

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

3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b> <b>понедельник</b>								
<i><b>Завтрак</b></i>	макаронные изделия отварные	130	4,9	0,6	25,2	125,6	00,1	№ 297
	яйцо вареное вкрутую	40	5,01	4,6	0,3	63	0	№ 306
	батон с маслом и сыром	30/5/6	5,06	7	14,62	145	0,19	№ 82
	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,01	0	15,2	61	2,8	№ 504
<i><b>2 завтрак</b></i>	сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№ 537
<i><b>Обед</b></i>	зелёный горошек	60	3,1	3,7	6,4	72	9,8	№ 77
	щи на км/б со сметаной	200/11	1,54	5,78	5,99	82,2	13,36	№ 147
	гуляш из говядины	70	13,58	13,42	3,6	164	0,14	№ 373
	гречневая отварная каша	130	1,33	4,62	25,76	149,94	0	№ 49
	компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,45	№ 527
	хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,3	0,45	19	94,9/75	0	№79 №80
<i><b>Полдник</b></i>	йогурт	150	10	6,4	17	174	1,2	№ 536
	кондитерское изделие	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0,00	№ 81
<i><b>Ужин</b></i>	запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	100/20	26,39	6,11	47	348,5	0,34	№ 320 (490)
	кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	№ 514
	свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№ 118
<b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>1909</b>	<b>80,9</b>	<b>61,16</b>	<b>263,47</b>	<b>1954,74</b>	<b>32,49</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 2</b>								
<b>вторник</b>								
<b>Завтрак</b>	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	180	3,2	3	22,5	129,6	1,2	№ 508
<b>2 завтрак</b>	сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№ 537
<b>Обед</b>	соленый огурец	60	0,57	0,11	2,42	12,08	15	№ 83
	свекольник на км/б со сметаной	200/11	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	180	0,45	0	24,3	99	0,45	№ 527
	хлеб пшеничный/ржаной	40/50	3,3	0,45	19	94,9	0	№79 №80
<b>Полдник</b>	кефир	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 535
	булочка Домашняя	50	3,7	6,5	30,2	194,2	0	№ 583
<b>Ужин</b>	рыба тушеная в томате с овощами	70/30	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 с лимоном	200/7	0,01	0	15,2	61	2,8	№ 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
<b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>2012</b>	<b>71,92</b>	<b>66,55</b>	<b>289,55</b>	<b>2004,19</b>	<b>47,07</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3</b> <b>среда</b>								
<b>Завтрак</b>	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	№ 508
	кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	№ 514
<b>2 завтрак</b>	сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№ 537
<b>Обед</b>	суп картофельный на км/б с бобовыми и сметаной	200/11	1,66	3,06	10,89	77,76	6,25	№ 149
	биточки из говядины	70	12,5	12,2	10	200	0	№ 386
	картофельное пюре с морковью	100	2,3	5,8	11	106,6	3,4	№ 435
	соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	19,7	0,47	№ 462
	компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	0,45	№ 527
	хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,3	0,45	19	94,9/75	0,00	№79 №80
<b>Полдник</b>	ряженка	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 535
	кондитерское изделие	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0,00	№ 81
<b>Ужин</b>	сырники из творога с изюмом, соус сметанный сладкий	150/25	23,21	16,64	49,05	448,9	0,3	№ 326
	кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,4	0	2,9	122	0	№ 516
	свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№ 118
<b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>1872</b>	<b>67,33</b>	<b>64,53</b>	<b>229,2</b>	<b>1925,46</b>	<b>26,44</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>четверг</b>								
<b>Завтрак</b>	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 отварное	40	5,08	4,6	0,24	62,66	-	№ 78
	какао с молоком	200	3,2	3	22,5	129,6	1,2	№ 508
<b>2 завтрак</b>	сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№ 537
	суп крестьянский на км/б с крупой и сметаной	200/11	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
	компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	0,45	№ 527
	хлеб пшеничный/ржаной	40/50	3,3	0,45	19	94,9/75	0,00	№79 №80
<b>Полдник</b>	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	2,6	№ 534
	вафли	50	3,0	2,7	31,5	158,3	0	№ 561
<b>Ужин</b>	котлеты рыбные	70	9,7	1,5	6,7	79,1	0,3	№ 351
	капуста тушеная	130	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 с лимоном	200/7	0,01	0	15,2	61	2,8	№ 504
	свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№ 118
<b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>1852</b>	<b>73,6</b>	<b>66,87</b>	<b>241,63</b>	<b>1948,9</b>	<b>51,65</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5</b> <b>пятница</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>2 завтрак</b>	кисель	200	1,4	0	29	122,0	0	№ 65
<b>Обед</b>	зеленый горошек	60	2,82	4,18	5,56	71,14	4,12	№ 77
	суп картофельный на км/б с макаронными изделиями со сметаной	200/11	1,94	2,05	13,55	80,1	5,94	№ 152
	голубцы ленивые с мясом	70	5,66	9,3	4,56	124,4	1,53	№ 377
	компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	0,45	№ 527
	хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,3	0,45	19	94,9/75	0,00	№79 №80
<b>Полдник</b>	кисломолочный напиток	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 535
	пирожок печеный из сдобного теста с повидлом	50	3,0	2,7	31,5	158,3	0,1	№ 561
<b>Ужин</b>	омлет натуральный	150	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 с лимоном	200/7	0,01	0	15,2	61	2,8	№ 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
<b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>1932</b>	<b>57,65</b>	<b>60,26</b>	<b>231,8</b>	<b>1992,3</b>	<b>55,42</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 6</b> <b>понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>	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 отварное	40	5,08	4,6	0,24	62,66	-	№ 78
	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,01	0	15,2	61	2,8	№ 504
<b>2 завтрак</b>	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№ 537
<b>Обед</b>	борщ на км/б со сметаной	200/11	1,74	3,05	6,6	70,8	5,5	№ 2
	бефстроганов из отварной говядины и макаронные изделия отварные	80/120	20/3,36	19,7/3,23	3,4/20,35	271/125	0,1	№ 37 № 53
	компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	0,45	№ 527
	хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,3	0,45	19	94,9/75	0,00	№ 79 № 80
<b>Полдник</b>	кисломолочный напиток	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	№ 535
	кондитерское изделие	20	3,0	2,7	31,5	158,3	0,1	№ 561
<b>Ужин</b>	вареники ленивые со сгущенкой	150/30	15,6	12,5	24,8	273,7	0,4	№ 35
	какао с молоком	200	3,2	3	22,5	129,6	1,2	№ 508
	свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№ 118
<b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>1969</b>	<b>110,53</b>	<b>69,42</b>	<b>233,91</b>	<b>1895,36</b>	<b>23,91</b>	





Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.кар ты
			Б	Ж	У			
			<b>ДЕНЬ 8</b> <b>среда</b>					
<b>Завтрак</b>	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
	кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	№ 514
<b>2 завтрак</b>	сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	№ 537
<b>Обед</b>	сельдь с луком	50/10	5,7	6,7	0,91	116	0,02	№ 23
	суп картофельный на км/б с бобовыми (зелёный горошек) со сметаной	200/11	5,1	3,9	14	113,6	3	№ 5
	котлета мясная из говядины соусом	80/20	12,5	12,2	10,0	200,2	-	№ 22
	картофельное пюре	100	2,7	5,7	14,2	119,6	4,4	№ 12
	компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99,0	0,45	№ 527
	хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,3	0,45	19	94,9/75	0,00	№79 №80
<b>Полдник</b>	кисломолочный напиток	150	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	№ 535
	кондитерское изделие	20	3,0	2,7	31,5	158,3	0,1	№ 561
<b>Ужин</b>	запеканка из творога	150	20,44	20,5	30	368,9	0,7	№ 48
	соус кисельный	30	00,2	0	15,92	65,4	-	№64
	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,01	0	15,2	61,0	2,8	№ 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
<b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>1979</b>	<b>75,88</b>	<b>78,7</b>	<b>275,15</b>	<b>2192,1</b>	<b>27,42</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.кар ты
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 9 четверг</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>2 завтрак</b>	сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№ 537
<b>Обед</b>	суп картофельный на км/бс клецками со сметаной	200/11	1,91	2,86	10,63	75,92	4,2	№89
	шницель из мяса кур	70	10,36	8,87	5,37	142,72	0,15	№ 293
	капуста тушёная	130	4,8	4,7	5,1	81,9	22,1	№ 16
	компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99,0	0,45	№ 527
	хлеб пшеничный/ржаной	40/50	3,3	0,45	19,0	94,9/75	0,00	№79 №80
<b>Полдник</b>	кисломолочный напиток	150	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	№ 535
	булочка «Нежная»	60	3,54	8,51	35,08	231,08	0,03	№ 71
<b>Ужин</b>	биточки рыбные	70	9,7	1,5	6,7	79,1	0,3	№ 28
	соус сметанный	30	0,7	3,4	1,5	41,11	-	№59
	рис отварной	80	3,2	5,3	29,3	177,3	-	№ 11
	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,01	0	15,2	61,0	2,8	№ 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
<b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>1999</b>	<b>65,55</b>	<b>63,54</b>	<b>287,5</b>	<b>2039,7</b>	<b>46,28</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех.кар ты
			Б	Ж	У			
			<b>ДЕНЬ 10</b> <b>пятница</b>					
<b>Завтрак</b>	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
<b>2 завтрак</b>	кисель	200	1,4	0	29	122,0	0	№ 65
<b>Обед</b>	солёный огурец	60	0,57	0,11	2,42	12,08	15	№ 83
	суп рисовый на км/б со сметаной	200/11	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
	хлеб пшеничный/ржаной	40/50	3,3	0,45	19,0	94,9/75	0,00	№79 №80
<b>Полдник</b>	кисломолочная продукция	150	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	№ 535
	кондитерское изделие	20	3,0	2,7	31,5	158,3	0,1	№ 561
<b>Ужин</b>	омлет натуральный	140	8,6	13,4	2,3	163,1	0,31	№ 307
	икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	
	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,01	0	15,2	61,0	2,8	№ 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
<b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>2089</b>	<b>67,4</b>	<b>71,6</b>	<b>256</b>	<b>2017,0</b>	<b>46,17</b>	