

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ №13
Ильяшенко А.С.
Приказ №10-А-АД от 15.03.2021г.



10-ти дневное меню

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад №13»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			1-3 года	Б	Ж			У	Б	Ж		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 1												
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	180	5,58	7,25	27,99	199,82	200	6,2	8,05	31,09	222,02	90
	Булка пшеничная с маслом с сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	30/5/14	5,06	7	14,62	145	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,4	14,79	89,03	200	2,79	3,19	19,71	118,69	253
Второй завтрак	Фрукты	100	0,76	0,23	14,4	42	100	0,76	0,23	14,4	42	
Обед	Салат из св.огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,08	50	0,36	5,04	1,5	51,08	15
	Рассольник на мясном б-не	180	3,62	8,14	23,3	107,41	200	4,02	9,04	25,9	119,68	33
	Мясо отварное (гуляш)	50	11,3	13	0,7	173,1	60	13,6	15,6	0,83	207,74	181
	Макароны отварные с маслом	80	3,5	3,3	22,2	132,5	85	3,68	3,53	23,55	140,73	194
	Компот	150	0,42		18,7	85,4	200	0,56	0	24,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	35	6,1	1,02	36,8	180,3	40	7	1,2	42	206	
	Омлет с зел.горошком	90	9,3	11,3	4,5	156,4	100	10,29	12,5	5	173,46	172
	Ряженка	100	3	2,5	3,5	54	100	3	2,5	3,5	54	
	Хлеб пшеничный	30	7,7	3	49,8	262	30	7,7	3	49,8	262	
	итого за первый день		58,8	64,18	232,8	1678,04		65,02	70,88	256,79	1856,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			1-3 года	Б	Ж			У	3-7 лет	Б		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 2												
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом сл.	180	7,1	7,4	31,6	221,6	200	7,94	8,21	35,13	246,17	86
	Булка пшеничная с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	30/5	2,3	4,36	14,62	108	16
	Какао с молоком	150	2,84	2,9	19,5	115,4	200	3,77	3,93	25,95	153,95	248
Второй завтрак	Снежок	100	2,6	2,5	11	46	100	2,6	2,5	11	46	
Обед	Суп крестьянский с крупой на мясном б-не	180	5,67	6,8	15,7	138,36	200	6,3	7,6	17,4	154	43
	Овощное рагу с мясом	180	11,4	10,7	12,3	190,1	200	12,71	11,88	13,64	211,27	78
	Компот	150	0,42		18,7	85,4	200	0,56	0	24,89	113,79	241
Полдник	Хлеб ржаной	35	6,1	1,05	36,8	180,3	40	7	1,2	42	206	
	Запеканка творож.	110	26,8	11,1	26,7	313,7	120	29,22	12,11	29,1	342,23	117
	Кисель	150	1,02		21,8	87,2	200	1,36	0	29,02	116,19	233
	итого за второй день		66,25	46,81	208,72	1486,06		73,76	51,79	242,75	1697,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			1-3 года	Б	Ж			У	3-7 лет	Б		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 3												
Завтрак	Каша мол.рисовая с маслом сл.	180	4,6	6	29,4	189,1	200	5,12	6,62	32,61	210,13	99
	Булка пшеничная с маслом, сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	30/5/14	5,06	7	14,62	145	3
	Коф.напиток с молоком	150	2,1	2,4	14,79	89,03	200	2,79	3,19	19,71	118,69	253
Второй завтрак	Йогурт	100	3,7	2,5	4,9	57	100	3,7	2,5	4,9	57	
Обед	Салат из св.помидоров	50	0,5	5,08	2,3	56,96	50	0,5	5,08	2,3	56,96	18
	Суп картофельный с рыбой	180	9,5	3	4,8	83,7	200	10,57	3,29	5,36	92,99	41
	Шницель в соусе	50	7,9	7,7	3,8	115,5	70	11,04	10,72	5,27	161,64	135
	Каша гречневая рассыпчатая	80	5,5	3,4	28,2	165,5	85	5,82	3,62	30	175,87	186
	Компот	150	0,42		18,7	85,4	200	0,56	0	27,89	113,79	241
Полдник	Хлеб ржаной	35	6,1	1,05	36,8	180,3	40	7	1,2	42	206	
	Суп молочн. вермиш.	180	5,9	8,1	23,5	168,3	200	6,58	9	26,12	187,04	94
	Хлеб пшеничный	30	7,7	3	49,38	262	30	7,7	3	49,38	262	
	Фрукты	100	0,76	0,23	14,4	42	100	0,76	0,23	14,4	42	
	итого за третий день		59,74	49,46	245,59	1639,79		67,2	55,45	274,56	1829,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			1-3 года	Б	Ж			У	3-7 лет	Б		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 4												
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сл.	180	5,4	6,6	30,9	204,4	200	6,04	7,27	34,29	227,16	96
