

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МДОУ «Детский сад № 2»

Курсевич И.В.

Примерное 10 дневное меню  
С 01.03.2021 по 30.06.2021  
МДОУ «Детский сад №2»,  
Работающего в 8-10 часовом режиме  
Для детей от 3 до 7 лет

1 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технолог карты
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200,0	0	51
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	61
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	76
Масло	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	2,31	2,98	0	36,52	0	75
<b>Итого за прием</b>	<b>447</b>	<b>21,71</b>	<b>18,45</b>	<b>75,02</b>	<b>551,39</b>	<b>1,48</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие/молоко/сок фруктовый*	90	0,4	0,4	8,8	42,3	9	44
<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,8</b>	<b>42,3</b>	<b>9</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из отварной моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,86	4,39	5,45	65,59	1,04	70-А
Суп вермишелевый	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	7-А
Плов из отварной птицы	180	23,96	18,28	28,11	372,6	1,77	28
Компот из смеси сухофруктов	180	0,92	0,05	20,56	83,25	0,13	59
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0	0	76
<b>Итого за прием</b>	<b>720</b>	<b>31,72</b>	<b>26,15</b>	<b>91,06</b>	<b>725,14</b>	<b>11,12</b>	
<b>Полдник</b>							
Маннй пудинг с киселем	150/30	8,02	9,93	51,02	326	0,88	79
Печенье/вафля*	25	0,752	1,18	7,492	16,8	0	42
Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	18,93	98,35	0,59	55
<b>Итого за прием</b>	<b>355</b>	<b>11,582</b>	<b>14,03</b>	<b>77,44</b>	<b>540,00</b>	<b>1,47</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1612</b>	<b>65,412</b>	<b>59,03</b>	<b>252,32</b>	<b>1858,83</b>	<b>23,07</b>	

\*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

**2 день**

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технол карты
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба»	200	6,98	10,42	25,00	222,38	0,9	47
Масло сливочное	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	53
Хлеб пшеничный	50	3,5	1,5	25,7	131	0	76
<b>Итого за прием</b>	<b>437</b>	<b>32,32</b>	<b>21,83</b>	<b>70,89</b>	<b>558,58</b>	<b>1,87</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый/фрукты свежие**	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2	63
<b>Итого за прием</b>	<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,2</b>	<b>73,6</b>	<b>3,2</b>	
<b>Обед</b>							
Овощи натуральные свежие или соленые*	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	85
Борщ на курином бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	1
Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,57	26,44	168		25
Гуляш	80	14,5	15,7	3,2	212	0,94	14
Компот из изюма	180	0,94	0	24,26	96,7	0,72	56
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0		76
<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>27,8</b>	<b>22,67</b>	<b>80,62</b>	<b>649,08</b>	<b>17,64</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	50	3,3	6,2	27,9	180		37
Молоко	200	5	4,4	8,3	94,3	0,9	62
<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>8,3</b>	<b>10,6</b>	<b>36,2</b>	<b>274,3</b>	<b>0,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1477</b>	<b>69,22</b>	<b>55,26</b>	<b>203,91</b>	<b>1555,56</b>	<b>23,61</b>	

