



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №10»

Е.А. Мыськова

Приказ № 107-Д от 29.06. 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
возрастной категории от 3-х до 7-ми лет
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №10»
(МБДОУ «Детский сад №10»)

г. Новомосковск

Понедельник (1 день) – Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша гречневая рассыпчатая	90	4,6	7,4	22,0	255,0	–	09.3
	2.Кофейный напиток	180	2,5	3,09	18,97	112,59	–	04.2
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	4,71	11,58	18,03	197,79	-	06.2
2-ой завтрак	1.Сок фруктовый	100	0,6	0,3	10,54	48,6	–	05.5
Обед	1.Свекла отварная порционно	25	2,8	0	12,8	55,0	–	07.13
	2.Суп картофельный на м/б с мясом	200	7,84	6,95	20,05	156,01	–	11.13
	3.Плов из говядины	175	20,46	16,55	29,97	366,74	–	12.7
	4. Компот из чернослива	180	0,18	0,06	18,72	71,45	50,0	05.9
	5. Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	80,0	-	06.3
Уплотненный полдник	1.Каша манная молочная	150	5,2	6,05	29,09	192,02	–	08.2
	2.Чай с сахаром	180	8,8	2,1	8,89	36,96	–	04.6
	3.Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	–	06.1
Итого за день:		1 390	66,68	56,26	240,39	1 659,05	50,0	

Вторник (2 день) – Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша овсяная из «Геркулеса»	150	8,33	9,9	27,49	210,38	–	08.1
	2.Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	160,92	–	04.1
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,46	8,78	18,03	165,79	–	06.1
2-ой завтрак	1.Яблоко	50	0,4	0,4	9,8	48,0	–	02.3
Обед	1.Свежий огурец	30	1,9	0,3	2,7	18,0	–	07.9
	2.Суп рисовый на к/б	200	1,68	3,53	7,34	255,34	-	11.21
	3.Жаркое домашнему	180	9,78	14,1	19,88	326,2	–	12.8
	4. Компот из сухофруктов	180	0,59	-	27,89	120,53	50,0	05.4
	5. Хлеб ржаной	40	6,9	1,2	33,4	80,9	–	06.3
Уплотненный полдник	1.Творожно-манная запеканка	80	28,3	12,2	28,15	381,23	–	01.1
	2.Чай с сахаром	180	6,0	1,53	6,5	28,64	–	04.6
Итого за день:		1 310	70,11	55,87	207,13	1 795,93	50,0	

Среда (3 день) – Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	150	6,12	7,62	37,61	212,13	–	08.7
	2.Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,09	18,97	112,59	–	04.2
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,46	9,83	21,39	170,12	–	06.1
2-ой завтрак	1.Груша	30	0,9	0	11,39	54,0	–	02.3
Обед	1.Салат из свежих огурцов и помидоров	30	2,86	7,15	5,8	105,77	–	07.6
	2.Свекольник на к/б со сметаной	200	5,3	7,2	18,2	202,3	–	11.19
	3.Рыба тушеная с овощами	50	20,43	9,87	8,41	150,21	–	13.6
	4.Макаронные изделия отварные	116	5,67	5,23	25,37	159,04	–	09.1
	5. Компот из изюма	180	0,4	0	20,95	97,5	50,0	05.6
	6. Хлеб ржаной	40	6,9	2,2	35,9	90,19	–	06.3
Уплотненный полдник	1.Омлет натуральный	70	10,24	12,50	5,00	133,46	–	10.1
	2.Чай с сахаром	180	6,0	1,53	6,5	24,64	–	04.6
	3.Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	90,89	–	06.1
Итого за день:		1 296	84,15	67,20	233,42	1 602,84	50,0	

