

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ
«Детский сад комбинированного вида №136»
_____ Е.Ю. Куксина
от «30» августа 2024г. приказ № 74

Десятидневное меню
для питания детей в МДОУ
«Детский сад комбинированного вида №136»

7-8 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1 понедельник								
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	4,9	0,6	25,2	125,6	00,1	№ 297
	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,6	0,24	62,66	0	№ 78
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	5,06	7	14,62	145	0,19	№ 82
	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	0	15,2	61	2,8	№ 514
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№ 537
Обед	Щи на км/б со сметаной	200/13	1,54	5,78	5,99	82,2	13,36	№ 147
	Гуляш из говядины	90	13,58	13,42	3,6	164	0,14	№ 373
	Гречневая отварная каша	150	1,33	4,62	25,76	149,94	0	№ 49
	Зелёный горошек	60	2,82	4,18	5,56	71,17	4,12	№ 77
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	0,45	№ 527
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,3/1,8	0,45/0,3	19/15,7	94,9/75	0,00	№79 №80
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 535
	Кондитерское изделие	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0,00	№ 81
Ужин	Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	180/30	26,39	6,11	47	348,5	0,34	№ 320 (490)
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	15,2	61	2,8	№ 504
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№ 118
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ		1862	80,9	61,16	263,47	1954,74	32,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2 вторник								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,8	9,5	35,8	283,6	1,5	№ 273
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	5,06	7	14,62	145	0,19	№ 82
	Какао с молоком	200	3,2	3	22,5	129,6	1,2	№ 508
	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,6	0,24	62,66	0	№ 78
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№ 537
Обед	Свекольник на км/б со сметаной	200/13	1,57	3,2	8,66	69,84	6,61	№ 136
	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	200	23,6	21,1	15,1	344,5	6,9	№ 374
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	0,45	№ 527
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,3/1,8	0,45/0,3	19/15,7	94,9/75	0,00	№79 №80
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	2,6	№ 534
	Булочка Домашняя	70	3,7	6,5	30,2	194,2	0	№ 583
Ужин	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	8,65	5,03	38,65	114,27	1,96	№ 349
	Рис отварной	60	3,2	5,3	29,3	117,3	0	№ 419
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	№ 504
	Хлеб пшеничный	10	3,3	0,45	19	94,9	0	№79
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№ 118
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ		1932	71,92	66,55	289,55	2004,19	47,07	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3 среда								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	19	146	0,92	№ 171
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	5,06	7	14,62	145	0,19	№ 82
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	№ 514
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№ 537
Обед	Суп картофельный на км/б с бобовыми и сметаной	200/13	1,66	3,06	10,89	77,76	6,25	№ 149
	Биточки из говядины	90	12,5	12,2	10	200	0	№ 386
	Картофельное пюре	150	2,3	5,8	11	106,6	3,4	№ 435
	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	19,7	0,47	№ 462
	Свекла отварная	50	0,8	2,8	4,2	44,5	2,9	№ 51
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	0,45	№ 527
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,3/1,8	0,45/0,3	19/15,7	94,9/75	0,00	№79 №80
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 535
	Кондитерское изделие	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0,00	№ 81
Ужин	Сырники из творога, кисельная подлива	180/50	23,21	16,64	49,05	448,9	0,3	№ 326 № 516
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	№ 504
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№ 118
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ		1872	67,33	64,53	229,2	1925,46	26,44	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4 четверг								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,5	8,6	32,4	229,4	1,5	№ 274
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	5,06	7	14,62	145	0,19	№ 82
