



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ №35
И.В. Сухих
01.09.2024г.

**Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет
(осень-зима)
муниципального автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №35 «Юбилейный»**

д. Большое Седельниково

День №1	№ технологической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным	5/4	200	5,3	5,1	27,5	178
Батон с сыром	3/13	30/10	4,9	2,9	14,0	104
Чай	10/10	200	0,0	0,0	9,1	35
<i>ИТОГО:</i>		<i>440</i>	<i>10,2</i>	<i>8,0</i>	<i>50,6</i>	<i>317</i>
Второй завтрак						
Фрукты	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>ИТОГО:</i>		<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>42,68</i>
Обед						
Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	31/1	60	0,9	4,1	5,8	64
Щи из свежей капусты со сметаной	6/2	200	1,5	2,5	6,0	53
Гуляш из отварного мяса говядины	12/8	70	10,29	10,99	2,45	151,73
Отварные макароны	43/3	180	6,37	4,53	38,89	225,5
Напиток с витаминами «Витошка»	20	200	0,0	0,0	19,0	80
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
<i>ИТОГО:</i>		<i>780</i>	<i>23,76</i>	<i>22,82</i>	<i>106,54</i>	<i>738,23</i>
Полдник						
Кисломолочный продукт (йогурт)	-	200	5,8	6,4	8,0	116,6
Ватрушка со сметаной	6/12	65	5,6	8,4	30,7	223
<i>ИТОГО:</i>		<i>265</i>	<i>11,4</i>	<i>14,8</i>	<i>38,7</i>	<i>339,60</i>
Итого за день		1585	45,7	46,02	205,64	1437,51

День №2	№ техноло- гической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Запеканка из творога	9/5	150	25,35	14,4	19,81	313,5
Соус молочный сладкий	2/11	50	1,24	2,36	7,43	54,85
Батон с маслом сл.	1/13	30/10	2,34	4,62	14,1	108,6
Какао с молоком	14/10	200	3,9	3,5	22,9	135
<i>ИТОГО:</i>		440	32,83	24,88	64,24	611,95
Второй завтрак						
Фрукты	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>ИТОГО:</i>		100	0,4	0,4	9,8	42,68
Обед						
Салат из моркови с растительным маслом	10/1	60	0,7	4,0	6,6	64
Уха рыбацкая	30/2	200	6,8	2,1	9,8	87
Котлеты из мяса говядины паровые	14/8	70	9,96	9,71	4,50	145,25
Каша гречневая	3/4	130	3,96	3,51	17,35	118,3
Соус молочный с овощами	5/11	30	0,55	1,24	1,75	20,34
Напиток из шиповника	15/10	200	0,2	0,1	16,7	65
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
<i>ИТОГО:</i>		760	27,77	21,36	88,10	663,89
Полдник						
Молоко	-	200	5,8	6,4	9,4	120
Вафли	-	70	2,24	1,96	56,07	239,4
<i>ИТОГО:</i>		270	8,04	8,36	65,47	359,40
Итого за день		1 570,00	69,04	55,00	227,61	1677,92

День №3	№ технологической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сл.	14 /4	200	6,0	5,3	30,7	195
Батон с маслом сливочным	1/13	30/10	2,34	4,62	14,1	108,6
Кофейный напиток с молоком	13/10	200	3,0	2,9	13,4	89
<i>ИТОГО:</i>		<i>240</i>	<i>11,34</i>	<i>12,82</i>	<i>58,2</i>	<i>392,60</i>
Второй завтрак						
Фрукты	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>ИТОГО:</i>		<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>42,68</i>
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	5/1	60	1,0	4,0	5,9	63
Суп –пюре гороховый	29/2	200	5,2	1,8	14,4	96
Картофельная запеканка фаршированная отварным мясом говядины	36 /8	200	15,37	14,05	28,01	303,2
Соус молочный с овощами	5/11	30	0,55	1,24	1,75	20,34
Кисель с витаминами «Витошка»	19	200	0,0	0,0	24,0	95
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
<i>ИТОГО:</i>		<i>760</i>	<i>27,72</i>	<i>21,79</i>	<i>108,46</i>	<i>741,54</i>
Полдник						
Кисломолочный продукт (снежок)	-	200	5,8	6,4	8,0	116,6
Сдоба обыкновенная	8/12	60	5,3	3,9	32,4	188
<i>ИТОГО:</i>		<i>260</i>	<i>11,1</i>	<i>10,30</i>	<i>40,4</i>	<i>304,60</i>
Итого за день		1 360	50,56	45,31	186,86	1481,42