Четверг (4 день) –Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша пшенная молочная	150	7,53	10,59	27,38	240,95	–	08.5
	2.Какао с молоком	180	3,9	3,93	26,95	155,92	–	04.1
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,46	8,78	18,03	170,79	–	06.1
2-ой завтрак	1.Банан	30	1,9	0,7	9,0	97,0	–	02.3
Обед	1.Свекла отварная порционно	30	2,8	0	12,8	53,0	–	07.13
	2. Куриный бульон с гренками	200	7,0	2,0	—	40,0	-	11.8
	3. Биточки куриные	60	15,45	13,72	8,1	180,98	–	12.6
	4.Картофельное пюре	160	5,13	6,04	17,53	118,97	–	15.1
	5. Компот из сухофруктов	180	0,56	-	27,89	120,53	50,0	05.4
	6. Хлеб ржаной	40	6,9	2,2	35,9	90,19	–	06.3
Уплотненный полдник	1.Пудинг из творога с рисом	70	25,12	7,22	35,72	279,48	–	01.2
	2.Чай с сахаром	180	6,8	1,53	8,73	30,45	–	04.6
Итого за день:		1 320	85,55	56,71	228,03	1 578,26	50,0	

Пятница (5 день) –Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Вермишель молочная	150	8,59	9,13	25,17	167,99	–	08.6
	2.Какао с молоком	180	3,9	3,93	26,95	155,92	–	04.1
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,46	8,78	18,43	157,79	–	06.1
2-ой завтрак	1.Сок фруктовый	100	0,7	0,2	12,1	50,0	–	05.5
Обед	1.Помидор свежий	30	0,5	0,3	2,1	10,2	–	07.10
	2.Суп полевой на к/б со сметаной	200	9,65	13,78	12,05	212,47	–	11.22
	3. Голубцы ленивые	150	5,12	5,8	5,47	95,87	–	12.9
	4.Соус томатный	50	0,54	3,89	5,29	57,37	–	14.2
	5. Компот из изюма	180	0,4	0	20,95	97,5	50,0	05.6
	6. Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	80,0	–	06.3
Уплотненный полдник	1.Каша гречневая молочная	150	7,94	10,34	40,62	255,17	–	08.4
	2.Чай с сахаром	180	6,0	1,53	6,5	24,64	–	04.6
	3.Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	90,89	–	06.1
Итого за день:		1 480	54,79	59,86	226,96	1 455,81	50,0	

Понедельник (6 день) – Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Макароны отварные с маслом сахаром	116	3,8	3,53	34,0	265,0	–	09.4
	2.Кофейный напиток	180	3,49	4,2	18,77	112,04	–	04.07
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,65	8,97	18,4	198,29	–	06.2
2-ой завтрак	1.Сок фруктовый	100	0,6	0,3	10,54	47,6	–	05.5
Обед	1.Свекла отварная порционно	30	2,8	0	12,8	53,0	–	07.13
	2.Суп картофельный на м/б с мясом	200	7,84	6,95	20,05	156,01	–	11.13
	3.Плов из говядины	160	20,46	16,55	29,97	366,74	–	12.7
	4. Компот из чернослива	180	0,18	0,06	18,72	71,45	50,0	05.9
	5. Хлеб ржаной	40	6,67	1,5	34,3	82,05	–	06.3
Уплотненный полдник	1.Каша манная молочная	150	6,2	8,05	35,09	244,02	–	08.2
	2.Чай с сахаром	180	8,2	2,34	6,77	27,45	–	04.6
	3. Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	–	06.1
Итого за день:		1 406	65,28	53,43	257,34	1706,62	50,0	

Вторник (7 день) –Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	130	6,12	7,62	37,61	212,13	–	08.7
	2.Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	–	04.1
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,46	8,78	18,03	157,79	–	06.1
2-ой завтрак	1.Яблоко	30	0,5	0,6	10,8	49,9	–	02.3
Обед	1.Свежий огурец	30	1,9	0,3	2,7	18,0	–	07.9
	2.Щи на к/б со сметаной	200	2,8	3,9	2,5	162,2	–	11.8
	3.Биточки куриные	60	15,45	13,72	8,1	180,98	–	12.6
	4.Гречка отварная	86	4,7	7,2	22,9	255,12	–	09.3
	5.Соус томатный	50	0,54	3,89	5,29	57,37	–	14.2
	6. Компот из сухофруктов	180	0,56	-	27,89	120,53	50,0	05.4
	7. Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	80,0	–	06.3
Уплотненный полдник	1.Запеканка творожно-манная	75	26,96	11,38	27,1	268,68	–	01.1
	2.Чай с сахаром	180	6,2	2,54	6,77	27,45	–	04.6
Итого за день:		1 281	81,56	65,06	229,04	1 744,07	50,0	

