

**Примерное 10-дневное меню на период с 01.09.2022 по 30.08.2023  
в МБДОУ «Черлакский детский сад № 9»**



**Утверждаю:**  
Заведующий «МБДОУ Черлакский детский сад №9»  
Танаева Л.В.

День: первый понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта(технолог.карты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
6	Каша пшеничная молочная	180	7,3	6,9	35,1	167,04	0,1		0,5	123,7,0	1,7
263/264	Чай с сахаром	180	4,32	4,32	22,42	138,0	0,138	0,32	0,81	184,92	0,18
67/63	Батон с маслом (бутерброд)	40/7	3,08/0,07	1,32/0,78	19,92/0,01	104,8/7,09	0,14	0,11	0,32	2425,63	1,05
	<b>2 завтрак10,00</b>										
	Сок фруктовый	100	0,5	0	13,7	25,0					
	<b>Обед</b>										
	Кукуруза консервированная	30									
16	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	3,3	22,4	142,10	142,80					
35	Перловка отварная	110	6,0	0,88	55,36	150,0	0,24	0,08	0	32,8	1,68
56	Гуляш из куриной грудки	70/30	15,0	11,3	13,7	175,40					
241	Компот из с\ф с витамином «С»	180	0,17	0	22,3	82,3	0,	0,	0,6	11,3	0,1
65	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	17,1	90,0	0	0	0	0	0
	<b>Полдник</b>										
70	Ватрушка с повидлом	80	6,6	7,44	43,14	166,8	0,0452	0,2509	0,28		
56	Чай с сахаром и с цельным молоком	150	3,12	3,24	17,7	99,28	0,02	0,14	0,66	128,10	0,64
	<b>Всего за день</b>		<b>63,779</b>	<b>61,742</b>	<b>410,1</b>	<b>1352,3</b>	<b>0,5692</b>	<b>0,5869</b>	<b>14,96</b>	<b>2752,95</b>	<b>6,184</b>

День: второй вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта(технолог.карты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
2	Каша кукурузная на молоке	180	6,2	8,7	255,3	188,7					
263\264	Чай с сахаром	180	4,32	4,32	22,42	138,0	0,138	0,32	0,81	184,92	0,18
67	батон ( Бутерброд )	40	3,08	1,32	19,92	104,8	0,14	0,11	0,32	2425,63	1,05
64	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0,003	0,038	0,28	1,04	0,12
	<b>2 завтрак10,00</b>										
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	25,2	0,03	0,02	10	2,2	16
	<b>Обед</b>										
15	Рассольник с куриным мясом со сметаной	200	10	10	20,3	146,50					
26	Голубцы ленивые	170	17,808	11,368	0	175,9	0,096		1,072	13,52	1,46
38	Соус томатный	30									
240	Компот из с\ф с витамином «С»	180	6,98	6,98	16,0	49,37	0,0058	0,0038	3,2/ 0,005	14,22	0,474
65	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	17,1	90,0	0	0	0	0	0
	<b>Полдник</b>										
8	Маннйй пирог со сгущенным молоком	80\10	17,18	15,04	40,26	225,16	0,12		0,16	128,9	1,6
263/264	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,99	53,06	0,004	0,006	6,0	11,62	0,534
	Итого		90,688	70,468	454,03	1 457,00	0,5368	15,5978	22,047	2782,25	22,018

