

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

---

«УТВЕРЖДАЮ»  
«01» марта 2023 года

Заведующий МКДОУ  
«Детский сад «Тополек»



Н.Ц. Ходжгорова

# 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»

## 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						
<b>обед</b>									
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	крупa гречневая	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263	0	65
Салат из свеклы растительным маслом	40	60	масло сладко-сливочное	0,70	4,05	6,72	7,98\15,96	2,70	16
	40	60	Свекла						
Хлеб пшеничный	35	50	Масло - растительное	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0	147
			хлеб пшеничный						
Сок фруктовый	150	180	Сок витаминизированный	0	0	11,2	45	0	14
			Вода						
<b>Полдник</b>									
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	
<b>завтрак</b>									
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 багет	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						
<b>Обед</b>									
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	4,64/6,96	20,97/31,45	135,33/203	3,97/5,95	45/46
			масло сладко-сливочное						
Гуляш С говядиной	60	80	говядина	16,8	14,3	3,9			
			Лук репчатый						
			Морковь, томатная паста						
			масло растительное						
Салат из свежих овощей	30	60	огурцы	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	70
			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	180	200	чай чёрный	0	0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,4	13
			сахар						
<b>Полдник</b>									
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, сахар	0	0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,4	13

### 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	
<b>Завтрак</b>									
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 производств)	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	40/4	60/5	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон масло сладко-сливочное	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0/0	16
Чай с сахаром	180	200	чай чёрный сахар	0,13	0,05	12,19	46,29	2,34	13
<b>Обед</b>									
Борщ со сметаной на говяжьем бульоне	150	250	Свекла	2,4/4	1,1/1,8	5,6/9,3	58,1/96,8	7,11/11,8	25/26
			Говядина на косточках						
			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						
<b>Полдник</b>									
Кондитерское изделие	30	50	Кондитерское изделие (печенье, зефир, вафли)	3,5/7	9,5/19	33/66	230/460	0	
Фрукты									
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	
<b>Завтрак</b>									
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						
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						
<b>Обед</b>									
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
			крупа перловая или пшено						
			картофель						
			морковь						
			лук репчатый						
масло растительное									

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						
Салат морковный	30	60	лук репчатый						
			морковь						
			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
Чай с сахаром	180	200	чай чёрный	0,13	0,05	12,19	46,29	2,34	13
			сахар						
<b>Полдник</b>									
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	
<b>Завтрак</b>									
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						
<b>Обед</b>									

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										
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	
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							
<b>Полдник</b>										
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	
<b>Завтрак</b>									
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						
<b>Обед</b>									
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									
Ленивые вареники с творогом со сметаной	125	155	Творог	17,0	15,0	22,8	300	2,13	6,9
			Мука						
			сметана						
Кофейный напиток	100	180	Кофейный напиток	2,85	2,41	14,36	91	1,17	75
			сахар						
<b>Полдник</b>									
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	
<b>Завтрак</b>									
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						
<b>Обед</b>									
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						
			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						
Салат из свежих овощей	30	60	огурцы	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	70

			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						
<b>полдник</b>									
хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон с повидлом	30	50	булка	6.9	5.5	28.7	86.7	0,21	
			повидло						
Фрукты									
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	
<b>Завтрак</b>									
Омлет	0,5 шт.	1 шт.	яйца	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	0/0	63
Зеленый горошек			молоко						
			Зеленый горошек						
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-заварка	0,67/0,8	0,83/1	11,25/13,5	46,67/56	0,54/0,65	13
			сахар						
<b>Обед</b>									
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						
<b>Полдник</b>									
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	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	
<b>Завтрак</b>									
Каша пшеничная 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 пшеничная						
			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						
<b>Обед</b>									
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						
Вареники с картофелем	150	220	кура	5.903	1.465	48.530	218.789	19.40	218
			мука						
			Яйцо						
			Лук репчатый						
Хлеб пшеничный	35	50	картофель	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						
<b>Полдник</b>									
Кондитерское изделие	35	50	Кондитерское изделие (вафли, печенье в ассортименте)	3,5/7	9,5/19	33/66	230/460	0	13
			Чай с сахаром						
			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	
<b>Завтрак</b>									
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						
Бутерброд с маслом	40/5	60/5	соль йодированная	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0/0	16
Чай с сахаром	180	200	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	0	0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,4	13
			масло сладко-сливочное						
			чай-заварка						
			сахар						
<b>Обед</b>									
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						
Рыба - минтай	35	50	сметана						
Картофельное пюре	100	150	рыба	6,7/7,66	3,47/3,97	30,32/34,65	70,88/81	2,77/3,17	
			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						

**Полдник**

				6.9	5.5	28.7	86.7	0,21	86
хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон с повидлом	30	50	булка						
			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						