

СОГЛАСОВАННО:

Председатель

Управляющего совета

Н. В. Романовская
« 28 » 04 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 8»

Т. П. Бронникова
« 28 » 04 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад № 8» г.Алейска

Использован сборник технологических карт, рецептур блюд, кулинарных изделий для детского питания. Выпуск 2013, 2021г. 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. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК:					
202	127	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.46	49.44	335.8
576 75	347 48	Батон Сыр полутвердый (порциями)	30 16	2.25 23.2	0.87 29.5	15.42 0	78.3 54.7
464	285	* Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63,2
		ИТОГО:	446	30.85	42.03	76.26	532.0
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
580,581,582	348,349	Вафли, пряники, печенье	15-20	2.15	3.0	14.10	88.2
501	303	Соки фруктовые	100	0.7	0.1	13.2	43
		ОБЕД:					
113	74	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	1.56	9.81	5.43	125,65
371	237	Кнели из птицы с рисом	70	11.5	10.3	5.4	112.2
223	139	Каша пшеничная вязкая	150	13.6	13.5	4.1	159.51
408	258	Соус сметанный	50	0.74	46.8	1.21	49.85
495	300	Компот из смеси сухофруктов +вит С	200	0.5	0.0	27.0	84.0
573	347	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	94.0
		ИТОГО:	710	30.94	80.73	62.82	625.21
		ПОЛДНИК:					
229	142	Каша Дружба	200	5.26	11.66	25.06	190.6
457	282	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	64.0
573	347	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.5
		ИТОГО:	430	7.74	12.0	49.12	325.1
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1701.0	76.68	143.88	243.72	1613.52
		Соль, йодированная за день	5				

2 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК:					
225	140	Каша пшеничная вязкая	200	4.82	5.16	16.52	251.6
457	282	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	64.0
573	347	Хлеб пшеничный формовой	30	2.28	0.24	14.76	70.5
		ИТОГО:	430	7.3	5.5	40.58	386.1
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
580,581,582	348,349	Вафли, пряники, печенье	15-20	2.15	3.0	14.10	88.2
470	288	Кисломолочный напиток (кефир, снежок)	180	5.8	5.0	8.0	101.0
		ОБЕД:					
100	65	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	200/10	1.96	10.05	13.45	145.72
377	242	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	105.0
350	224	Тефтели из мяса с рисом –(ёжики)	70	6.65	10.71	7.7	168.0
419	263	Соус томатный	50	0.8	1.87	3.47	25.95
495	300	Компот из смеси сухофруктов +вит С	200	0.6	0.1	20.1	84.0
573	347	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	94.0
		ИТОГО:	720	16.2	29.65	80.75	622.67
		ПОЛДНИК:					
200	162	Макаронник (макаронная запеканка)	200	10.5	7.8	53.5	335.8
406	257	Соус молочный сладкий	50	1.2	2.41	3.95	42.3
464	285	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63.0
		ИТОГО:	450	13.1	11.41	68.85	441.1
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1795.0	44.45	54.56	225.95	1639.07
		Соль, йодированная за день	5				

3 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК:					
212	133	Каша из хлопьев 3-злака вязкая	200	7.16	9.4	28.8	242.2
576	347	Батон	30	3.25	0.87	15.42	78.3
484	294	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15.0	60.0
		ИТОГО:	430	10.41	10.27	53.92	380.5
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
82	51	Фрукты свежие (яблоко, банан)	100		0.5	21	44.0
		ОБЕД:					
109	71	Суп - харчо	200	2.32	9.85	8.97	165.25
325	206	Азу	100	13.3	12.7	4.0	208.0
256	159	Макаронные изделия отварные	150	5.55	4.95	29.55	184.5
495	300	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0.6	0.1	20.1	84.0
573	347	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	94.0
		ИТОГО:	690	24.81	27.92	81.75	735.75
		ПОЛДНИК:					
112	74	Суп картофельный	200	7.38	5.78	12.84	102.05
143	92	Гренки из пшеничного хлеба	40	29.8	3.12	18.3	87.96
465	286	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.2	11.4	163.0
580,581,583	348,349	Вафли, пряники, печенье	15-20	2.15	3.0	14.10	88.2
		ИТОГО:	455	40.73	13.1	56.64	441.21
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1675.0	75.95	51.79	218.61	1601.46
		Соль, йодированная за день	5				

