

Примерное десятидневное меню (с 01.12.2024 по 31.12.2024)
для детей с 3 до 7 лет
День 1-й ПОНЕДЕЛЬНИК



Исполнено
 Приказ от 28.12.2024 № 12
 Детский сад № 1092 (2024)
 Категория: дошкольное образование
 2024 г. № 94-а
 В.А. Писарев

№ п/п	Примем пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технологической карты	№ рецептуры
Завтрак								
1	Мак изделия отварные с сыром	110	5,1	4,5	23,92	151,33		№7.43-2/3/4
2	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,54	80,85		№7.052-1
4	Чай с молоком, с сахаром	200	3,16	3,38	14,22	108,7		№7.12/10/4
	Итого:	345	10,92	8,2	55,68	340,88		
2-й завтрак								
1	Фруктовое пюре	125	0,562	0,112	10,125	40,5		№3.042
	Итого:	125	0,562	0,112	10,125	40,5		
Обед								
1	Салат из отвар. свеклы с растит. масл.	60	0,83	4,452	6,34	69,73		№7.20/1
2	Суп с клецками с мясом кури	200	5,8	3,2	11,37	104,96		№7.192-1
3	Фрикадельки мясные паровые	80	14,6	14	3,7	197		№7.230
4	каша гречневая с овощами	100	2,9	3,77	18,15	103,9		№7.368
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,12		№7.003
6	Компот	200	0,18	0	17,082	63,696		№4.5/10
	Итого:	680	26,95	25,902	73,362	604,406		
Полдник								
1	Картофель и овощи тушеные в соусе	100	1,49	3,3	10,5	81,32		№7.н227/1
2	батон с маслом (30/4)	34	2,21	2,5	14,14	98,03		№7.261
3	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	34,12		№7.10/10
	Итого:	334	3,7	5,8	33,72	213,47		
	Всего за день:	1554	42,132	40,014	172,887	1175,419		

День 2-й ВТОРНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
Завтрак								
1	Каша молочная Дружба (рис, пшено)	200	5,32	5,54	26,82	173,4		№ 7.091/1
2	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	2,5	14,14	98,03		№7.261
4	Чай с молоком, с сахаром	200	3,16	3,38	14,22	96,76		№ 7.121/0/4
	Итого:	435	10,69	11,42	55,18	368,19		
2-й завтрак								
1	Напиток изшиповника	100	0,24	0		40,5		№7.151/0/3
	Итого:	100	0,24	0	20,2	40,5		
Обед								
1	Борщ с мясом со сметаной	200	5,7	6,2	10,84	114,2		№ 7.н39с-1
2	Помидор свежий порционно	30	0,39	0,069	1,77	8,142		№7.098
3	Кнедли рыбные	80	10,9	3,64	3,62	107,94		№ 7.150с
4	картофельное пюре	150	3,43	4,23	24,37	143,4		№7.3/3/4
5	Компот	200	0,18	0	17,082	63,696		№ 4.5/1/0
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72		№ 7.003
	Итого:	700	23,24	14,619	74,402	509,378		
Полдник								
1	Булочка творожная	80	9,6	12,17	38,21	330,93		№ 7.212/1
2	Йогурт	150	4,2	4,8	16,95	127,5		№7.79/5/3
	Итого:	230	13,8	16,97	55,16	458,43		
	Всего за день:	1465	47,97	43,009	204,942	1376,498		

День 3-й СРЕДА

№ п/п	Применение пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
Завтрак								
1	Каши пшеничная молочная с маслом сливочн.	200	5,9	8,2	21,7	201,05		№ 7.127
3	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	2,5	14,14	98,03		№ 7.261
4	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,32	15,78	115,34		№ 7.029
	Итого:	434	12,31	15,02	51,62	414,42		
2-й завтрак								
		400						
1	Яблоко	160	0,56	0,56	16,608	63,36		№ 7.131-1
	Напиток из шиповника	100	0,24	0	10,91	40,5		№ 7.15/10/3
	Итого:	100	0,24	0	10,91	40,5		
Обед								
1	Суп картофельный с рыбой	200	8,56	2,94	11,86	117,84		№ 4.19/2
2	огурец консервированный	30	0,23	0,03	0,7	3,5		№ 7.367
3	Колбаса из говядины	80	12,42	10,9	3,73	161,34		№ 7.н163
4	Рагу из овощей	130	2,04	3,27	14,13	86,5		№ 7.н180
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
6	Компот	200	0,2	0	18,98	70,44		№ 4.5/10
	Итого:	680	26,09	17,62	66,12	512,02		
Поддник								
1	Омлет натуральный	120	9,42	12,07	3,03	17,61		№ 7.н038/6
2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3		№ 8.103/1
3	чай с сахаром	200	0	0	9,08	34,12		№ 7.10/10
	Итого:	350	11,7	12,34	27,14	121,03		
	Всего за день:	1564	50,34	44,98	155,79	1087,97		