\*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

3 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технолог карты
<b>Завтрак</b>							
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11,0	62,64	216,44	0,9	50
Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	39,1	0	65
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	76
Масло	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	2,31	2,98	0	36,52	0	75
<b>Итого за прием</b>	<b>417</b>	<b>18,68</b>	<b>19,63</b>	<b>98,11</b>	<b>475,42</b>	<b>0,9</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Вафля/пряник/печенье*	50	2,75	3,25	17,45	105	0,30	40
<b>Итого за прием</b>	<b>50</b>	<b>2,75</b>	<b>3,25</b>	<b>17,45</b>	<b>105</b>	<b>0,30</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из зеленого горошка консервированного*	60	1,78	3,11	1,91	50,00	6,6	73
Суп гороховый с гренками из хлеба пшеничного	200	5,72	0,48	16,12	101,88	4,26	
Суфле из отварной курицы	80	16,72	14,32	3,52	189,28	0,57	33
Пюре картофельное	180	3,91	5,62	9,65	148,7	3,76	19
Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	2,9	58
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	76
<b>Итого за прием</b>	<b>690</b>	<b>38,41</b>	<b>31,11</b>	<b>67,07</b>	<b>651,30</b>	<b>18,09</b>	
<b>Полдник</b>							
Сырники творожные, запеченные	100	25,76	20,21	19,59	299,89	0,35	35
Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,81	0,13	31
Кисель	180	0	0	8,98	107,1	0	55
<b>Итого за прием</b>	<b>305</b>	<b>27,59</b>	<b>22,97</b>	<b>32,53</b>	<b>473,8</b>	<b>0,48</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1462</b>	<b>87,43</b>	<b>76,96</b>	<b>215,16</b>	<b>1705,52</b>	<b>19,77</b>	

\*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

4 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технол карты
<b>Завтрак</b>							
Суфле творожное	150	21,45	13,46	18,42	289,2	0,38	34
Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,81	0,13	31
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	61
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
<b>Итого за прием</b>	<b>437</b>	<b>37,01</b>	<b>26,41</b>	<b>67,5</b>	<b>670,18</b>	<b>7,13</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие/сок фруктовый*	90	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	44
<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>1,14</b>	<b>5,34</b>	<b>4,62</b>	<b>71,4</b>	<b>4,2</b>	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	60	0,81	2,76	3,51	42,12	1,14	69
Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	30,2	92,08	7,08	7
Котлета рыбная любительская	100	22,35	3,11	5,96	136,63	0,62	22
Соус томатный с маслом сливочным	40	0,49	1,2	3,91	28,48	0,48	32
Капуста тушеная	180	3,82	8,06	8,374	143,64	20,34	18
Компот из смеси сухофруктов	180	0,92	0,05	20,56	83,25	0,13	59
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0	0	76
<b>Итого за прием</b>	<b>810</b>	<b>45,11</b>	<b>17,4</b>	<b>75,314</b>	<b>625,2</b>	<b>29,79</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка «Молочная»	50	5,6	5,1	32,8	198,8	0,2	38
Молоко кипяченое	200	5	4,4	8,3	94,3	0,9	62
<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>10,6</b>	<b>9,5</b>	<b>41,1</b>	<b>293,1</b>	<b>1,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1587</b>	<b>93,86</b>	<b>58,65</b>	<b>188,53</b>	<b>1660,0</b>	<b>42,22</b>	

\*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

5 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технолог карты
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9	52
Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	18,93	98,35	0,59	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	76
Масло	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	0,31	2,98	0	36,52	0	75
<b>Итого за прием</b>	<b>447</b>	<b>19,33</b>	<b>20,55</b>	<b>65,34</b>	<b>687,27</b>	<b>1,49</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Печенье/вафля/пряник*	25	1,88	2,95	18,73	42	0	63
<b>Итого за прием</b>	<b>25</b>	<b>1,88</b>	<b>2,95</b>	<b>18,73</b>	<b>42</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной	60	0,81	2,76	3,51	42,12	1,14	71
Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22	105,44	5,9	8
Запеканка картофельная с мясом	180	16,98	16,70	14,56	301,88	8,7	16
Соус томатный с маслом сливочным	40	0,49	1,2	3,91	28,48	0,88	76
Компот из изюма	180	0,94		24,26	96,70	0,72	59
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	76
<b>Итого за прием</b>	<b>710</b>	<b>35,26</b>	<b>21,17</b>	<b>75,26</b>	<b>670,62</b>	<b>25,26</b>	
<b>Полдник</b>							
Блинчики с джемом*	85	6,24	8,1	34,31	234	1,03	12
Какао с молоком сгущенным	180	0,04	5,76	20,13	152,84	0,97	54
<b>Итого за прием</b>	<b>265</b>	<b>5,58</b>	<b>13,86</b>	<b>62,43</b>	<b>386,84</b>	<b>3,03</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1447</b>	<b>62,05</b>	<b>58,53</b>	<b>221,76</b>	<b>1786,73</b>	<b>29,78</b>	

