

Утверждаю

заведующий МБДОУ детский сад №136 Каневская А.В.



Примерное десятидневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №136, СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых

веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях (Методические рекомендации и технические документы)

сад 3-7 лет

День 1 недели 1

МБДОУ детский сад №136

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак [435]								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливо	200	5,31	2,35	5,09	0,32	27,51	177,79
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	Итого за прием		11,53	5,29	13,09	1,97	65,51	424,55
	10:00 [200]							
	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	85,68
	Итого за прием		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	85,68
	Обед [820]							
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,69	0,00	3,97	3,97	6,59	64,01
25/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,07	1,47	3,29	0,32	14,75	101,91
13/8	Бифштекс рубленый паровой	60	13,40	13,40	13,07	1,50	0,25	172,17
4/11	Соус молочный с овощами	50	0,96	0,66	2,96	0,04	3,37	43,79
8/3	Капуста тушеная	130	3,03	0,00	2,47	2,81	11,76	81,06
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,00	0,03	0,03	18,26	72,13
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88

-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	88,39
Итого за прием			26,27	15,53	26,51	9,40	81,01	668,34
Уплотненный полдник [419]								
11/5	Запеканка из творога с изюмом	115	18,63	17,60	11,01	1,17	19,67	253,81
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду) с	50	1,01	0,74	2,97	0,03	3,42	44,33
-	Кефир	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60
	Печенье	24	1,80	1,80	3,96	0,00	0,00	42,84
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32
Итого за прием			29,22	25,94	24,54	1,40	45,09	524,89
Итого за день			68,02	46,76	64,33	12,77	211,81	1703,47

День 2

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак [447,9]								
7/4	Каша рисовая молочная с маслом слив	200	6,05	2,93	5,81	0,50	42,35	247,65
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,56
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
5/13	Сыр (порциями)	17,9	4,71	4,71	4,76	0,00	0,00	62,76
Итого за прием			16,07	10,54	14,35	1,47	70,74	478,90
10:00 [150]								
-	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,15	64,26
Итого за прием			0,75	0,00	0,15	0,00	15,15	64,26
Обед [800]								
5/1	Салат из белокачанной капусты с морк	60	1,01	0,00	3,97	3,97	5,91	62,83
5/2	Свекольник со сметаной	250	2,18	0,00	5,46	5,27	14,60	115,95
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	70	10,28	9,92	10,97	0,04	2,46	149,87
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,00	0,01	0,02	18,35	71,47
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	187,78
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	88,39
Итого за прием			23,72	9,96	24,92	10,70	99,76	721,16
Уплотненный полдник [445,5]								

11/7	Тефтели рыбные в соусе	110	9,37	8,47	5,11	1,87	9,06	120,35
3/3	Картофельное пюре	90	1,85	0,37	2,53	0,32	12,39	81,04
10/10	Чай	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,77
	Пряник	24	2,54	0,00	0,31	0,31	15,72	77,28
-	Хлеб пшеничный	21,5	1,42	0,00	0,14	0,14	10,04	48,25
	Итого за прием		15,22	8,85	8,09	2,65	56,30	361,69
	Итого за день		55,76	29,35	47,51	14,82	241,95	1626,01

День 3

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак [435]								
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливс	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	195,21
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	Итого за прием		12,19	5,29	13,26	2,17	68,72	441,97
10:00 [190]								
-	Фрукты	190	0,76	0,00	0,76	0,76	18,62	85,65
	Итого за прием		0,76	0,00	0,76	0,76	18,62	85,65
Обед [820]								
20/1	Салат из отварной свеклы с растительн	60	0,82	0,00	4,95	4,95	4,08	63,53
7/2	Щи из свежей капусты с крупой со сме	250	2,02	0,00	5,37	5,17	9,62	95,43
25/8	Пудинг из мяса говядины	60	12,70	13,51	11,65	0,00	0,61	158,04
4/11	Соус молочный с овощами	50	0,96	0,66	2,96	0,04	3,37	43,79
2/3	Картофель в молоке	130	2,91	1,08	3,38	0,37	16,28	108,64
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,00	0,03	0,03	18,26	72,13
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	88,39
	Итого за прием		24,54	15,25	29,07	11,29	78,26	674,82
Уплотненный полдник [434]								
13/5	Запеканка из творога с морковью	130	17,64	17,24	15,29	2,73	16,55	276,49
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду) с	50	1,01	0,74	2,97	0,03	3,42	44,33

-	чай с молоком	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	111,41
	зефир	24	0,19	0,19	0,02	0,00	19,15	74,84
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32
	Итого за прием		26,57	24,29	24,42	2,96	62,16	574,39
	Итого за день		64,06	44,84	67,51	17,18	227,76	1776,83