День 4-й ЧЕТВЕРГ

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
Завтрак								
1	запеканка творожная	150	21,25	28,515	15,78	407,563		№ 7.н039/1
2	стуженое молоко	20	1,47	1,74	11,469	65,54		№7.351
3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,3	17,5	72,8		№ 7.052-1
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	34,12		№ 7.10/10
	Итого:	405	25,38	30,555	53,829	580,023		
2-й завтрак								
1	Напиток из шиповника	100	0,24	0	10,91	40,5		№7.15/10/3
	Итого:	100	0,24	0	10,91	40,5		
Обед								
1	Суп-пюре из разных овощей	200	2,416	3,912	10,312	82,296		№ 7.27/2
2	Жаркое по - домашнему	230	15,22	16,56	23,48	297,2		№ 7.н070/5
3	Салат из огурцов с растительным маслом	45	0,468	1,93	1,971	24,39		№7.291/3
4	гренки	15	1,3	0,14	8,2	37,4		№ 7.34/2/4
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16		№ 7.003
6	Компот	200	0,2	0	18,98	70,44		№ 4.5/10
	Итого:	730	22,244	23,022	79,663	576,886		
Полдник								
1	Каша рисовая молочная	200	4,56	5,4	24,2	155,82		№7.162/1
2	батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,03		№ 7.261
3	Чай с молоком, с сахаром	200	3,16	3,38	14,22	96,76		№ 7.12/10/4
	Итого:	434	9,93	14,3	53,56	350,61		
	Всего за день:	1669	57,794	67,877	197,962	1548,019		

День 5-й ПЯТНИЦА

№ п/п	Присм пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технол. карты	№ рецептуры
Завтрак								
1	Каша ячневая молочная со слив. масл.	200	5,46	6,06	27,5	180,26		№ 4.14/4
2	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,03		№ 7.261
3	Сыр	10	2,39	2,47	0	29,1456		№ 7.435/2
4	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,32	15,78	115,34		№ 7.029
	Итого:	444	14,26	18,37	58,42	422,7756		
2-й завтрак								
1	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		№ 7.033/12
	Итого:	200	1	0,2	20	92		
Обед								
1	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,9	1,35	12,15	69,22		№ 7.106
2	кукуруза консервированная	20	0,7	0,13	5,6	26,5		№ 4.1/1
3	Плов из мяса куры	200	19,36	18,08	29,68	384,8		№ 7.4/9/1
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16		№ 7.003
5	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,02	17,04	17,69		№ 7.6/10
	Итого:	660	24,74	20,06	81,19	563,37		
Полдник								
1	Салат из <i>отваренной</i> картошки	60	0,85	5,38	6,58	75,51		№ 7.29/1
2	Хлеб пшеничный	30	2,314	0,266	15,025	62,366		№ 7.052-1
3	Коржик молочный	75	4,7	9,15	49	258,5		№ 3.8/20/2
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	34,12		№ 7.10/10
	Итого:	365	7,864	14,796	79,685	430,496		
	Всего за день:	1669	47,864	53,426	239,295	1508,6416		

День 6-й ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
Завтрак								
1	Каша гречневая молочная	200	4,68	7	21,4	173,2		№ 4.2/4
2	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,03		№ 7.2/61
3	Сыр	17	4,06	4,2	0	49,55		№ 8.5/13/1
4	Чай с молоком, с сахаром	200	3,16	3,38	14,22	96,76		№ 7.12/10/4
	Итого:	451	14,11	20,1	50,76	417,54		
2-й завтрак								
1	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		№ 7.033/12
	Итого:	200	1	0,2	20,2	92		
Обед								
1	Рассольник "Ленинградский" с курой и сметаной	200	6,74	3,44	13,96	120,44		№ 7.037с/4
2	Салат из отв. картофеля с зеленым луком	30	2,3	4,3	0	43		№ 7.34/1/3
3	Бигус с мясом	200	10,174	9,652	14,52	170,434		№ 7.061/3
4	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	17,082	63,396		№ 7.6/10/1
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72		№ 7.003
6	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,3	17,5	72,8		№ 7.052-1
	Итого:	685	24,694	18,172	79,782	542,07		
Полдник								
1	Чай с сахаром	180	0	0	8,172	33,3		№ 7.10/10/1
2	Шанежка с картофелем	80	5,048	7,04	27,742	213,33		№ 7.148/1
	Итого:	440	5,048	7,04	35,914	246,63		
	Всего за день:	1776	44,852	45,512	186,656	1298,24		

