



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
«Восточенский детский сад»

В.В.Фильберт

**Примерное 10-ти дневное меню
для детей посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Восточенский детский сад» с 10,5 часовым пребыванием**

День 1

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность на 100 гр.продукта	Технологическая карта
Завтрак	1. Каша «Дружба» Крупа рисовая Крупа пшеничная Молоко Масло сливочное Сахар	200/250	10	7,9	12,73	32,92	278,95	
			15					
			150					
			5					
			5					
	Итого							
	2. Кофе с молоком Кофейный напиток Молоко Сахар	180/200	2,4	5,03	5,74	24,33	164,63	
			130					
			10					
	Итого							
3. Хлеб с сыром Сыр	50/12	13	15,5	19,59	32,24	367,04		
	Хлеб пшеничный 30/50	50						
		Итого	28,43	33,06	89,49	810,62		
		Всего						

2-й завт рак	1. Печенье	50		14	2,9	67	414	
	2. Сок фруктовый	140/160		0,85	-	23,13	90,77	
			Всего	14,85	2,9	90,13	504,77	
Обед	1. Салат из соленого огурца и зеленого горошка	45/60						
	Лук репчатый		10					
	Огурец соленый		35					
	Зеленый горошек		30					
	Масло растительное		3					
	Итого			1,94	3,69	8,4	61,3	
	2. Щи со сметаной	200/250						
	Мясо		25					
	Капуста		70					
	Картофель		80					
	Морковь		20					
	Лук		10					
	Масло сливочное		3					
	Зелень		5					
	Сметана		10					
Итого		6,67	6,1	6,54	102,4			
3. Ежики в сметано- томатном соусе	70/80							
Мясо		70						
Рис		25						
Яйцо		1/6						
Лук		15						
Масло сливочное		5						
Морковь		15						
Соус:								
Мука		5						
Томат	3							

	Бульон Сметана		50 5 Итого	15,0	11,3	13,7	234,0	
	4. картофель тушеный Картофель Масло растительное Лук	150/180	250 5 20 Итого	2,43	6,15	18,4	130,5	
	5. Компот из кураги Курага Сахар	180/200	16 15 Итого	0,3	-	27,59	121,15	
	6. Хлеб ржаной	30/60	Итого	3,3	0,6	17,1	90,5	
			Всего	29,64	27,84	91,73	739,85	
Уплот нен ный полд ник	1. Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком Творог Крупа манная Масло сливочное Сахар Молоко Яйцо Морковь Молоко сгущенное	120/150	120 15 5 8 50 1/6 30 20 Итого	17,5	11,65	30,57	232,61	
	2. Салат яблочный Яблоко Морковь Сахар	45/60	70 30 2 Итого	0,64	6,2	5,5	63,69	
	3. Чай с молоком	180/200						

	Чай Сахар Молоко		0,6 10 110					
	4.Хлеб пшеничный	40/60	Итого	3,12	3,2	28,6	148,4	
			Итого	2,69	1,05	17,3	91,7	
			Всего	52,83	22,1	82,0	536,4	
			ИТОГО	125,65	85,9	353,35	2591,64	

День 2

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность на 100 гр.продукта	Технологическая карта
Завт рак	1. Каша манная Крупа манная Молоко Масло сливочное Сахар Изюм	200/250	20 150 5 5 7 Итого	8,9	13,07	33,92	268,05	
	2. Какао с молоком Какао Молоко Сахар	180/200	1,2 130 10 Итого	4,03	4,42	18,32	126,6	
	3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный	30/50	7 50 Итого Всего	3,89 16,82	6,96 11,38	24,93 77,17	180,6 575,25	

2-й завт рак	Груша	140	Итого	0,45	-	11,25	52	
Обед	1. Свежий помидор	30/60	Итого	0,89	4,78	2,99	52,99	
	2. Суп крестьянский со сметаной Мясо Картофель Крупа пшенная Морковь Лук Масло сливочное Зелень Сметана	200/250	25 80 10 20 10 3 3 10 Итого	3,16	5,75	21,4	147,3	
	3. Сосиска с тушеной капустой Сосиска Капуста Морковь Масло сливочное Лук Томат	50/70	35 250 80 20 10 5 Итого	6,67	6,1	6,54	102,4	
	5. Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар	180/200	16 15 Итого	0,27	-	24,34	96,56	
	6. Хлеб ржаной	30/60	Итого	3,3	0,6	17,1	90,5	
			Всего	14,29	17,23	72,37	489,75	
	Уплот нен	1. Булочка с джемом Мука	70/80	50				

