

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

Е.М.Букрина



10- дневное меню МБДОУ №7 «Рябинка»

С технологическими картами, с указанием пищевой ценности, с объёмами блюд по возрастам.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

Е.М.Букрина
Приказ № 161-ОД от 27.03.2018



Десятидневное меню для детей МБДОУ №7 «Рябинка»
Первая неделя

№ рец.	Прием пищи	Понедельник	Выход, г	№ рец.	Вторник	Выход, г	№ рец.	Среда	Выход, г	№ рец.	Четверг	Выход, г	№ рец.	Пятница	Выход, г
415	Завтрак	Каша рисовая	200	304	Каша пшеничная	200	35	Суп молочный с	250	413	Каша овсяная	200	94	Каша кукурузная на молоке с маслом	200 150 250 200
		молочная	150			150		вермишелью	200		"Геркулес"	150		Или суп молочный с крупой	
397		Какао с молоком	180 150	395	Кофейный напиток с молоком	180 150	397	Какао с молоком	180 150	136	Чай с сахаром	200 170	397	Какао с молоком	
1		Бутерброд (багет) с маслом	40 40	2	Бутерброд (багет) с маслом и сыром	70 45	2	Бутерброд (багет) с маслом и сыром	70 45	1	Бутерброд (багет) с маслом	40 40	2	Бутерброд (багет) с маслом и сыром	70 45
134	Второй завтрак	Сок фруктовый	200 200	134	Сок фруктовый	200 200	10	Напиток ягодный	200 180	40	Свежие яблоки	40 30	399	Напиток из шиповника	180 150
10	Обед	Салат из зеленого горошка	40 30	20	Салат из Консервированной кукурузы	40 30	12	Огурчики соленые	25 25	189	Лук Маринованный Или кукуруза консервированная	30 25	45	Или сок яблочный	
56		Борщ на мясном бульоне со сметаной	220 180	82	Суп картофельный с макаронными изделиями Или клецками	220 180 220/180	101	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	220 180	87	Суп с Рыбными консервами	220 180	110	Винегрет овощной	100 80
246		Рыба припущенная в молоке Или рыбная котлета	80 60 80 60	71	Зразы рубленые мясные	80 70	90	Плов с мясом	200 150	282	Котлеты мясные	80 60	275	Сосиски отварные	50 50

58		Картофельное пюре	180 150	310	Каша пшеничная	150 200		50	Капуста тушеная	180 150	67	Каша гречневая	180 150		
205		Компот из смеси Сухофруктов С-витаминизированный	200 150	211	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах С-витаминизированный	200 150	128	Компот из яблок Или смеси сухофруктов С- витаминизированный	200 180	4.10	Компот из кураги и изюма С- витаминизированный	200 200	205	Компот из смеси Сухофруктов С- витаминизированный	200 150
147		Хлеб пшеничный	40	147	Хлеб пшеничный	40	147	Хлеб пшеничный	40	147	Хлеб пшеничный	40	147	Хлеб пшеничный	40
148		Хлеб ржаной	40	148	Хлеб ржаной	40	148	Хлеб ржаной	40	148	Хлеб ржаной	40	148	Хлеб ржаной	40
469 170	Полдник	Булочка домашняя	90 60	75 153	Пудинг манный с повидлом Или запеканка морковная или Торт морковный	150/ 120 150 100	177 155	Пирог с повидлом Или Запеканка из творога со сгущённым молоком	100 80 200/30 150/20	182	Шанежка наливная	90 60	827 100 491	Шарлотка с яблоками Или Торт зебра Или Полоска песочная с повидлом	150 120 100 20
136		Чай сладкий	200 170	136	Чай сладкий	200 170	138	Чай сладкий с молоком	200 170	102	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	180 150	136	Чай сладкий	200 170
401		Кефир 2,5% жирности	180 150	401	Кефир	180 150							401 в	Ряженка 2,5% жирности	180 150