	Булка пшеничная с маслом	30/5	1,54	3,46	9,75	78	30/5	2,3	4,36	14,62	108	16
	Чай с молоком	150	2,3	2,4	14	84,8	200	3,12	3,22	18,7	113,06	10
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	100	0	0	11,2	45	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	50	0,82	5,04	5,31	67,47	168
	Борщ из св.капусты на мясном б-не со сметаной	180	1,4	4,6	7,2	75	200	1,54	5,07	8,04	83,33	37
	Биточки рыбные	50	8,6	1,6	5,7	71,6	60	10,36	1,93	6,79	85,93	130
	Картофельное пюре	90	1,9	3,6	14	96,3	100	2,13	4,04	15,53	106,97	206
	Компот	150	0,42		18,7	85,4	200	0,56	0	27,89	113,79	241
Полдник	Хлеб ржаной	35	6,1	1,05	36,8	180,3	40	7	1,2	42	206	
	Булочка домашняя (выпечка)	40	6,9	5,5	31,7	200,6	45	7,8	6,18	35,69	225,69	274
	Кефир	100	3	3,2	4	57	100	3	3,2	4	57	
	итога за четвертый день		38,38	37,05	189,26	1245,87		44,67	41,51	224,06	1439,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			1-3 года	Б	Ж			У	Б	Ж		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 5												
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом сл.	180	5,9	7,5	31,6	217	200	6,55	8,33	35,09	241,11	116
	Булка пшеничная с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	30/5	2,3	4,36	14,62	108	16
	Какао с молоком	150	2,84	2,9	19,5	115,4	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
Второй завтрак	Кефир	100	3	3,2	4	57	100	3	3,2	4	57	
Обед	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97	50	0,57	5,07	5,77	70,97	173
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,7	5,3	12,3	113,6	250	5,85	6,64	15,33	141,98	40
	Голубцы овощные ленивые	180	5,9	6	4,4	95,6	200	6,56	6,69	4,93	106,21	150
	Компот	150	0,42		187	85,4	200	0,56	0	27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	35	6,1	1,05	36,8	180,3	40	7	1,2	42	206	
	Макароны с сыром	80	10,5	9,7	29,9	248	85	11,17	10,28	31,78	264	88
	Чай с сахаром	150	0,15	0	9,45	37,8	200	0,2	0	12,6	50,4	61
Полдник	итого за пятый день		42,38	45,08	355,34	1329,07		47,53	49,7	219,96	1513,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты	
			1-3 года	Б	Ж			У	3-7 лет	Б			Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
День 6													
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сл.	180	4,6	6	29,3	189,1	200	5,12	6,62	32,61	210,13	99	
	Булка пшеничная с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	30/5	2,3	4,36	14,62	108	16	
	Какао с молоком	150	2,84	2,9	19,5	115,4	200	3,77	3,93	25,95	153,95	248	
Второй завтрак	Кефир	100	3	3,2	4	57	100	3	3,2	4	57		
Обед	Суп гречневый на м/б	200	3,8	3,7	15,5	107,4	250	4,7	4,63	19,32	134,29	39	
	Капуста тушенная с мясом	190	9	7,5	7,36	255	200	10	8,2	10,8	280	53	
	Компот	150	0,42	0	18,7	85,4	200	0,56	0	27,89	113,79	241	
	Хлеб ржаной	35	6,1	10,5	36,8	180,3	40	7	1,2	42	206		
	Полдник	Омлет с зеленым горошком	140	9,6	11,7	4,7	161,9	150	10,24	12,5	5	173,46	172
		Какао с молоком	150	3,84	2,9	19,5	115,4	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
		Хлеб пшеничный	30	7,7	3	49,8	262	30	7,7	3	49,8	262	
		итого за шестой день		53,2	55,76	219,78	1636,9		58,16	51,57	257,94	1852,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			1-3 года	Б	Ж			У	Б	Ж		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 7												
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сл.	180	5,6	7,3	28,00	199,8	200	6,2	8,05	31,09	222,02	90
	Булка пшеничная с маслом	30/5	3,61	5,4	9,75	106	40/5	5,06	7	14,62	145	16
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,06	0,01	11,5	46,2	200	0,07	0,01	15,31	61,62	260
Второй завтрак	Кефир	100	3	3,2	4	57	100	3	3,2	4	57	
Обед	Салат из св.капусты, моркови и конс.горошек	50	0,9	2,4	3	38,5	60	1,11	2,84	3,65	46,2	20
	Свекольник со сметаной	180	1,4	4,6	72,4	75	200	1,54	5,07	8,04	83,33	34
	Тефтелька рыбная	50	7,5	4,6	7,6	100,9	60	8,95	5,48	9,16	121,07	130