ный полд ник	Молоко	180/200	50					
	Яйцо		1/6					
	Масло сливочное		5					
	Масло растительное		5					
	Сахар		5					
	Дрожжи		1,25					
	Джем		20					
	Итого		5,72	8,51	34,85	251,24		
2. Молоко			Итого	5,04	6,3	8,1	111,6	
			Всего	10,76	14,81	42,95	362,84	
	ИТОГО			42,32	43,42	203,74	1479,84	

День 3

Сад	Наименование блюда, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность на 100 гр.продукта	Технологическая карта	
Завт рак	1. Каша рисовая Крупа рисовая Молоко Масло сливочное Сахар	200/250	30						
			150						
			5						
			5						
				Итого	1,95	6,45	27,33	175,0	
	2. Кофе с молоком Кофейный напиток Молоко Сахар	180/200	2,4						
			150						
			10						
			Итого	5,33	5,94	24,73	174,63		
3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный	30/50	7							
		50							

			Итого Всего	3,89 11,17	6,96 19,35	24,93 52,06	180,6 530,23	
2-й завт рак	1. Печенье	50	Итого	14	2,9	67	414	
	2. Сок фруктовый	140/160	Итого Всего	0,85 14,85	- 2,9	23,13 90,13	90,77 504,77	
Обед	1. Свежий огурец	30/60	Итого	0,55	0,07	1,79	9,58	
	2. Суп рыбный	200/250						
	Горбуша конс.		40					
	Картофель		80					
	Морковь		20					
	Лук		15					
	Масло сливочное		3					
	Зелень		5					
	Крупа пшеничная		10					
	Итого			8,87	5,1	18,0	150,0	
3. Гуляш из мяса	50/80							
Мясо		70						
Лук		10						
Морковь		30						
Томат		3						
Мука		5						
Сметана		5						
Масло растительное		5						
Итого			14,85	6,39	3,74	129,8		
4. Вермишель отварная	150/180		45					
Вермишель		5						
Масло сливочное								
Итого			4,7	3,61	31,4	180,0		
5. Сок	180/200							
Итого			0,85	-	23,13	90,77		
6. Хлеб ржаной	30/60							

			Итого Всего	3,3 33,12	0,6 15,77	17,1 95,16	90,5 650,65		
Уплот нен ный полд ник	1.Винегрет	200/250							
	Свекла		80						
	Картофель		110						
	Морковь		40						
	Лук		10						
	Зеленый горошек		20						
	Огурец соленый		30						
	Масло растительное		9						
	Зелень		3						
				Итого	4,86	5,76	34,75	214,06	
	2.Булочка	70/80		Итого	5,02	4,32	0,75	68,31	
	3.Чай с лимоном	180/200							
	Чай			0,6					
	Сахар			17					
	Лимон			15					
				Итого	0,07	0	16,4	65,1	
4.Хлеб пшеничный	40/60		Итого	3,85	1,5	24,8	131		
			Всего	16,92	11,58	76,7	478,47		
			ИТОГО	76,06	49,6	314,05	2164,12		

День 4

Сад	Наименование блюد, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность на 100 гр.продукта	Технологическая карта
Завт рак	1. Каша геркулесовая Геркулес Молоко Масло сливочное	200/250						
			20					
			150					
			5					

	Сахар		5					
	2. Какао с молоком	180/200	Итого	9,15	13,63	30,38	275,63	
	Какао		1,2					
	Молоко		130					
	Сахар		10					
	3. Хлеб с маслом	30/50	Итого	4,03	4,42	18,32	126,6	
	Масло сливочное		7					
	Хлеб пшеничный		45					
			Итого	3,69	6,46	21,93	163,6	
			Всего	16,87	24,51	70,63	656,83	
2-й завт рак	1. Яблоко	140	Всего	0,45	-	11,21	52	
Обед	1. Салат из квашеной капусты	45/60						
	Квашеная капуста		60					
	Масло растительное		3					
	Сахар		2					
			Итого	0,94	4,24	3,07	54,84	
	2. Суп гороховый с гренками	200/250						
	Мясо		25					
	Картофель		80					
	Горох		35					
	Морковь		20					
	Лук		10					
	Масло сливочное		3					
	Зелень		3					
	Хлеб пшеничный		30					
			Итого	3,67	7,64	28,96	114,66	
	3. Тефтели с подливой	50/80	70					

	4.Хлеб пшеничный	35	Итого	0,13	0,04	11,0	43,5	
			Итого	2,69	1,05	17,3	91,7	
			Всего	22,9	11,7	62,5	454,5	
			ИТОГО	64,71	66,71	250,45	1880,19	