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

Е.М.Букрина

Приказ № 161-од от 13.01.2018



Вторая неделя

№ рец.	Прием пищи	Понедельник	Выход, г	№ рец.	Вторник	Выход, г	№ рец.	Среда	Выход, г	№ рец.	Четверг	Выход, г	№ рец.	Пятница	Выход, г		
134	Завтрак	Каша дружба На молоке и сливочным маслом	200/5 150/4	132	Каша манная молочная с маслом Сливочным И киселём	200 150	94 304	Суп молочный с гречневой крупой Или Пшённая каша	250 200 200 1500	415	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200 150	206	Отварные макароны с маслом и сыром	200 150		
395		Кофейный напиток с молоком	180 150		Чай сладкий с молоком		136	Чай с сахаром	200 170	397	Какао с молоком	180 150	395	Кофейный напиток с молоком	180 150		
2		Бутерброд (багет) с сыром и маслом	70 45	1	Бутерброд (багет) с маслом	40 40	1	Бутерброд (багет) с маслом	40 40	2	Бутерброд (багет) с сыром и маслом	70 45	1	Бутерброд (багет) с маслом	40 40		
10	Второй завтрак	Сок яблочный	180 150	368	Яблоко	100 100	368	Банан	100 100	18	Снежок	180 150		Сок фруктовый	180 150		
436		Или напиток лимонный	150 150	399	Или яблочный сок	180 150		Или фруктовый сок	180 150		или салат из свежей капусты и моркови в разрешенный период	60 45		Или напиток ягодный	180 150		
25	Обед	Салат из картофеля с зелёным горошком	40 30	18 48	Салат из отварных овощей с морской капустой	60 45	5	Салат из Отварной Моркови с чесноком или салат из белокочанной капусты с яблоком в разрешённый период	60 40	13	Солёный огурчик	25 25	29	Сельдь с луком	60 45		
103		Суп гороховый – пюре с гречками	220 180	770	Суп из овощей	250 200	34	Рассольник с мясом и	250 200	83	салат из капусты и моркови в разрешённый период	60 45	28	суп картофельный с мясными фрикадельками Лапша по- домашнему на курином бульоне	220 80 220	632	Суп Харчо

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»
Е.М. Букрина
Приказ №16. 1-ОД от 27.07.218г.

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

1 день (понедельник)

1 завтрак

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)		Химический состав (гр.)					
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	белк и	жиры	углево ды	белк и	жиры	углев оды
1.Каша рисовая на молоке со сливочным маслом № технологической карты №415	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			1-3 года		
	200	150	256,78	192,585	8,34	8,58	36,52	6,25	6,43	27,39
2.Какао с молоком № технологической карты №397	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			1-3 года		
	180	150	106,79	89	3,78	3,26	15,55	3,15	2,71	12,96
3.Бутерброд с маслом № технологической карты №1	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			1-3 года		
	40		136		2,44	7,55	14,62	2,44	7,55	14,62
Итого за 1 завтрак	Выход		Энергетич.ценность							
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года						
	420 гр.	340 гр.	500 ккал	417,585 ккал						

2 завтрак

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)		Химический состав (гр.)					
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	белк и	жиры	углево ды	белк и	жиры	углев оды
1.Сок яблочный № технологической карты №399	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			1-3 года		
	180	150	76,80	64	0,9	0	18,18	0,75	0	64
Итого за 2 завтрак	3-7 лет		1-3 года		3-7 лет		1-3 года			
	180 гр		150 гр		76,80ккал		64ккал			

Обед

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)		Химический состав (гр.)					
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	белки	жиры	углево ды	белк и	жиры	углев оды
1.Салат из горошка зелёного консервированного № технологической карты №10	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			1-3 года		
	40	30	33,44	25,08	1,19	2,07	2,5	0,89	1,56	1,87
2.Борщ № технологической карты №56	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			1-3 года		
	220	180	82,5	67,5	1,4	4,26	9,61	1,15	3,5	7,86
3.Рыба припущенная в молоке № технологической карты №246	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			1-3 года		
	80	60	100	75	12,42	4,52	2,53	9,31	3,39	1,9
4.Картофельное пюре № технологической карты №58	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			1-3 года		
	180	150	148,68	123,9	3,906	5,616	9,648	3,25	4,68	8,04

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)		Химический состав (гр.)					
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы
5. Компот из смеси сухофруктов № технологической карты №205	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			1-3 года		
	200	150	171	128,25	2,4	0,1	41,4	1,8	0,075	31,05
6. Хлеб пшеничный № технологической карты №147	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			1-3 года		
	40	35	107,215	75,05	3,07	1,07	20,93	2,149	0,749	75,05
7. Хлеб ржаной № технологической карты №148	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			1-3 года		
	50	40	94,5	75,6	3	0,5	22,165	2,4	0,4	17,732
Итого за обед	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года						
	810 гр	645 гр	737,335 ккал	570,38 ккал						

