16
Котлеты рыбные любительские.	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12
Пюре картофельное с маслом.	100/3	2,04	3,2	13,62	91,5	12,1
Компот из урюка.	150	0,33	0,01	20,82	85,5	0,3
Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,17	59,25	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60	
Итог обеда	567	16,23	9,47	82,15	479,87	22,29
ПОЛДНИК						
Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным.	50/15	7,57	5,38	12,17	127	0,1
Чай.	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
Итог полдника	215	7,61	5,39	19,16	155	0,12
Всего за день:	1207	30,68	26,13	158,76	993,52	32,43
Рекомендуется:		27,3 — 33.6	30,5 — 37.6	132 — 162,4	910 - 1120	29,25 - 36

3-день

Прием пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный с маслом.	80/2	7,21	10,01	1,79	125	0,39
Молоко кипяченое.	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Батон с джемом (порционно).	20/15	1,76	1,3	21,5	104,5	
Итог завтрака	267	13,55	15,39	30,87	314,5	2,44
ЗАВТРАК 2						
Фрукты (бананы)	120	1,8	0,6	25,22	112,8	12
Итог 2 завтрака	100	1,8	0,6	25,22	112,8	12
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты (осень-зима)	40	0,45	1,3	2,5	24,16	6,84
Икра кабачковая (весна-лето)	35	0,4	2,8	2,8	38,8	
Суп картофельный с крупой на к/б.	150	1,68	1,96	9,84	63,75	4,95
Печень по-Строгановски с соусом сметанным с слуком.	45/45	5,4	17,1	3,96	190,62	7,6
Макаронные изделия отварные с маслом.	100/3	3,78	2,9	18,16	114	
Компот из сливы.	150	0,24	0,09	17,85	72	1,29
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60	
Итог обеда	563	13,53	23,68	64,61	524,53	20,68
ПОЛДНИК						
Винегрет овощной.	100	1,36	6,16	8,44	94,8	10,25
Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,17	59,25	
Чай без сахара.	150	0,3	0,07	0,06	2,1	0,15
Кондитерские изделия(кексы)	28	1,68	6,16	15,68	124,04	
Итог полдника	303	5,37	12,64	36,35	280,19	10,4
Всего за день:	1233	34,25	52,31	157,05	1232,02	45,52
Рекомендуется:		27,3 — 33,6	30,5 — 37,6	132 — 162,4	910 - 1120	29,25 - 36

4-день

Прием пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшённая жидкая с маслом и сахаром	140/5/5	3,24	4,28	23,15	144,38	
Чай с молоком.	150	2,65	2,33	11,31	77	0,02
Батон с маслом (порционно).	20/5	1,81	4,9	11,17	96,1	
Итог завтрака	325	7,7	11,51	45,63	317,48	0,02
ЗАВТРАК 2						
Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,7
Итог 2 завтрака	100	2,9	2,5	4	50	0,7
ОБЕД						
Салат из свеклы с сыром.	40	1,8	3,14	2,9	47,2	2,28
Суп «Агырчишyd» со сметаной на к/б.	150/9	3,15	1,8	8,55	63	18,03
Рыба, тушенная с овощами.	35/35	6,81	3,46	2,66	73,43	2,61
Пюре картофельное с морковью и маслом.	100/3	1,91	3,08	12,01	83	10,5
Компот из сухофруктов.	150	0,33	0,01	20,82	85,5	0,3
Хлеб ржаной.	30	1,98	0,33	12,3	60	
Итог обеда	552	15,98	11,82	59,24	412,13	33,72
ПОЛДНИК						
Рагу из овощей.	130	1,93	3,5	8,81	75,11	12,42
Напиток из шиповника.	150	0,51	0,21	14,23	61	75
Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,17	59,25	
Итог полдника	305	4,47	3,96	35,21	195,36	87,42
Всего за день:	1282	31,05	29,79	144,08	974,97	121,86
Рекомендуется:		27,3 — 33,6	30,5 — 37,6	132 — 162,4	910 - 1120	29,25 — 36,0