День: третий среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта(технологкарты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
3	Каша ячневая на молоке	180	6,4	9,7	22,3	202,3	0,34	0,04	15,6	22,32	1,52
253	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,99	53,06	0,004	0,006	6,0	11,62	0,534
67/63	Батон с маслом ( бутерброд )	40/7	3,08/0,07	1,32/0,78	19,92/0,01	104,8/7,09	0,14	0,11	0,32	2425,63	1,05
	<b>2 завтрак 10,00</b>										
	Яблоко	100	1,5	0,1	19,2	59,0	0,04	0,05	10	0,6	8,0
	<b>Обед</b>										
	Зеленая горошек консервированный	30									
14	Суп рыбный	200	8,2	3,5	29,7	156,6	0,225	0,075	585	38,075	2
37	Плов с куриным мясом	170	19,04	22,94	28,12	206,85					
241	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,17	0	22,3	82,3	0,	0,	0,6	11.3	0,1
65	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,9	14,94	78,6	0	0	0	0	0
	<b>Полдник</b>										
25/2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80\10	20,4	14,2	16,0	207,0	0,0675	0,3763	0,42	225,26	0,87
263\264	Чай с сахаром	180	3,12	3,24	17,7	99,28	0,02	0,14	0,66	128,10	0,64
	Всего за день		79,237	60,74	211,42	1346,98	0,8365	15,8973	618,7	2863,105	15,314

День: четвертый четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта(технологкарты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
5	Каша рисовая на молоке	180	6.6	9.0	20.64	167,04	0.041	0.149	0.9	106.0	0.46
261	Чай с сахаром	180	3,12	3,24	17,7	99,28	0,02	0,14	0,66	128,10	0,64
67	Батон (Бутерброт )	40	3,08	1,32	19,9	104,8	0,14	0,11	0,32		1,05
64	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0,003	0,038	0,28	1,04	0,12
	<b>2 завтрак10,00</b>										
	Сок фруктовый	100	0,5	0	13,7	25,0					
	<b>Обед</b>										
	Икра кабачковая консервированная	30									
19	Суп гороховый с куриным мясом	200	7,41	6,47	15,91	138,62					
139	Рыбные котлеты запеченные С сметанным соусом	80	10,56	4,5	9,30	128,0	0,07	0,135	0,54	41,82	0,48
206	Картофельное пюре	150	2.77	5,304	21.88	130,95	0,0186	0,01464	0	0,916	0,395
241	Компот из с/фруктов с витамином «С»	180	0,4	0,1	24,8	81,9	0		0	20,0	2,4
65	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	17,1	71,4	0	0	0	0	0
	<b>Полдник</b>										
1	Макароны отварные запеченные с сыром	160	3,3	9,6	24,9	201,6					
263\264	Чай с сахаром	180	5,0	5,7	11,2	84,0					
	Всего за день		54,372	58,286	199,08	1361,88	0,3016	0,58964	2,7663	300,356	5,656

День: пятый пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта(технолог.карты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
4	Каша пшеничная молочная	180	5,6	6,4	32,3	203,0					
248	Какао на цельном молоке	180	5,58	5,58	22,80	144,80	0,068	0,253	2,106	197,80	0,673
67\64	Батон ,сыр	40\10	3,08	1,32	19,92	104,8	0,14	0,11	0,32	2425,63	1,05
	<b>2 завтрак 10,00</b>										
	Яблоко	100	1,5	0,1	19,2	59,0	0,04	0,05	10	0,6	8,0
	<b>Обед</b>										
	Кукуруза консервированная	30									
23	Борщ с куриным мясом	200	14,02	9,38	63,32	155,64	0,130	6,90	7,75	33,12	1,14
68\38	Тефтели мясные с томатным соусе	70\30	11,8	11,96	0,455	156,65					
186	Гречка отварная	110	2,3	5,2	14,6	92,9	0,1			7,2	1,2
241	Компот из с/фруктов с витамином «С»	180	2,08	0	53,92	52,3	0,02	0,04	0,08/ 0,005	41,14	0,68
65	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	17,1	90,0	0	0	0	0	0
	<b>Полдник</b>										
70	Ватрушка с повидлом	80	8,38	8,72	26,49	177,87	0,006	0,128	0,04	54,27	0,73
263\264	Чай с сахаром	180	3,12	3,24	17,7	99,28	0,02	0,14	0,66	128,10	0,64
	Всего за день		63,86	55,28	289,305	1379,84	0,527	7,659	27,241	2902,7	14,833