День 5

Сад	Наименование блюдо, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность на 100 гр.продукта	Технологическая карта
Завт рак	1. Каша гречневая Крупа гречневая Молоко Масло сливочное Сахар	200/250	25 150 5 5 Итого	8,73	13,02	31,25	277,98	
	2. Кофе с молоком Кофейный напиток Молоко Сахар	180/200	2,4 140 10 Итого	5,03	5,64	23,73	164,63	
	3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный	30/50	7 50 Итого	3,89	6,96	24,93	180,6	
			Всего	17,65	25,62	79,91	623,21	
2-й завт рак	1. Печенье	50	Итого	14	2,9	67	414	
	2. Сок фруктовый	140/160	Итого	0,85	-	23,13	90,77	
			Всего	14,85	2,9	90,13	504,77	

Обед	1. Салат овощной	45/60						
	Помидор		45					
	Огурец		30					
	Лук		10					
	Масло растительное		4					
	Зелень		7					
			Итого		0,89	4,78	2,99	52,99
	2. Суп куриный вермишелевый	200/250						
	Куры		45					
	Картофель		70					
	Морковь		20					
	Лук		15					
	Масло сливочное		3					
	Зелень		5					
	Вермишель		15					
			Итого		2,87	3,5	18,0	110,3
	3. Овощное рагу с курицей	150/180						
Куры		90						
Лук		10						
Морковь		50						
Томат		3						
Капуста		90						
Картофель		100						
Масло растительное		3						
Масло сливочное		5						
Зеленый горошек		30						
		Итого		21,61	16,47	14,5	311,4	
4. Кисель	180/200							
Варенье		25						
Сахар		5						
Крахмал		10						
		Итого		0,2	0,2	27,8	114,0	

	6. Хлеб ржаной	30/60	Итого Всего	3,3 28,67	0,6 25,55	17,1 80,39	90,5 679,19	
Уплот нен ный полд ник	1.Омлет с кабачковой икрой Яйцо Молоко Масло сливочное Кабачковая икра	160/60	1,5 50 5 60 Итого	11,7	39,37	14,58	97,11	
	3.Чай Чай Сахар	180/200	0,6 12 Итого	0,13	0,04	11	43,5	
	4.Хлеб пшеничный	40/60	Итого Всего	3,85 32,6	1,5 40,91	24,8 50,38	131 271,61	
			ИТОГО	93,77	94,98	300,81	2078,78	

День 6

Сад	Наименование блюда, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность на 100 гр.продукта	Технологическая карта
Завт рак	1. Макароны с сыром Макароны Сыр Масло сливочное	200/250	40 20 5 Итого	4,89	6,76	26,07	191,25	
	2. Какао с молоком Какао Молоко Сахар	180/200	1,2 150 10					

	3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный	50/7	Итого 7 50 Итого Всего	4,43 3,89 13,21	4,72 6,96 18,44	19,32 24,93 70,32	136,6 180,6 508,45	
2-й завт рак	1. Банан	140	Итого	0,45	-	11,21	52	
Обед	1. Свежий помидор	30/60	Итого	2,56	-	13,6	61,44	
	2. Суп картофельный с зеленым горошком и сметаной Мясо Картофель Лук Морковь Горошек зеленый Масло сливочное Зелень Сметана	200/250	25 100 10 20 30 3 7 10 Итого	7,63	6,82	13,78	151,13	
	3. Ленивые голубцы Мясо Лук Масло растительное Томат Морковь Капуста Масло сливочное Рис Сметана	70/80	70 20 5 5 20 150 5 20 5 Итого	18,27	18,3	23,35	333,03	

День 7

Сад	Наименование блюد, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность на 100 гр.продукта	Технологическая карта
Завт рак	1. Каша пшeнная Крупа пшeнная Молоко Масло сливочное Сахар	200/250	25 150 5 5 Итого	8,45	13,02	32,33	281,17	
	2. Кофе с молоком Кофе Молоко Сахар	180/200	2,4 130 10 Итого	4,03	4,42	18,32	126,6	
	3. Хлеб с сыром Сыр Хлеб пшеничный	50/12	12 50 Итого	15,5	19,59	32,24	367,04	
			Всего	27,98	37,03	82,89	774,84	
2-й завт рак	1. Груша	140	Итого	0,45	-	11,21	52	
Обед	1. Салат витаминный Капуста Масло растительное Яблоко Морковь	45/60	60 3 40 15 Итого	0,94	4,24	3,07	54,84	
	2. Рассольник со сметаной Мясо	200/250	25					

