

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 16»

623270, Свердловская область, г. Дегтярск, ул. Литвинова, 8
тел. 8(343)97-6-32-99, e-mail: mkdou16@yandex.ru



УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 115 от 09.06.2025г.

Заведующая МБДОУ «Детский сад №16»

И. Ю. Дрягина

МЕНЮ

ежедневного горячего питания

**для дошкольников муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 16»**

**Десятидневное меню для детей от 1,5 до 3 лет с 10-часовым пребыванием детей
в дошкольном учреждении**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- гетичес- кая цен- ность (ккал)	Витамин С (мг)	№ тех- нологи- ческой карты
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
Каша ячневая молочная		150	4,67	7,5	10,48	173,8	1,2	№13
Чай полусладкий		180	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с		15	1,35	0,22	9,6	37,9	-	
Масло сливочное (порциями)		5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:		350	6,04	11,67	28,1	277,3		
Второй завтрак:								
10.00 Сок		150	0	0,15	15,15	62,01	15	
Итого за 2 завтрак:		150	0	0,15	15,15	62,01		
Обед								
Салат из свеклы		30	0,28	3,71	1,38	28,74	6,6	№13
Щи со сметаной		150	1,8	2,78	9,91	71,7	22,76	№11
Биточки мясные		50	7,0	5,65	5,1	99,37	0,69	№6
Картофель отварной, запеченный с маслом		110	2,55	3,49	9,35	113,52	4,29	№58
Компот из сухофруктов		150	0,35	-	17,4	67,17	0,25	№20
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»		25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой		30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:		545	15,88	19,55	58,74	489,45		
Полдник								
Булочка ванильная		50	3,4	3,4	25,4	147,5	-	№1
Чай с молоком		150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,75	
Итого за полдник:		200	5,5	5,8	36,93	220,92		
Итого за 1 день:		1245	27,42	37,17	138,92	1049,68	57,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичес- кая цен- ность (ккал)	Витамин С	№ тех- нологи- ческой карты
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
Каша рисовая молочная		150	3,12	4,2	18,05	120,75	0,96	№50
Какао с молоком		180	3,9	4,39	15,4	66,9	1,5	№7
Батон «Подмосковный новый» в/с		15	1,35	0,22	9,6	37,9	-	
Сыр		5	1,25	1,45	0,12	19,5	-	
Итого за завтрак:		350	9,68	10,26	43,17	245,05		
Второй завтрак								
10.00 Фрукты		130	1,3	1,3	12,7	55,4	13	
Итого за 2 завтрак:		130	1,3	1,3	12,7	55,4		
Обед								
Салат из огурцов и помидоров		30	0,28	1,98	1,23	24,06	3,79	№12-с
Суп крестьянский с пшеном		150	3,6	6,1	11,4	115,3	16,2	№15
Биточки рыбные		50	7,84	1,88	2,2	57,6	0,2	№5
Картофельное пюре		110	2,05	3,81	14,66	100,4	17,82	№9
Чай с лимоном		150	0,06	0,007	10,29	40,03	2,88	№19
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»		25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой		30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:		545	17,73	17,69	55,38	446,34		
Полдник								
Ватрушка с творогом		50	5,23	5,45	16,55	147,5	0,035	№41
Чай полусладкий		150	-	-	6,6	24,93	-	№6-н
Итого за полдник:		200	5,23	5,45	23,15	172,43		
Итого за день		1225	33,94	34,7	134,4	919,22	56,385	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Запеканка из риса с творогом	130	9,32	9,65	23,99	218,4	0,53	№6-т
Соус молочный сладкий	20	0,4	1,16	1,32	17,2	-	
Чай полусладкий	180	-	-	7,92	29,91	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	20	1,8	0,3	12,8	62,6	-	
Итого за завтрак:	350	11,52	11,11	46,03	328,11		
Второй завтрак:							
10-00 Снежок	100	2,6	2,5	10,8	78,6	0,4	
Итого за 2 завтрак:	100	2,6	2,5	10,8	78,6		
Обед							
Винегрет	30	0,51	2,0	2,91	31,5	3,4	№30
Суп рыбный	150	4,89	1,82	7,9	67,2	1,49	№19
Гуляш мясной	50	7,8	8,54	2,32	116,9	0,58	№16
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,06	4,52	24,88	163,9	0,03	№1-г
Компот из шиповника	150	0,36	-	12,39	52,24	0,4	№29
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	22,52	20,8	66,0	540,69		
Полдник							
Пряники	50	2,0	1,1	32,37	139,9	-	
Какао с молоком	150	3,26	3,66	12,9	55,8	1,5	№7
Итого за полдник:	200	5,26	4,76	45,27	195,7		
Итого за день	1195	41,9	39,17	168,1	1143,1	8,33	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Макароны с сыром	145	4,3	5,5	27,3	178,9	0,04	№8
Чай полусладкий	180	-	-	7,92	29,91	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	20	1,8	0,3	12,8	62,6	-	
Сыр	5	1,25	1,45	0,12	19,5	-	
Итого за завтрак:	350	7,35	7,25	45,14	290,91		
10.00 Фрукты	130	1,3	1,3	12,7	55,4	13	
Итого за 2 завтрак:	130	1,3	1,3	12,7	55,4		
Обед							
Салат морковный	30	0,35	1,65	3,84	33,1	1,35	№25
Суп картофельный с вермишелью	150	1,5	3,47	11,3	82,6	10,0	№4
Котлета говяжья	50	7,4	6,9	2,0	100,0	0,14	№33
Капуста тушеная с томатом	110	2,6	3,2	7,0	67,6	20,4	№10
Компот из свежемороженой ягодной смеси	150	0,02	0,04	13,46	52,48	40	№31
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	15,77	19,18	53,2	444,73		
Полдник							
Печенье	50	3,5	5,9	37,4	208,5	-	
Чай с лимоном	150	0,06	0,007	10,72	41,7	3,0	№19
Итого за полдник:	200	3,56	5,907	48,12	250,2		
Итого за день	1225	27,98	33,63	159,16	1041,24	87,93	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	5,97	8,91	23,46	197,35	1,34	№10-к
Чай полусладкий	180	-	-	7,9	29,91	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	20	1,8	0,3	12,8	62,6	-	
Итого за завтрак:	350	7,77	9,21	44,16	289,86		
10-00Снежок	150	3,9	3,75	16,2	117,0	0,4	
Итого за 2 завтрак:	150	3,9	3,75	16,2	117,0		
Обед							
Салат из свежей капусты	30	0,46	20	1,8	26,79	9,42	№10
Свекольник	150	3,55	6,1	12,97	110,79	3,4	№28
Суфле из печени	50	9,7	5,3	1,0	91,7	14,0	№20
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,6	3,2	23,0	138,6	0,02	№6
Чай с лимоном	150	0,06	0,007	10,72	41,7	3,0	№19
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	21,27	38,52	65,09	518,53		
Полдник							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,23	180,6		
Сок	150	0	0,15	15,15	62,01	15	
Итого за полдник:	210	0,88	2,88	20,38	242,61		
Итого за день	1255	33,82	54,36	145,83	1168	46,58	

Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша «Дружба»	150	4,2	6,88	18,41	151,8	0,9	№2
Чай полусладкий	180	-	-	7,9	29,91	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	15	1,35	0,22	9,6	37,9	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	11,13	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:	350	5,57	18,23	35,93	255,31		
Второй завтрак							
10.00 Сок	150	0	0,15	15,15	62,01	15	
Итого за 2 завтрак:	150	0	0,15	15,15	62,01		
Обед							
Салат витаминный	30	0,36	1,62	2,46	25,8	6,6	№10
Рассольник	150	3,5	6,1	11,4	113,6	9,45	№13
Запеканка картофельная с отварным мясом	160	11,28	13,33	19,52	242,4	20,9	№3
Компот из сухофруктов	150	0,35	-	17,4	67,17	0,25	№20
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	19,39	24,97	66,38	557,9		
Полдник							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,23	180,6		
Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,75	
Итого за полдник:	210	2,98	5,13	16,76	254,02		
Итого за день	1255	27,94	48,48	134,22	1129,24	53,85	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Суп молочный с макаронами	150	4,15	1,3	14,6	87,6	1,0	№86
Кофейный напиток с молоком	180	3,87	4,32	18,47	126,14	1,35	№10
Батон «Подмосковный новый» в/с	15	1,35	0,22	9,6	37,9	-	
Сыр	5	1,25	1,45	0,12	19,5	-	
Итого за завтрак:	350	10,62	7,29	42,79	271,14		
Второй завтрак							
10.00 Фрукты	130	1,3	1,3	12,7	55,4	13	
Итого за 2 завтрак:	130	1,3	1,3	12,7	55,4		
Обед							
Салат и свежих огурцов с луком	30	0,24	1,98	1,12	22,71	0,28	№16
Суп гороховый	150	5,76	5,3	15,16	130,1	8,9	№12
Рыбные фрикадельки	50	8,1	1,8	2,4	59,63	0,1	№8
Картофельное пюре	110	2,05	3,81	14,66	100,4	17,82	№9
Чай с лимоном	150	0,06	0,007	10,29	40,03	2,88	№19
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	20,11	16,81	59,23	461,8		
Полдник							
Булочка «Домашняя»	60	5,31	4,42	30,75	184,38	1,92	№13005
Чай полусладкий	150	-	-	6,6	24,93	-	№6-н
Итого за полдник:	210	5,31	4,42	37,35	209,31		
Итого за день	1235	37,34	29,82	152,07	997,78	47,25	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Запеканка из творога	130	14,8	3,9	30,5	226,2	0,78	№195
Соус молочный сладкий	20	0,4	1,16	1,32	17,2	-	
Чай полусладкий	180	-	-	7,9	29,91	-	№6-Н
Батон «Подмосковный новый» в/с	20	1,8	0,3	12,8	62,6	-	
Итого за завтрак:	350	17,0	5,36	52,52	335,9		
Второй завтрак							
10-00 Снежок	100	2,6	2,5	10,8	78,6	0,4	
Итого за 2 завтрак:	100	2,6	2,5	10,8	78,6		
Обед							
Салат из свежих помидоров	30	0,31	2,04	1,0	24,6	7,2	№8
Суп картофельный с клецками	150	1,5	1.75	5,82	46,73	1,7	№69
Овощное рагу с мясом	160	16,88	19,12	15,84	202,64	8,9	№17
Компот из шиповника	150	0,36	-	12,39	52,24	0,4	№29
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	22,95	26,83	50,65	435,16		
Полдник							
Пряники	50	2,0	1,1	32,37	139,9	-	
Какао с молоком	150	3,26	3,66	12,9	55,8	1,5	№7
Итого за полдник:	200	5,26	4,76	45,27	195,7		
Итого за день	1195	47,81	39,45	159,24	1045,36	20,88	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша манная молочная	150	4,72	7,4	18,51	159,3	1,0	№7
Чай полусладкий	180	-	-	7,9	29,91	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	20	1,8	0,3	12,8	62,6	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:	355	6,54	11,65	39,23	287,5		
Второй завтрак							
10.00 Фрукты	130	1,3	1,3	12,7	55,4	13	
Итого за 2 завтрак:	130	1,3	1,3	12,7	55,4		
Обед							
Салат из свеклы и яблок	30	0,33	2,03	10,8	30,4	3,16	№37
Суп овощной	150	1,65	4,3	9,8	84,5	17,77	№5
Плов с мясом куры	160	11,56	15,48	31,7	241,6	1,1	№3
Компот из сухофруктов	150	0,35	-	17,4	67,17	0,25	№20
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	17,79	25,73	85,3	532,62		
Полдник							
Печенье	50	3,5	5,9	37,4	208,5	-	
Чай с лимоном	150	0,06	0,007	10,72	41,7	3,0	№19
Итого за полдник:	200	3,56	5,907	48,12	250,2		
Итого за день	1200	29,19	44,58	185,35	1125,72	39,28	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	150	3,56	1,31	11,35	50,66	0,67	№85
Кофейный напиток с молоком	180	3,87	4,32	18,47	126,14	1,35	№10
Батон «Подмосковный новый» в/с	20	1,8	0,3	12,8	62,6	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак	355	9,25	9,88	42,64	275,1		
Второй полдник							
10-00Снежок	150	3,9	3,75	16,2	117,0	0,4	
Итого за 2 завтрак:	150	3,9	3,75	16,2	117,0		
Обед							
Салат из огурцов и помидоров	30	0,28	2,01	1,23	20,0	3,1	№12-с
Борщ	150	3,6	6,0	10,4	110,0	17,4	№7
Рыбное суфле	60	9,0	3,33	1,14	71,2	0,17	№11
Картофельное пюре с морковью	110	2,3	4,0	13,2	114,1	18,8	№13
Компот из шиповника	150	0,36	-	12,39	52,24	0,4	№29
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	555	19,44	19,26	53,96	424,49		
Полдник							
Ватрушка с джемом	60	3,69	2,92	31,73	197,9	0,62	№12007
Чай полусладкий	150	-	-	6,6	24,93	-	№6-н
Итого за полдник:	210	3,69	2,92	38,33	222,83		
Итого за день	1270	36,28	35,81	151,1	1039,4	42,91	

