

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ – детский сад № 36

 Пунполева С.А.

Приказ № 152-о от 30.08.2024



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ)**

**для воспитанников с 3 до 7 лет
МБДОУ - детский сад № 36**

День первый

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ ценность	№ технологической карты
					ккал	
Завтрак						
Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом	200	5,8	8,5	19,9	164	7.330
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,2	2,2	17,9	94,2	7.030-2
Батон с маслом	33/7	1,6	0,5	11,2	82,9	7.035/9
Итого:	440	9,6	2,7	49	341,1	
Второй завтрак:						
Сок	180	0,9	0,2	16,1	80	4.20/10
Итого:	180	0,9	0,2	16,1	80	
Обед						
Кукуруза консервированная	50	1,2	1,5	3	10	7.375/3
Суп картофельный с крупой	200	2,6	4,4	18,3	125,7	7.16/2
Бигус с мясом	200	10,1	10	14,5	179,7	7.061
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	7.115/1
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	7.003-4
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:	700	19	16,5	83,9	508,3	
Полдник						
Пудинг творожный с изюмом	120	13,4	16,6	24	289,8	7.н140с
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,2	7.366-1
Кондитерные изделия	20	2	1	15,4	91,6	7.221/2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:	360	23,6	24,3	64,9	565,6	
Всего :	1680	50,1	57,3	220,2	1560,6	

День второй

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ ценность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша кукурузная молочная с маслом	200	4,6	6,3	22,2	161,8	4.4/4
Какао с молоком	200	4,2	4,2	15,8	116,6	7.285
Батон с маслом и сыром	35/5/9	5	6,6	14,1	137	7.175/1
Итого:	400	13,8	17,1	52,1	415,4	
Второй завтрак:						
Фрукты	120	1,1	0,4	12,4	43,2	4.19/10
Итого:	120	1,1	0,4	12,4	43,2	
Обед						
Салат яичный с соленым огурцом и зелёным горошком	50	4,2	4,9	0,9	71,9	7.1/110
Огурцы свежие порционно с 01.05 по 01.10	50	0,5	0	2,4	12,5	7.014-6
Рассольник со сметаной	200	2	3,5	1148,3	99,7	7.165-1/2
Бефстроганов из мяса говядины	60	8,8	8,3	2,9	120,3	7.н134
Картофельное пюре	150	3,1	5,1	19,9	134	7.64с
Компот из сухофруктов	200	0,1	0	16,1	61,1	7.115/1
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	7.002/1
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:	660	23,3	22,4	1220,3	620,4	
Полдник						
Рагу овощное	100	2	2,7	14,6	120,8	7.180-3/1
Булочка с творогом	60	7,3	10,3	33	149,8	7.2/12/2
Чай с лимоном	200	2,1	1	15,3	82,4	7.022/1
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:	380	6,7	4	47,2	275,2	
Всего :	1620	46,4	49,8	1353,6	1466,1	

День третий

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ ценность	№ технологической карты
					ккал	
Завтрак						
Макаронные изделия в молоке	200	6	6	18	143,2	7.132
Какао с молоком	200	4,2	4,2	15,8	116,6	7.285
Батон с маслом и сыром	35/5/9	5	6,6	14,1	137	7.175/1
Итого:	400	15,2	16,8	47,9	396,8	
Второй завтрак:						
Фрукты	120	1,4	0	19,8	72,9	4.19/10
Итого:	120	1,4	0	19,8	72,9	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью с 01.09 по 01.03	50	1	2,6	3,2	31	4.5/1
Салат из свежих помидор и огурцов с 01.05 до 01.10	50	1	2,1	2,2	22,2	7.333/3
Огурцы консервированные с 01.03 по 01.05	30	3,4	2,5	0	26,3	7.367-2
Свекольник со сметаной	200	1,8	4,6	14	96	7.5/2/5
Гуляш из отварного мяса говядины	60	17,4	17,9	4	246	4.11/8
Печень по-строгановски	60	24,5	3,9	0,5	79,4	7.249
Греча рассыпчатая	150	4,7	6,3	29	169	7.н076-1
Напиток из шиповника	20	0,5	0	22	81	7.15/10/1
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	7.003-4
Итого:	640	56,9	40,2	92,2	822,9	
Полдник						
Суфле рыбное	100	20,9	8,7	2,8	190,1	7.61р/1
Чай с лимоном	200	2,1	1	15,3	82,4	7.308/6
Кондитерские изделия	20	0,1	0	12	45,8	7.022-3
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:	340	25,7	10	47,4	390,3	
Всего:	1747	99,6	63,3	221,7	1688	