	Картофель Крупа перловая Морковь Лук Масло сливочное Зелень Соленый огурец Сметана		80 10 20 10 3 3 30 10 Итого	5,7	3,93	16,65	129,63	
	3. Тефтели	70/80						
	Мясо Лук Мука Яйцо Молоко Хлеб пшеничный Масло растительное Морковь		70 10 10 1/6 30 20 5 15 Итого	12,5	10,8	4,87	168,98	
	4. Картофельное пюре	150/180						
	Картофель Молоко Масло сливочное		210 50 5 Итого	3,81	7,22	27,77	191,32	
	5. Компот из изюма	180/200						
	Изюм Сахар		16 15 Итого	0,18	-	24,16	100,36	
	6. Хлеб ржаной	30/60	Итого	3,3	0,6	17,1	90,5	
			Всего	26,43	26,79	93,62	735,63	
Уплот нен ный полд	1. Оладьи с джемом Мука Масло сливочное Джем	150/25	47 5 25					

ник	Яйцо	70	1/6	9,08	11,61	110,2	542,3	
	Сахар		5					
	Молоко		50					
	Дрожжи		1,25					
	Масло растительное		10					
	Итого							
	2.Салат морковно-яблочный	180/200	50	0,6	6,76	5,47	86,42	
	Морковь		50					
	Яблоко		2					
	Сахар		Итого					
3. Чай с молоком	180/200	0,6	2,8	2,9	26,0	134,5		
Чай		10						
Сахар		100						
Молоко		Итого						
Итого		2,8						
Всего	12,48	21,27	141,67	763,22				
ИТОГО		67,34	85,09	329,39	2325,69			

День 8

Сад	Наименование блюда, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность на 100 гр.продукта	Технологическая карта
Завт рак	1. Каша геркулесовая Геркулес Молоко Масло сливочное Сахар	200/250	20 150 5 5 Итого	9,15	13,63	30,38	275,63	

	2. Какао с молоком Какао Молоко Сахар	180/200	1,2 150 10 Итого	4,43	4,72	19,32	136,6	
	3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный	50/7	7 50 Итого	3,89	6,96	24,93	180,6	
	4. Яблоко	130	Итого	0,45	-	11,21	52,0	
			Всего	17,92	25,31	85,84	644,83	
2-й завт рак	1. Пряник	50	Итого	14	2,9	67	414	
	2. Сок фруктовый	140/160	Итого	0,85	-	23,13	90,77	
			Всего	14,85	2,9	90,13	504,77	
Обед	1. Салат из зеленого горошка Зеленый горошек Лук Соленый огурец Масло растительное	45/60	30 10 30 4 Итого	1,94	3,69	8,4	61,3	
	2. Суп свекольник со сметаной Мясо Картофель Свекла Морковь Лук Масло сливочное Зелень Сметана Томат	200/250	25 80 100 20 10 3 3 10 3					

	3.Гуляш из мяса Мясо Лук Морковь Томат Масло сливочное Мука Сметана	70/80	Итого 70 10 30 3 3 5 5 Итого	2,76 13,5	6,97 5,9	17,86 3,4	125,5 118	
	4.Гречка рассыпчатая Крупа гречневая Масло сливочное	150/180	45 5 Итого	10,26	8,68	49,41	324,61	
	5. Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар	200	16 15 Итого	0,27	-	24,34	96,56	
	6. Хлеб ржаной	50	Итого Всего	3,3 21,73	0,6 25,84	17,1 120,51	90,5 816,47	
Уплот нен ный полд ник	1.Рыбные биточки Рыба Мука Масло растительное Молоко Яйцо Лук Хлеб пшеничный	90	130 10 7 30 1/6 10 20 Итого	33,53	4,66	8,94	204,95	
	2.Картофельное пюре Картофель Молоко	160	210 50					

	Масло сливочное		5					
	3.Кабачковая икра	53	Итого	3,98	6,4	24,7	170,06	
			Итого	1,01	4,72	4,08	63,07	
	3.Чай с лимоном	180						
	Чай		0,6					
	Сахар		15					
	Лимон		15					
	4.Хлеб пшеничный	50	Итого	0,05	-	15,95	65,28	
			Итого	3,85	1,5	24,8	131	
			Всего	42,42	17,28	78,47	634,36	
			ИТОГО	96,92	131,6	374,95	2600,43	

День 9

Сад	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность на 100 гр.продукта	Технологическая карта
Завтрак	1. Молочная вермишель	200/250	20					
			150					
			5					
			5					
			Итого	6,45	7,02	25,33	195,17	
	2. Кофе с молоком	180/200	2,4					
			130					
			10					
	Итого	4,03	4,42	18,32	126,6			
	3. Хлеб с маслом	50/7	7					
	Масло сливочное							