\*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

6 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технол карты
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная жидкая	200	5,33	8,80	18,11	216,44	0,9	49
Чай с лимоном/с сахаром*	180	0,04	0	12,13	47	2	63
Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,16	159,3	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
<b>Итого за прием</b>	<b>537</b>	<b>15,74</b>	<b>13,43</b>	<b>59,47</b>	<b>475,1</b>	<b>2,9</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый/фрукты свежие*	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2	63
<b>Итого за прием</b>	<b>160</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>16,2</b>	<b>73,6</b>	<b>3,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из отварной моркови с изюмом и растительным маслом*	60	0,86	4,39	5,45	65,59	1,04	70-А
Суп - рассольник	200	7,62	5,06	10,93	104,00	7,54	2
Биточек мясной	70	10,30	4,14	3,81	87,54	0	11
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	0	21
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0	0	76
Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	2,9	58
<b>Итого за прием</b>	<b>710</b>	<b>33,56</b>	<b>27,57</b>	<b>77,96</b>	<b>681,57</b>	<b>8,58</b>	
<b>Полдник</b>							
Яйцо отварное/Омлет натуральный*	40/130	5,1	5,6	0,3	63	0	36/27
Пастила/зефир*	25	0,16	0,025	20,95	6,25	0,35	41
Кисель	200	0	0	18	60	0	55
<b>Итого за прием</b>	<b>265</b>	<b>5,26</b>	<b>5,625</b>	<b>39,25</b>	<b>129,25</b>	<b>0,35</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1672</b>	<b>54,64</b>	<b>46,786</b>	<b>192,88</b>	<b>1359,52</b>	<b>15,03</b>	

\* Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

7 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технол карты
<b>Завтрак</b>							
Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	26
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	13,81	6,62	61
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
<b>Итого за прием</b>	<b>437</b>	<b>24,9</b>	<b>20,47</b>	<b>76,9</b>	<b>461,17</b>	<b>6,76</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Вафля/пряник*	50	2,75	3,25	17,45	105	0,30	40
<b>Итого за прием</b>	<b>50</b>	<b>2,75</b>	<b>3,25</b>	<b>17,45</b>	<b>105</b>	<b>0,30</b>	
<b>Обед</b>							
Овощи натуральные свежие или соленые*	60	0,48	0,07	1,5	8,4	6	85
Щи из свежей капусты	200	1,74	4,88	9,21	85	18,45	10
Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	0,019	0	29
Котлета или биточек рыбный*	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	23
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	76
Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,05	20,56	83,25	0,13	59
<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>20,19</b>	<b>14,23</b>	<b>93,53</b>	<b>372,669</b>	<b>24,82</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирожок с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8	0,03	43
Молоко	180	5	4,4	8,3	94,3	0,9	62
<b>Итого за прием</b>	<b>260</b>	<b>9,6</b>	<b>6,27</b>	<b>52,74</b>	<b>307,1</b>	<b>0,93</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1397</b>	<b>57,44</b>	<b>44,22</b>	<b>240,62</b>	<b>1245,93</b>	<b>32,81</b>	