Десятидневное меню для детей 3-7 лет с 10-часовым пребыванием детей в дошкольном учреждении

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- гетичес- кая цен- ность (ккал)	Витамин С (мг)	№ тех- нологи- ческой карты
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
Каша ячневая молочная		180	5,61	9,0	12,58	208,6	1,54	№13
Чай полусладкий		200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с		30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное (порциями)		5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:		415	8,39	13,43	39,84	368,22		
Второй завтрак:								
10.00Сок		200	0	0,2	20,2	82,68	20	
Итого за 2 завтрак:		200	0	0,2	20,2	82,68		
Обед								
Салат из свеклы		50	0,48	6,19	2,31	47,9	11,0	№13
Щи со сметаной		180	2,16	3,31	11,9	86,04	27,32	№11
Биточки мясные		70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№6
Картофель отварной, запеченный с маслом		150	3,49	4,77	12,76	154,8	4,68	№58
Компот из сухофруктов		180	0,43	-	20,88	80,61	0,3	№20
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»		30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой		37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:		697	21,29	27,12	73,88	640,96		
Полдник								
Булочка ванильная		60	4,6	4,1	30,5	177	-	№1
Чай с молоком		200	2,8	3,2	15,3	120	1,3	№4-н
Итого за полдник:		260	7,4	7,3	45,8	297		
Итого за 1 день:		1572	37.08	48.05	179,72	1388.86	66,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех- нологи- ческой карты
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
Каша рисовая молочная		180	3,75	5,04	21,67	144,9	1,16	№50
Какао с молоком		180	3,9	4,39	15,4	66,9	1,5	№7
Батон «Подмосковный новый» в/с		30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Сыр		10	2,5	2,9	0,24	39	-	
Итого за завтрак:		400	12,91	12,81	56,55	344,8		
Второй завтрак								
10.00 Фрукты		130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
Итого за 2 завтрак:		130	0,52	0,52	12,74	55,38		
Обед								
Салат из огурцов и помидоров		50	0,47	3,3	2,05	40,1	6,32	№12-с
Суп крестьянский с пшеном		180	4,57	7,42	13,7	139,32	19,53	№15
Биточки рыбные		70	11,62	2,4	3,45	82,92	0,2	№5
Картофельное пюре		130	2,8	5,2	20,0	137,0	24,3	№9
Чай с лимоном		180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№19
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»		30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой		37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:		677	25,13	24,35	73,14	581,8		
Полдник								
Ватрушка с творогом		70	7,336	7,63	23,17	206,5	0,035	№41
Чай полусладкий		200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Итого за полдник:		270	7,336	7,63	30,37	236,42		
Итого за день		1477	45,896	45,31	172,8	1218,4	69,64	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Запеканка из риса с творогом	150	10,76	11,14	27,69	252,53	0,62	№6-г
Соус молочный сладкий	20	0,4	1,16	1,32	17,2	-	
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Итого за завтрак:	400	13,92	12,78	56,25	393,65		
Второй завтрак:							
10-00 Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	0,67	
Итого за 2 завтрак:	150	4,05	3,75	16,2	118,5		
Обед							
Винегрет	50	0,87	3,38	4,87	52,5	5,75	№30
Суп рыбный	180	6,12	2,28	9,88	84,09	1,87	№19
Гуляш мясной	80	9,76	10,68	2,9	146,21	0,73	№16
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04	№1-г
Компот из шиповника	180	0,45	-	15,49	65,3	0,5	№29
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	687	28,42	26,82	83,11	685,4		
Полдник							
Пряники	50	2,4	1,4	38,85	167,9	-	
Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5	№7
Итого за полдник:	250	6,75	6,28	56,08	294,3		
Итого за день	1487	53,14	49,63	211,64	1464,85	11,68	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Отварные макароны с сыром	170	5,4	6,5	34,1	219,9	0,05	№8
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное (порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:	405	8,18	10,93	61,36	379,52		
10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
Итого за 2 завтрак:	130	0,52	0,52	12,74	55,38		
Обед							
Салат морковный	50	0,6	2,75	6,41	55,18	2,3	№25
Суп картофельный с вермишелью	180	1,8	4,17	13,66	99,23	12,0	№4
Котлета говяжья	80	12,3	11,3	3,4	165,4	0,17	№4
Капуста тушеная с томатом	130	2,7	2,0	8,5	52,5	61,6	№10-г
Компот из свежемороженой ягодной смеси	180	0,22	0,04	14,24	55,67	45	№31
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	687	22,51	25,09	65,08	560,46		
Полдник							
Печенье	50	3,5	5,9	37,4	208,5	-	
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	14,3	55,6	4,0	№19
Итого за полдник:	250	3,58	5,91	51,7	264,1		
Итого за день	1472	34,79	42,45	190,88	1259,46	138,12	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша пшениная молочная	180	7,16	10,69	28,15	236,8	0,7	№10-к
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Итого за завтрак:	410	9,92	11,17	55,39	360,72		
10-00 Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	0,9	
Итого за 2 завтрак:	200	5,4	5,0	21,6	158		
Обед							
Салат из свежей капусты	50	0,78	3,34	3,0	44,65	15,7	№10
Свекольник	180	4,26	7,32	12,97	132,95	4,09	№28
Суфле из печени	80	15,5	9,8	1,8	158,1	19,7	№20
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,3	3,8	27,2	163,9	0,03	№6
Чай с лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№19
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	687	29,81	29,09	76,71	682,12		
Полдник							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,232	180,6		
Сок	200	0	0,2	20,2	82,68	20	
Итого за полдник:	260	0,88	2,93	25,43	263,28		
Итого за день	1557	46,01	48,19	179,13	1464,12	64,72	

Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша «Дружба»	180	5,6	9,18	24,55	202,48	1,3	№2
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:	415	8,38	13,61	51,81	362,1		
Второй завтрак							
10.00 Сок	200	0	0,2	20,2	82,68	20	
Итого за 2 завтрак:	200	0	0,2	20,2	82,68		
Обед							
Салат витаминный	50	0,6	2,7	4,1	43,0	11,0	№10
Рассольник	180	4,31	7,34	13,69	136,41	11,34	№13
Запеканка картофельная с отварным мясом	200	14,1	16,67	24,4	303,0	26,6	№3
Компот из сухофруктов	180	0,43	-	20,88	80,61	0,3	№20
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	677	24,33	31,54	81,94	695,5		
Полдник							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,232	180,6		
Чай с молоком	200	2,8	3,2	15,3	120	1,3	№4-н
Итого за полдник:	260	3,68	5,93	20,53	300,6		
Итого за день	1552	36,39	51,28	174,48	1440,88	71,84	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Суп молочный с макаронами	180	4,98	1,6	17,6	105,2	1,3	№86
Кофейный напиток с молоком	180	3,87	4,32	18,47	126,14	1,35	№10
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Сыр	10	2,5	2,9	0,24	39	-	
Итого за завтрак:	400	14,11	9,3	55,55	364,34		
Второй завтрак							
10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
Итого за 2 завтрак:	130	0,52	0,52	12,74	55,38		
Обед							
Салат и свежих огурцов с луком	50	0,40	3,3	1,88	37,85	0,48	№16
Суп гороховый	180	6,92	6,36	18,20	156,13	10,72	№12
Рыбные фрикадельки	70	11,39	2,63	3,37	83,49	0,2	№8
Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0	24,3	№9
Чай с лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№19
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	677	26,48	22,32	75,19	596,99		
Полдник							
Булочка «Домашняя»	60	5,31	4,42	30,75	184,38	1,92	№13005
Кисель	200	2,5	-	28,0	113,2	-	№25
Итого за полдник:	260	7,81	4,42	58,75	297,5		
Итого за день	1467	48,92	36,56	202,23	1314,21	56,87	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Запеканка из творога	150	19,79	4,58	35,25	261,37	0,91	№195
Соус молочный сладкий	20	0,4	1,16	1,32	17,2	-	
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Итого за завтрак:	400	22,95	6,22	63,81	402,4		
Второй завтрак							
10-00 Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	0,67	
Итого за 2 завтрак:	150	4,05	3,75	16,2	118,5		
Обед							
Салат из свежих помидоров	50	0,53	3,4	1,8	41,0	12,0	№8
Суп картофельный с клецками	180	1,8	2,1	6,99	56,08	2,08	№69
Овощное рагу с мясом	200	21,1	23,9	19,8	253,3	11,2	№17
Компот из шиповника	180	0,45	-	15,49	65,3	0,5	№29
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	677	28,77	34,23	62,95	548,16		
Полдник							
Пряники	50	2,4	1,4	38,85	167,9	-	
Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5	№7
Итого за полдник:	250	6,37	6,28	56,08	294,33		
Итого за день	1477	62,14	50,48	199,04	1363,39	28,86	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша манная молочная	180	5,67	8,98	22,22	191,19	1,3	№7
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:	415	8,45	13,41	49,48	350,8		
Второй завтрак							
10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
Итого за 2 завтрак:	130	0,52	0,52	12,74	55,38		
Обед							
Салат из свеклы и яблок	50	0,55	3,39	18,0	50,7	5,28	№37
Суп овощной	180	1,98	5,2	11,77	101,4	21,33	№5
Плов с мясом куры	200	14,45	19,36	39,63	378,0	1,4	№3
Компот из сухофруктов	180	0,43	-	20,88	80,61	0,3	№20
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	677	22,3	32,78	109,15	743,19		
Полдник							
Печенье	50	3,5	5,9	37,4	208,5	-	
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	14,3	55,6	4,0	№19
Итого за полдник:	250	3,58	5,91	51,7	264,1		
Итого за день	1472	34,85	52,62	223,07	1413,47	46,61	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичес- кая цен- ность (ккал)	Витамин С	№ тех- нологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	180	4,28	1,58	13,62	70,4	0,81	№85
Кофейный напиток с молоком	200	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5	№10-н
Батон «Подмосковный" в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак	415	11,35	10,81	53,41	340,26		
Второй завтрак							
10-00 Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	0,9	
Итого за 2 завтрак:	200	5,4	5,0	21,6	158		
Обед							
Салат из огурцов и помидоров	50	0,47	3,35	2,05	40,1	5,2	№12-с
Борщ	180	4,36	7,27	12,49	132,0	20,9	№7
Рыбное суфле	80	12,1	4,45	1,52	95,0	0,23	№11
Картофельное пюре с морковью	130	2,6	4,42	18,89	124,5	20,54	№13
Компот из шиповника	180	0,45	-	15,49	65,3	0,5	№29
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	687	24,87	24,32	69,31	589,38		
Полдник							
Ватрушка с джемом	60	3,69	2,92	31,73	197,9	0,62	№12007
Сок	200	0	0,2	20,2	82,68	20	
Итого за полдник:	260	3,69	3,12	51,93	280,58		
Итого за день	1562	45,31	43,25	196,25	1368,22	51,2	

