



Утверждаю

Заведующий МБДОУ " Детский сад № 31"

 Брынцевская Н.И.  
Приказ № 7 от 10.01.2024

Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет,  
посещающих МБДОУ "Детский сад № 31" с 12 часовым режимом функционирования

г. Вышний Волочёк.

2024 год

2024 год.

1 день, понедельник, первая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты в справочнике.	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							номер	год
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая молочная	200	7,4	7,3	30,2	226	177	2011
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,8	14,7	93	262	2011
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5,0	4	4,6	24,2	156		
	Итого за прием	<b>405</b>	<b>14,2</b>	<b>14,7</b>	<b>83,8</b>	<b>475</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
	Напиток лимонный	100	0,05	0,01	15,7	68	270	2011
	Итого за прием	100	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>15,7</b>	<b>68</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат из белокачанной капусты	50	0,8	1,6	4,9	38	5	2011
	Суп картофельный с курой.	180	3,7	3,2	15,4	114	54	2011
	Котлета из курицы	70	10,5	14,9	8,1	197	125	2011
	Овощи тушёные в сметанном соусе	130	2,7	2,1	9,1	75	140	2011
	Компот из всежих яблок	180	1	0,1	13,4	55	269	2011
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,2	10,4	69		
	Итого за прием	<b>640</b>	<b>20,5</b>	<b>22,1</b>	<b>61,3</b>	<b>548</b>		
<b>Полдник</b>								
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,1	25	258	2011
	Хлеб пшеничный с джемом	40/10	2,4	7,5	26,9	182		
	Итого за прием	<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>7,5</b>	<b>36</b>	<b>207</b>		
<b>Ужин</b>								
	Рожки отварные с маслом и тёртым сыром	170/30	9	13,2	24,7	269	199	2011
	Кисель плодоягодный (концентрат)	200	0,1	0,1	29,5	112	275	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,2	1,7	22,1	118		
	Итого за прием	<b>450</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>76,3</b>	<b>499</b>		
	Итого за день		<b>49,3</b>	<b>59,3</b>	<b>273,1</b>	<b>1797</b>		

2 день, вторник, первая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи номер технологической карты в справочнике.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							№ тех карт	год
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная	200	5	7,8	23,4	224	177	2011
	Какао с молоком	180	3	2,8	12,7	91	24	2011
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	4	4,6	24,2	156		
	Итого за прием	405	11,2	15,2	60,3	471		
<b>Второй завтрак</b>								
	Сок абрикосовый	100	0,75	0	19,1	83		
	Итого за прием	100	0,75	0	19,1	83		
<b>Обед</b>								
	Салат из моркови и изюма	50	1	0,02	9,7	41,6	19	2011
	Борщ с капустой и курицей	180	1,8	5,8	8,4	93	52	2011
	Рисовый рулет с мясом и томатной подливой	150/30	18,9	9,4	25,1	319	279	2012
	Компот из сухофруктов	180	0,8	0,02	20,5	101	268	2011
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,2	10,4	69		
	Итого за прием	620	24,3	15,5	74,1	623,6		
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипячёное	200	5,5	6,2	8,6	110	256	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,2	1,7	22,1	118		
	Итого за прием		8,7	7,9	30,7	228		
<b>Ужин</b>								
	Омлет с салатом из зелёного горошка	170/30	16,4	22,7	2,4	187	204	2011
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,1	25	258	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,2	1,7	22,1	118		
	Итого за прием		19,7	24,4	33,6	330		
	Итого за день		64,7	63	217,8	1735,6		