Среда (8 день) – Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша «Дружба» молочная	120	6,55	8,33	38,09	281,11	-	08.3
	2.Кофейный напиток с молоком	180	3,405	2,995	18,67	110,59	-	04.2
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,46	8,78	18,03	157,79	-	06.1
2-ой завтрак	1.Груша	30	0,9	0	11,39	54,0	-	02.3
Обед	1.Свекла отварная порционно	30	2,8	0	12,8	53,0	-	07.13
	2.Суп гречневый на к/б	200	4,7	5,8	4,4	181,3	-	11.8
	3.Котлета рыбная	60	14,9	3,1	10,6	134,07	-	13.2
	4.Картофельное пюре	150	5,13	6,04	17,53	118,97	-	15.1
	5. Компот из изюма	180	0,4	0	20,95	97,5	50,0	05.6
	6. Хлеб ржаной	40	6,9	2,2	35,9	90,19	-	06.3
Уплотненный полдник	1.Омлет натуральный	70	10,24	12,50	5,00	173,46	-	10.1
	2.Чай с сахаром	180	6,0	1,53	6,5	24,64	-	04.6
	3.Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	90,89	-	06.1
Итого за день:		1 310	66,78	52,26	217,79	1 567,51	50,0	

Четверг (9 день) – Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1. Каша овсяная из «Геркулеса»	135	2,33	8,9	27,49	207,38	–	08.1
	2. Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	–	04.1
	3. Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,46	8,78	18,03	197,79	–	06.2
2-ой завтрак	1. Банан	30	1,9	0,7	9,0	97,0	–	02.3
Обед	1. Помидор свежий	30	0,5	0,3	2,1	10,2	–	07.10
	2. Свекольник на к/б со сметаной	200	5,3	7,2	18,2	202,3	–	11.19
	3. Печень говяжья по-строгановски	60	21,93	22,75	5,02	316,37	–	17.1
	4. Макароны отварные	116	5,67	5,23	25,37	159,04	–	09.1
	5. Компот из сухофруктов	180	0,59	-	27,89	120,53	50,0	05.4
	6. Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	80,0	–	06.3
Уплотненный полдник	1. Пудинг из творога с рисом	70	22,22	5,38	35,1	252,68	–	01.2
	2. Чай с сахаром	180	6,0	1,53	6,5	24,64	–	04.6
Итого за день:		1 261	79,27	65,90	234,05	1 821,85	50,0	

Пятница (10 день) – Сад

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	130	7,53	10,59	27,38	240,95	–	08.5
	2.Кофейный напиток с молоком	180	3,41	3,99	20,41	118,59	–	04.2
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,46	8,78	18,03	170,79	–	06.1
2-ой завтрак	1.Сок фруктовый	80	0,6	0,3	10,54	47,6	–	05.5
Обед	1.Салат из свежих огурцов и помидоров	30	2,86	7,15	5,8	105,77	–	07.6
	2.Суп гороховый на к/б	200	11,5	32,8	15,6	260,7	–	11.20
	3.Котлета куриная	65	17,0	8,2	6,4	193,0	-	12.3
	4.Картофельное пюре	150	2,13	4,04	17,53	125,97	-	15.3
	5. Компот из изюма	180	0,4	0	20,95	97,5	50,0	05.6
	6. Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	80,0	-	06.3
Уплотненный полдник	1.Каша гречневая молочная	140	7,94	10,34	40,62	255,17	–	08.4
	2.Чай с сахаром	180	6,0	1,53	6,5	24,64	-	04.6
	4. Хлеб пшеничный	20	2,39	0,98	17,93	86,89	–	06.1
Итого за день:		1 435	70,82	89,90	241,09	1 807,57	50,0	
Итого за весь период:		13 489	724,99	622,45	2 315,24	16 743,43	500,0	
Среднее значение за период:		1 348,9	72,50	62,25	231,52	1 674,34	50,0	