

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ «Детский сад №8»
г. Алейска

Т.П. Бронникова

24 02 2025г.



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ « Детский сад № 8» г.Алейска

Использован сборник технологических карт , рецептур блюд , кулинарных изделий для детского питания. Выпуск 2013г. г.Пермь. Составители :
Перевалов А.Я. , Кашина Е.В. , Коровка Л.С. , Лир Д.Н. , Тапешкина Н.В. .
Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова .

1 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценности (ккал)
		ЗАВТРАК :					
243	192	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	11.4	10.46	49.44	337.4
117 106	79 74	Батон нарезной с сыром	30/15	6.46	5.5	17.99	143.15
514	410	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79
		ИТОГО :		21.06	18.66	83.33	559.55
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
537	424	Соки фруктовые	200	0.7	0.1	13.2	120.0
		ОБЕД :					
149	111 107	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	1.56	9.81	5.43	139.32
297	232	Макаронные изделия отварные	130	5.66	0.68	29.04	265.75
410	344	Курица в соусе с томатом	110	13.6	13.5	4.1	192.8
527	418	Компот из смеси сухофруктов +вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
114	78	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.0
		ИТОГО :		24.36	24.31	85.25	801.87
		ПОЛДНИК :					
266	204	Каша молочная из смеси круп (рис, пшено)	200	5.26	11.66	25.06	226.2
502	404	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60
114	78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
		ИТОГО :		9.51	14.35	73.42	356.7
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		55.63	57.42	255.2	1838.12
		Соль йодированная за день	5				

2 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК :					
264	203	Каша молочная пшеничная	200	4.82	5.16	16.52	283.6
502	404	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0
114	78	Хлеб пшеничный	30	2.68	4.97	17.26	70.5
		ИТОГО :		7.6	10.13	48.78	414.1
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
537	424	Соки фруктовые	200	0.7	0.1	13.2	120
		ОБЕД :					
139	100	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	200	1.96	10.05	13.45	216.92
434	362	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	318.0
395	330	Тефтели из мяса	70	6.65	10.71	7.7	154.7
462	381	Соус томатный	50	0.8	1.87	3.47	32.8
527	418	Компот из смеси сухофруктов +вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
114	78	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.28	19.68	94.0
		ИТОГО :		17.5	33.51	91.45	926.42
		ПОЛДНИК :					
574	443	Крендель сахарный из дрожжевого теста	75	5.2	9.8	44.1	285.0
558	459						
514	410	Кофейный напиток	200	5.8	5.0	8.0	79.0
		ИТОГО :		11.0	14.8	52.1	365.0
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		36.8	58.54	205.53	1824.52
		Соль йодированная за день	5				

3 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК :					
272	208	Каша молочная 3 злака	200	7.16	9.4	28.8	228.4
117	79	Батон нарезной	30	7.5	2.9	54.4	115.95
516	412	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.4	0.00	29.0	122.0
		ИТОГО :		16.06	12.3	112.2	466.35
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
		Фрукты свежие (яблоко , банан)	100		0.5	21	95.0
		ОБЕД :					
133	94	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.32	9.85	8.97	195.92
558 615	443 494	Пироги с картофелем и отварным мясом	120	18.88	20.16	3.85	233.82
527	418	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
114	78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.8	14.76	70.5
		ИТОГО :		36.64	32.05	79.76	610.24
		ПОЛДНИК :					
161 176	121 132	Суп картофельный с гречками	200	7.38	5.78	12.84	229.88
514	410	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79
114	78	Хлеб пшеничный	40	2.28	0.8	14.76	94.0
607,608,609	489,490	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	15-20	1.87	2.45	18.6	104.25
		ИТОГО :		14.73	11.73	62.1	507.13
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		67.43	56.58	275.06	1678.72
		Соль йодированная за день	5				

4 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК :					
268	206	Каша молочная манная	200	6.2	7.46	30.86	215.4
514	410	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79
117	79	Батон нарезной с маслом	30/5	3.02	5.18	20.49	115.95
		ИТОГО :					
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
		Фрукты свежие (яблоко, банан)	100		0.5	21	95.0
		ОБЕД :					
152	113	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.22	6.63	15.15	141.92
248	194	Каша перловая рассыпчатая	130	21.27	18.98	13.58	181.35
410	344	Курица в соусе с томатом	110	13.5	9.7	0.0	192.8
527	418	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
114	78	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.28	19.68	94.0
		ИТОГО :					
		ПОЛДНИК :					
558 627	443 500	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	120	13.11	6.88	39.0	300.25
509	407	Какао на молоке	200	5.0	4.4	31.7	186.0
		ИТОГО :					
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :					
		Соль йодированная за день	5				
				57.6	52.81	243.11	1711.67

5 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК :					
274	209	Суп молочный рисовый	200	5.54	8.62	32.4	229.4
117 106	79 74	Батон нарезной	30	3.02	5.18	20.49	115.95
514	410	Кофейный напиток	200	0.1	0.0	15	79
		ИТОГО :		8.66	13.8	67.89	424.35
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
537	424	Соки фруктовые	200	0.7	0.1	13.2	120
		ОБЕД :					
144 145	106 107	Щи со сметаной	200	1.56	9.81	5.43	179.32
51	41	Салат из свеклы отварной	50	0.65	5.4	3.4	44.5
351	286	Котлеты рыбные	70	9.73	1.47	7.74	79.1
249	195	Каша пшеничная	130	3.98	5.84	27.28	242.7
462	381	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8
527	418	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
114	78	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.28	19.68	94.0
		ИТОГО :		20.0	24.67	94.0	782.42
		ПОЛДНИК :					
179 545	135 431	Вареники с отварным картофелем и Сливочным маслом	200	3.8 17.46	8.2 7.17	25.4 105.06	190 523.2
502	404	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.
		ИТОГО :		21.36	15.37	145.46	773.2
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		50.72	53.94	320.55	2089.97
		Соль йодированная за день	5				