День четвертый

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ценность, ккал	№ Технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,4	7,7	22,5	178,8	7,127
Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,7	16	94,4	7.067
Батон с маслом и сыром	35/5/9	5	6,6	14,1	137	7.175/1
Итого:	449	13	17	52,6	410,2	
Второй завтрак:						
Фрукты	120	1,1	0,4	12,4	43,2	4.19/10
Итого:	120	1,1	0,4	12,4	43,2	
Обед						
Салат из свеклы с изюмом или черносливом	50	0,9	2,3	10,5	57,8	7.332 4/26/1
Салат из свежих помидор и огурцов с 01.05 по 01.10	50	0,5	1,4	2,4	21,6	7.333/3
Суп овощной со сметаной	200	1,6	5,6	9,6	100,3	7.14/2/2
Рагу из мяса кур	200	22,1	5,1	20,7	207,6	7.3/133
Напиток из ягод	200	0,5	0	18,3	72	4.15/
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	7.002/1
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:	700	30,2	15	91,3	580,2	
Полдник						
Капуста под омлетом	100	1,9	2,7	10	90	7.046с
Кондитерское изделие	20	2	1	15,4	91,6	7.308/6
Йогурт/кефир	200	5,6	6,4	8,2	100,8	7.366-1
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:	340	12,1	10,4	50,9	354,4	
Всего:	1609	56,4	42,8	207,2	1388	

День пятый

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ценность, ккал	№ Технологической карты
Завтрак						
Каша молочная ассорти (рис, пшено) со сливочным маслом	200	5,4	7,7	22,5	178,8	7.091
Какао с молоком	200	4,2	4,2	15,8	116,6	7.285
Батон с маслом и сыром	35/5/9	5	6,6	14,1	137	7.175/1
Итого:	449	14,6	18,5	52,4	432,4	
Второй завтрак:						
Фрукты	120	1,1	0,4	12,4	43,2	4.19/10
Итого:	120	1,1	0,4	12,4	43,2	
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,7	4	6,6	64	4.32/1
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,9	0,6	6,6	36,7	4.18/2
Кнели мясные паровые	70	15,5	13,7	33,5	333,43	4.27/8
Капуста тушеная	150	3,5	2,8	17,4	93	7.360/1
Кисель из ягод	200	0,2	0	24,3	97,6	7.8/10/3
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	7.002/1
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:	720	25,4	21,7	118,2	745,63	
Полдник						
Картофель отварной	100	1,9	2,8	16,5	105	4.1/3
Пирожок с капустой	60	4,2	5,9	35	181,7	7.181-2
Чай с лимоном	200	0	0	12	45,8	7.022-1
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:	380	8,7	9	80,8	404,5	
Всего:	1669	49,8	49,6	263,8	1625,73	

День шестой

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ценность, ккал	№ Технологической карты
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	200	5,4	7,7	22,5	178,8	7.н096
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,2	2,2	17,9	94,2	7.030
Батон с маслом	33/7	1,7	4,5	11,4	85	7.035/9
Итого:	440	9,3	14,4	51,8	358	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	16,1	80	4.20/10
Итого:	180	0,9	0,2	16,1	80	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с кукурузой (с 01.09 по 01.03)	50	5,1	5,8	1,1	77,3	4.4/1
Кукуруза консервированная	50	1,2	1,5	3	10	7.375/3
Щи со сметаной	200	8,6	3	12	117,8	7.6/2/1
Бефстроганов из мяса говядины	60	8,8	8,3	2,9	120,3	7.н134
Макаронные изделия отварные	150	5,9	3,5	40,9	208,8	4.43/3
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	7.115/1
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	7.003-4
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:	760	34,7	22,7	108	727,1	
Полдник						
Суфле творожное	100	13,5	16,6	10,7	248,6	4.19/5
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,2	7.366-1
Кондитерские изделия	20	2	1	15,4	91,6	7.308/6
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:	340	23,7	24,3	51,6	524,4	
Всего:	1720	68,6	61,6	227,5	1689,5	

День седьмой

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ценность, ккал	№ Технологической карты
Завтрак						
Каша манная	200	4,4	5	20,5	140	7.066
Какао с молоком	200	4,2	4,3	15,8	116,6	7.285
Батон с маслом с сыром	35/5/10	5	6,6	14,1	137	7.175/1
Итого:	440	13,6	15,9	50,4	393,6	
Второй завтрак:						
Фрукт	120	1,1	0,4	12,4	43,2	4.19/10
Итого:	120	1,1	0,4	12,4	43,2	
Обед						
Огуцы консервированные	50	3,4	2,5	0	26,3	7.367-2
Салат из свежих помидор и огурцов с 01.05 по 01.10	50	0,5	1,4	2,4	21,6	7.333/3
Суп пюре гороховый	200	8,3	2,2	23,4	96	4.29/2
Жаркое по-домашнему	200	13	12	19,8	232,8	7.070
Компот из сухофруктов	200	0,1	0	16,1	61,1	7.115/1
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	7.003-4
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:	750	26,5	16,2	91,5	532,4	
Полдник						
Рыба с овощами в омлете	120	15,4	10,1	4,4	166,4	7.016/1
Чай с лимоном	200	0,1	0	12	45,8	7.022-1
Кондитерские изделия	20	2	1	15,3	82,4	7.308/6
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:	360	20,1	11,4	49	366,6	
Всего:						