**Десятидневное меню для детей 3-7 лет с 12-часовым пребыванием детей
в дошкольном учреждении**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- гетичес- кая цен- ность (ккал)	Витамин С (мг)	№ тех- нологи- ческой карты
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
Каша ячневая молочная		180	5,61	9,0	12,58	208,6	1,54	№13
Чай полусладкий		200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый»в/с		30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное (порциями)		5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:		415	8,39	13,43	39,84	368,22		
Второй завтрак:								
10.00 Сок		200	0	0,2	20,2	82,68	20	
Итого за 2 завтрак:		200	0	0,2	20,2	82,68		
Обед								
Салат из свеклы		50	0,48	6,19	2,31	47,9	11,0	№13
Щи со сметаной		180	2,16	3,31	11,9	86,04	27,32	№11
Биточки мясные		70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№6
Картофель отварной, запеченный с маслом		150	3,49	4,77	12,76	154,8	4,68	№58
Компот из сухофруктов		180	0,43	-	20,88	80,61	0,3	№20
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»		30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой		37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:		697	21,29	27,12	73,88	640,96		
Полдник								
Булочка ванильная		60	4,6	4,1	30,5	177	-	№1
Чай с молоком		200	2,8	3,2	15,3	120	1,3	№4-н
Итого за полдник:		260	7,4	7,3	45,8	297		
Ужин:								
Макаронные изделия отварные с маслом		200	7,2	6,4	45,3	273	0,03	№6
Сыр		20	5,0	5,8	0,48	78	-	
Чай полусладкий		200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный		30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Итого за ужин:		450	14,69	12,59	68,21	449,02		
Итого за 1 день:		2022	51,77	60,64	247,93	1837,88	66,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех- нологи- ческой карты
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
Каша рисовая молочная		180	3,75	5,04	21,67	144,9	1,16	№50
Какао с молоком		180	3,9	4,39	15,4	66,9	1,5	№7
Батон «Подмосковный новый» в/с		30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Сыр		10	2,5	2,9	0,24	39	-	
Итого за завтрак:		400	12,91	12,81	56,55	344,8		
Второй завтрак								
10.00 Фрукты		130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
Итого за 2 завтрак:		130	0,52	0,52	12,74	55,38		
Обед								
Салат из огурцов и помидоров		50	0,47	3,3	2,05	40,1	6,32	№12-с
Суп крестьянский с пшеном		180	4,57	7,42	13,7	139,32	19,53	№15
Биточки рыбные		70	11,62	2,4	3,45	82,92	0,2	№5
Картофельное пюре		130	2,8	5,2	20,0	137,0	24,3	№9
Чай с лимоном		180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№19
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»		30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой		37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:		677	25,13	24,35	73,14	581,8		
Полдник								
Ватрушка с творогом		70	7,336	7,63	23,17	206,5	0,035	№41
Чай полусладкий		200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Итого за полдник:		270	7,336	7,63	30,37	236,42		
Ужин:								
Бигус с мясом		200	17,93	20,27	22,52	316,48		
Чай полусладкий		200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Хлеб «Дарницкий новый» формовой		50	3,2	6,0	6,0	87,0	-	
Итого за ужин:		450	21,13	26,27	36,52	433,4		
Итого за день		1927	67,026	71,58	209,32	1651,8	69,64	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Запеканка из риса с творогом	150	10,76	11,14	27,69	252,53	0,62	№6-г
Соус молочный сладкий	20	0,4	1,16	1,32	17,2	-	
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Итого за завтрак:	400	13,92	12,78	56,25	393,65		