	Хлеб пшеничный		50 Итого	3,89	6,96	24,93	180,6	
			Всего	14,37	18,4	68,58	502,37	
2-й завт рак	1. Яблоко	140	Итого	0,45	-	11,21	52	
Обед	1. Салат свекольный Свекла Масло растительное Чеснок	45/60	80 3 3 Итого	0,9	4,36	6,4	66,03	
	2. Куриный бульон с грёнками и яйцом Куры Морковь Лук Масло сливочное Хлеб пшеничный Яйцо	200/250	45 30 10 3 30 1/2 Итого	18,61	13,05	18,16	261,39	
	3. Суфле куриное Куры Лук Мука Яйцо Молоко Масло сливочное	70/80	90 10 4 1/6 30 3 Итого	16,72	14,32	3,52	189,28	
	4. Рис отварной с томатной подливой Рис Морковь Масло сливочное Томат	150/180	45 20 5 5					

	Мука Лук		5 10 Итого	4,32	7,74	25,56	189	
	5. Компот из лимона Лимон Сахар	180/200	20 20 Итого	0,2	0,02	21,54	91,36	
	6. Хлеб ржаной	30/60	Итого Всего	3,3 44,04	0,6 40,09	17,1 92,28	90,5 887,56	
Уплот нен ный полд ник	1. Сосиска	50	Итого	4,3	8,8	-	96,95	
	2. Картофель под молочным соусом Картофель Молоко Масло сливочное Сыр Мука	200/250	210 50 5 20 3 Итого	5,08	10,61	45,2	282,3	
	3. Салат капустный Капуста Морковь Масло растительное	45/60	60 20 4 Итого	0,8	4,76	3,47	56,42	
	4. Чай Чай Сахар	180/200	0,6 15 Итого	0,13	0,04	11	43,5	
	5. Хлеб пшеничный	50	Итого Всего	3,85 14,16	1,5 25,71	24,8 84,47	131 610,17	
			ИТОГО	73,02	84,20	256,54	2052,10	

День 10

Сад	Наименование блюда, продукты	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность на 100 гр.продукта	Технологическая карта
Завт рак	1. Капуста под яйцом Яйцо Молоко Масло сливочное Капуста	200/250	1,5	3,15	5,63	15,38	165,63	
			50					
	2. Какао с молоком Какао Молоко Сахар	180/200	5	4,43	4,72	19,32	136,6	
			90					
	3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный	35/7	Итого	2,63	6,78	24,93	139,86	
			Итого					
			Всего	10,21	17,13	77,68	442,09	
2-й завт рак	1. Печенье	50	Итого	14	2,9	67	414	
	2. Сок фруктовый	140/160	Итого	0,85	-	23,13	90,77	
			Всего	14,85	2,9	90,13	504,77	
Обед	1. Салат из сельди Сельдь Лук Масло растительное	45/60	50	6,18	5,98	1,4	82,67	
			10					
			3					
			Итого					

2. Суп картофельный со сметаной	200/250	Мясо	25				
		Картофель	100				
		Морковь	20				
		Лук	10				
		Масло сливочное	3				
		Зелень	3				
		Сметана	10				
		Итого		6,47	10,73	18,8	220,95
3. Шницель мясной	70/80	Мясо	70				
		Лук	10				
		Хлеб пшеничный	10				
		Масло растительное	5				
		Итого		10,4	6,56	9,6	142,4
4. Овощи тушеные	150/180	Картофель	100				
		Морковь	60				
		Лук	10				
		Капуста	100				
		Зеленый горошек	30				
		Зелень	5				
		Масло сливочное	5				
		Масло растительное	3				
		Итого		3,8	5,1	14,5	126,4
5. Компот из сухофруктов	180/200	Сухофрукты	16				
		Сахар	15				
		Итого		0,27	-	24,34	96,56
6. Хлеб ржаной	50	Итого		3,3	0,6	17,1	90,5
		Всего		30,42	28,97	85,74	759,53

Уплот нен ный полд ник	1. Ватрушка	60/80						
	Творог		40					
	Сахар		10					
	Яйцо		1/3					
	Мука		50					
	Молоко		50					
	Масло сливочное		5					
	Масло растительное		5					
	Дрожжи		1,25					
			Итого	5,66	2,1	33,45	175	
	2. Чай	180/200						
	Чай		0,6					
	Сахар		12					
			Итого	0,13	0,04	11	43,5	
		Всего	5,79	2,14	44,45	218,5		
		ИТОГО	61,27	51,14	298,0	1924,89		