

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОКУ детский сад
общеразвивающего вида «Тополёк» п. Торфяной
Оричевского района
Игошина Ю.С.: _____



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей, посещающих МДОКУ детский сад

общеразвивающего вида «Тополёк» п. Торфяной

/с 10-часовым пребыванием/

п. Торфяной
2022 г.

1 День

Наименование	От 1,6 до 3 лет						От 3 лет до 7 лет						№ техн. карты
	Выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	Выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	
Завтрак													
Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,32	4,9	26,33	178	0,03	160	7,78	6,11	32,41	219	0,03	№39
Какао с молоком	150	4,6	4,8	16,7	169	0,8	200	6,2	6,4	22,3	210	1,0	№75
Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,1	0,05	37,4	0	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0	№16
Сок фруктовый	100	0	0	11	45	0	100	0	0	11	45	0	
Обед													
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,7	2,7	3,94	42	15,03	50	0,8	3,3	4,93	52,5	18,8	№4
Суп картофельный с бобовыми	150	3,2	3,0	11,9	88	3,4	200	4,3	4,0	15,8	118	4,5	№24
Кура отварная	60/30	9,4	5,0	0	95,4	0,89	70/30	10,9	6,4	0	111,3	1,11	№151
Пюре картофельное	100	2,06	2,8	13,7	90	7,2	130	2,7	3,7	17,9	117	9,3	№32
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54	37,62	200	0,49	0,03	18,26	72	50,16	№70
Полдник													
Шанжека наливная	1 (50г)	3,8	3,4	23,2	139	0	1 (50г)	3,8	3,4	23,2	139	0	№569
Молоко кипяч.	150	4,4	5,1	7,4	92,3	1,56	200	5,9	6,8	9,9	123	2,6	№77
Хлеб на весь день													
ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	
пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	0	40	2,20	0,20	16,40	77,7	0	
Итого за день	1155	38,41	36,33	150,1	1140,53	66,53	1460	47,74	47,77	185,6	1429,81	87,5	

2 день

Наименование блюда	От 1,6 до 3 лет						От 3 лет до 7 лет						№ техн. карты
	Выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	Выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	
Завтрак													
Каша геркулесовая молочная	150	5,8	4,2	29,4	201	0,35	180	6,9	5,0	35,10	245,20	0,45	№51
Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,1	0,05	37,4	0	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0	№16
Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,2	66,7	0,1	200	3,01	2,88	13,36	89	0,5	№74
Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,8	41,4	9	90	0,36	0,36	8,8	41,4	9	Пр№1, Е-бург, 2011
Обед													
Салат из моркови	40	0,46	2,6	4,3	43	1,8	50	0,6	3,3	5,4	53	2,2	№7
Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,1	9,72	89	5,2	200	7,2	4,1	12,97	119	7	№26
Капуста тушеная	100	2,3	1,90	9,04	62,6	20,8	130	3,0	2,47	11,76	81,4	27,13	№33
Тефтели мясные с рисом	60	8,87	9,83	11,71	171,00	0,85	80	11,78	12,91	14,90	223,00	1,13	№48
Компот из яблок	150	0,15	-	26,85	102	3	200	0,2	-	33,8	136	3	№71
Подник													
Пряники	60	4,44	6	45,72	243,6	0	60	4,44	6	45,72	243,6	0	
Сок фруктовый	100	0	0	11	45	0	150	0	0	16,5	67,5	0	
Хлеб за день:													
ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	
пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	0	40	2,20	0,2	16,4	77,7	0	
Итого за день	1155	33,7	34,76	189,11	1213,1	41,1	1440	42,39	46,0	228,16	1521,1	50,41	