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)		Химический состав (гр.)					
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы
1. Булочка домашняя № технологической карты №469	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			1-3 года		
	60	60	71,6	71,6	1,456	2,504	10,784	1,456	2,504	10,784
2. Или Пирожки печёные с мясом № технологической карты №170	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			1-3 года		
	100	60	254	152,4	14,1	9,4	27,8	8,46	5,64	16,68
3. Чай с сахаром № технологической карты №136	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			1-3 года		
	200	170	49,28	41,88	12	3,06	13	10,2	2,601	11,05
4. Кефир № технологической карты №401	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			1-3 года		
	180	150	90	75	5,22	4,5	7,2	4,35	3,75	6
Итого полдник	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года						
	440 гр	340-400 гр	464,88 ккал	340,88 ккал						
Итого за целый день	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года						
	1810-1910 гр	1475-1515 гр	1525-1779,015 ккал	1240,445-1392,845 ккал						

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

2 день (вторник)

1 завтрак



Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1. Каша пшеничная вязкая № технологической карты №304	250	200	215,325	172,26
2. Кофейный напиток с молоком № технологической карты №395	180	150	84,006	70
3. Бутерброд с маслом и сыром № технологической карты №2	70	45	183	117,64
Итого за 1 завтрак	Выход		Энергетич. ценность	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
	500 гр.	395 гр.	482,33 ккал	359,9 ккал

2 завтрак

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1. Сок фруктовый № технологической карты №134	200	200	92	92
Итого за 2 завтрак	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
	200 гр	200 гр	92ккал	92ккал

Обед

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1. Салат из белокочанной капусты № технологической карты №20 в разрешенный период использован свежих овощей	40	30	34,36	25,77
Салат из консервированной кукурузы 2. Суп картофельный с клецками № технологической карты №85	220	180	76,12	62,28
3. Зразы рубленые № технологической карты №71	80	70	153,128	133,987
4. Каша пшеничная вязкая № технологической карты №310	250	200	193,575	154,86
5. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных				

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

экстрактах № технологической карты №211	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	200	150	119	89,25
6. Хлеб пшеничный № технологической карты №147	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	40	35	107,215	75,05
7. Хлеб ржаной № технологической карты №148	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	50	40	94,5	75,6
Итого за обед	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	880 гр	705 гр	777,895 ккал	616,797 ккал

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
1.Запеканка морковная № технологической карты №153	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	150	100	229,995	153,33
2.Или Пудинг манный № технологической карты №75	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	150	120	235,83	188,664
3.Чай с сахаром № технологической карты №136	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	200	170	49,28	41,88
4.Кефир № технологической карты №401	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	180	150	90	75
Итого полдник	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	530 гр	370-420 гр	369,275-375,11 ккал	270,21-305,544 ккал
Итого за целый день	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	2110 гр	1670-1720 гр	1721,5-1727,335 ккал	1392,845 - 1427,9ккал

3 день (среда)**1 завтрак**

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
1.Суп молочный с макаронными изделиями № технологической карты №35	250	200	233,8	187,04
2.Какао с молоком № технологической карты №397	180	150	106,794	88,995
3.Бутерброд с маслом и сыром № технологической карты №2	70	45	183	117,64
Итого за 1 завтрак	Выход		Энергетич.ценность	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	500 гр.	395 гр.	523,594 ккал	393,75ккал

2 завтрак

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
1.Салат из моркови № технологической карты №10 в разрешённый период	60	40	60	40
напиток ягодный (морс)				
Итого за 2 завтрак	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	60гр	40гр	60ккал	40ккал

Обед

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
1.Огурец солёный № технологической карты №0	25	25	0,825	0,825
2.Щи из свежей капусты мясном бульоне с мелкошинкованными овощами № технологической карты №101	250	200	70	65
3. Плов из говядины № технологической карты №90	200	150	351	263,25

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

4. Компот из свежих фруктов № технологической карты №128	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	200	180	69,38	65
6. Хлеб пшеничный № технологической карты №147	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	40	35	107,215	75,05
7. Хлеб ржаной № технологической карты №148	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	50	40	94,5	75,6
Итого за обед	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	565 гр	630 гр	692,92 ккал	544,725 ккал