День 7-й ВТОРНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
Завтрак								
1	Каша геркулесовая	200	5,24	3,76	25,94	194,26		№ 4.8/4
2	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,03		№ 7.261
3	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,32	15,78	115,34		№ 7.084
	Итого:	434	11,65	13,6	56,86	407,63		
2-й завтрак								
1	Апельсин	150	0,945	0,21	10,815	42		№ 7.012
	Напиток из шиповника	100	0,24	0	10,91	40,5		№ 7.15/10/3
	Итого:	100	0,24	0	10,91	40,5		
Обед								
1	Свекольник с мясом со сметаной	200	7,336	7,48	13,696	158,4		№ 7.102
2	Салат из бел. капусты и моркови с р.	45	0,78	2,3	4	35,74		№ 7.001/1
3	Биточки рыбные	80	15,06	6,12	7,18	156		№ 7.355
4	Картофельное пюре с морковью	150	2,9	3,7	21	121,44		№ 7.666
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72		№ 7.003
6	Компот	200	0,18	0	17,082	63,696		№ 4.5/10
	Итого:	715	28,896	20,08	79,678	607,276		
Полдник								
1	Запеканка из творога с яблоками	150	16,1	29	29,73	396,45		№ 8.16/5
2	Сушенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65		№ 7.351
3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,53	80		№ 7.052-1
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37		№ 7.10/10
	Итого:	405	20,23	31,06	67,81	578,45		
	Всего за день:	1654	61,016	64,74	215,258	1633,856		

День 8-й СРЕДА

№ п/п	Присм пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
Завтрак								
1	Каша пшеничная молочная с маслом сли.	200	6,42	7,9	27	226,6		№7.11/4/4
2	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,3		№7.261
3	чай с молоком	200	3,16	3,38	14,22	96,76		№7.12/10/4
	Итого:	434	11,79	16,8	56,36	421,66		
2-й завтрак								
1	Напиток из шиповника	100	0,24	0	0	40,5		№7.15/10/3
	Итого:	100	0,24	0	0	40,5		
Обед								
1	Суп картофельный с рыбой	200	7,24	4,096	14,64	130		№4.19/2
2	Огурец свежий порционный	30	0,52	0,1	2,36	7,35		№7.014
3	Гуляш из говядины	100	14,71	14,95	4,65	211,05		№7.11/8
4	Макаронные изделия отварные	130	5,081	2,95	35,45	200,9		№7.н151-1
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72		№7.003
6	Компот	200	0,18	0	17,082	63,696		№4.5/10
	Итого:	700	30,371	22,576	90,902	684,996		
Полдник								
1	Омлет натуральныи	120	9,42	12,07	3,03	17,61		№7.н038/1
2	хлеб пшеничный	30	1,995	0,24	13,15	60,64		№8.103/1
3	чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№7.10/10
	Итого:	350	11,415	12,31	25,26	116,15		
	Всего за день:	1584	22,83	24,62	50,52	1263,306		

День 9-й ЧЕТВЕРТ

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
Завтрак								
1	Картофель отварной	100	1,13	1,95	9,8	65,47		№7.251
2	сосиска отварная	50	5,17	10,52	0,73	133		№ 7.40/8
3	батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,03		№ 7.261
4	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,32	15,78	115,34		№ 7.029
	Итого:	384	12,71	22,31	41,45	411,84		
2-й завтрак								
1	Апельсин	160	1,008	0,224	11,536	44,8		№ 7.224
	Итого:	160	1,008	0,224	11,536	44,8		
Обед								
1	Суп-пюре гороховый	200	8,32	1,416	22,8	153,4		№ 7.29/2
2	Морковь тушеная	50	0,7	2,3	5,21	61		№ 8.10/3
3	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	13,87	13,27	16,6	263,7		№ 7.н243
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
	Компот	200	0,18	0	17,082	63,696		№ 4.5/10
	Итого:	720	25,71	17,466	78,412	614,196		
Полдник								
1	Ватрушка с повидлом	90	6,3	5,085	52,533	302,84		№ 7.150
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	34,12		№ 7.10/10
	Итого:	290	6,3	5,085	61,613	336,96		
	Всего за день:	1554	45,728	45,085	193,011	1407,796		

День 10-й пятница

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
Завтрак								
1	Каша ячневая молочная	200	5	6,02	24,26	184,08		№ 4.14/4
2	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,03		№ 7.261
3	Чай с молоком, с сахаром	200	3,16	3,38	14,22	96,76		№ 7.12/10/4
	Итого:	444	10,37	14,92	53,62	378,87		
2-й завтрак								
1	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		№ 7.033/12
	Итого:	200	1	0,2	20,2	92		
Обед								
1	Суп-лапша домашняя на кур. бульоне	200	1,76	3,04	12,16	88,8		№ 7.056
2	Салат из помидор с маслом растит	30	0,32	0,04	1,52	5,592		№ 7.288/3
3	Котлета из мяса кури	80	11,152	11,728	4,952	188,208		№ 7.114
4	Картофельное пюре	100	2	2,87	14,79	99,5		№ 7.64-1
5	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,53	80		№ 7.052-1
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
7	Компот	200	0,18	0	17,082	63,696		№ 4.5/10
	Итого:	685	20,712	18,478	84,754	598,196		
Подник								
1	Ватрушка со сметаной	80	8	11,44	42	299		№ 7.6/12/3
2	Кисель из ягод	200	1,88	3,25	16,34	109,12		№ 7.8/10/3
	Итого:	280	9,88	14,69	58,34	408,12		
	Всего за день:	1609	41,962	48,288	216,914	1477,186		