3 день

Наименование блюда	От 1,6 лет до 3 лет						От 3 лет до 7 лет						№ техн. карты
	Выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	Выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	150	5,8	4,2	29,4	201	0,35	180	6,9	5,0	35,1	245,2	0,45	№51
Какао с молоком	150	4,6	4,8	16,7	169	0,8	200	6,2	6,4	22,3	210	1,0	№75
Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,10	0,05	37,4	0	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0	№16
Сок фруктовый	100	0,36	0,36	8,8	41,4	9	100	0,36	0,36	8,8	41,4	9	Пр№1,Е-бурл, 2011
Обед													
Салат из свежкы с маслом растительным	40	0,5	3,3	2,72	43	0,8	50	0,7	4,1	3,4	53	1	№11
Рассольник Ленинградский	150	0,2	2,7	10,6	73,8	2,76	200	0,2	3,6	14	98,4	3,69	№46
Гуляш из отварного мяса	70	10,28	10,97	2,46	149,8	0	80	11,75	12,53	2,81	171,2	0	№63
Греча рассыпчатая	100	5,7	5,2	29,7	192	0	130	7,4	6,76	38,6	249,6	0	№37
Компот из яблок и изюма	150	0,2	0	14,5	54	37,5	200	0,2	0	19,2	72	50	№
Полдник													
Винегрет	60	5,1	4,4	4,2	75,5	6,6	60	5,1	4,4	4,2	75,5	6,6	№15
Чай с сахаром	150	0,15	-	15	43,5	0	200	0,2	-	20	58	0	№72
Хлеб за день:													
ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	
пшеничный	60	3,3	0,30	24,6	116,6	0	80	4,40	0,40	32,8	155,4	0	
Итого за день	1195	38,2	40,69	168,75	1249,1	57,8	1530	46,11	52,33	214,66	1574,0	71,7	

4 день

Наименование блюда	От 1,6 лет до 3 лет						От 3 лет до 7 лет						№ техн. карты
	Выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	Выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	
Завтрак													
Каша манная молочная	150	5,8	4,2	29,4	201	0,35	180	6,9	5,0	35,10	245,20	0,45	№51
Сыр (поршиями)	7	1,65	2,17	0	26,6	0,1	10	2,35	3,1	0	38	0,14	№17
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,02	67	0,39	200	3	2,9	13,4	89	0,52	№76
Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,8	41,4	9	90	0,36	0,36	8,8	41,4	9	Пр№1,Е-бурр, 2011
Обед													
Салат из белокочанной капусты с луком	40	0,6	2,6	3,7	40,6	14,96	50	0,7	3,3	4,6	50,8	18,70	№5
Суп картофельный со сметаной	150	0,99	1,6	6,7	45,7	3,4	200	1,32	2,14	8,95	61	4,6	№20
Зразы из мяса говядины	60	7,6	8,1	6,44	130	0,32	70	8,9	9,45	7,5	151,3	0,37	№66
Макаронь отварные	100	4,1	3	22	142,0	0	130	5,3	3,0	28	185,0		№34
Компот из сухофруктов	150	0,37	0	13,7	54	37,6	200	0,5	0,0	18,26	72	50,1	№70
Подник													
Булка с повидлом	70	4,12	3,49	42,38	214	0,1	70	4,12	3,49	42,38	214	0,1	№82
Молоко кипяченое	150	4,4	5,1	7,4	92,3	1,56	200	5,9	6,8	9,9	123	2,6	№77
Хлеб на день:													
ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	
пшеничный	60	3,3	0,30	24,6	116,6	0	80	4,40	0,40	32,8	155,4	0	
Итого за день	1207	37,57	33,48	185,1	1223,3	67,7	1520	46,3	40,42	223,0	1495,6	86,58	

5 день

Наименование блюда	От 1,6 лет до 3 лет						От 3 лет до 7 лет						№ техн. карты
	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	
Завтрак													
Каша рисовая молочная	150	5,8	4,2	29,4	201	0,35	180	6,9	5,0	35,10	245,2	0,45	№51
Какао с молоком	150	4,6	4,8	16,7	169	0,8	200	6,2	6,4	22,3	210	1,0	№75
Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,10	0,04	37,4	0	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0	№16
Сок фруктовый	100	0	0	11	45	0	100	0	0	11	45	0	
Обед													
Салат из огурцов(или солёный огурец)	40	0,29	3,95	0,91	40,0	3,65	50	0,36	4,94	1,14	50	4,56	№9
Борщ со сметаной	150	1,3	3,2	7,7	65,25	6,5	200	1,7	4,3	10,28	87	8,65	№18
Колбета рыбная	60	8,23	1,2	4,79	63	0,38	70	9,6	1,4	5,59	73,5	0,44	№59
Картофельное пюре	100	2,06	2,8	13,7	90	7,2	130	2,7	3,7	17,9	117	9,3	№32
Компот из свежих яблок	150	0,15	-	26,85	102	3	200	0,2	-	33,8	136	3	№71
Полдник													
Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,2	209	0,23	100	16,9	9,6	13,2	209	0,23	№54
Чай с сахаром	150	0,15	-	15	43,5	0	200	0,2	-	20	58	0	№72
Хлеб за день													
ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	
пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	0	40	2,20	0,20	16,40	77,7	0	
Итого за день	1185	43,14	34,36	161,6	1175,5	22,1	1520	49,66	44,32	200,16	1452,71	27,2	

6 день

Наименование блюда	От 1,6 лет до 3 лет						От 3 лет до 7 лет						№ техн. карты
	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	
Завтрак													
Каша кукурузная	150	4,35	6,9	23,8	177,0		180	5,0	8,0	27,8	206,5		№41
Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,1	0,04	37,4	0	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0	№16
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,12	10,02	67	0,39	200	3,0	2,88	13,36	89,0	0,8	№76
Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,8	41,4	9	90	0,36	0,36	8,8	41,4	9	Прил 1.Ек-бург. 2011
Обед													
Консервы овощные(зеленый горошек)	40	1,2	1,5	2,57	28,8	3,92	50	1,54	1,87	3,22	36	4,9	№1
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,36	0,83	8,52	47,2	1,77	200	1,74	1,1	11,35	63	2,36	№25
Бефстроганов из отварного мяса говядины	60	9,83	9,68	4,41	144	0,66	70	11,47	11,29	5,14	168	0,76	№62
Рис отварной	100	3,0	3,2	32,2	186,0	0	130	3,3	3,5	34,8	195,0	0	№158
Компот из сухофруктов	150	0,5	0	27	105	38	200	0,75	0	40,5	157,5	57	№69
Полдник													
Булка домашняя	60	4,5	7,9	36,5	236,4	0	60	4,5	7,9	36,5	236,4	0	№235
Молоко кипяченое	150	4,4	5,1	7,4	92,3	1,56	200	5,9	6,8	9,9	123	2,6	№77
Хлеб на день:													
ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13		40	2,64	0,48	13,36	69,51		
пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3		40	2,20	0,20	16,40	77,7		
Итого за день	1165	35,46	42,2	183,58	1273	55,3	1470	42,46	52,6	221,22	1537,8	77,4	

7 день

Наименование блюда	От 1,6 лет до 3 лет						От 3 лет до 7 лет						№ техн. карты
	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	
Завтрак													
Каша гречневая молочная	150	5,4	4,9	21,9	154,5	0,31	180	7,24	6,64	29,2	185,4	0,37	№40
Какао с молоком	150	4,6	4,8	16,7	169	0,8	200	6,2	6,4	22,3	210	1,0	№75
Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,2	0,04	37,4	0	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0	№16
Сок фруктовый	100	0	0	11	45	0	100	0	0	11	45	0	
Обед													
Салат витаминный	40	0,6	2,6	4,1	42,6	12	50	0,8	3,3	5,1	53,3	15	№7
Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,4	3,3	7,6	66	4,8	200	1,8	4,4	10,1	88	6,4	№28
Жаркое по-домашнему	150	9,9	9,9	21,75	207,1	7,2	180	11,9	12,0	26,0	248,5	9,61	№129
Компот из свежих яблок	150	0,15	-	26,9	102	3	200	0,2	-	35,8	136	4	№71
Полдник													
Омлет	55	5,6	9,2	1,1	109,0		80	8,10	13,40	1,50	158,5		№112
Чай с сахаром	150	0,15	-	15	43,5	0	200	0,2	-	20	58	0	№72
Хлеб на день:													
ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13		40	2,64	0,48	13,36	69,51		
пшеничный	60	3,3	0,3	12,3	58,3		80	4,4	0,4	32,8	155,4		
Итого за день	1190	33,1	39,5	148,4	1086,53	28,1	1520	43,5	55,3	207,2	1482,4	36,3	

