

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Чайка»

_____ **Фрик Т.В..**

Приказ №19/13« 30 » августа 2024гг

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

«Детский сад «Журавушка» филиал МБДОУ «Детский сад «Чайка»

от 2-7 лет

| Наименование блюд | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептуры | № тех. карты |
|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 160 7 | 6,25 3,5 | 5,18 7,94 | 28,0 1,01 | 172,2 63,35 | 1 | 256 |
| Батон с маслом сливочным | 30/5 | 2,27 0,03 | 1,27 3,63 | 13,66 0,04 | 78,2 37,4 | 2 | 69 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,0 | 52,0 | 5 | 457 |
| Итого за завтрак: | 402 | 12,05 | 18,02 | 53,71 | 403,15 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Фрукт | 100 | 0,34 | 0 | 19,1 | 64,5 | 18 | 82 |
| Обед | | | | | | | |
| Борщ на мясокостном бульоне | 200 | 1,84 | 5,42 | 10,87 | 102,08 | 10 | 93 |
| Сметана | 5 | 0,1 | 1,41 | 0,16 | 14,2 | 34 | 433 |
| Плов из говядины | 180 | 9,07 | 16,8 | 33,58 | 337,03 | 11 | 330 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,07 | 0 | 19,64 | 99,0 | 14 | 495 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 136,5 | 15 | 573 |
| Итого за обед: | 635 | 16 | 24,47 | 65,03 | 688,81 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Пюре картофельное | 130 | 2,69 | 4,55 | 18,1 | 128,65 | 16 | 63 |
| Свежие огурцы | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,5 | 13 | 148 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | 0,4 | 0,95 | 5,5 | 15 | 573 |
| Коржик молочный | 60 | 2,8 | 4,9 | 24,8 | 154 | 17 | 547 |
| Чай чёрный с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 20 | 460 |
| Итого за ужин: | 440 | 7,44 | 10,8 | 55,35 | 352,15 | | |
| Итого за день: | 1577 | 35,99 | 53,29 | 183,19 | 1496,71 | | |

| ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----|-----|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом | 200 | 6,9 | 7,27 | 27,05 | 230,68 | 21 | 225 |
| Батон с сыром | 30/10 | 2,27/5,0 | 1,27/11,4 | 13,66/1,46 | 78,2/90,5 | 3 | 63 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 22 | 465 |
| Итого за завтрак: | 440 | 16,97 | 22,44 | 55,77 | 487,38 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,5 | 0 | 14 | 403,15 | 9 | 501 |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом с гренками на костном бульоне | 200 | 5,92 | 2,62 | 12,62 | 97,8 | 23 | 127 |
| Гренки | 20 | 1,49 | 0,15 | 9,15 | 43,98 | 24 | 143 |
| Вареники с картофелем и маслом | 200 5 | 6,7 0,03 | 4,3 3,63 | 35,2 0,04 | 221,0 37,4 | 25 | 522 |
| Компот | 200 | 0,07 | 0 | 19,64 | 99 | 14 | 495 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 136,5 | 15 | 573 |
| Итого за обед: | 685 | 20,56 | 11,54 | 88,09 | 664,68 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Сырники творожные | 150 | 15,8 | 5,3 | 17,9 | 182 | 27 | 286 |
| Соус молочный сладкий | 30 | 1,24 | 1,03 | 2,42 | 35,3 | 28 | 406 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,0 | 52,0 | 5 | 457 |
| Печенье | 30 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 415 | 48 | 582 |
| Итого за ужин: | 410 | 24,54 | 16,13 | 108,72 | 684,3 | | |
| Итого за день: | 1635 | 62,41 | 50,11 | 271,68 | 1903,86 | | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------|---------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|----|-----|
| Каша геркулесовая молочная | 200 | 8,25 | 8,83 | 30,9 | 236,2 | 30 | 212 |
| Какао на молоке | 200 | 3,38 | 2,88 | 24,0 | 135,0 | 31 | 459 |
| Батон с маслом и сыром | 30 5 10 | 2,27 0,03 5,0 | 1,27 3,63 11,4 | 13,66 0,04 1,46 | 78,2 37,4 90,5 | 4 | 64 |
| Итого за завтрак: | 445 | 18,93 | 28,01 | 70,06 | 577,3 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Фрукт | 100 | 0,34 | 0 | 19,1 | 67,5 | 18 | 82 |
| Обед | | | | | | | |
| Свекольник на мясокостном бульоне | 200 | 1,86 | 3,78 | 8,26 | 74,6 | 33 | 98 |
| Сметана | 5 | 0,1 | 0,75 | 0,16 | 7,8 | 34 | 433 |
| Котлета из говядины | 70 | 11,64 | 15,07 | 14,5 | 184,94 | 35 | 339 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,7 | 4,55 | 18,1 | 128,65 | 37 | 377 |
| Огурец свежий | 50 | 0,35 | 1,05 | 0,95 | 5,5 | 13 | 148 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,07 | 0 | 19,64 | 99,0 | 14 | 495 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 7,92 | 0,84 | 0,78 | 136,5 | 15 | 573 |
| Итого за обед: | 715 | 24,64 | 26,04 | 62,39 | 636,99 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Рагу овощное | 150 | 5,37 | 12,4 | 37,2 | 153,0 | 39 | 322 |
| Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 189 | 40 | 542 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,0 | 52,0 | 5 | 457 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | 0,4 | 0,95 | 5,5 | 15 | 573 |
| Итого за ужин: | 440 | 12,03 | 19,5 | 79,95 | 399,5 | | |
| Итого за день: | 1700 | 58,35 | 76,05 | 216,4 | 1671,79 | | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----|-----|
| Каша манная молочная | 200 | 7,2 | 6,36 | 34,5 | 224 | 43 | 214 |
| Батон с маслом | 30/5 | 2,27/0,03 | 1,27/3,63 | 13,66/0,04 | 78,2/37,4 | 2 | 69 |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 20 | 460 |
| Итого за завтрак: | 435 | 11,1 | 12,56 | 59,7 | 403,6 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 2,75 | 2,5 | 4 | 58 | 32 | 470 |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с гречневой крупой | 200 | 2,22 | 2,82 | 7,84 | 65,6 | 44 | 114 |
| Голубцы ленивые из говядины | 160 | 9,86 | 7,63 | 7,18 | 204,76 | 45 | 333 |
| Соус томатно-сметанный | 50 | 1,65 | 9,34 | 2,67 | 101,35 | 46 | 410 |
| Сок | 200 | 1,5 | - | 30,3 | 128 | 9 | 501 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 136,5 | 15 | 573 |
| Итого за обед: | 670 | 20,15 | 20,63 | 48,77 | 636,21 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Котлеты картофельные | 150 | 6,6 | 18,6 | 5,34 | 202 | 47 | 186 |
| Вафля | 30 | 6,15 | 3,45 | 1,98 | 140,0 | 48 | 582 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,0 | 52,0 | 5 | 457 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | 0,4 | 0,39 | 58,5 | 15 | 573 |
| Итого за ужин: | 410 | 15,21 | 22,45 | 21,71 | 452,5 | | |
| Итого за день: | 1615 | 46,8 | 55,64 | 149,28 | 1559,81 | | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 120 | 3,5 | 5,37 | 2,8 | 157,72 | 49 | 268 |
| Батон с сыром | 30 | 2,27 | 1,27 | 13,66 | 78,2 | 3 | 63 |
| | 10 | 5,0 | 11,4 | 1,46 | 90,5 | | |

| | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----|-----|
| и маслом | 5 | 0,03 | 3,63 | 0,04 | 37,4 | | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,64 | 2,62 | 14,39 | 87,21 | 22 | 465 |
| Итого за завтрак: | 365 | 13,44 | 24,29 | 32,35 | 451,03 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,5 | 0 | 9,1 | 52,6 | 9 | 501 |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с клёцками на мясокостном бульоне | 200 | 2,12 | 2,8 | 7,56 | 64 | 50 | 115 |
| Гуляш из говядины | 100 | 8,13 | 7,5 | 17,98 | 238,36 | 52 | 327 |
| Каша перловая рассыпчатая | 130 | 3,7 | 4,06 | 25,9 | 115,3 | 53 | 207 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,07 | 0 | 19,64 | 99,0 | 14 | 495 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 136,5 | 15 | 573 |
| Итого за обед: | 690 | 18,94 | 15,2 | 71,86 | 653,16 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Оладьи | 160 | 12,0 | 15,0 | 60,6 | 429,0 | 54 | 526 |
| Молоко сгущённое | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,4 | 77 | 471 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,0 | 52,0 | 84 | 456 |
| Итого за ужин: | 380 | 13,44 | 16,7 | 85,7 | 546,4 | | |
| Итого за день: | 1535 | 46,32 | 56,19 | 199,01 | 1703,19 | | |
| ДЕНЬ 6 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп картофельный из рыбной консервы «Сайра» | 200 | 7,44 | 9,12 | 8,04 | 144 | 57 | 122 |
| Батон с маслом | 30/5 | 2,27/0,03 | 1,27/3,63 | 13,66/0,04 | 78,2/37,4 | 2 | 69 |
| Какао с молоком | 200 | 3,38 | 2,88 | 24,0 | 135,0 | 31 | 459 |
| Итого за завтрак: | 435 | 13,12 | 16,9 | 45,74 | 394,6 | | |