День №4	№ технологической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Макаронные изделия отварные с сыром	43-2/3	180	8,76	6,88	36,46	246,3
Батон с маслом сливочным	1/13	30/10	2,34	4,62	14,1	108,6
Какао с молоком	14/10	200	3,9	3,5	22,9	135
<i>ИТОГО:</i>		<i>420</i>	<i>15,0</i>	<i>15,00</i>	<i>73,46</i>	<i>489,90</i>
Второй завтрак						
Фрукты	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>ИТОГО:</i>		<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>42,68</i>
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	20/1	60	0,1	5,0	4,1	64
Суп-лапша на курином бульоне	20 /2	200	1,9	2,8	10,26	78
Рагу из мяса кур	3/9	200	19,8	21,8	19,2	354
Компот из сухофруктов	6/10	200	0,5	0,0	18,3	72
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
<i>ИТОГО:</i>		<i>730</i>	<i>27,9</i>	<i>30,30</i>	<i>86,26</i>	<i>732</i>
Полдник						
Молоко	-	200	5,8	6,4	9,4	120
Пряник	-	70	3,36	1,96	54,39	235
<i>ИТОГО:</i>		<i>270</i>	<i>9,16</i>	<i>8,36</i>	<i>63,79</i>	<i>355</i>
Итого за день		1520	52,46	54,06	233,31	1618,68

День №5	№ технологической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	19/4	200	6,0	6,0	27,4	188
Батон с маслом сливочным	1/13	30/10	2,34	4,62	14,1	108,6
Кофейный напиток с молоком	13/10	200	3,0	2,9	13,4	89
<i>ИТОГО:</i>		<i>440</i>	<i>11,34</i>	<i>13,52</i>	<i>54,90</i>	<i>385,60</i>
Второй завтрак						
Фрукты	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>ИТОГО:</i>		<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>42,68</i>
Обед						
Зелёный горошек с яйцом	2/1	50/20	5,1	4,1	4,3	74
Суп картофельный с рыбой	19/2	200	7,2	4,1	13	119
Бефстроганов из отварного мяса говядины	7/8	70	11,17	11,15	3,99	161
Макаронные изделия отварные	43/3	150	5,3	3,8	32,4	188
Напиток с витаминами «Витошка»	20	200	0,0	0,0	19,0	80
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
<i>ИТОГО:</i>		<i>760</i>	<i>34,37</i>	<i>23,85</i>	<i>107,09</i>	<i>786</i>
Полдник						
Батон	-	40	3,08	2,2	20,04	94,4
Повидло фруктовое	-	20	0,08	0,0	13,2	50
Чай	10/10	200	0,0	0,0	9,1	35
<i>ИТОГО:</i>		<i>260</i>	<i>3,16</i>	<i>2,2</i>	<i>42,34</i>	<i>179,40</i>
Итого за день		1560	49,27	39,97	214,13	1393,68

День №6	№ технологической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Каша пшённая молочная с маслом сливочным	11/4	200	6,5	6,0	31,2	206
Батон с сыром	3/13	30/10	4,9	2,9	14,0	104
Чай	10/10	200	0,0	0,0	9,1	35
<i>ИТОГО:</i>		<i>440</i>	<i>11,4</i>	<i>8,9</i>	<i>54,3</i>	<i>345</i>
Второй завтрак						
Фрукты	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>ИТОГО:</i>		<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>42,68</i>
Обед						
Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	3/1	60	1,0	4,0	6,5	65
Суп из овощей со сметаной	14/2	200	1,5	5,2	8,3	87
Суфле из мяса говядины	26/8	70	15,74	11,90	1,92	177,62
Каша гречневая	3/4	130	3,96	3,51	17,35	118,3
Соус молочный с овощами	5/11	30	0,55	1,24	1,75	20,34
Компот из сухофруктов	6/10	200	0,5	0,0	18,3	72
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
<i>ИТОГО:</i>		<i>760</i>	<i>28,85</i>	<i>26,55</i>	<i>88,52</i>	<i>704,26</i>
Полдник						
Кисломолочный продукт (йогурт)	-	200	5,8	6,4	8,0	116,6
Ватрушка с творогом	5/12	65	8,5	8,1	26,2	212
<i>ИТОГО:</i>		<i>265</i>	<i>54,95</i>	<i>14,50</i>	<i>34,20</i>	<i>328,60</i>
Итого за день		1565	53,29	50,35	186,82	1420,54

День №7	№ технологической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Запеканка из творога	9/5	150	25,35	14,4	19,81	313,5
Соус молочный сладкий	2/11	50	1,24	2,36	7,43	54,85
Батон с маслом сливочным	1/13	30/10	2,34	4,62	14,1	108,6
Кофейный напиток с молоком	13/10	200	3,0	2,9	13,4	89
<i>ИТОГО:</i>		<i>440</i>	<i>31,93</i>	<i>24,28</i>	<i>54,74</i>	<i>565,95</i>
Второй завтрак						
Фрукты	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>ИТОГО:</i>		<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>42,68</i>
Обед						
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	28/1	60	0,9	4,1	6,4	67
Суп картофельный со сметаной	12/2	200	1,3	2,1	9,0	61
Рыба(филе) припущенная с молоком и овощами	3/7	50/30	10,1	2,1	2,0	67
Каша рисовая рассыпчатая	45/3	150	3,7	3,4	37,1	197
Напиток с витаминами «Витошка»	20	200	0,0	0,0	19,0	80
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
<i>ИТОГО:</i>		<i>760</i>	<i>21,60</i>	<i>12,4</i>	<i>107,90</i>	<i>636</i>
Полдник						
Молоко	-	200	5,88	6,44	9,4	120
Печенье		70	5,25	1,96	52,08	291,90
<i>ИТОГО:</i>		<i>270</i>	<i>11,13</i>	<i>8,4</i>	<i>61,48</i>	<i>411,90</i>
Итого за день		1570	65,06	45,48	233,92	1656,53