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
1. Запеканка из творога № технологической карты №155	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	200	150	569	370,5
2. Или Пирог с повидлом № технологической карты №177	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	100	80	265	212
3. Чай сладкий с молоком № технологической карты №138	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	200	170	109,28	100
Итого полдник	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	400-300 гр	320-250 гр	678,28-374,28 ккал	470,5-312 ккал
Итого за целый день	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	1525-1425 гр	1385-1315 гр	1954,794-1727,335 ккал	1392,845 - 1234,34ккал

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

4 день (четверг)



1 завтрак

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1.Каша Геркулесовая № технологической карты №413	200	150	245,16	183,87
2.Чай с сахаром № технологической карты №395	200	170	49,28	47
3.Бутерброд с маслом № технологической карты №1	40	40	136	136
Итого за 1 завтрак	Выход		Энергетич.ценность	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
	440 гр.	360 гр.	430,44 ккал	366,87ккал

2 завтрак

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1.Салат из моркови и яблок № технологической карты №40 в разрешённый период	40	30	92	92
свежие яблоки				
Итого за 2 завтрак	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
	40гр	30 гр	32,76ккал	31ккал

Обед

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1.Кукуруза консервированная № технологической карты №245	100	100	45	45
2.Суп с рыбными консервами № технологической карты №87	220	180	147,18	120,42
3. Котлеты мясные № технологической карты №282	80	60	185,336	139,002
4.Капуста тушёная				
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

№ технологической карты №50	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	180	150	143,64	119,7
5. Компот из кураги и изюма № технологической карты №4/10,401	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	150	150	150,75	150,75
6. Хлеб пшеничный № технологической карты №147	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	40	35	107,215	75,05
7. Хлеб ржаной № технологической карты №148	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	50	40	94,5	75,6
Итого за обед	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	820 гр	715 гр	873,621 ккал	725,522ккал

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
1. Шанежка наливная № технологической карты №182	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	90	60	225	150
2. Снежок № технологической карты №401	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	180	150	120	110
Итого полдник	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	270 гр	210 гр	345 ккал	260 ккал
Итого за целый день	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	1570 гр	1315 гр	1681,661 ккал	1383,392 ккал

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

5 день (пятница)



1 завтрак

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1.Суп молочный с крупой № технологической карты №94	220	180	145,64	119,16
или Каша кукурузная на молоке с маслом				
2.Какао с молоком № технологической карты №397	180	150	106,794	88,995
3.Бутерброд с маслом и сыром № технологической карты №2	70	45	183	117,64
Итого за 1 завтрак	Выход		Энергетич.ценность	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	470 гр.	375 гр.	435,434 ккал	325,795ккал

2 завтрак

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1.Сок яблочный № технологической карты №399	180	150	76,806	64
Напиток из шиповника				
Итого за 2 завтрак	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	180гр	150гр	76,806ккал	64ккал

Обед

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
1.Винегрет овощной № технологической карты №45	100	80	91,6	73,28
2Суп из овощей с фасолью № технологической карты №110	250	200	87,5	80
3. Сосиска, сарделька отварная № технологической карты №275				
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

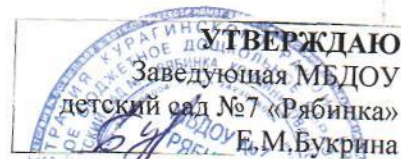
	50	50	130	130
4. Каша гречневая рассыпчатая № технологической карты №67	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	180	150	324,612	270,51
5. Компот из смеси сухофруктов № технологической карты №205	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3
	200	150	171	165
6. Хлеб пшеничный № технологической карты №147	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	40	35	107,215	75,05
7. Хлеб ржаной № технологической карты №148	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	50	40	94,5	75,6
Итого за обед	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	870 гр	705гр	1006 ккал	869,44 ккал

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
1.Полоска песочная с повидлом № технологической карты №491	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	20	20	89,2	89,2
2.Ряженка № технологической карты №401	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	180	150	91,206	78
3. Чай сладкий	200	170	110	100
Итого полдник	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	400 гр	340 гр	290,406 ккал	267,2 ккал
Итого за целый день	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	1920 гр	1570гр	1808,646 ккал	1526,435 ккал

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

6 день (понедельник)



1 завтрак

Наименование блюда № технологической карты №134	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1.Каша Дружба на молоке	200	150	232	174
2.Кофейный напиток с молоком № технологической карты №395	180	150	84,006	70
3.Бутерброд с маслом и сыром № технологической карты №2	70	45	183	117,644
Итого за 1 завтрак	Выход		Энергетич.ценность	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	450 гр.	345 гр.	499 ккал	361,644ккал