День 4

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак [447]							
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,24	2,30	6,64	1,29	29,25	206,48
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,56
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
5/13	Сыр (порциями)	17	4,47	4,47	4,52	0,00	0,00	59,60
	Итого за прием		17,03	9,68	14,95	2,27	57,64	434,58
	10:00 [190]							
-	Фрукты	190	0,76	0,00	0,76	0,76	18,62	85,65
	Итого за прием		0,76	0,00	0,76	0,76	18,62	85,65
	Обед [760]							
33/1	Салат из отварного картофеля, морской капусты	60	0,88	0,15	4,09	4,06	5,47	62,82
14/2	Суп из овощей со сметаной	250	1,94	0,00	6,55	6,51	10,37	109,10
4/9	Плов из мяса кур	180	17,22	15,07	15,71	2,61	29,65	331,43
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,65	0,00	0,03	0,04	21,59	85,72
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	88,39
	Итого за прием		25,32	15,22	27,12	13,95	93,12	722,34
	Уплотненный полдник [510]							
38/3	Запеканка морковная	200	5,18	0,20	5,13	2,05	33,75	201,98
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду) с маслом	50	1,01	0,74	2,97	0,03	3,42	44,33
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,45	1,42	0,01	11,23	61,17
	печенье	30	0,01	0,00	0,00	0,00	4,76	18,41
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32

Итого за прием**Итого за день**

9,58	2,39	9,71	2,29	67,17	393,21
52,70	27,28	52,53	19,27	236,55	1635,77

День 5

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак [445]								
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	6,53	2,35	5,97	1,32	31,23	205,82
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
-	Повидло яблочное	15	0,06	0,00	0,00	0,00	9,75	37,43
Итого за прием			12,77	5,25	10,34	2,97	78,92	456,98
10:00 [150]								
-	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,15	64,26
Итого за прием			0,75	0,00	0,15	0,00	15,15	64,26
Обед [720]								
29/2	Суп-пюре гороховый	250	6,56	0,02	2,21	0,70	18,05	119,46
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	15,07	13,26	13,82	0,41	16,43	252,00
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,28	0,00	0,01	0,01	18,48	71,81
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	88,39
Итого за прием			26,54	13,28	16,77	1,85	79,01	576,55
Уплотненный полдник [590]								
31/1	Салат из отварного картофеля с огурца	100	1,47	0,00	6,79	6,79	9,72	107,29
9/12	Булочка с повидлом печеная	70	4,45	1,01	3,21	1,43	23,72	142,77
10/10	Чай	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,77
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32
-	Фрукты	190	0,76	0,00	0,76	0,76	18,62	85,65
Итого за прием			8,70	1,01	10,97	9,19	75,16	437,80
Итого за день			48,77	19,54	38,23	14,01	248,23	1535,59

День 6 неделя 2

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак [447,9]								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом с/л	200	4,45	3,34	5,94	0,20	21,95	159,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,56
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
5/13	Сыр (порциями)	17,9	4,71	4,71	4,76	0,00	0,00	62,76
	Итого за прием		14,48	10,95	14,48	1,17	50,34	390,25
10:00 [200]								
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	85,68
	Итого за прием		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	85,68
Обед [750]								
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,80	0,00	3,27	2,78	11,70	84,93
27/8	Кнели мясные паровые	70	11,58	11,84	12,96	1,80	4,12	179,57
4/11	Соус молочный с овощами	30	0,58	0,40	1,77	0,03	2,02	26,28
7/3	Капуста отварная с маслом	130	2,42	0,03	3,27	0,13	5,32	60,65
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,00	0,03	0,03	18,26	72,13
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	88,39
	Итого за прием		21,48	12,27	22,04	5,50	67,46	556,82
Уплотненный полдник [466]								
12/1	Салат из моркови с изюмом и растител	60	0,78	0,00	2,98	2,98	11,78	75,52
9/5	Запеканка из творога	110	18,59	17,84	10,56	1,11	14,53	229,69
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду) с	50	1,01	0,74	2,97	0,03	3,42	44,33
-	Кефир	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32
	Вафли	16	1,20	1,20	2,64	0,00	0,00	28,56
	Итого за прием		29,37	25,57	25,75	4,32	51,74	562,02
	Итого за день		66,33	48,79	62,46	11,00	189,74	1594,77

День 7

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак [435]								
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом с	200	6,53	2,35	5,97	1,32	31,23	205,82
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	Итого за прием		12,75	5,29	13,97	2,97	69,23	452,58
10:00 [150]								
-	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,15	64,26
	Итого за прием		0,75	0,00	0,15	0,00	15,15	64,26
Обед [824,8]								
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными с	60	0,75	0,00	4,95	4,95	3,48	61,14
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,86	0,00	3,18	2,68	7,53	66,72
36/8	Запеканка картофельная, фаршированн	194,8	14,97	12,12	13,69	2,30	27,28	295,27
6/11	Соус сметанный	50	0,60	0,02	3,65	0,03	2,11	44,02
3/10	Компот из яблок и чернослива	200	0,30	0,00	0,04	0,05	18,10	71,10
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	88,39
	Итого за прием		23,11	12,14	26,23	10,74	84,54	671,52
Уплотненный полдник [445,5]								
14/7	Суфле из рыбы	100	14,79	15,47	4,27	0,04	3,28	110,74
4/11	Соус молочный с овощами	50	0,96	0,66	2,96	0,04	3,37	43,79
10/3	Морковь тушеная	50	0,70	0,02	1,97	0,06	4,32	37,62
10/10	Чай	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,77
	Пряник	24	2,54	0,00	0,31	0,31	15,72	77,28
-	Хлеб пшеничный	21,5	1,42	0,00	0,14	0,14	10,04	48,25
	Итого за прием		20,46	16,14	9,66	0,60	45,80	352,44
	Итого за день		57,07	33,58	50,01	14,31	214,73	1540,80