День №8	№ технологической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Суп молочный с рисом	22/2	200	3,5	4,2	14,2	108
Батон с маслом сливочным	1/13	30/10	2,34	4,62	14,1	108,6
Какао с молоком	14/10	200	3,9	3,5	22,9	135
<i>ИТОГО:</i>		<i>440</i>	<i>9,74</i>	<i>12,32</i>	<i>51,2</i>	<i>351,6</i>
Второй завтрак						
Фрукты	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>ИТОГО:</i>		<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>42,68</i>
Обед						
Горошек зеленый	1/1	50	1,55	1,85	3,2	36
Рассольник с крупой и сметаной	2/2	200	1,8	4,5	12,5	99
Тефтели из мяса говядины	20/8	70	9,94	8,52	6,56	142,62
Рагу из овощей	18/3	150	2,3	3,7	13,5	97
Кисель с витаминами «Витошка»	19	200	0,0	0,0	24,0	95
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
<i>ИТОГО:</i>		<i>740</i>	<i>21,19</i>	<i>19,27</i>	<i>94,16</i>	<i>633,62</i>
Полдник						
Кисломолочный продукт (снежок)	-	200	5,8	6,4	8,0	116,6
Пирожок из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	17-2/12	70	4,2	3,4	42,4	214
<i>ИТОГО:</i>		<i>270</i>	<i>10</i>	<i>9,8</i>	<i>50,4</i>	<i>330,60</i>
Итого за день		1550	41,33	41,79	205,56	1358,50

День №9	№ технологической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Омлет запеченный или паровой	2/6	160	15,6	21	2,8	162
Батон с маслом и сыром	4/13	30/5/10	5	6,6	14,1	137
Кофейный напиток с молоком	13/10	200	3,0	2,9	13,4	89
<i>ИТОГО:</i>		<i>405</i>	<i>23,6</i>	<i>30,5</i>	<i>30,3</i>	<i>388</i>
<i>Второй завтрак</i>						
Фрукты	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>ИТОГО:</i>		<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>42,68</i>
<i>Обед</i>						
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	4/1	60	1,0	4,0	6,2	64
Борщ со сметаной	2/2	200	1,7	4,3	10,3	87
Плов из мяса кур	4/9	200	19,24	17,45	32,95	368
Напиток с витаминами «Витошка»	20	200	0,0	0,0	19,0	80
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
<i>ИТОГО:</i>		<i>730</i>	<i>27,54</i>	<i>26,45</i>	<i>102,85</i>	<i>763</i>
<i>Полдник</i>						
Молоко	-	200	5,8	6,4	9,4	120
Вафли	-	70	2,24	1,96	56,07	239,4
<i>ИТОГО:</i>		<i>270</i>	<i>8,04</i>	<i>8,36</i>	<i>65,47</i>	<i>359,40</i>
Итого за день		1505,00	58,81	65,71	208,42	1553,08

День № 10	№ техноло- гической карты	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	8/4	200	6,4	7,4	27,2	202
Батон с маслом сливочным	1/13	30/10	2,34	4,62	14,1	108,6
Какао с молоком	14/10	200	3,9	3,5	22,9	135
<i>ИТОГО:</i>		<i>440</i>	<i>12,64</i>	<i>15,52</i>	<i>64,20</i>	<i>445,60</i>
Второй завтрак						
Фрукты	-	100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>ИТОГО:</i>		<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>42,68</i>
Обед						
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	23/1	60	0,7	4,9	3,5	61
Бульон мясной	1/2	200	0,8	0,6	0,6	108
Гренки(сухарики)	34/2	30	2,57	0,25	16,12	78,9
Суфле из рыбы	14/7	70	10,35	2,99	2,29	77,8
Картофельное пюре	3/3	150	3,1	4,2	20,6	135
Напиток из шиповника	15/10	200	0,2	0,1	16,7	65
Хлеб пшеничный	-	30	2,4	0,3	15,6	72
Хлеб ржаной	-	40	3,2	0,4	18,8	92
<i>ИТОГО:</i>		<i>780</i>	<i>23,32</i>	<i>13,74</i>	<i>94,21</i>	<i>689,70</i>
Полдник						
Чай	10/10	200	0,0	0,0	9,1	35
Пирожок с курагой	12/12	70	5,0	2,6	30,4	166
<i>ИТОГО:</i>		<i>270</i>	<i>5,0</i>	<i>2,6</i>	<i>39,5</i>	<i>201</i>
Итого за день		1590	41,36	5,2	207,71	1378,98
Итого за весь период		15375	526,88	448,89	2 109,98	14 976,84
Среднее значение за период		1 537,50	52,69	44,89	211	1 497,69

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623628

Владелец Сухих Ирина Владимировна

Действителен с 11.12.2024 по 11.12.2025