5-день

Прием пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Суп молочныйс вермишелью.	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,69
Кофейный напиток с молоком.	150	2,34	2	10,63	70	0,98
Батон с сыром (порционно).	20/10	3,15	2,63	11,1	80,55	
Итог завтрака	330	9,79	8,53	35,83	259,45	1,67
ЗАВТРАК 2						
Сок.	100	0,5		10,1	42,7	2
Итог 2 завтрака	100	0,5		10,1	42,7	2
ОБЕД						
Салат из моркови с изюмом (осень-зима).	40	0,64	2,45	5,32	46	3,09
Салат из горошка зелёного консервированного (весна-лето).	30	8,95	1,56	1,88	25,08	3,3
Суп картофельный с клёцками на к/б.	150	1,26	2,01	7,27	52,35	3,45
Голубцы «Уралочка» с соусом сметанным с томатом.	120/30	11,14	8,31	17,15	188	15,43
Компот из урюка.	150	0,33	0,01	20,82	85,5	0,3
Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,17	59,25	
Хлеб ржаной.	30	1,98	0,33	12,3	60	
Итог обеда	545	17,38	13,36	75,03	491,1	22,27
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом.	60	3,82	2,55	37,82	190,28	0,07
Молоко кипяченое.	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Итог полдника	210	8,4	6,63	45,4	275,28	2,12
Всего за день:	1185	36,07	28,52	166,46	1068,53	28,06
Рекомендуется:		27,3 — 33,6	30,5 — 37,6	132 — 162,4	910 - 1120	29,25 - 36

6-день

Прием пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	140/5/5	2,25	3,57	19,73	120	
Какао с молоком.	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
Батон с маслом (порционно).	20/5	1,81	4,9	11,17	96,1	
Итог завтрака	325	7,21	11,19	43,86	305,1	1,2
ЗАВТРАК 2						
Сок	100	0,5		10,1	42,7	2
Итог 2 завтрака	100	0,5		10,1	42,7	2
ОБЕД						
Салат из моркови.	40	0,5	0,04	4,25	23,4	1,92
Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком.	40	3,63	4,93	3,35	72,27	26,2
Суп «Пуштышды» на к/б.	150	3,45	2,4	7,35	64,5	7,2
Тефтели мясные (2-ой вариант) с соусом сметанным с томатом.	60/30	9,25	7,74	12,06	155,2	0,46
Пюре из бобовых с маслом.	100/3	9,09	4,57	23,35	170	
Кисель из вишни.	150	0,11	0,03	20,76	83,1	1,38
Хлеб пшеничный.	25	1,62	0,2	9,76	47,4	
Хлеб ржаной.	30	1,98	0,33	12,3	60	
Итог обеда	588	26	15,31	89,83	603,6	10,96
ПОЛДНИК						
Пирожки с морковью и изюмом.	60	3,05	3,8	19,2	104	0,09
Молоко кипяченое.	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Итог полдника	210	7,63	7,88	26,78	189	2,14
Всего за день:	1223	41,34	34,38	170,57	1140,4	16,3
Рекомендуется:		27,3 — 33,6	30,5 — 37,6	132 — 162,4	910 - 1120	29,25 - 36

7-день

Прием пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша молочная вязкая «Дружба».	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46
Чай с молоком.	150	2,65	2,33	11,31	77	0,02
Батон с маслом (порционно).	20/5	1,81	4,9	11,17	96,1	
Итог завтрака	325	9,12	13,02	43,26	323,85	1,48
ЗАВТРАК 2						
Сок	100	0,5		10,1	42,7	2
Итог 2 завтрака	100	0,5		10,1	42,7	2
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови.	40	0,57	4	3,48	52,26	3,64
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной на к/б.	150/9	1,05	2,93	5,09	50,85	11,09
Чорыг селянка (рыба в омлете).	60	9,81	3,15	1,75	75	0,61
Каша вязкая ячневая с маслом.	100/3	2,16	2,82	13,88	90	
Компот из сухофруктов.	150	0,33	0,01	20,82	85,5	0,3
Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,17	59,25	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60	
Итог обеда	567	17,93	13,49	69,49	472,86	15,64
ПОЛДНИК						
Сырники с морковью с молоком сгущенным.	50/15	7,09	5,78	10,89	124	0,36
Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,1	0,15
Итог полдника	215	7,39	5,85	10,95	126,1	0,51
Всего за день:	1207	34,94	32,36	133,8	965,51	19,63
Рекомендуется:		27,3 — 33,6	30,5 — 37,6	132 — 162,4	910 - 1120	29,25 - 36