	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,6	0,24	62,66	0	№ 78
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	1,2	№ 508
2 завтрак	Сок	200	0,5	0,1	10,1	46	2	№ 537
Обед	Суп крестьянский на км/б с крупой и сметаной	200/13	1,81	5,87	10,87	103,44	7,22	№ 160
	Макаронник с мясом говядины	200	19,4	18,4	41,6	280	3,17	№ 85
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	№ 126
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	0,45	№ 527
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,3/1,8	0,45/0,3	19/15,7	94,9/75	0,00	№79 №80
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	2,6	№ 534
	Кондитерские изделия	20	3,0	2,7	31,5	158,3	0	№ 561
Ужин	Котлеты рыбные	90	9,7	1,5	6,7	79,1	0,3	№ 351
	Овощное рагу	150	4,8	4,7	5,1	81,9	22,1	№ 428
	Хлеб пшеничный	10	3,3	0,45	19	94,9	0	№79
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	№ 504
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№ 118
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ		1852	73,6	66,87	241,63	1948,9	51,65	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5 пятница								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,0	4,65	32,47	201	0,28	№ 19
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	5,06	7	14,62	145	0,19	№ 82
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	№ 514
2 завтрак	Сок	100	1,4	0	29	122,0	0	№ 65
Обед	Суп картофельный на км/б с макаронными изделиями со сметаной	200/13	1,94	2,05	13,55	80,1	5,94	№ 152
	Голубцы ленивые с мясом	90	5,9	5,8	2,8	87,5	8,7	№ 377
	Зеленый горошек	60	2,82	4,18	5,56	71,14	4,12	№ 77
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	0,45	№ 527
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,3/1,8	0,45/0,3	19/15,7	94,9/75	0,00	№79 №80
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 535
	Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом	70	3,0	2,7	31,5	158,3	0,1	№ 561
Ужин	Омлет натуральный	100	8,6	13,4	2,3	163,1	0,31	№ 307
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	№ 1.26
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	№ 504
	Хлеб пшеничный	10	3,3	0,45	19	94,9	0	№79
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№ 118
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ		1822	57,65	60,26	231,8	1992,3	55,42	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6 понедельник								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	2,66	9,24	51,5	299,8	0	№ 49
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	5,06	7	14,62	145	0,19	№ 82
	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,6	0,24	62,66	0	№ 78
	Какао с молоком	200	3,2	3	22,5	129,6	1,2	№ 508
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№ 537
Обед	Борщ на км/б со сметаной	200/13	1,74	3,05	6,6	70,8	5,5	№ 133
	Бефстроганов из отварной говядины и макаронные изделия отварные	90/150	20/3,36	19,7/3,23	3,4/20,35	271/125	0,1	№ 37 № 53
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	№ 126
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	0,45	№ 527
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,3/1,8	0,45/0,3	19/15,7	94,9/75	0,00	№79 №80
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 535
	Кондитерское изделие	20	3,0	2,7	31,5	158,3	0,1	№ 561
Ужин	Вареники ленивые со сгущенкой	180/30	15,6	12,5	24,8	273,7	0,4	№ 35
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	№ 504
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№ 118
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ		1872	110,53	69,42	233,91	1895,36	23,91	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.кар ты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7 вторник								
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сахаром	200	6,53	4,6	36,87	215	0,2	№ 18
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	5,06	7	14,62	145	0,19	№ 82
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	№ 514
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№ 537
Обед	Рассольник на км/б со сметаной	200/13	1,76	5,98	12,09	109,74	5,6	№ 93
	Шницель из мяса кур	90	10,36	8,87	5,37	142,72	0,15	№ 293
	Капуста тушёная	150	4,8	4,7	5,1	81,9	22,1	№ 16
	Зеленый горошек	60	2,82	4,18	5,56	71,14	4,12	№ 77
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	0,45	№ 527
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,3/1,8	0,45/0,3	19/15,7	94,9/75	0,00	№79 №80
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 534