8 день

Наименование блюда	От 1,6 лет до 3 лет						От 3 лет до 7 лет						№ техн. карты
	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	
Завтрак													
	Каша ассорти(рис,пшено) Молочная	150	3,74	4,41	19,21	131,25	0,4	180	4,99	5,88	25,63	175	0,53
Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,0	67	0,39	200	3,0	2,88	13,36	89	0,52	№76
Сыр (порциями)	7	1,65	2,17	-	26,60	0,1	10	2,35	3,10	-	38	0,14	№17
Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,8	41,4	9	90	0,36	0,36	8,8	41,4	9	Пр№1,Е-бурл 2011
Обед													
Салат из картофеля с зеленым горошком	40	1,2	4,46	4,04	61,3	2,57	50	1,5	5,58	5,05	76,6	3,32	№13
Суп с мясными фрикад-и	150/20	8,1	5,7	13,4	123,2	5,33	200/20	9,3	6,7	17,7	164,2	7,22	№51 №36
Голубцы ленивые	150	11,9	10,3	11,2	187,2	2,5	180	13,2	11,4	12,4	208,0	3,0	№141
Компот из сухофруктов	150	0,5	0	27	105	38	200	0,75	0	40,5	157,5	57	№69
Подник													
Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0	№84
Молоко кипяченое	150	4,4	5,1	7,4	92,3	1,56	200	5,9	6,8	9,9	123	2,6	№77
Хлеб на день													
ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13		40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	
пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3		40	2,20	0,20	16,40	77,7	0	
Итого за день	1157	41,8	42,1	163,9	1246,0	59,8	1450	50,2	50,4	203,7	1462,0	83,3	

9 день

Наименование блюда	От 1,6 до 3 лет						От 3 лет до 7 лет						№ техн. карты
	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	
Завтрак													
Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,7	8,9	71	0,3	180	3	3,3	10,77	85,5	0,39	№27
Какао с молоком	150	4,6	4,8	16,7	169	0,8	200	6,2	6,4	22,3	210	1,0	№75
Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,2	0,04	37,4	0	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0	№16
Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,8	41,4	9	90	0,36	0,36	8,8	41,4	9	Прил 1, Эк-бург, 2011
Обед													
Салат из капусты с морковью	40	0,7	2,7	3,94	42	15,0	50	0,8	3,3	4,93	52,5	18,8	№13
Суп из овощей со сметаной	150	0,98	1,96	6,69	48,75	3,42	200	1,3	2,62	8,92	65	4,57	№21
Биточки из мяса говядины паровые	60	8,53	8,32	3,86	124,5	0	70	9,96	9,71	4,5	145,2	0	№65
Бобовые отварные	100	2,5	3,3	9,5	85,9	2,87	130	3,3	3,8	12,3	118,8	3,73	№38
Компот из яблок и изюма	150	0,2	0	14,5	54	37,5	200	0,2	0	19,2	72	50	
Подник													
Оладьи с повидлом	100/15	3,5	5,6	43,0	298,6		100/15	3,5	5,6	43,0	298,6		№221
Чай с сахаром	150	0,15	-	15	43,5	0	200	0,2	-	20	58	0	№72
Хлеб на день													
ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13		40	2,64	0,48	13,36	69,51		
пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3		40	2,20	0,20	16,40	77,7	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1220	27,7	34,45	153,25	1209,9	68,8	1525	33,72	44,0	184,5	1369,0	87,4	

10 день

Наименование блюда	От 1,6 до 3 лет							От 3 лет до 7 лет							№ техн. карты
	Выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	Выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С			
Завтрак															
Каша ячневая молочная	150	4,4	3,95	23,0	146,2	0,31	180	5,37	4,7	27,6	175,5	0,37	№46		
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,02	67	0,39	200	3	2,9	13,4	89	0,52	№76		
Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,2	0,04	37,4	0	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0	№16		
Сок фруктовый	100	0	0	11	45	0	100	0	0	11	45	0			
Обед															
Салат из помидор	40	0,4	2,1	2,4	40,6	8,9	50	0,6	2,6	3,0	50,7	11,23	№10		
Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	1,91	4,51	39,7	8,13	200	1,49	2,54	6,01	53	10,85	№19		
Рыба отварная	60	5,81	3,13	2,43	61	0,7	70	6,8	3,65	2,8	71,12	0,8	№58		
Картофель отварной	100	1,9	2,8	14,6	93	4	130	2,5	3,6	18,96	121,0	5,2	№31		
Компот из свежих яблок и изюма	150	0,2	-	14,5	54	35,5	200	0,2	-	19,3	71	50,0			
Полдник															
Печенье	60	4,44	6	45,72	243,6	0	60	4,44	6	45,72	243,6				
Кефир	150	4,2	4,8	6,1	88,5	2	200	5,6	6,4	8,2	118	2,6	№78		
Хлеб на день:															
ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0	40	2,64	0,48	13,36	69,51				
пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	0	40	2,20	0,20	16,40	77,7				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1175	28,4	31,6	156,64	1026,4	61,9	1480	34,9	41,3	185,8	1259,9	81,57			

