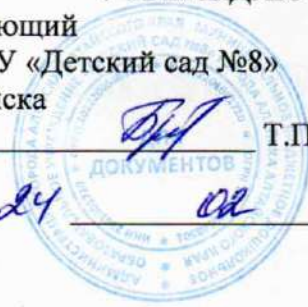


УТВЕРЖДАЮ

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 | | | | |