4 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК:					
214	134	Каша манная вязкая	200	7.38	6.52	35.4	229.6
514	410	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79
576 79	347 50	Батон Масло сливочное	30 5	2.25 0.04	0.87 3.62	15.25 0.65	78.3 33.05
		ИТОГО:					
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
580,581,582	348,349	Вафли, пряники, печенье	15-20	2.15	3.0	14.10	88.2
494	300	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0.3	0.01	17.5	72.0
		ОБЕД:					
114	75	Суп картофельный с крупой	200	0.55	0.7	29.59	98.65
376	241	Рагу из птицы	200	21.0	19.0	15.9	319.0
495	300	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0.6	0.0	20.1	84.0
573	347	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	94.0
		ИТОГО:	640	25.19	20.02	85.27	595.65
		ПОЛДНИК:					
529 531	322 323	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	100	15.6	5.6	43.4	239.99
462	284	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	194.0
		ИТОГО:	300	18.9	8.5	57.2	433.99
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1570.0	59.41	44.94	241.22	1609.79
		Соль, йодированная за день	5				

5 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК:					
227	141	Каша ячневая вязкая	200	7.24	6.64	33.12	221.2
576	347	Батон	30	2.25	0.87	15.42	78.3
464	285	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63.0
		ИТОГО:	430	10.89	8.71	59.94	362.5
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
580,581,582	348,349	Вафли, пряники, печенье	15-20	2.15	3.0	14.10	88.2
494	300	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0.3	0.01	17.5	72.0
		ОБЕД:					
106	69	Щи из квашеной капусты с картофелем	200/10	1.3	3.58	3.08	108.63
26	22	Салат из свёклы отварной	50	0.7	3.05	3.8	53.0
307	193	Котлеты или биточки рыбные	70	9.8	1.6	7.0	81.6
385	247	Рис отварной	150	3.26	4.70	33.67	219.3
419	263	Соус томатный	50	0.47	1.64	2.3	25.95
495	300	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0.6	0.1	20.1	84.0
573	347	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	94.0
		ИТОГО:	770.0	19.17	14.99	89.63	666.48
		ПОЛДНИК:					
521 556	317 338	Вареники (тесто для вареников, фарш картофельный с луком)	200	9.04 2.1	2.13 4.0	52.7 11.68	266.2 91.1
457	282	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	64.0
		ИТОГО:	400	11.34	6.23	73.68	421.3
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1795.0	43.85	32.44	254.85	1610.48
		Соль, йодированная за день	5				

6ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК:					
256	159	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0
576 75	347 48	Батон Сыр полутвёрдый (порциями)	30 16	2.25 23.2	0.87 29.5	15.42 0	78.3 54.7
457	28	* Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	64,0
		ИТОГО:	446.0	33.05	37.07	64.12	443.0
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
580,581,582	348,349	Вафли, пряники, печенье	15-20	2.15	3.0	14.10	88.2
501	303	Соки фруктовые	100	0.7	0.1	13.2	43
		ОБЕД:					
130	84	Суп фасолевый	200/10	0,72	3,48	2,0	126,6
329	209	Бигус	200	18	13,3	5,2	246.05
495	300	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0,6	0,1	20,1	84
573	347	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94
		ИТОГО:	650.0	22.36	17.2	46.98	550.65
		ПОЛДНИК:					
212	133	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая	200	8,46	9,06	31,7	242,2
465	286	Кофейный напиток С молоком	200	1,4	1,2	11,4	163
573	347	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2
		ИТОГО:	430	12.14	10.5	57.86	475.4
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1641.0	70.4	67.87	196.26	1600.25
		Соль, йодированная за день	5				