День 8

Код	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево	ЭЦ
-----	--------------	-------	----------	---------	--------	----

код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак [435]								
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с	200	4,99	2,99	5,88	0,51	25,63	175,47
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,56
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	Итого за прием		10,34	5,93	13,28	1,49	54,09	377,00
10:00 [190]								
-	Фрукты	190	0,76	0,00	0,76	0,76	18,62	85,65
	Итого за прием		0,76	0,00	0,76	0,76	18,62	85,65
Обед [739,5]								
27/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,35	1,13	4,46	0,24	11,81	101,10
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины пк	70	9,96	9,79	9,71	0,09	4,50	145,71
4/11	Соус молочный с овощами	30	0,58	0,40	1,77	0,03	2,02	26,28
1/3	Картофель отварной	130	2,50	0,03	3,64	0,49	18,96	120,83
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,00	0,01	0,02	18,35	71,47
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	39,5	2,61	0,00	0,47	0,47	13,19	69,83
	Итого за прием		20,63	11,35	20,19	1,47	78,17	580,09
Уплотненный полдник [455]								
16/5	Запеканка из творога с яблоками	150	19,96	19,91	17,12	3,25	26,43	341,09
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду) с	50	1,01	0,74	2,97	0,03	3,42	44,33
-	чай с молоком	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	111,41
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32
	Печенье	25	1,88	1,88	4,13	0,00	0,00	44,63
	Итого за прием		30,58	28,64	30,35	3,48	52,88	608,77
	Итого за день		62,31	45,92	64,58	7,20	203,76	1651,51

День 9

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак [415]								

43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,76	3,00	6,88	0,75	36,46	246,75
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	134,79
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	Итого за прием		14,97	5,94	14,88	2,40	74,46	493,51
	10:00 [190]							
-	Фрукты	190	0,76	0,00	0,76	0,76	18,62	85,65
	Итого за прием		0,76	0,00	0,76	0,76	18,62	85,65
	Обед [768]							
2/2	Борщ со сметаной	250	2,25	0,00	5,43	5,23	10,77	101,15
8/9	Суфле из мяса кур паровое	78	15,44	16,11	17,73	1,99	3,46	235,13
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	6,89	0,05	5,46	1,86	30,25	200,21
4/11	Соус молочный с овощами	50	0,96	0,66	2,96	0,04	3,37	43,79
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,40	0,00	0,07	0,09	18,14	72,33
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	88,39
	Итого за прием		30,57	16,82	32,38	9,93	92,03	785,88
	Уплотненный полдник [430]							
19/3	Рагу из овощей с соусом молочным	180	3,70	1,07	6,42	3,99	17,47	143,25
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,45	1,42	0,01	11,23	61,17
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32
9/12	Булочка со сметаной печеная	70	4,45	1,01	3,21	1,43	23,72	142,77
	Итого за прием		11,20	4,48	15,23	4,45	66,56	448,24
	Итого за день		57,51	27,25	63,25	17,54	251,67	1813,28

День 10

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак [430]							
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,20	201,67
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,56
	батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	78,94
	Итого за прием		11,70	5,26	11,19	3,20	55,58	370,17

	10:00 [150]							
-	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,15	64,26
	Итого за прием		0,75	0,00	0,15	0,00	15,15	64,26
	Обед [710]							
25/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и [60		0,77	0,00	4,94	4,94	12,20	94,23
30/2	Уха рыбацкая	200	6,83	5,90	2,12	0,26	9,82	86,65
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (лс	180	11,28	9,30	11,64	1,57	9,91	190,64
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,00	0,03	0,03	18,26	72,13
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	88,39
	Итого за прием		24,00	15,20	19,45	7,54	76,24	576,92
	Уплотненный полдник [770]							
4/3	Картофельное пюре с морковью	180	3,39	0,74	4,93	0,49	20,51	141,53
	Огурцы консервированные	100	0,80	0,00	0,10	0,10	1,70	12,69
	Вафли	16	1,20	1,20	2,64	0,00	0,00	28,56
10/10	Чай	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,77
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,32
-	Фрукты	190	0,76	0,00	0,76	0,76	18,62	85,65
	Итого за прием		11,94	1,75	8,67	3,00	94,30	507,90
	Итого за день		48,38	22,21	39,45	13,74	241,27	1519,24