Второй завтрак:							
10-00 Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	0,67	
Итого за 2 завтрак:	150	4,05	3,75	16,2	118,5		
Обед							
Винегрет	50	0,87	3,38	4,87	52,5	5,75	№30
Суп рыбный	180	6,12	2,28	9,88	84,09	1,87	№19
Гуляш мясной	80	9,76	10,68	2,9	146,21	0,73	№16
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04	№1-г
Компот из шиповника	180	0,45	-	15,49	65,3	0,5	№29
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	687	28,42	26,82	83,11	685,4		
Полдник							
Пряники	50	2,4	1,4	38,85	167,9	-	
Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5	№7
Итого за полдник:	250	6,75	6,28	56,08	294,3		
Ужин:							
Жаркое по -домашнему с мясом	200	13,6	14,28	27,55	291,2	27,74	№6
Чай с молоком	200	2,8	3,2	15,3	120	1,3	№4-н
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	50	4,15	0,65	24,05	113,5	-	
Итого за ужин:	450	20,55	18,13	66,9	524,7		
Итого за день	2040	73,69	67,76	278,54	2016,55	40,72	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Отварные макароны с сыром	170	5,4	6,5	34,1	219,9	0,05	№8
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное (порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:	405	8,18	10,93	61,36	379,52		
10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
Итого за 2 завтрак:	130	0,52	0,52	12,74	55,38		
Обед							
Салат морковный	50	0,6	2,75	6,41	55,18	2,3	№25
Суп картофельный с вермишелью	180	1,8	4,17	13,66	99,23	12,0	№4
Котлета говяжья	80	12,3	11,3	3,4	165,4	0,17	№4
Капуста тушеная с томатом	130	2,7	2,0	8,5	52,5	61,6	№10-г
Компот из свежемороженой ягодной смеси	180	0,22	0,04	14,24	55,67	45	№31
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	687	22,51	25,09	65,08	560,46		
Полдник							
Печенье	50	3,5	5,9	37,4	208,5	-	
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	14,3	55,6	4,0	№19
Итого за полдник:	250	3,58	5,91	51,7	264,1		
Ужин:							
Рыба,припущенная в молоке	80	10,76	6,55	47,93	112	0,34	№44
Рис отварной	120	2,91	4,29	29,35	167,76	-	№315
Чай с молоком	200	2,8	3,2	15,3	120	1,3	№4-н
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	50	4,15	0,65	24,05	113,5	-	
Итого за ужин:	450	17,82	11,49	109,33	423,18		
Итого за день	1912	52,61	53,94	300,21	1682,64	139,76	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша пшенная молочная	180	7,16	10,69	28,15	236,8	0,7	№10-к
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Итого за завтрак:	410	9,92	11,17	55,39	360,72		
10-00 Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	0,9	
Итого за 2 завтрак:	200	5,4	5,0	21,6	158		
Обед							
Салат из свежей капусты	50	0,78	3,34	3,0	44,65	15,7	№10
Свекольник	180	4,26	7,32	12,97	132,95	4,09	№28
Суфле из печени	80	15,5	9,8	1,8	158,1	19,7	№20
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,3	3,8	27,2	163,9	0,03	№6
Чай с лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№19
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	687	29,81	29,09	76,71	682,12		
Полдник							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,232	180,6		
Сок	200	0	0,2	20,2	82,68	20	
Итого за полдник:	260	0,88	2,93	25,43	263,28		
Ужин:							
Запеканка рисовая с морковью	200	10,28	7,12	27,56	216	11,98	№421
Молоко сгущенное	30	2,13	2,55	16,44	99,9		
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Хлеб «Крестьянский»1с обогащенный «Валитек-8»	50	4,15	0,65	24,05	113,5	-	
Итого за ужин:	480	16,56	10,32	76,05	459,32		
Итого за день	2037	62,57	58,51	255,18	1923,44	56,34	

Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша «Дружба»	180	5,6	9,18	24,55	202,48	1,3	№2
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:	415	8,38	13,61	51,81	362,1		
Второй завтрак							
10.00 Сок	200	0	0,2	20,2	82,68	20	
Итого за 2 завтрак:	200	0	0,2	20,2	82,68		
Обед							
Салат витаминный	50	0,6	2,7	4,1	43,0	11,0	№10
Рассольник	180	4,31	7,34	13,69	136,41	11,34	№13
Запеканка картофельная с отварным мясом	200	14,1	16,67	24,4	303,0	26,6	№3
Компот из сухофруктов	180	0,43	-	20,88	80,61	0,3	№20
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	677	24,33	31,54	81,94	695,5		
Полдник							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,232	180,6		
Чай с молоком	200	2,8	3,2	15,3	120	1,3	№4-н
Итого за полдник:	260	3,68	5,93	20,53	300,6		
Ужин:							
Суфле из отварного мяса и риса	80	13,53	15,16	10,76	234,91	0,02	№35
Рагу из овощей	150	3,37	5,7	18,9	138,75	47,3	№14
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Итого за ужин:	460	9,39	21,25	52,09	471,68		
Итого за день	2012	45,78	72,6	226,57	1912,56	119,16	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Суп молочный с макаронами	180	4,98	1,6	17,6	105,2	1,3	№86
Кофейный напиток с молоком	180	3,87	4,32	18,47	126,14	1,35	№10
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Сыр	10	2,5	2,9	0,24	39	-	
Итого за завтрак:	400	14,11	9,3	55,55	364,34		
Второй завтрак							
10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
Итого за 2 завтрак:	130	0,52	0,52	12,74	55,38		
Обед							
Салат и свежих огурцов с луком	50	0,40	3,3	1,88	37,85	0,48	№16
Суп гороховый	180	6,92	6,36	18,20	156,13	10,72	№12
Рыбные фрикадельки	70	11,39	2,63	3,37	83,49	0,2	№8
Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0	24,3	№9
Чай с лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№19
Хлеб«Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	677	26,48	22,32	75,19	596,99		
Полдник							
Булочка «Домашняя»	60	5,31	4,42	30,75	184,38	1,92	№13005
Кисель	200	2,5	-	28,0	113,2	-	№25
Итого за полдник:	260	7,81	4,42	58,75	297,5		
Ужин:							
Сырники из творога	170	28,39	18,02	22,27	367,2	0,34	№61
Соус молочный	30	0,6	1,74	1,98	25,8	-	
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5	-	
Итого за ужин	450	33,14	20,41	56,3	536,4		
Итого за день	2093	89,87	56,97	258,53	1850,62	57,21	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Запеканка из творога	150	19,79	4,58	35,25	261,37	0,91	№195
Соус молочный сладкий	20	0,4	1,16	1,32	17,2	-	
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Итого за завтрак:	400	22,95	6,22	63,81	402,4		
Второй завтрак							
10-00 Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	0,67	
Итого за 2 завтрак:	150	4,05	3,75	16,2	118,5		
Обед							
Салат из свежих помидоров	50	0,53	3,4	1,8	41,0	12,0	№8
Суп картофельный с клецками	180	1,8	2,1	6,99	56,08	2,08	№69
Овощное рагу с мясом	200	21,1	23,9	19,8	253,3	11,2	№17
Компот из шиповника	180	0,45	-	15,49	65,3	0,5	№29
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	677	28,77	34,23	62,95	548,16		
Полдник							
Пряники	50	2,4	1,4	38,85	167,9	-	
Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5	№7
Итого за полдник:	250	6,37	6,28	56,08	294,33		
