

Утверждаю
Заведующий МБДОУД/С №4
«Незабудка»МО «Барышский район»



Л.Ю.Огиря
Л.Ю.Огиря
приказ №22 от 29.03.2024 г.

**Десятидневное меню для
детей 1-3 года и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
детский сад №4 «Незабудка»
муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области**

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры технологич. карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№85
	Какао на молоке	150	3,05	2,65	13,18	89,17	1,43	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	110	0,7	0	14,14	64,4	2,8	№134
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,422	1,32	2,7	26,22	9,73	50	0,704	2,54	4,5	43,7	16,22	№16
	Суп лапша на курином бульоне	150	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	№24
	Курица запеченная в белом соусе	65	6,89	8,85	2,4	97,43	1,39	85	7,42	9,33	2,58	106	1,5	№27
	Картофельное пюре	130	2,9	51,2	19,3	149,6	19,1	150	3,4	53,35	2,52	152,5	20,17	№103
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Омлет натуральный	130	7,21	10,01	1,79	125	0,39	150	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	№36
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	180	0,07	0,03	11,11	40,23	0,05	№129
	Гренки	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
	фрукт	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№120
	Итого за день		43,08	60,98	154,6	1311,63	11,366		56,97	78,93	193,16	1687,43	15,8	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры Технологич.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№85
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Бутерброд с маслом, сыром запеченный	35	4,73	2,36	6,88	14,56	0,07	45	6,68	3,52	8,45	19,39	0,11	№4
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукт	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134 №120
Обед	Салат из свежих овощей	30	0,33	1,82	1,03	22,11	7,47	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	№9
	Борщ на м/б со сметаной	150	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	№17
	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	№31
	Макароны отварные	130	35,48	4,95	195,73	976,59	0	150	38,42	5,49	207,62	1034,0	0	№89
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	200	0,68	0,28	20,74	87,7	100	127
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Оладьи/блины со сгущенным молоком	100	6,24	8,1	34,31	234	1,03	120	6,24	8,1	34,31	234	1,03	№33
	Кисель	150	0,3	0,015	23,44	92,72	0,26	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	№45
	Итого за день		65,21	47,035	349,79	2091,38	102,3		75,51	57,568	385,36	2365,55	115,32	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ Технологич. карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	№43
	Какао на молоке	150	3,05	2,65	13,18	89,17	1,43	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукт	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134 №120
Обед	Салат «Свеколка»	30	0,42	1,83	24,9	28,17	2,43	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	№12
	Щи на м/б со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№18
	Котлета из говядины	60	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	80	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№
	Картофельное пюре	130	2,9	51,2	19,3	149,6	19,1	150	3,4	53,35	2,52	152,5	20,17	№103
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	130	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	150	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	№35
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	180	0,07	0,03	11,11	40,23	0,05	№129
	Итого за день		34,3	87,01	137,64	1323,12	46,14		46,31	104,2	183,88	1724,79	56,42	
			34,57	86,75	139,48	1319,61	43,37		46,76	103,74	187,04	1735,04	51,8	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ Технологич. карты
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	7,51	8,34	30,44	227	0,91	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	№82
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукт	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134 №120
Обед	Овощи свежие в нарезке	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	№14
	Свекольник на м/б со сметаной	150	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	200	4,22	6,5	13,77	145	9,95	№22
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	60	6,83	3,81	24,8	273,2	0,37	80	7,8	4,35	28,3	300,52	0,42	№30
	Рис рассыпчатый	130	4,16	5,6	19,56	144	1,46	150	4,28	6,9	21,6	163	1,69	№39
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	200	0,68	0,28	20,74	87,7	100	127
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Лапшевник с маслом, сыром	130	6,9	5,89	21,06	160	0,22	150	7,7	6,91	23,03	185	0,33	№92
	Кисель	150	0,3	0,015	23,44	92,72	0,26	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	№45
	фрукт	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№120
	Итого за день		31,3	40,815	155,33	1118,2	103,03		39,52	52,138	185,79	1405,85	117,37	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры Технологич.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	№43
	Какао на молоке	150	3,05	2,65	13,18	89,17	1,43	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Бутерброд с маслом, сыром запеченный	35	4,73	2,36	6,88	14,56	0,07	45	6,68	3,52	8,45	19,39	0,11	№4
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,422	1,32	2,7	26,22	9,73	50	0,704	2,54	4,5	43,7	16,22	№16
	Суп картофельный с клецками на м/б	150	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	200	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	№23
	Ленивые голубцы с мясом	130	4,11	3,18	2,99	56,88	6,23	150	5,75	4,45	4,19	79,63	8,72	№25
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	№149
	Чай с молоком	150	2,46	2,07	12,85	78	0,93	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№131
	фрукт	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№120
	Итого за день		35,634	92,26	128,89	1274,58	51,69		48,938	111,31	176,75	1727,39	68,48	