2 завтрак

Наименование блюда № технологической карты №436	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
1.Напиток лимонный	150	150	118,125	118,125
сок яблочный				
Итого за 2 завтрак	3-7 лет		3-7 лет	1-3года
	150гр		118,125ккал	118,125ккал

Обед

Наименование блюда № технологической карты №25	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
1.Салат из картофеля с зеленым горошком	40	30	94,2	75
2.Суп гороховый № технологической карты №103	250	200	173,85	150
3. Запеканка капустная с мясом № технологической карты №80	200	150	280	115
4.Соус сметанный № технологической карты №354	30	15	22,23	11,10
5. Компот из свежих фруктов № технологической карты №128	200	180	69,38	60
6. Хлеб пшеничный № технологической карты №147	40	35	107,215	75,05

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

7. Хлеб ржаной № технологической карты №148				
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	50	40	94,5	75,6
Итого за обед				
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	810 гр	650 гр	841,375 ккал	561,75ккал

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
1.Блины № технологической карты №164				
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
	75	40	218	130
2.Снежок № технологической карты				
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	100	80	265	212
3.Чай сладкий № технологической карты №136				
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	200	170	109,28	100
Итого полдник				
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	375 гр	290гр	592 ккал	442 ккал
Итого за целый день				
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	1785гр	1435гр	2050,5ккал	1483,519 ккал

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

7 день (вторник) 1 завтрак

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
детский сад №7 «Рябинка»
Е.М.Букрина

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1.Каша манная молочная жидкая № технологической карты №132	200	150	215	161,25
2.Чай сладкий с молоком № технологической карты №138	200	170	109,28	92,888
3.Бутерброд с маслом № технологической карты №1	40	40	136	136
Итого за 1 завтрак	Выход		Энергетич.ценность	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	450 гр.	360 гр.	460,28 ккал	390,138ккал

2 завтрак

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
1.Сок яблочный № технологической карты №399	180	150	76,806	64
яблoк свежее				
Итого за 2 завтрак	3-7 лет		3-7 лет	
	180 гр		150 гр	
	76,806 ккал		64ккал	

Обед

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
1.Салат из овощей с морской капустой № технологической карты №25	55	45	54,12	44,28
2.Суп из овощей № технологической карты №770	250	200	136,875	109,5
3. Гуляш из говядины № технологической карты №259	105	105	240,345	24,345
4.Макароньы отварные № технологической карты №19	180	150	188,964	157,47
5. Компот из смеси сухофруктов № технологической карты №205	200	150	171	120
6. Хлеб пшеничный № технологической карты №147	40	35	107,215	75,05
7. Хлеб ржаной № технологической карты №148	50	40	94,5	75,6

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

Итого за обед				
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	880 гр	725 гр	993,019 ккал	606,245ккал

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
1. Булочка сдобная № технологической карты №186				
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
	90	50	260	150
2. Или манник № технологической карты				
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	80	70	351,22	330
3. Ряженка № технологической карты №401				
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	180	150	91,206	76,005
Итого полдник				
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	270 или 280 гр	200 или 220гр	351,206 или 442,426 ккал	226 или 406,005 ккал
Итого за целый день				
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	1780 или 1770 гр	1435 или 1455гр	1880,785 или 1972,531 ккал	1286,383 или 1466,388 ккал

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

8 день (среда)

1 завтрак

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
детский сад №7 «Рябинка»
Е.М.Букрина

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1. Суп молочный с крупой № технологической карты №94 Или каша пшённая вязкая молочная №304	220 250	180 200	145,64 215,325	119,16 172,26
2. Чай с сахаром № технологической карты №138	200	170	49,28	46
3. Бутерброд с маслом и сыром № технологической карты №2	70	45	183	136
Итого за 1 завтрак	Выход		Энергетич. ценность	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
	490 или 5200 гр.	395 или 415 гр.	377,92 или 447,605 ккал	301,16 или 354,26 ккал

2 завтрак

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1. Бананы свежие № технологической карты №399	100	100	95	95
сок фруктовый				
Итого за 2 завтрак	3-7 лет		3-7 лет	
	100 гр	100 гр	95 ккал	95 ккал

Обед

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1. Салат из белокочанной капусты с яблоками № технологической карты №5 <i>салат с отварной моркови с маслом</i>	60	40	54	44
салат из отварной моркови с чесноком				
2. Рассольник на мясном бульоне № технологической карты №34	250	200	118,425	105
3. Котлеты рыбные любительские № технологической карты №88	80	80	109,34	109,34
4. Рис припущенный № технологической карты №316	180	150	240	190
5. Компот из кураги и изюма № технологической карты №401	150	150	150,75	150,75
6. Хлеб пшеничный № технологической карты №147	40	35	107,215	75,05
7. Хлеб ржаной № технологической карты №148				

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	50	40	94,5	75,6
Итого за обед				
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	810 гр	695 гр	874,23 ккал	749,74ккал

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
1.Пирог с кртофелем № технологической карты №176	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
	100	80	208	190
2. № технологической карты	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
3.Молоко кипячёное № технологической карты №400	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	180	150	102,006	90
Итого полдник				
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	280 гр	230гр	310,006 ккал	280 ккал
Итого за целый день				
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	1680 или 1710 гр	1420 или 1445гр	1657,156 или 1726,841 ккал	1470,9или 1479 ккал

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

9 день (четверг)

1 завтрак



Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1.Каша рисовая молочная № технологической карты №98	200	180	300	271,32
2.Какао с молоком № технологической карты №397	180	150	106,794	89
3.Бутерброд с маслом № технологической карты №1	40	40	136	136
Итого за 1 завтрак	Выход		Энергетич.ценность	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
	420 гр.	370гр.	542,794 ккал	496,32 ккал

2 завтрак

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1.Салат из свеклы с изюмом № технологической карты №18	60	40	67	50
снежок				
Итого за 2 завтрак	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
	60гр	40гр	67 ккал	50 ккал

Обед

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1.Салат из капусты и моркови с растительным маслом № технологической карты №13	60	45	54,462	43
солёный огурчик				
2.Суп картофельный с мясными фрикадельками № технологической карты №83	220	180	118,8	105
3. Тефтели мясо- крупяные № технологической карты №108	80	70	135	110
4. Пюре картофельное № технологической карты №19	180	132	149	135
5. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах № технологической карты №211	200	150	119	70
6. Хлеб пшеничный № технологической карты №147	40	35	107,215	75,05

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

7. Хлеб ржаной № технологической карты №148	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	50	40	94,5	75,6
Итого за обед	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	830 гр	652гр	777,977 ккал	613,65ккал

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
1 Сырники из творога № технологической карты №231	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
	100	50	234	117
2. Чай с сахаром № технологической карты 136	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	200	170	49,28	42
3. Бананы свежие № технологической карты №368	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	100	100	95	95
Итого полдник	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	400гр	320гр	378,28 ккал	254 ккал
Итого за целый день	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	1710гр	1382 гр	1766,051 ккал	1413,974 ккал

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»



10 день (пятница)

1 завтрак

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1. Макароны отварные с сыром № технологической карты №206	200	150	290,66	220
2. Кофейный напиток с молоком № технологической карты №395	180	150	84	68
3. Бутерброд с маслом № технологической карты №1	40	40	136	136
Итого за 1 завтрак	Выход		Энергетич. ценность	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
	420 гр.	340гр.	510,66 ккал	424 ккал

2 завтрак

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1. Сок яблочный № технологической карты №399 Или свежее яблоко	180	150	77	58
Итого за 2 завтрак	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
	180 гр	150гр	77 ккал	58 ккал

Обед

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
1. Сельдь с луком и растительным маслом № технологической карты №28	60	45	99,546	75
2. Суп харчо № технологической карты №632	250	200	233,825	175
3. Жаркое по-домашнему № технологической карты №96	80	80	97,496	97,496
4. Вафли №152	24	12	85	43
5. Чай сладкий № технологической карты №136	200	170	49,28	36
6. Хлеб пшеничный № технологической карты №147	40	35	107,215	75,05

10-дневное меню МБДОУ детский сад №7 «Рябинка»

7. Хлеб ржаной № технологической карты №148	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	50	40	94,5	75,6
Итого за обед	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	704гр	582гр	766,862 ккал	577,146 ккал

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда (гр.)		Энергетическая ценность (ккал)	
1. Изделия колбасные запечённые в тесте № технологической карты №448	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года
	80	70	172,89	165
2. Чай с сахаром № технологической карты 136	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	200	170	49,28	42
3. Снежок № технологической карты №	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	100	100	95	95
Итого полдник	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	380гр	340гр	317,17 ккал	302 ккал
Итого за целый день	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3года
	1684гр	1412гр	1671,692 ккал	1361,46 ккал