## 3 день, среда, первая неделя.

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты в справочнике.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							№ тех. кар.	год
<b>Завтрак</b>								
	Молочная вермишель	200	4,9	6,4	22,3	194	74	2011
	Чай с молоком и сахаром.	180	1	1,1	11,2	58	259	2011
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	4	4,6	24,2	156		
	Итого за прием	405	9,9	12,1	57,7	408		
<b>Второй завтрак</b>								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
	Итого за прием	100	0,4	0,4	9,8	47		
<b>Обед</b>								
	Свекольная икра	50	0,8	4,9	4,8	46	45	2011
	Суп гороховый с гречками	180/15	6,1	3,5	25,4	136	59	2011
	Рыбная котлета	60	9,3	6,7	7,8	109	799	2011
	Картофельное пюре	110	2	3,1	14,8	97	133	2011
	Кисель из концентрата	180	0,1	0,1	27,6	109	274	2011
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,2	10,4	69		
	Итого за прием	625	20,1	18,5	90,8	566		
<b>Полдник</b>								
	Печенье	50	3,3	4,5	33,6	167		
	Йогурт в инд. упак.	200	3,6	2,8	11,3	75		
	Итого за приём	250	6,9	7,3	44,9	242		
<b>Ужин</b>								
	Плов с курой	200	11,6	21,3	32,1	314	127	2011
	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	20,5	117	268	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,2	1,7	22,1	118		
	Итого за прием	450	15,8	23	74,7	549		
	<b>Итого за день</b>	<b>1830</b>	<b>53,1</b>	<b>61,3</b>	<b>277,9</b>	<b>1812</b>		

4 день, четверг, первая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты в справочнике.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							№ тех. кар.	год
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая молочная	200	7,1	7,6	35,1	225	169	2011
	Чай сладкий	180	1	0,03	7,9	25	258	2011
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	4	4,6	24,2	156		
	Итого за прием	405	12,1	12,2	67,2	406		
<b>Второй завтрак</b>								
	Сок "мультифрукт"	100	0,4	0,2	19,8	48		
	Итого за прием	100	0,4	0,2	19,8	48		
<b>Обед</b>								
	Сельдь с луком	30	2,5	5,5	0,8	63	48	2011
	Суп полевой с говядиной	180	3,6	5,3	8,5	116	61	2011
	Гуляш из говядины	70	19,5	19,5	3,8	193	90	2011
	Макаронные изделия отварные.	120	4,3	3,4	26,7	126	197	2011
	Компот из изюма	180	0,7	0,04	20,5	82	269	2011
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,3	14	89		
	Итого за приём	620	33,1	34	74,3	669		
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	256	2011
	Сухарики	50	3,3	1,5	23	118		
	Итого за прием	250	8,8	7,7	31,6	228		
<b>Ужин</b>								
	Сырники со сметаной	170/30	20,6	13	21	254	210	2011
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	23	85	273	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,3	1,5	23	118		
	Итого за прием	450	24,5	14,8	67	457		
	Итого за день		78,9	68,9	260	1808		

5 день, пятница, первая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты в справочнике.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							№ тех. кар.	год
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая молочная	200	7,1	7,6	35,1	226	171	2011
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,8	14,7	93	258	2011
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	20/5	4	4,6	24,2	156		
	Итого за прием	405	13,9	15	89	476		
<b>Второй завтрак</b>								
	Банан	100	1,5	0,5	21	76		
	Итого за прием	100	1,5	0,5	21	76		
<b>Обед</b>								
	Салат "Здоровье"	50	0,8	1,7	3,2	40	29	2011
	Суп рыбный	180	3,4	3,3	11,3	117	66	2011
	Печень по -сторогоновски	70	16,2	11,3	1,6	153	120	2011
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,5	3,8	26,7	164	160	2011
	Компот из сухофруктов	180	0,8	0,02	20,5	101	269	2011
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,2	10,4	69		
	Итого за приём	630	29,5	25,3	73,7	644		
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с творогом	70	6,8	4,2	22,5	161	242	2011
	Чай сладкий	180	1	0,03	7,9	25	258	2011
	Итого за прием	250	8,8	7,7	31,6	186		
<b>Ужин</b>								
	Каша "Дружба" молочная	200	6,3	8,1	30,3	212	183	2011
	Кисель плодоягодный (концентрат)	200	0,1	0,1	29,5	112	273	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,3	1,5	23	118		
	Итого за прием	450	9,7	9,7	82,8	442		
	Итого за день		63,4	58,2	298,1	1824		