	Булочка Нежная	70	3,3	4,6	18,7	129	3,7	№ 71
Ужин	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,65	5,03	38,65	114,27	1,96	№ 349
	Рис отварной	150	1,9	3,2	16,4	102	10,2	№ 55
	Соус сметанный	30	0,7	3,4	1,5	41,11		№ 59
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	№ 504
	Хлеб пшеничный	10	3,3	0,45	19	94,9	0	№ 79
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№ 118
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ		1972	62,93	52,48	258,78	1835,05	38,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.кар ты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8 среда								
Завтрак	Каша молочная «Дружба» вязкая с маслом сахаром	200	5,3	11,7	25,1	226,2	1,3	№ 54
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	5,06	7	14,62	145	0,19	№ 82
	Какао с молоком	200	3,2	3	22,5	129,6	1,2	№ 508
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	№ 537
Обед	Суп картофельный с зелёным горошком овощной со сметаной	200/13	5,1	3,9	14	113,6	3	№ 5
	Котлета мясная из говядины, соус томатный	90/50	12,5 0,3	12,2 1,1	10,0 2,1	200,2 19,7	- 0,47	№ 22, № 462
	Картофельное пюре	150	2,7	5,7	14,2	119,6	4,4	№ 12
	Икра кабачковая	60	5,7	6,7	0,91	116	0,02	№ 23
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99,0	0,45	№ 527
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,3/1,8	0,45/0,3	19/15,7	94,9/75	0,00	№79 №80
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 535
	Кондитерское изделие	20	3,0	2,7	31,5	158,3	0,1	№ 561
Ужин	Запеканка из творога	180	20,44	20,5	30	368,9	0,7	№ 48
	Соус кисельный	30	00,2	0	15,92	65,4	-	№64
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	№ 504
	Хлеб пшеничный	10	3,3	0,45	19	94,9	0	№79
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№ 118
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ		1979	75,88	78,7	275,15	2192,1	27,42	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9 четверг								
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,2	9,4	28,8	228,4	1,5	№ 58
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	№ 82
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	№ 514
	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,6	0,24	62,66	0	№ 78
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№ 537
Обед	Суп картофельный на км/б с клецками со сметаной	200/13	1,91	2,86	10,63	75,92	4,2	№89
	Плов с мясом	200	15,2	15,1	36,1	341,9	1,2	№ 411
	Зеленый горошек	60						
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99,0	0,45	№ 527
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,3/1,8	0,45/0,3	19/15,7	94,9/75	0,00	№79 №80
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	№ 535
	Пирожок с капустой	70	3,54	8,51	35,08	231,08	0,03	№ 43
Ужин	Биточки рыбные	90	9,7	1,5	6,7	79,1	0,3	№ 28
	Соус сметанный	30	0,7	3,4	1,5	41,11	-	№59
	Картофель отварной	150	3,2	5,3	14,2	119,6	4,4	№ 434
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	№ 504
	Хлеб пшеничный	10	3,3	0,45	19,0	94,9	0	№79
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	№ 118
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ		2032	65,55	63,54	287,5	2039,7	46,28	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.кар ты
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10 пятница								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сахаром	200	7,0	10,4	25	222,4	0,9	№ 57
	Батон с маслом и сыром	30/5/6	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	№ 82
	Какао с молоком	200	3,2	3	22,5	129,6	1,2	№ 508
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№ 537
Обед	Суп рисовый на км/б со сметаной	200/13	1,91	2,86	10,63	75,92	4,2	№89
	Картофельная запеканка с говядиной	200	23,3	23,5	18,9	380	4	№ 21
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99,0	0,45	№ 527
	Икра кабачковая	60	5,7	6,7	0,91	116	0,02	№ 23
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,3/1,8	0,45/0,3	19/15,7	94,9/75	0,00	№79 №80
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 535
	Кондитерское изделие	20	3,0	2,7	31,5	158,3	0,1	№ 561
Ужин	Омлет натуральный	100	8,6	13,4	2,3	163,1	0,31	№ 307
	Свекла отварная	50	0,8	2,8	4,2	44,5	2,9	№ 51
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	№ 504
	Хлеб пшеничный	10	3,3	0,45	19,0	94,9	0	№79
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	№ 118
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ		1722	67,4	71,6	256	2017,0	46,17	