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры Технологич.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	200	5,85	5,81	19,99	155	1	№88
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
	Сыр (порционно)	8	1,86	2,36	0	28,8	0,056	10	2,32	2,95	0	36	0,07	№5
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134
Обед	Овощи свежие в нарезке	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	№14
	Суп гороховый на курином бульоне с гренками	150	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	№20
	Биточки куриные	60	9,8	9,5	6,01	156	0,3	80	11,9	12,62	8,09	194	0,40	№38
	Гречка рассыпчатая	130	4,05	5,69	20,36	149	0	150	5,39	6,38	27,13	187	0	№40
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	200	0,68	0,28	20,74	87,7	100	127
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Омлет натуральный	130	7,21	10,01	1,79	125	0,39	150	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	№36
	Чай с молоком	150	2,46	2,07	12,85	78	0,93	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№131
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
	Итого за день		40,28	55,09	174,43	1304,37	99,576		51,75	70,63	216,84	1638,29	112,27	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры Технологич.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№85
	Какао на молоке	150	3,05	2,65	13,18	89,17	1,43	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукт	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134 №120
Обед	Салат из зеленого горошка	-	-	-	-	-	-	50	0,93	1,62	2	26,12	0,21	№6
	Щи на м/б со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№18
	Котлета рыбная в соусе	60	7,98	4,72	3,12	87	4,04	80	10,59	6,47	4,17	117	5,46	№63
	Картофельное пюре	130	2,9	51,2	19,3	149,6	19,1	150	3,4	53,35	2,52	152,5	20,17	№103
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Творожный пудинг с повидлом	100	13,78	18,23	29,39	346,64	0,27	120	16,78	22,19	35,78	422	0,33	№34
	Кисель	150	0,3	0,015	23,44	92,72	0,26	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	№45
	Итого за день		70,68	106,365	352,36	2316,58	31,77		82,14	120,788	400,51	2639,62	35,67	

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценно сть ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценност ь ккал	вита м С	№ Технол огич. карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша 4 злака молочная	150	7,51	8,34	30,44	227	0,91	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	№82
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Бутерброд с маслом, сыром запеченный	35	4,73	2,36	6,88	14,56	0,07	45	6,68	3,52	8,45	19,39	0,11	№4
2 завтрак	Фрукт свежий	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№120
Обед	Салат «Свеколка»	30	0,42	1,83	24,9	28,17	2,43	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	№12
	Суп картофельный с клецками на м/б	150	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	200	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	№23
	Плов с говядиной	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	№151
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	200	0,68	0,28	20,74	87,7	100	127
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Плюшка с сахаром	100	13,78	18,23	29,39	346,64	0,27	120	16,78	22,19	35,78	422	0,33	№34
	Сок фруктовый	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134
	Итого за день		47,59	100,81	188,65	1302,46	122,85		62,14	118,02	184,23	1618,64	139,57	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры Технолог.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	7,51	8,34	30,44	227	0,91	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	№82
	Какао на молоке	150	3,05	2,65	13,18	89,17	1,43	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукт	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134 №120
Обед	Салат из свежих овощей	30	0,33	1,82	1,03	22,11	7,47	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	№9
	Борщ на м/б со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№18
	Котлета мясная	60	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	80	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№75
	Макароны отварные с маслом	130	35,48	4,95	195,73	976,59	0	150	38,42	5,49	207,62	1034,0	0	№89
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Оладьи/блины со сгущенным молоком	100	6,24	8,1	34,31	234	1,03	120	6,24	8,1	34,31	234	1,03	№33
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	180	0,07	0,03	11,11	40,23	0,05	№129
	Итого за день		64,79	48,78	337,62	2056,69	22,86		74,94	61,31	374,23	2341,31	29,43	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			энерг ценность ккал	вита м С	№ рецептуры Технолог.карты
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	1,46	200	5,62	6,8	22,63	189	1,98	№87
	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№133
	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	0	40	3,05	9,45	18,28	170	0	№2
	Сыр (порционно)	8	1,86	2,36	0	28,8	0,056	10	2,32	2,95	0	36	0,07	№5
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№134
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,422	1,32	2,7	26,22	9,73	50	0,704	2,54	4,5	43,7	16,22	№16
	Рассольник на м/б со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	№19
	Жаркое по-домашнему	130	8,91	6,59	20,43	177	1,78	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	№50
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	200	0,68	0,28	20,74	87,7	100	127
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	50	3,05	9,45	18,28	170	0	№1
Полдник	Лапшевник с маслом, сыром	130	6,9	5,89	21,06	160	0,22	150	7,7	6,91	23,03	185	0,33	№92
	Кисель	150	0,3	0,015	23,44	92,72	0,26	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	№45
	Фрукт свежий	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	100	0,55	0	11,11	50,6	2,2	№120
	Итого за день		38,76	47,805	169,04	1249,83	101,72		92,17	63,158	209,46	1609,47	116,4	