## 6 день, понедельник, вторая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты в справочнике.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							№	год
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная вязкая.	200	5	7,8	23,4	184	177	2011
	Кофейный напиток	180	2,8	2,8	14,7	93	262	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	4	4,6	24,2	156		2011
	Итого за прием	405	11,8	15,2	62,3	433		
<b>Второй завтрак</b>								
	Напиток апельсиновый	100	0,1	0,01	18,9	73	270	2011
	Итого за прием	100	0,1	0,01	18,9	73		
<b>Обед</b>								
	Салат "Витаминный"	50	0,7	0,05	6,3	28	17	2011
	Суп перловый с картофелем и яйцом и сметаной	180/5	3,8	3,9	22,6	132	57	2011
	Слоёные голубцы с курицей	170	18	14,4	15,2	262	116	2011
	Кисель плодово-ягодный	180	0,1	0,1	27,6	109	275	2011
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,1	0,3	12,1	81		
	Итого за прием	615	24,7	18,8	83,8	612		
<b>Полдник</b>								
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	258	2011
	Хлеб пшеничный с джемом	40/10	2,4	7,5	26,9	182	4	2011
	Итого за прием	250	2,5	7,5	36	207		
<b>Ужин</b>								
	Блины со сгущённым молоком	170/40	12,1	10,8	53,1	326	227	2011
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	269	
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,6	90		
	Итого за прием	450	15,1	12,1	91	484		
	Итого за день		54,2	53,6	292	1809		

## 7 день, вторник, вторая неделя.

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты в справочнике..	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							№ тех.кар	год
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная пшённая	185	7,4	8,8	35,1	240	181	2011
	Чай с молоком.	180	1,4	1,4	11,2	71	259	2011
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/10	7,4	7,6	25,2	177	2	2011
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>16,2</b>	<b>17,8</b>	<b>71,5</b>	<b>488</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
	Сок виноградный	100	0	0	12	58		
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>58</b>		
<b>Обед</b>								
	Суп молочный рисовый	180	6,8	7,1	23,4	211	72	2011
	Тефтели из говядины с гречей и сметанным соусом	70/100/30	17	12,4	35,8	278	101,16	2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,8	0,03	20,5	101	268	2011
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,3	14	89		
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>27,1</b>	<b>19,8</b>	<b>93,7</b>	<b>679</b>		
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипячёное №256 сб.2011г.	200	5,5	6,2	8,6	110	256	2011
	Сухарики	50	3,3	1,5	23	118		
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>8,8</b>	<b>7,7</b>	<b>31,6</b>	<b>228</b>		
<b>ужин</b>								
	1/2 яйца	25	3,9	3,7	0,2	48		
	Винегрет	200	2,8	4,9	15,1	131,5	39	2011
	Чай сладкий	200	0,2	0,04	11	40	258	2011
	Хлеб пшеничный	25	2,2	1	13,5	69		
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>9,1</b>	<b>9,6</b>	<b>39,8</b>	<b>288,5</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>61,2</b>	<b>55</b>	<b>253,1</b>	<b>1741,5</b>		

## 8 день, среда, вторая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты справочнике.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							№ тех. кар	год
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная .	200/4	7,4	8	36,5	221	182	2011
	Какао на молоке.	180	3	2,8	12,7	91	266	2011
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	4	4,6	24,2	156		
	Итого за прием	405	14,4	15,4	73,4	468		
<b>Второй завтрак</b>								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
		100	0,4	0,4	9,8	47		
<b>Обед</b>								
	Свекольная икра	50.0	0,8	4,9	4,8	46	45	2011
	Рассольник ленинградский с курой	180	2,2	5,3	15,4	120	50	2011
	Суфле из печени с рисом и сметанным соусом	140/30.0	25,9	8,9	22,4	299	294	2012
	Кисель плодоягодный (концентрат)	180.0	0,1	0,1	27,6	109	275	2011
	Хлеб ржаной	30.0	1,8	0,2	10,4	69		
	Итого за прием	610	30,8	19,4	80,6	643		
<b>Полдник</b>								
	Булочка домашняя сдобная	50	3,9	4,3	26,3	149	250	2011
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	5,1	22	258	2011
	Итого за прием	250	4	4,3	31,4	171		
<b>Ужин</b>								
	Макаронны отварные с маслом и сыром	170/30	9,9	13,2	24,7	269	199	2011
	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	20,5	117	268	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,2	1,7	22,1	118		
	Итого за прием	450	14,1	14,9	67,3	504		
	Итого за день		63,7	54,4	262,5	1833		