День: шестой понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта(технологкарты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
6	Каша пшеничная на молоке	180	7,9	9,91	39,3	311,92	0,24	0,22	16,4	199,24	213,18
263\264	Чай с сахаром	180	4,32	4,32	22,42	138,0	0,138	0,32	0,81	184,92	0,18
67	батон (Бутерброд )	40	3,08	1,32	19,9	104,8	0,14	0,11	0,32	1002,0	1,05
64	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0,003	0,038	0,28	1,04	0,12
	<b>2 завтрак 10,00</b>										
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	25,2	0,03	0,02	10,0	2,2	16,0
	<b>Обед</b>										
	Зеленый горошек консервированный	30									
17	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	4,3	0,625	10,45	108,5	0,2	0,175	17,925	41,38	1,1
30	Печень куриная в сметанном соусе,	70/30	14,86	14,56	34,17	207,6	0,12	0,14	7,08	31,48	2,73
186	Макароны отварные	110	17,34	16,99	39,87	242,21	0,15	0,17	8,27	36,73	3,19
282	Компот из лимонов	180	2,08	0	53,92	52,3	0,02	0,04	0,08/ 0,005	41,14	0,68
65	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	17,1	90,0	0	0	0	0	0
	<b>Полдник</b>										
110	Омлет натуральный	80	5,62	7,31	39,176	125,66	0,128	0,032	2,4	9,74	0,64
263/264	Чай с сахаром	180	5,04	5,76	7,38	100,80	0,036	0,234	1,08	217,80	0,18
65	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,0	0	0	0	0	0
	Всего за день		56,48	50,015	260,816	1342,99	1,409	1,359	63,565	1749,99	236,92

День: седьмой вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта(технолог.карты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
3	Каша ячневая на молоке	180	10,21	15,57	34,04	159,67	0,05	0,07	0,14	184,52	1,06
56	Чай с сахаром и молоком	180	5,58	5,58	22,80	169,80	0,068	0,253	2,106	197,80	0,673
67/63	батон с маслом (бутерброд)	40/10	3,08/0,07	1,32/0,78	19,92/0,01	104,8/7,09	0,14	0,11	0,32	2425,63	1,05
	<b>2 завтрак 10,00</b>										
	яблоко	100	0,5	0	13,7	25,0					
	<b>Обед</b>										
	Кукуруза консервированная	30									
21	Суп фасольевый с куриным мясом	200	10,175	3,5	16,65	185,85	0,1	0,1	8,025	107,93	1,4
26	Картофель тушеный с куриным мясом	180	11,083	10,420	427,110	175,40,	0,045	0,087	0,59	84,28	1,64
233	Кисель с витамином «С»	180	0,550	0	37,75	52,3	0,3	0,3	15/0,005	41,14	0,68
65	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	17,1	90,0	0	0	0	0	0
	<b>Полдник</b>										
74	Пирожок печеный с повидлом	80	16,9	12,9	42,2	289,4	0		0,3	123,0	0,9
263/264	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,99	53,06	0,004	0,006	6,0	11,62	0,534
	Всего за день		65,665	48,83	662,1	1350,07	0,707	16,026	42,081	3156,82	9,407