Полдник	Компот	150	0,42		18,7	85,4	200	0,56	0	27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	35	6,1	1,05	36,8	180,3	40	7	1,2	42	206	
	Запеканка творожная	110	26,8	11,1	26,7	313,7	120	29,22	12,11	29,1	342,23	117
	Коф.напиток с мол.	150	2,1	2,4	14,8	89	200	2,79	3,19	19,71	118,69	253
	итого за седьмой день		57,49	42,06	233,25	1291,8		65,5	48,15	204,57	1516,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			1-3 года	Б	Ж			У	Б	Ж		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<i>День 8</i>												
Завтрак	<i>Каша "Дружба" с маслом сл.</i>	180	5,9	7,5	31,6	217	200	6,55	8,33	35,09	241,11	116
	<i>Булка пшеничная с маслом, сыром</i>	30/5/14	5,09	7	14,62	145	30/5/14	5,09	7	14,62	145	3
	<i>Коф.напиток с молоком</i>	150	2,1	2,4	14,8	89	200	2,79	3,19	19,71	118,69	253
Второй завтрак	<i>Ряженка</i>	100	3	2,5	3,5	54	100	3	2,5	3,5	54	
Обед	<i>Салат из св.помидор</i>	50	0,3	0,1	1,1	7,2	50	0,3	0,1	1,1	7,2	30
	<i>Суп гороховый</i>	180	1,7	2,8	9,8	71,1	200	1,87	3,11	10,89	79,03	36
	<i>Плов из курицы</i>	160	17	5,9	27,2	229,4	210	22,26	7,73	35,69	301	40
	<i>Компот</i>	150	0,42	0	18,7	85,4	200	0,56	0	27,89	113,79	241
Полдник	<i>Хлеб ржаной</i>	35	6,1	1,05	36,8	180,3	40	7	1,2	42	206	
	<i>Суп молочн. вермиш.</i>	180	5,9	8,1	23,5	168,3	200	6,58	9	26,12	187,04	94
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	7,7	3	49,38	262	30	7,7	3	49,38	262	
	<i>Фрукты</i>	100	0,76	0,23	14,4	42	100	0,76	0,23	14,4	42	
	<i>итого за восьмой день</i>		55,21	40,35	231	1508,7		63,7	45,16	265,99	1714,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			1-3 года	Б	Ж			У	Б	Ж		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<i>День 9</i>												
Завтрак	<i>Каша мол. Геркулесовая с маслом сл.</i>	180	5,7	8	22,9	186,6	200	6,33	8,9	25,49	207,38	93
	<i>Булка пшеничная с маслом</i>	30/5	2,3	4,36	14,62	108	30/5	2,3	4,36	14,62	108	16
	<i>Какао с молоком</i>	150	2,84	2,9	19,5	115,4	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
Второй завтрак	<i>Фрукты</i>	100	0,76	0,23	14,4	42	100	0,76	0,23	14,4	42	538
Обед	<i>Салат из св.огурцов</i>	50	0,36	5,04	1,5	51,08	50	0,36	5,04	1,5	51,08	15
	<i>Щи из св.капусты на курином б-не с картофелем</i>	180	1,5	4,6	7,37	77,6	200	1,67	5,06	8,51	86,26	121
	<i>Оладьи из печени в молочном соусе</i>	120	9	10,8	15,1	193,8	130	9,78	11,66	16,41	210	98
Полдник	<i>Компот</i>	150	0,42	0	18,7	85,4	200	0,56	0	27,89	113,79	241
	<i>Хлеб ржаной</i>	35	6,1	1,02	36,8	180,3	40	7	1,2	42	206	
	<i>Выпечка домашняя</i>	40	6,9	5,5	31,7	200,6	45	7,8	6,18	35,69	225,69	95
	<i>Снежок</i>	100	7,38	33	10,62	103,2	100	7,38	33	10,62	103,2	
	<i>итого за девятый день</i>		43,26	75,45	193,21	1343,98		47,71	79,56	223,08	1507,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			1-3 года	Б	Ж			У	Б	Ж		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 10												
Завтрак	Каша мол. пшеничная с маслом сл.	180	5,4	6,5	30,8	204,4	200	6,04	7,27	34,259	227,16	96
	Булка пшеничная с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	30/5	2,3	4,36	14,62	108	16
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,06	0,01	11,5	46,2	200	0,07	0,01	15,31	61,62	260
Второй завтрак	Кефир	100	3	3,2	4	57	100	3	3,2	4	57	
Обед	Салат из св.огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,08	50	0,36	5,04	1,5	51,08	15
	Суп с макар.изд.	180	2	2,1	15,37	89,4	200	2,26	2,29	17,46	99,27	66
	Биточки мясные	50	9,2	8,1	4,4	134,7	60	11,04	10,72	5,27	161,64	135
	Картофельное пюре	90	1,9	3,6	14	96,3	120	2,13	4,04	15,53	106,97	206
	Компот	150	0,42		18,7	85,4	200	0,56	0	27,89	113,79	241
Полдник	Хлеб ржаной	35	6,1	1,05	36,8	180,3	40	7	1,2	42	206	
	Омлет с зел.горош.	90	9,3	11,3	4,5	156,4	100	10,29	12,5	5	173,46	172
	Какао с молоком	150	2,84	2,9	19,5	115,4	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
	Хлеб пшеничный	30	7,7	3	49,8	262	30	7,7	3	49,8	262	
	итого за десятый день		50,58	51,16	225,49	1586,58		56,52	57,56	258,589	1781,91	