| Второй завтрак | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----|-----|
| Фрукт | 100 | 0,34 | 0 | 19,1 | 67,5 | 18 | 82 |
| Обед | | | | | | | |
| Борщ с фасолью на мясокостном бульоне | 200 | 2,94 | 3,7 | 8,76 | 80 | 58 | 96 |
| Сметана | 5 | 0,1 | 1,41 | 0,16 | 14,2 | 34 | 433 |
| Биточки из говядины. | 70 | 11,64 | 15,07 | 14,5 | 184,94 | 35 | 339 |
| Отварные макаронные изделия | 130 | 5,88 | 4,76 | 29,29 | 194,9 | 1 | 256 |
| Соус томатный | 50 | 0,47 | 1,64 | 2,3 | 25,95 | 59 | 419 |
| Сок | 200 | 1,5 | - | 30,3 | 128 | 9 | 501 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 136,5 | 15 | 573 |
| Итого за обед: | 715 | 27,45 | 27,42 | 86,09 | 764,49 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Гренка молочная с сыром | 130 | 11,4 | 16,6 | 1,71 | 250,4 | 60 | 146 |
| Свёкла отварная порционная | 50 | 1,5 | 1,3 | 5 | 37,5 | 61 | 156 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,0 | 52,0 | 5 | 457 |
| Итого за ужин: | 400 | 12,9 | 17,9 | 20,71 | 339,91 | | |
| Итого за день: | 1650 | 53,81 | 62,22 | 171,64 | 1566,49 | | |
| ДЕНЬ 7 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшённая молочная | 200 | 5,0 | 6,4 | 26,9 | 185,95 | 62 | 229 |
| Батон с маслом | 30 | 2,27 | 1,27 | 13,66 | 78,2 | | |
| и сыром | 5 | 0,03 | 3,63 | 0,04 | 37,4 | 3 | 63 |
| | 10 | 5,0 | 11,4 | 1,46 | 90,5 | | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,94 | 2,62 | 14,39 | 87,12 | 22 | 465 |
| Итого за завтрак: | 445 | 15,24 | 25,32 | 56,45 | 479,17 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----|-----|
| Кисломолочный продукт | 100 | 2,75 | 2,5 | 4,0 | 58,0 | 32 | 470 |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,32 | 3,32 | 9,76 | 78,2 | 63 | 129 |
| Суфле из курицы с рисом | 140 | 26,4 | 20,36 | 5,34 | 380,0 | 64 | 369 |
| Соус сметано- томатный | 50 | 1,65 | 9,34 | 10,68 | 405,4 | 46 | 410 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,07 | 0 | 19,64 | 99,0 | 14 | 495 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 136,5 | 15 | 573 |
| Итого за обед: | 650 | 35,36 | 33,86 | 46,2 | 1099,1 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Вареники ленивые с творогом и сливочным маслом | 130/5 | 7,37/0,03 | 13,68/3,63 | 29,07/0,04 | 230,0/37,4 | 65 | 289 |
| Свежий фрукт | 100 | 0,34 | 0 | 19,1 | 67,5 | 19 | 82 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,0 | 52,0 | 5 | 457 |
| Итого за ужин: | 435 | 7,74 | 17,31 | 62,21 | 349,5 | | |
| Итого за день: | 1630 | 61,09 | 78,99 | 168,86 | 1985,77 | | |
| ДЕНЬ 8 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 200 | 5,7 | 6,36 | 35,9 | 224 | 66 | 217 |
| Батон с маслом и сыром | 30 | 2,27 | 1,27 | 13,66 | 78,2 | 4 | 64 |
| | 5 | 0,03 | 3,63 | 0,04 | 37,4 | | |
| | 10 | 5,0 | 11,4 | 1,46 | 90,5 | | |
| Какао с молоком | 200 | 3,38 | 2,88 | 24,0 | 135,0 | 31 | 459 |
| Итого за завтрак: | 445 | 16,38 | 25,54 | 75,06 | 565,1 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,5 | 0 | 9,1 | 52,6 | 9 | 501 |
| Обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----|-----|
| Щи из свежей капусты | 200 | 1,2 | 3,6 | 3,04 | 49,4 | 67 | 104 |
| Пельмени из говядины со сливочным маслом | 250 | 24,8 | 39,3 | 46,34 | 488,9 | 69 | 520 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,07 | 0 | 19,64 | 99,0 | 14 | 495 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 136,5 | 15 | 573 |
| Итого за обед: | 710 | 30,99 | 43,74 | 69,8 | 773,8 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Запеканка картофельная с овощами | 150 | 5,7 | 4,2 | 12,9 | 112,5 | 71 | 183 |
| Вафли | 30 | 1,74 | 8,4 | 18,8 | 134,8 | 29 | 580 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,0 | 52,0 | 5 | 457 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | 0,4 | 0,39 | 58,5 | 15 | 573 |
| Итого за ужин: | 410 | 9,9 | 13 | 46,09 | 357,8 | | |
| Итого за день: | 1665 | 57,77 | 82,28 | 200,05 | 1749,3 | | |
| ДЕНЬ 9 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,76 | 6,48 | 19,7 | 160,2 | 72 | 139 |
| Батон с маслом | 30/5 | 2,27/0,03 | 1,27/3,63 | 13,66/0,04 | 78,2/37,4 | 2 | 69 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,64 | 2,62 | 14,39 | 87,21 | 22 | 465 |
| Итого за завтрак: | 435 | 10,7 | 14 | 47,79 | 363,01 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Свежий фрукт | 100 | 0,34 | 0 | 19,1 | | 18 | 82 |
| Обед | | | | | | | |
| Рассольник «Ленинградский» на мясокостном бульоне | 200 | 2,1 | 4,08 | 10,6 | 87,6 | 73 | 100 |
| Сметана | 5 | 0,1 | 1,41 | 0,16 | 14,2 | 34 | 433 |
| Рулет из говядины с | 150 | 14,91 | 12,3 | 11,7 | 218,0 | 74 | 345 |

| | | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----|-----|
| яйцом | | | | | | | |
| Соус томатный | 50 | 0,88 | 2,87 | 4,09 | 46,15 | 59 | 419 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 136,5 | 15 | 573 |
| Сок | 200 | 1,5 | - | 30,3 | 128 | 9 | 501 |
| Итого за обед: | 665 | 21,41 | 21,5 | 57,63 | 630,45 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Блинчики | 160 | 12,6 | 19,6 | 50,6 | 429 | 75 | 523 |
| Молоко сгущённое | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,4 | 77 | 471 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,0 | 32,58 | 5 | 457 |
| Итого за ужин: | 380 | 14,04 | 21,3 | 75,7 | 526,9 | | |
| Итого за день: | 1580 | 46,49 | 56,8 | 200,22 | 1587,94 | | |
| ДЕНЬ 10 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная со сливочным маслом | 200 | 8,7 | 7,49 | 31,4 | 227,7 | 78 | 213 |
| Батон с сыром | 30/10 | 2,27/5,0 | 1,27/11,4 | 13,66/1,46 | 78,2/90,5 | 3 | 63 |
| Какао с молоком | 200 | 3,38 | 2,88 | 24,0 | 135,0 | 31 | 459 |
| Итого за завтрак: | 440 | 19,35 | 23,04 | 70,52 | 531,14 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 100 | 2,75 | 2,5 | 4,0 | 58,0 | 32 | 470 |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 7,16 | 7,66 | 6 | 121,6 | 79 | 123 |
| Жаркое по -домашнему | 180 | 18,8 | 14,3 | 25,8 | 307 | 81 | 328 |
| Свежий огурец | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 13 | 148 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,07 | 0 | 19,64 | 99,0 | 14 | 495 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 136,5 | 15 | 573 |
| Итого за обед: | 700 | 31,37 | 22,86 | 53,36 | 670,7 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Запеканка творожная | 150 | 15,9 | 7,7 | 15 | 194 | 82 | 279 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----|-----|
| Печенье | 30 | 6,15 | 3,45 | 1,98 | 140,0 | 48 | 582 |
| Соус молочный сладкий | 30 | 0,72 | 1,44 | 2,37 | 25,38 | 28 | 406 |
| Чай чёрный с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,0 | 52,0 | 5 | 457 |
| Итого за ужин: | 410 | 22,77 | 12,59 | 33,35 | 411,38 | | |
| Итого за день: | 1650 | 76,24 | 60,99 | 161,23 | 1671,22 | | |
| Итого за 10 дней: | 16237 | 545,27 | 632,56 | 1921,56 | 16896,08 | | |