\*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов



8 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технол карты
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,0	222,38	12,1	46
Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	2,31	2,98	0	36,52	0	75
<b>Итого за прием</b>	<b>447</b>	<b>24,48</b>	<b>24,81</b>	<b>70,89</b>	<b>595,1</b>	<b>13,07</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты свежие/сок фруктовый*	90	0,4	0,4	8,8	42,3	9	44
<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,8</b>	<b>42,3</b>	<b>9</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из зеленого горошка консервированного*	60	1,78	3,11	1,91	50	6,6	73
Суп картофельный	200	2,34	2,82	16,71	104	12,0	6
Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	24
Компот из изюма	180	0,94	4,25	24,26	96,70	0,72	59
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	76
<b>Итого за прием</b>	<b>690</b>	<b>22,48</b>	<b>19,82</b>	<b>82,94</b>	<b>568,7</b>	<b>39,35</b>	
<b>Полдник</b>							
Суфле творожное*	150	21,89	16,03	22,6	321	0,23	34
Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,81	0,13	31
Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,59	66
<b>Итого за прием</b>	<b>380</b>	<b>26,53</b>	<b>21,71</b>	<b>42,49</b>	<b>486,16</b>	<b>0,95</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1607</b>	<b>73,89</b>	<b>66,74</b>	<b>205,12</b>	<b>1692,26</b>	<b>62,37</b>	

\*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

9 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технолог карты
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога	150	26,31	18,09	25,74	372	0,36	20
Чай с лимоном/с сахаром*	180	0,04	0	12,13	13,81	6,62	64
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	47	2	76
Масло сливочное	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
<b>Итого за прием</b>	<b>387</b>	<b>35,86</b>	<b>23,74</b>	<b>63,64</b>	<b>485,17</b>	<b>8,98</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Пастила/зефир**	25	0,16	0,025	20,95	6,25	0,35	41
<b>Итого за прием</b>	<b>25</b>	<b>0,16</b>	<b>0,025</b>	<b>20,95</b>	<b>6,25</b>	<b>0,35</b>	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	69
Суп гречневый	250	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	23
Жаркое по домашнему	200	19,7	15,0	13,65	269	4,72	15
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	76
Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	25	58
<b>Итого за прием</b>	<b>680</b>	<b>33,43</b>	<b>25,65</b>	<b>69,56</b>	<b>642,42</b>	<b>52,32</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка с изюмом	80	6,24	4,89	43,08	241,16	0	39
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	62
<b>Итого за прием</b>	<b>260</b>	<b>10,36</b>	<b>9,73</b>	<b>62,43</b>	<b>371,97</b>	<b>6,62</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1352</b>	<b>79,81</b>	<b>69,145</b>	<b>216,58</b>	<b>1505,67</b>	<b>68,27</b>	

\*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

10 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технолог карты
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,09	4,07	32,09	177	0,29	48
Какао с молоком сгущенным	180	1,5	1,9	14,2	83,3	0,9	54
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	2,31	2,98	0	36,52	0	75
<b>Итого за прием</b>	<b>447</b>	<b>16,51</b>	<b>14,6</b>	<b>72,06</b>	<b>480,18</b>	<b>1,19</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый/фрукты свежие*	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2	63
<b>Итого за прием</b>	<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,2</b>	<b>73,6</b>	<b>3,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной*	60	0,81	2,76	3,51	42,12	1,14	71
Суп картофельный с клецками	200	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	57
Капуста тушеная с мясом (курой)*	200	22,02	6,79	19,95	259	8,15	17
Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	4,25	24,26	96,70	0,72	59
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	76
<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>28,18</b>	<b>20,73</b>	<b>79,55</b>	<b>600,94</b>	<b>22,36</b>	
<b>Полдник</b>							
Рыба запеченная в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82,0	0,26	30
Кисель	180	0	0	8,98	107,1	0	55
<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>11,11</b>	<b>3,82</b>	<b>11,22</b>	<b>231,22</b>	<b>0,26</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1547</b>	<b>57,41</b>	<b>41,34</b>	<b>177,05</b>	<b>1343,82</b>	<b>5,79</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>701,142</b>	<b>576,661</b>	<b>2113,93</b>	<b>15932,37</b>	<b>322,72</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>70,11</b>	<b>57,67</b>	<b>211,40</b>	<b>1593,24</b>	<b>32,27</b>	

Соотношение основных пищевых веществ (17,6%; 32%; 56%.)

\*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов