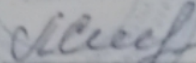


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «ТОПОЛЕК»
ПРИЮТНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ

«УТВЕРЖДАЮ»
«01» сентября 2020 года.

Заведующий МКДОУ
«Детский сад «Тополек»  Л.Х. Селюкова

Основное десятидневное меню

**Для детей дошкольного возраста с
8,5- часовым пребыванием в ДОО (1,5-7лет)**

«В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «ТОПОЛЕК»
ПРИЮТНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ

«УТВЕРЖДАЮ»
«01» сентября 2020 года

Заведующий МКДОУ
«Детский сад «Тополек» _____ Л.Х Селюкова

Основное десятидневное меню

**Для детей дошкольного возраста с
8,5- часовым пребыванием в ДОО (1,5-7лет)**

«В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

«УТВЕРЖДАЮ»
«01» сентября 2020 года

Заведующий МКДОУ
«Детский сад «Тополек» _____ Л.Х Селюкова

Меню первого дня

Наименование блюд	Выход на 1 ребенка		Наименование продуктов питания	Химический состав					№ технологической карты
	1 – 3 года	3 – 7 лет		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	
Каша вязкая манная молочная	150	200	крупка манная	4,66/6,21	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	1,46/1,95	88
		молоко							
		сахар							
		масло сладко-сливочное							
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/4	60/5/6	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	3
		масло сладко-сливочное							
		сыр твёрдый							
Чай с сахаром	180	200	чай чёрный	0,13	0,05	12,19	46,29	2,34	13
		сахар							

обед

Суп рассольник с перловкой	150	250	кура	3,79/632	0,47/0,80	16,58/27,58	81,58/135,86	10,53/17,82	26
			картофель						
			морковь						
			лук репчатый						
			масло сладко-сливочное						
			масло растительное						
			Крупа перловая						
Соус томатный	20	30	морковь	4,11/5,75	3,18/4,45	2,99/4,19	56,88/79,63	6,23/8,72	70\69
			свекла						
			масло сладко-сливочное						
			мука						
			томатная паста						
Куры отварные	50	70	куры	23,77	20	0,38	275,47	0,91	53\54
Каша гречневая рассыпчатая	100	150	крупа гречневая	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263	0	65
			масло сладко-сливочное						
Салат из свеклы с чесноком и растительным маслом	40	60	Свекла	0,70	4,05	6,72	7,98\15,96	2.70	16
	40	60	Чеснок						
			Масло - растительное						
Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6\117,86	0	147
Кисель	150	180	кисель из концентрата	0	0	13,5/18	46,5/60	0	14
			Вода						

<u>Полдник</u>									
Кондитерские изделия	30	50	Кондитерские изделия (печенье, пряники...)	3,5/7	9,5/19	33/66	230/460	0	
Чай с сахаром	150	180	чай чёрный	0	0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,4	13
			сахар						

Меню второго дня

Наименование блюд	Выход на 1 ребенка		Наименование продуктов питания	Химический состав					№ технологической карты
	1 – 3 года	3 – 7 лет		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	

завтрак

Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	200	молоко	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/18,28	117/156	0,88/1,17	5
			крупа рисовая						
			сахар						
			масло сладко-сливочное						
Бутерброд с маслом	40/4	60/6	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	16
			масло сладко-сливочное						
Чай с сахаром	180	200	чай чёрный	0	0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,4	13
			сахар						

<u>Обед</u>									
Суп гороховый	150	250	горох	7,18	7,28	30,24	215,24	0	37\38
			Соль йодированная						
			морковь						
			картофель						
			лук репчатый						
			масло растительное						
Макаронные изделия отварные	100	150	макаронные изделия	3,56/5,34	4,646,96	20,97/31,45	135,33/203	3,97/5,95	45\46
			масло сладко-сливочное						
Сосиски, сардельки отварные	50	55	Сосиски или сардельки	8,69	8,69	22,84	1.80	247.15	-
			Масло сливочное						
Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0	147
Чай с сахаром	180	200	чай чёрный	0	0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,4	13
			сахар						
<u>Полдник</u>									
Кондитерское изделие	30	50	Кондитерское изделие (печенье, зефир, вафли)	3,5/7	9,5/19	33/66	230/460	0	
Чай с сахаром	180	200	чай чёрный	0	0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,4	13
			сахар						

Меню третьего дня

Наименование блюд	Выход на 1 ребенка		Наименование продуктов питания	Химический состав					№ технологической карты
	1 – 3 года	3 – 7 лет		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	
<u>Завтрак</u>									
Яйцо отварное	0,5 шт.	1 шт.	яйца	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	0/0	63
Бутерброд с маслом	40/4	60/5	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или багет	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0/0	16
			масло сладко-сливочное						
Чай с сахаром	180	200	чай чёрный	0,13	0,05	12,19	46,29	2,34	13
			сахар						
<u>Обед</u>									
Борщ со сметаной	150	250	свекла	2,4/4	1,1/1,8	5,6/9,3	58,1/96,8	7,11/11,8	25\26
			капуста свежая						
			морковь						
			картофель						
			лук репчатый						
			сахар						
			сметана						

			томатная паста						
			петрушка						
Пельмени отварные с маслом сливочным	150	220	Тесто для пельменей	19.84	31.41	37.07	471.05	0	98
			Масса фарша						
Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0	147
Компот из сухофруктов	150	200	смесь сухофруктов	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	13\14
			сахар						
<u>Полдник</u>									
Кондитерское изделие, фрукты	30	50	Кондитерское изделие (печенье, зефир, вафли)	3,5/7	9,5/19	33/66	230/460	0	
Чай с сахаром	150	180	чай-заварка	0	0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,4	13
			сахар						

Меню четвертого дня

Наименование блюд	Выход на 1 ребенка		Наименование продуктов питания	Химический состав					№ технологической карты
	1 – 3 года	3 – 7 лет		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	
<u>Завтрак</u>									
Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	молоко	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/18,28	117/156	0,88/1,17	68
			крупа пшеничная						
			сахар						

			масло сладко-сливочное						
			вода						
Бутерброд с маслом	40/5/4	60/5/6	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	16
			масло сладко-сливочное						
Чай с сахаром	180	200	чай чёрный	0,13	0,05	12,19	46,29	2,34	13
			сахар						
Обед									
Суп рыбный из консервов	150	250	консервы рыбные	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64/12,05	36
			крупя перловая или пшено						
			картофель						
			морковь						
			лук репчатый						
			масло растительное						
Котлеты, биточки, шницели	50	70	Котлеты, биточки, шницели	7,03/9,84	5,73/8,02	5,11/7,16	99,38/139,13	0,58/0,81	282
Макаронные изделия отварные	100	150	макаронные изделия	3,56/5,34	4,64/6,96	20,97/31,45	135,33/203	3,97/5,95	45\46
			масло сладко-сливочное						
Соус томатный основной	20	30	мука пшеничная	0,3/0,45	3,37/5,06	1,08/1,62	30/45	0,04/0,06	3
			масло подсолнечное						
			Томат паста						
Салат из квашеной капусты	30	60	капуста квашеная	0,94	3,04	4,28	47,56	0	4
			масло растительное						
			лук						

Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0	147
Чай с сахаром	180	200	чай чёрный	0,13	0,05	12,19	46,29	2,34	13
			сахар						
<u>Полдник</u>									
Кондитерское изделие	30	50	Кондитерское изделие (вафли, пряники, печенье)	7,05	10,6	58,4	350,5	0	
Кисломолочный напиток с сахаром	150	180	Кефир (ряженка)	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83/1,17	124
			сахар						

Меню пятого дня

Наименование блюд	Выход на 1 ребенка		Наименование продуктов питания	Химический состав					№ технологической карты
	1 – 3 года	3 – 7 лет		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	
<u>Завтрак</u>									
Каша молочная ячневая	150	200	масло сладко-сливочное	6,57/9,2	8,7/12,18	3,71/5,19	117,86/165	2,52/3,53	8
			молоко						
			Крупа ячневая						
			сахар						
Бутерброд с маслом, сыром	40/5/4	60/5/6	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	3
			масло сладко-сливочное						
			сыр твёрдый						

Чай с сахаром	180	200	чай-заварка	0,67/0,8	0,83/1	11,25/13,5	46,67/56	0,54/0,65	76
			сахар						
Обед									
Свекольник со сметаной	150	250	свекла	3,93/4,97	4,9/6,19	16,84/21,3	120,88/152,84	7,12/9	34
			лук репчатый						
			морковь						
			томатная паста						
			масло сливочное						
			масло растительное						
			сметана						
			картофель						
Плов из птицы	50	70	морковь	4,11/5,75	3,18/4,45	2,99/4,19	56,88/79,63	6,23/8,72	70/69
			кура						
			крупа рисовая						
			Соль йодированная						
			лук репчатый						
			морковь						
Салат из моркови с растительным маслом	30	60	Морковь	0,49/0,74	2,04/3,05	4,69/7,04	38,10/57,15	1,90/2,85	17
			сахар						
			масло растительное						
Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0	147
Какао с молоком	180	200	какао	1/1,2	1,08/1,03	10,83/13	75/90	0,83/1,17	15

			молоко						
			вода						
			сахар						
<u>Полдник</u>									
Кондитерское изделие	30	50	Кондитерское изделие (печенье, вафли, сухарики)	0,75/1,5	6,1/12,2	12,5/25	108,5/217	0	
Чай с сахаром	150	180	чай-заварка	0	0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,4	13
			сахар						

Меню шестого дня

Наименование блюд	Выход на 1 ребенка		Наименование продуктов питания	Химический состав					№ технологической карты
	1 – 3 года	3 – 7 лет		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	
<u>Завтрак</u>									
Каша геркулесовая молочная с маслом	150	200	молоко	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/18,28	117/156	0,88/1,17	95
			хлопья овсяные «Геркулес»						
			сахар						
			масло сладко-сливочное						
Бутерброд с маслом	40/4	60/5	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0/0	16
			масло сладко-сливочное						

Чай с сахаром	180	200	чай-заварка	0	0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,4	13
			сахар						
Обед									
Суп крестьянский	150	250	морковь	2,09/3,38	2,35/4,48	14,06/22,48	82,26/138,15	9,75/15,40	39
			масло растительное						
			масло сладко-сливочное						
			лук репчатый						
			картофель						
			пшено						
			Соль йодированная						
Каша перловая	150	160	Крупа перловая	6.58\4.99	6,48\8,11	25,03\31,29	183,81\229,76	0	25
			Масло сливочное						
			Соль йодированная						
Гуляш	60	80	куры	0,56/0,74	3,41/4,54	2,8/3,73	45,75/61	¾	36
			Лук репчатый						
			Морковь						
			Томатная паста						
			Мука пшеничная						
			Масло растительное						
Салат из отварной свеклы с солеными	30	40	свекла	0,56/0,74	3,41/4,54	2,8/3,73	45,75/61	¾	36
			огурцы солёные						

огурцами			масло растительное						
			Горошек зеленый консервированный						
Кисель из концентрата	150	200	Кисель из концентрата	0	0	13,5\18	46,5\60	0	14
			вода						

Полдник

Сок фруктовый	150	180	сок восстановленный витаминизированный	0	0	11,2	45	0	
Кондитерское изделие	30	50	Кондитерское изделие (печенье, вафли, сухарики)	3,5/7	9,5/19	33/66	230/460	0	

Меню седьмого дня

Наименование блюд	Выход на 1 ребенка		Наименование продуктов питания	Химический состав					№ технологической карты
	1 – 3 года	3 – 7 лет		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	молоко	4,3/5,7	3,9/5,2	14,1/18,8	108,9/145,2	0,68/0,91	35
			масло сладко-сливочное						
			сахар						
			макаронные изделия или вермишель, или фигурные изделия						
Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0	

Чай с лимоном	150	180	чай чёрный	0,13	0,05	12,19	46,29	2,34	31					
			сахар											
			лимон											
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем	150	250	капуста белокочанная	1,4/1,74	3,9/4,9	6,8/8,5	67,8/84,7	14,8/18,5	1					
			картофель											
			морковь											
			лук репчатый											
			томатная паста											
			масло растительное											
			соль йодированная											
Тефтели мясные	50	70	фарш (говядина, птица)	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	282					
			крупа рисовая							0,48/0,69	1,37/1,95	2,16/3,09	21,7/31	0/0,39
			яйцо											
			лук репчатый											
			масло растительное											
Соус красный основной	20	30	мука пшеничная	0,3/0,45	3,37/5,06	1,08/1,62	30/45	0,04/0,06	3					
масло сладко-сливочное														
томатная паста														
лук														
морковь														
Каша гречневая рассыпчатая	100	150	крупа гречневая	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263	0	65					
			масло сладко-сливочное											
Овощи натуральные	30	60	огурцы	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	70					

соленые (промышленного производства)			помидоры						
Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0	147
Чай с сахаром	150	180	чай чёрный	0,13	0,05	12,19	46,29	2,34	13
			сахар						
<u>ПОЛДНИК</u>									
хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон с повидлом	30	50	булка	6.9	5.5	28.7	86.7	0,21	
			повидло						
Чай с сахаром	150	180	чай чёрный	0,13	0,05	12,19	46,29	2,34	13
			сахар						

Меню восьмого дня

Наименование блюд	Выход на 1 ребенка		Наименование продуктов питания	Химический состав					№ технологической карты
	1 – 3 года	3 – 7 лет		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	
<u>Завтрак</u>									
Яйцо отварное	0,5 шт.	1 шт.	яйца	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	0/0	63
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	40	икра кабачковая (промышленного производства)	0,54/0,72	2,12/2,83	3,47/4,63	35,1/46,80	4,32/5,76	87\88
Бутерброд с маслом	40/5/4	60/5/6	хлеб пшеничный (хлеб	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	16

			зерновой) или батон						
			масло сладко-сливочное						
Чай с сахаром	180	200	чай-заварка	0,67/0,8	0,83/1	11,25/13,5	46,67/56	0,54/0,65	13
			сахар						
Обед									
Суп гороховый	150	250	горох шлифованный	5,7/7,1	0,48/0,6	16,1/20,1	101,9/127,3	4,3/5,3	37\38
			картофель						
			морковь						
			лук репчатый						
			петрушка						
			соль йодированная						
			Хлеб						
Жаркое по-домашнему	150	220	куры	5, 63/7,5	3,98/5,3	11/14,66	170,45/227,27	6,13/8,17	67\68
			картофель						
			лук репчатый						
			масло растительное						
			морковь						
Салат из квашеной капусты	30	60	капуста квашеная	0,94	3,04	4,28	47,56	0	4
			масло растительное						
			сахар						
			лук						
Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0	147

Чай сладкий	150	200	чай-заварка	0,67/0,8	0,83/1	11,25/13,5	46,67/56	0,54/0,65	13
			сахар						
<u>Полдник</u>									
Какао с молоком	150	180	какао	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83/1,17	15
			молоко						
			сахар						
Кондитерское изделие	35	50	Кондитерское изделие (вафли, печенье в ассортименте)	3,5/7	9,5/19	33/66	230/460	0	

Меню девятого дня

Наименование блюд	Выход на 1 ребенка		Наименование продуктов питания	Химический состав					№ технологической карты
	1 – 3 года	3 – 7 лет		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	
<u>Завтрак</u>									
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	200	молоко	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/18,28	117/156	0,88/1,17	45
			крупа пшенная						
			сахар						
			масло сладко-сливочное						
Бутерброд с маслом	40/5	60/5	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0/0	16
			масло сладко-сливочное						

Чай с сахаром	180	200	чай чёрный	0	0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,4	13
			сахар						
<u>Завтрак</u>									
Суп лапша	150	250	морковь	3,4/4,2	1,9/2,4	12,2/15,3	94,7/118,4	7,3/9,1	22
			лук репчатый						
			сметана						
			соль йодированная						
			Макаронные изделия						
			кура						
Вареники с картофелем	150	220	мука	5.903	1.465	48.530	218.789	19.40	218
			Яйцо						
			Лук репчатый						
			картофель						
Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0	147
Компот из сухофрукто	150	200	смесь сухофруктов	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	13\14
			сахар						
<u>Обед</u>									
Кондитерское изделие	35	50	Кондитерское изделие (вафли, печенье в ассортименте)	3,5/7	9,5/19	33/66	230/460	0	
Чай с сахаром	180	200	чай чёрный	0	0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,4	13
			сахар						

Меню десятого дня

Наименование блюд	Выход на 1 ребенка		Наименование продуктов питания	Химический состав					№ технологической карты
	1 – 3 года	3 – 7 лет		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	
<u>Завтрак</u>									
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	молоко	4,3/5,7	3,9/5,2	14,1/18,8	108,9/145,2	0,68/0,91	35
			масло сладко-сливочное						
			сахар						
			макаронные изделия или вермишель, или фигурные изделия						
			соль йодированная						
Бутерброд с маслом	40/5	60/5	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0/0	16
			масло сладко-сливочное						
Чай с сахаром	180	200	чай-заварка	0	0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,4	13
			сахар						
<u>Обед</u>									
Суп-харчо	150	250	куры	1,44/2,27	2,79/5,38	7,31/10,98	58,25/98,68	8,47/12,74	35\36
			рис						
			морковь						
			картофель						

			лук репчатый						
			томатная паста						
			чеснок						
			масло растительное						
			сметана						
Филе сельди в масле	35	50	Сельдь в масле	6,7/7,66	3,47/3,97	30,32/34,65	70,88/81	2,77/3,17	
Картофельное пюре	100	150	картофель	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	14,36/17,95	41
Салат из капусты и моркови	30	60	капуста свежая	0,26/0,32	1,29/1,74	0,96/1,22	16,24/21,50	7,35/9,2	11
			морковь						
			масло растительное						
Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0	147
Чай с сахаром	150	180	чай-заварка	0,67/0,8	0,83/1	11,25/13,5	46,67/56	0,54/0,65	13
			сахар						
<u>Полдник</u>									
хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон с повидлом	30	50	булка	6.9	5.5	28.7	86.7	0,21	86
			повидло						
Чай с сахаром	150	180	чай-заварка	0,67/0,8	0,83/1	11,25/13,5	46,67/56	0,54/0,65	13
			сахар						