9 день, четверг, вторая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюды), приём пищи, номер технологической карты в справочнике	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							№ тех.кар.	год
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая молочная	200	8,1	9,8	35,6	224	169	2011
	Чай сладкий	180	1	0,03	7,9	25	258	2011
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	4	4,6	24,2	156		
	Итого за прием	405	13,1	14,4	82,1	405		
<b>Второй завтрак</b>								
	Сок персиковый	100	1,5	0,01	25,4	63		
	Итого за прием	100	1,5	0,01	25,4	63		
<b>Обед</b>								
	Сельдь с луком	30	2,5	5,5	0,8	63	48	2011
	Щи из свежей капусты с курой	180	1,8	5,8	8,4	103	49	2011
	Картофельная запеканка с говядиной и томатной подливой	140/30	19,3	17,2	20,4	275	109	2011
	Компот из изюма	180	0,7	0,04	20,6	82	269	2011
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,3	14	89		
	Итого за прием	600	26,8	28,8	64,2	612		
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое № 256, сб. 2011г.	200	5,5	6,2	8,6	110	256	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,2	1,7	22,1	118		
	Итого за прием	250	8,7	7,9	30,7	228		
<b>Ужин</b>								
	Творожная запеканка со сметаной	170/30	15,6	11,1	13,2	258	207	2011
	Кисель плодовая годный (концентрат)	200	0,1	0,1	29,5	112		
	Хлеб пшеничный	50	3,2	1,7	22,1	118		
	Итого за прием	450	18,9	12,9	77,7	488		
	<b>Итого за день</b>		<b>65</b>	<b>62,1</b>	<b>261,7</b>	<b>1796</b>		

## 10 день, пятница, вторая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюды), приём пищи, номертехнологической карты в справочнике	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							№ тех. кар.	год
<b>Завтрак</b>								
	Молочная вермишель	200	6,4	5,2	37,5	226	177	2011
	Кофейный напиток	180	2,8	2,8	14,7	93	262	2011
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	4	4,6	24,2	156		
	Итого за прием	405	13,2	12,6	89	475		
<b>Второй завтрак</b>								
	Банан	100	1,5	0,5	21	76		
	Итого за прием	100	1,5	0,5	21	76		
<b>Обед</b>								
	Салат из зелёного горошка	30	0,9	1,6	1,8	24,3	10	2012
	Суп картофельный с вермишелью и курой	180	2,4	2	13,3	118	55	2011
	Рыба в омлете	170	28	18,2	8,4	268	76	2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,8	0,03	20,5	101	268	2011
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,3	14	89		
	Итого за прием	600	34,6	22,2	58	600,3		
<b>Полдник</b>								
	Йогурт в инд. упаковке	200	3,6	2,8	11,3	95		
	Вафли	50	0,9	1,7	23,2	101		
	Итого за прием	250	4,5	4,5	34,5	171		
<b>Ужин</b>								
	Маннй пудинг с подливой из какао	150/50	7	10,5	43,3	307	192	2011
	Чай с лимоном	200	0,2	0,03	9,3	37	260	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,2	1,7	22,1	118		
	Итого за прием	450	10,4	12,3	74,7	462		
	Итого за день		64,2	52,1	277,2	1809		



Пронумеровано и скреплено печатью

11 оригиналов листов

Заведующий МБДОУ «Детский сад №31»

Н.И.Брынцевская