8-день

Прием пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Омлет с зелёным горошком.	100	6,57	8,7	3,71	117,86	2,52
Молоко кипяченое.	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Батон с джемом.(порционно)	20/15	1,76	1,3	21,5	104,5	
Итог завтрака	285	12,91	14,08	32,79	307,36	4,57
ЗАВТРАК 2						
Снежинка.	100	2,6	3,2	11	83	
Итог 2 завтрака	100	2,6	3,2	11	83	
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты. (осень - зима).	40	0,45	1,3	2,5	24,16	6,84
Икра кабачковая (весна — лето).	30	0,3	2,1	2,1	29,1	
Суп картофельный с мясными фрикадельками.	150/21	5,85	4,1	11,4	105,1	4,9
Запеканка картофельная с печенью.	120	8,91	6,59	20,43	177	1,85
Компот из слив.	150	0,24	0,09	17,85	72	1,29
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60	
Итог обеда	511	17,43	12,41	64,48	438,26	14,88
ПОЛДНИК						
Суп молочный с ячневой крупой.	150	4,17	3,87	13,77	106,65	0,69
Чай с сахаром.	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
Хлеб пшеничный.	25	1,62	0,2	9,76	47,4	
Итог полдника	325	5,86	4,08	30,63	183,05	2,11
Всего за день:	1221	38,8	33,77	138,9	1011,67	21,56
Рекомендуется:		27,3 — 33,6	30,5 — 37,6	132 — 162,4	910 - 1120	29,25 - 36

9-день

Прием пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	140/5/5	4,11	4,29	25,2	153,9	
Кофейный напиток с молоком.	150	2,34	2	10,63	70	0,98
Батон с маслом (порционно).	20/5	1,81	4,9	11,17	96,1	
Итог завтрака	325	8,26	11,19	47	320	0,98
ЗАВТРАК 2						
Бананы. (Сок)	100	1,5	0,5	21,02	94	10
Итог 2 завтрака	100	1,5	0,5	21,02	94	10
ОБЕД						
Салат из свеклы с сыром.	40	1,8	3,14	2,9	47,2	2,28
Суп картофельный с домашней лапшой на к/б.	150	1,73	1,85	10,1	63,9	4,9
Суфле из рыбы.	60	9,54	5,31	2,44	96	0,11
Пюре картофельное с морковью и маслом.	100/3	1,91	3,08	12,01	83	10,5
Компот из урюка.	150	0,33	0,01	20,82	85,5	0,3
Хлеб ржаной.	30	1,98	0,33	12,3	60	
Итог обеда	523	17,29	13,72	60,57	435,6	18,09
ПОЛДНИК						
Салат «Космос».	100	5,87	14,62	5,76	179,06	46,21
Напиток из шиповника.	150	0,51	0,21	14,23	61	75
Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,17	59,25	
Кексы.	28	1,68	6,16	15,68	124,04	
Итог полдника	303	10,09	21,24	47,84	423,35	121,2
Всего за день:	1251	37,14	46,65	176,43	1272,95	150,27
Рекомендуется:		27,3 - 33,6	30,5 — 37,6	132 — 162,4	910 - 1120	29,25 - 36

10-день

Прием пищи	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша молочная вязкая гречневая с маслом и сахаром.	140/5/5	4,07	4,24	22,61	145,25	
Какао с молоком.	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
Батон с сыром (порционно).	20/10	3,15	2,63	11,1	80,55	
Итог завтрака	330	10,37	9,59	46,67	314,8	1,2
ЗАВТРАК 2						
Сок.	100	0,5		10,1	42,7	2
Итог 2 завтрака	100	0,5		10,1	42,7	2
ОБЕД						
Салат из моркови (осень-зима).	40	0,5	0,04	4,25	23,4	1,92
Винегрет овощной (весна-лето).	40	0,54	2,46	3,38	37,92	4,1
Рассольник «Ленинградский» со сметаной на к/б.	150/9	1,26	3,08	9,96	72,45	4,53
Капуста тушеная с мясом.	150	6,75	5,62	5,52	191,25	14,25
Компот из сухофруктов.	150	0,33	0,01	20,82	85,5	0,3
Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,17	59,25	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60	
Итог обеда	554	12,85	9,33	65,02	491,85	25,1
ПОЛДНИК						
Ватрушка с картофелем	60	6,01	6,52	34,57	221,02	0,69
Молоко кипяченое.	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Итог полдника	210	10,59	10,6	42,15	306,02	2,74
Всего за день:	1194	34,31	29,52	163,94	1155,37	31,04
Рекомендуется:		27,3 — 33,6	30,5 — 37,6	132 — 162,4	910 - 1120	29,25 - 36