7 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК:					
214	134	Каша манная вязкая	200	7,38	6,52	35,4	229,6
576	347	Батон	30	2,25	0,87	15,25	78,3
79	50	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,65	33,05
464	285	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63
		ИТОГО:	435	11.07	12.21	62.7	403.95
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
580,581,582	348,349	Вафли, пряники, печенье	15-20	2.15	3.0	14.10	88.2
494	300	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0.3	0.01	17.5	72.0
		ОБЕД:					
95	61	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,48	3,54	5,56	155,4
207	130	Каша перловая рассыпчатая	150	4,45	4,87	31,18	186,45
		Горошек зелёный (консер)	30				86,0
386	321	Котлеты, биточки, шницели	70	10,68	10,5	8,58	171,6
419	263	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95
495	300	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0,6	0,1	20,1	84
573	347	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94
		ИТОГО:	750,0	21.42	24.02	91.20	803.4
		ПОЛДНИК:					
114	75	Суп картофельный с крупой	200	0,55	0,7	29,59	98,65
457	28	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	64,0
573	347	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2
		ИТОГО:	430,0	3.03	1.04	53.65	232.85
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1810,0	37.97	40.28	239.15	1600.4
		Соль, йодированная за день	5				

8 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК:					
233	145	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,08	6,6	37,1	232,2
576	347	Батон	30	2.25	0.87	15.42	78.3
75	48	Сыр полутвердый (порциями)	16	23.2	29.5	0	54.7
465	286	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63
		ИТОГО:	446.0	32,93	38,17	63,92	528,2
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
82	51	Фрукты свежие (яблоко, банан)	100		0.5	21	44.0
		ОБЕД:					
98	63	Свекольник	200/10	1,86	3,78	8,26	150.4
223	139	Каша пшеничная	150	13.6	13.5	4.1	159.51
299	188	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,85	1,15	3,35	153
495	300	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0,6	0,1	20,1	84
573	347	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94
		ИТОГО:	670	25.95	18.85	55.49	640.91
		ПОЛДНИК:					
278	172	Драчена	100	11,4	10,6	6,1	165
457	28	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	64,0
573	347	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2
580,581,583	348,349	Вафли, пряники, печенье	15-20	2.15	3.0	14.10	88.2
		ИТОГО:	345.0	16.03	13.94	44.26	387.4
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1561.0	74.91	71.46	184.67	1600.51
		Соль, йодированная за день	5				

9 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК:					
229	142	Каша «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6
464	285	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63
576 79	347 50	Батон Масло сливочное	30 5	2,25 0.04	0,87 3.62	15.25 0.65	78.3 33.05
		ИТОГО:	435	12.87	13.71	67.15	419.95
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
580,581,582	348,349	Вафли, пряники, печенье	15-20	2.15	3.0	14.10	88.2
470	288	Кисломолочный напиток (кефир, снежок)	180	5.8	5.0	8.0	101.0
		ОБЕД:					
100	65	Рассольник ленинградский	200/10	2,1	4,08	10,6	145.32
256	159	Макаронные изделия отварные	150	5.55	4.95	29.55	184.5
367	235	Птица в соусе с томатом	110	10,56	12,4	2,48	261.07
495	300	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0,6	0,1	20,1	84
573	347	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94
		ИТОГО:	710.0	21,85	21,85	82,41	769,29
		ПОЛДНИК:					
115 144	75 92	Суп картофельный с клецками	200 30	2,12 12.9	2,8 11.61	7,56 50.58	97,05 45.85
457	28	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	64,0
573	347	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2
		ИТОГО:	460.0	17.5	14.75	82.2	277.1
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1800.0	47.24	56.89	241.61	1600.54
		Соль, йодированная за день	5				

10 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК:					
217	136	Каш рисовая вязкая	200	5,9	6,52	36,86	229,8
484	294	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15,0	60,0
573	347	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2
		ИТОГО:	430,0	8,18	6,76	66,62	360
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
494	300	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0.3	0.01	17.5	72.0
		ОБЕД:					
47	33	Винегрет овощной	50	0,8	3,1	3,63	44,0
122	79	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	177,05
202	127	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,61	39,21	251,85
327	208	Гуляш из отварного мяса	110	22	21,45	3,63	337,7
464	285	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63
573	347	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94
		ИТОГО:	750,0	43.53	44.8	85.59	967.6
		ПОЛДНИК:					
176	110	Рагу из овощей	200	5	7	20	163
457	28	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	64,0
573	347	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2
		ИТОГО:	430,0	7.48	7.34	44.06	297.20
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1790,0	59.49	58.91	213.77	1696.8
		Соль, йодированная за день	5				