День: восьмой среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта(технолог.карты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
2	Каша манная на молоке	180	6,23	8,9	25,67	202,9					
263/264	Чай с сахаром	180	3,12	3,24	17,7	99,28	0,02	0,14	0,66	128,10	0,64
67	Батон	40	3,08	1,32	19,	104,8/7,09	0,14	0,11	0,32	2425,63	1,05
64	Сыр (бутерброд)	10	2,6	2,68	0	35,2	0,003	0,038	0,28	1,04	0,12
	<b>2 завтрак10,00</b>										
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	25,2	0,03	0,02	10,0	2,2	16,0
	<b>Обед</b>										
23	Суп крестьянский с куриным мясом	200	3,75	5,75	20,75	170,0					
186	Гречка отварная	110	16,94	8,02	9,15	181,59	0,29	1,68	15,9	8,2	5,79
56	Гуляш с куриным мясом	70\30									
282	Компот из лимонов	180	2,08	0	53,92	52,3	0,02	0,04	0,08/ 0,005	41,14	0,68
65	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	17,1	81,6	0	0	0	0	0
	<b>Полдник</b>										
8	Вермишель отварная в молоке	180	3,8	3,9,	28,9	194,5	0	0	0,7	39,5	0,77
263/264	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,99	53,06	0,004	0,006	6,0	11,62	0,534
	Печенье (зефир)	30									
	Всего за день		77,072	52,972	266,48	1485,3	0,555	2,046	39,545	2759,47	26,914

День: девятый четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта(технолог.ч. карты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
4	Каша пшеничная на молоке	180	6,28	7,25	2,57	99,94	0,032	0,24	0,144	80,66	1,06
263/264	Чай с сахаром	180	4,32	4,32	22,42	138,0	0,138	0,32	0,81	184,92	0,18
67/63	Батон с маслом (бутерброд)	40/7	3,08/0,07	1,32/0,78	19,92/0,01	104,8/7,09	0,14	0,11	0,32	2425,63	1,05
	<b>2 завтрак10,00</b>										
	Сок фруктовый	100	0,5	0	13,7	25,0					
	<b>Обед</b>										
	Икра кабачковая консервированная	30									
15	Борщ с куриным мясом со сметаной	200	6,375	9,17	44,98	128,7					
211	Горох отварной	110	12,42	15,45	0,48	85,10	0,008	0,0064	0,728	22,0	0,136
161	Биточки запеченные	70	2,94	4,075	7,367	128,74	0,0945	0,0945	2,897	48,245	0,682
38	Томатный соус	30	0,39	0,12	0,34	22,3	0,009	0,003	0,0663	2,48	0,114
233	Кисель с витамином «С»	180	0,550	0	37,75	52,3	0,3	0,3	15/0,005	41,14	0,68
65	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	17,1	90,0	0	0	0	0	0
	<b>Полдник</b>										
25\2	Маннй пирог со сгущенным молоком	80\10	5,42	8,8	25,5	201,07					
263\264	Чай с сахаром	180	0,22	4,06	13,03	52,58	0	0	4,06	15,6	0,58
	Всего за день		48,344	56,687	220,027	1191,49	0,7215	16,1739	24,1253	2820,875	5,082

День: десятый пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта(технологкарты)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
8	Каша геркулесовая на молоке	180	7,68	9,7	32,1	199,0					
56	Чай с сахаром с цельным молоком	180	5,58	5,58	22,80	134,80	0,068	0,253	2,106	197,80	0,673
67/63	батон с маслом (Бутерброд)	40/7	3,08/0,07	1,32/0,78	19,92/0,01	104,8/7,09	0,14	0,11	0,32	2425,63	1,05
	<b>2 завтрак10,00</b>										
	Банан	100	0,5	0	13,7	25,0			15,0		
	<b>Обед</b>										
	Кукуруза консервированная	30									
100	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	5,0	4,9	18,2	137,2	0,1		4,2	29,6	1,4
37	Плов с курицей	180	14,62	14,64	18,68	233,42	0,08	0,14	46,28	80,48	2,44
241	Компот из с\ф с витамином С	180	2,08	0	53,92	52,3	0,02	0,04	0,08/0,005	41,14	0,68
65	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	17,1	90,0	0	0	0	0	0
	<b>Полдник</b>										
72	Булочка домашняя	80	5,15	0,55	34,5	167,0					
263/264	Чай с сахаром	180	4,32	4,32	22,42	138,0	0,138	0,32	0,81	184,92	0,18
	Всего за день		51,817	42,49	254,85	1297,01	0,546	0,863	74,801	2973,37	7,023