День восьмой

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ценность, ккал	№ Технологической карты
Завтрак						
Каша молочная ассорти (рис, греча) со сливочным маслом	200	5,4	7,7	22,5	178,8	4.18/4
Кофейный напиток	200	2,6	2,7	16	94,4	7.067
Батон с маслом с сыром	35/5/9	5	6,6	14,1	137	7.175/1
Итого:	449	13	17	52,6	410,2	
Второй завтрак:						
Фрукт	120	1,1	0,4	12,4	43,2	4.19/10
Итого:	120	1,1	0,4	12,4	43,2	
Обед						
Горошек зеленый	50	1,5	2	3,2	36	4.1/1
Салат из капусты с яблоком	50	0,5	3,4	6,2	53,9	4.8/1
Огурцы свежие порционно с 01.05 по 01.10	50	0,5	0	2,4	12,5	7.014-6
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,6	11,7	100,3	7.31/2
Тефтели из мяса	70	13	10,3	0,6	146,1	7.191
Рагу овощное	150	3,1	5,1	19,9	134	7.180-3/1
Напиток из шиповника	200	0,5	0	22	81	7.15/10/1
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	7.003-4
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:	720	23,5	20,6	86,4	594,8	
Полдник						
Макаронные изделия отварные	100	3,9	2,3	27,3	139,2	4.43/3
Кондитерские изделия	20	2	1	15,4	91,6	7.015/2
Чай с лимоном	200	0	0	12	45,8	7.022-1
Хлеб пшеничный 20 гр.	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:	340	8,5	3,6	72	348,6	
Всего:	1629	46,1	41,6	223,4	1396,8	

День девятый

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ценность, ккал	№ Технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,4	7,7	22,5	178,8	7.174
Какао с молоком	200	4,2	4,3	15,8	116,6	7.285
Батон с маслом с сыром	35/5/9	5	6,6	14,1	137	7.175/1
Итого:						
Второй завтрак:						
Фрукты	120	1,1	0,4	12,4	43,2	4.19/10
Итого:	120	1,1	0,4	12,4	43,2	
Обед						
Салат из отварной свеклы с яблоками	50	0,6	3,7	7,2	66,5	7.24/1/1
Суп- лапша на курином бульоне	200	1,8	2,8	13,1	78	4.20/2
Суфле из мяса кур	80	18,8	7,6	6,7	185	7.н186с-1
Картофельное пюре	150	3,1	5,1	19,9	134	7.64с
Напиток из ягод	200	0,1	0	16,1	61,1	4.15/
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	7.003-4
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:						
Полдник						
Омлет	100	9	11	2,2	160,1	7.038/1
Кефир/йогурт	200	5,6	6,4	8,2	100,8	7.366-1
Кондитерские изделия	20	2	1	15,4	91,6	7.221/2
Хлеб пшеничный 20 гр.	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:						
Всего:						

День десятый

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ценность, ккал	№ Технологической карты
Завтрак						
Макаронные изделия в молоке	200	6	6	18	143,2	7.132
Какао с молоком	200	4,2	4,3	15,8	116,6	7.285
Батон с маслом и сыром	35/5/9	5	6,6	14,1	137	7.175/1
Итого:	400	15,2	16,9	47,9	396,8	
Второй завтрак:						
Фрукты	120	1,1	0,4	12,4	43,2	4.19/10
Итого:	120	1,1	0,4	12,4	43,2	
Обед						
Икра из кабачков	50	1,1	4,5	4,7	54,8	7.275/4
Салат из свежих помидор (01.05. по 01.10)	50	0,6	2,6	2,8	35	7.288
Борщ с морской капустой со сметаной	200	1,7	6	12,5	115,8	7.4/2
Плов с мясом	200	15	15,9	30,8	333,5	7.5/8
Компот из сухофруктов	200	0,1	0	16,1	61,1	7.115/1
Хлеб ржаной 30 гр.	30	2	0,3	12,5	48,9	7.003-4
Хлеб пшеничный 20 гр.	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:	650	21,4	22,5	89,2	631,3	
Полдник						
Капуста тушёная	100	2,1	3,7	9,7	71/8	7.360/1
Чай с лимоном	200	0,1	0	12	45,8	7.022-1
Ватрушка с повидлом	60	7,3	10,3	33,2	149,5	7.150
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	7.050
Итого:	220	2,7	0,3	29,3	117,8	
Всего:	1390	40,4	40,1	178,8	1189,1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 348164131025003509655580915085013336578858531034

Владелец Пунполева Светлана Анатольевна

Действителен с 11.07.2024 по 11.07.2025