6 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценности (ккал)
		ЗАВТРАК :					
297	232	Макароны отварные с маслом и сахаром	200	9.82	8.67	50.9	265.75
117	79	Батон нарезной	30	3.02	5.18	20.49	115.95
502	404	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0
		ИТОГО :		12.94	13.85	86.39	441.7
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
537	424	Соки фруктовые	200	0.7	0.1	13.2	120
		ОБЕД :					
150	111	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	200	4.24	10.13	16.57	238.52
375	310	Плов из отварного мяса птицы	180	13.61	13.40	35.43	316.8
527	418	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
114	78	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.8	19.68	94.0
		ИТОГО:		21.39	24.33	98.68	759.32
		ПОЛДНИК :					
272	208	Каша молочная 3 злака	200	7.16	10.83	28.8	228.4
514	410	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79
114	78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.8	14.76	70.5
		ИТОГО :		12.64	14.33	59.46	377.90
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		46.97	52.51	244.53	1698.92
		Соль йодированная за день	5				

7 день

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК :					
268	206	Каша молочная манная	200	5.7	5.26	18.9	215.4
117	79	Батон нарезной с маслом	30/5	3.02	5.18	20.49	115.95
514	410	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79
		ИТОГО :		11.48	19.54	61.45	410.35
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
537	424	Соки фруктовые	200	0.7	0.1	13.2	120
		ОБЕД :					
139	100	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1.96	10.05	13.45	216.92
434	362	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	138.0
51	41	Салат из свеклы отварной	50	0.75	3.13	4.2	44.5
386	321	Котлета мясная	70	10.68	10.5	8.58	171.6
462	381	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8
527	418	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
114	78	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.8	19.68	94.0
		ИТОГО :		20.62	32.95	92.73	807.82
		ПОЛДНИК :					
583	467	Булочка домашняя	70	5.25	9.1	42.24	285.0
535	423	Кефир с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	100
		ИТОГО :		10.65	23.55	116.56	385.0
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		43.45	76.14	283.94	1723.17
		Соль йодированная за день	5				

8 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценности (ккал)
		ЗАВТРАК :					
271	208	Каша молочная кукурузная	200	6.2	8.7	38.74	247.75
117 106	79 74	Батон нарезной с сыром	30/15	3.02	5.18	20.49	143.15
514	410	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79.0
		ИТОГО :		12.42	16.58	75.13	442.7
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
		Фрукты свежие (яблоко ,банан)	100		0.5	21	95.0
		ОБЕД :					
136	97	Свекольник со сметаной	200	2.28	15.9	13.9	336.84
558 631	443 503	Пироги с рыбой и рисом	120	10.11	4.25	38.83	233.82
527	418	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
114	78	Хлеб пшеничный	40	7.6	0.8	14.76	94.0
		ИТОГО :		20.17	15.1	94.04	774.66
		ПОЛДНИК :					
318	249	Омлет (Драчена)	150	13.68	18.12	7.68	248.4
502	404	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0
114	78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.8	14.76	70.5
607,608,609	489,490	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	15-20	1.87	2.45	18.6	104.25
		ИТОГО :		17.93	21.37	56.04	483.15
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		51.22	53.15	238.41	1795.51
		Соль йодированная за день	5				

9 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК :					
266	204	Каша « Дружба» молочная	200	5.26	11.66	25.06	226.2
514	410	Кофейный напиток	200	5.0	4.4	31.7	79.0
114	78	Хлеб пшеничный	30	2.68	4.97	17.26	70.5
		ИТОГО :		12.94	21.03	74.02	375.7
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
		Фрукты свежие (яблоко , банан)	100		0.5	21	95
		ОБЕД :					
133	94	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.96	10.05	13.45	216.92
297	232	Макаронные изделия отварные	180	5.66	0.68	29.04	265.75
410	344	Курица в соусе с томатом	110	13.6	13.5	4.1	192.8
527	418	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
114	78	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.8	19.68	94.0
		ИТОГО :		24.64	18.38	92.6	879.47
		ПОЛДНИК :					
151	112	Суп картофельный с клецками	200	9.74	9.52	42.72	103.52
607,608,609.	489,490	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	15-20	1.87	2.45	18.6	104.25
114	78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.8	14.76	70.5
502	404	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60
		ИТОГО :		10.19	10.19	60.9	338.27
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		47.8	49.6	227.52	1688.44
		Соль йодированная за день	5				

10 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценности (ккал)
		ЗАВТРАК :					
171	129	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.2	7.46	30.86	149.78
516	412	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.4	0.00	29.0	122.0
114	78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.8	14.76	70.5
		ИТОГО :		9.88	8.26	74.62	342.28
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
537	424	Соки фруктовые	200	0.7	0.1	13.2	120
		ОБЕД :					
144 145	106 107	Щи со сметаной	200	1.56	9.81	5.43	179.32
52	41	Салат из свеклы отварной	50	0.75	3.13	4.2	44.5
243	192	Каша гречневая	150	11.4	10.46	49.44	337.4
373	308	Гуляш из мяса	110	18.88	20.16	3.85	272.3
527	418	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
114	78	Хлеб пшеничный	40	2.28	0.8	14.76	94
		ИТОГО :		35.37	44.36	104.68	1037.52
		ПОЛДНИК :					
592 558	476 443	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	100	10	6.5	82.3	428.3
502	404	Чай с сахаром	200	10.0	6.4	17.0	60.0
		ИТОГО :		15.8	11.5	90.3	488.3
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		56.44	59.92	287.07	1988.1
		Соль йодированная за день	5				