Каша Дружба молочная	200	6,23	10,2	27,28	224,98	1,54	№2
Яйцо отварное	20,0	2,4	2,0	0,1	31,6	-	
Молоко	200	5,6	7,0	9,0	132,0	-	№6-н
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Итого за ужин:	450	16,72	19,59	50,81	456,68		
Итого за день	1927	78,86	70,07	249,85	1820,07	30,4	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша манная молочная	180	5,67	8,98	22,22	191,19	1,3	№7
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:	415	8,45	13,41	49,48	350,8		
Второй завтрак							
10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
Итого за 2 завтрак:	130	0,52	0,52	12,74	55,38		
Обед							
Салат из свеклы и яблок	50	0,55	3,39	18,0	50,7	5,28	№37
Суп овощной	180	1,98	5,2	11,77	101,4	21,33	№5
Плов с мясом куры	200	14,45	19,36	39,63	378,0	1,4	№3
Компот из сухофруктов	180	0,43	-	20,88	80,61	0,3	№20
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	677	22,3	32,78	109,15	743,19		
Полдник							
Печенье	50	3,5	5,9	37,4	208,5	-	
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	14,3	55,6	4,0	№19
Итого за полдник:	250	3,58	5,91	51,7	264,1		
Ужин							
Запеканка капустная	200	7,0	9,4	28,2	226		№46
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Сдоба	45	1,9	3,35	27,55	168,5		
Итого за ужин:	475	1,39	13,14	78,18	492,52		
Итого за день	1947	36,24	65,76	301,25	1905,99	46,61	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	180	4,28	1,58	13,62	70,4	0,81	№85
Кофейный напиток с молоком	200	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5	№10-н
Батон «Подмосковный» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак	415	11,35	10,81	53,41	340,26		
Второй завтрак							
10-00 Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	0,9	
Итого за 2 завтрак:	200	5,4	5,0	21,6	158		
Обед							
Салат из огурцов и помидоров	50	0,47	3,35	2,05	40,1	5,2	№12-с
Борщ	180	4,36	7,27	12,49	132,0	20,9	№7
Рыбное суфле	80	12,1	4,45	1,52	95,0	0,23	№11
Картофельное пюре с морковью	130	2,6	4,42	18,89	124,5	20,54	№13
Компот из шиповника	180	0,45	-	15,49	65,3	0,5	№29
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
Итого за обед:	687	24,87	24,32	69,31	589,38		
Полдник							
Ватрушка с джемом	60	3,69	2,92	31,73	197,9	0,62	№12007
Сок	200	0	0,2	20,2	82,68	20	
Итого за полдник:	260	3,69	3,12	51,93	280,58		
Ужин:							
Каша пшеничная молочная	200	6,24	10,03	13,98	231,83		№8
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Пряники	30	1,44	0,84	23,31	100,74	-	
Итого за ужин:	460	10,17	11,26	59,72	430,59		
Итого за день	2022	55,48	54,51	255,97	1798,81	71,2	

Ассортимент блюд 10-дневного меню

МБДОУ «Детский сад № 16»

Каши и супы молочные

1. Каша ячневая молочная
2. Каша гречневая рассыпчатая
3. Каша рисовая молочная
4. Каша пшеничная молочная
5. Каша «Дружба» молочная
6. Суп молочный с крупой
7. Суп молочный с макаронами
8. Каша манная молочная
9. Каша пшенная молочная

Изделия из творога

1. Запеканка из творога
2. Запеканка рисовая с творогом
3. Сырники из творога

Блюда из рыбы

1. Биточки (котлеты) рыбные
2. Рыбное суфле
3. Рыбные фрикадельки
4. Рыба, припущенная в молоке

Суп

1. Щи со сметаной
2. Суп картофельный с вермишелью
3. Борщ
4. Суп крестьянский с пшеном
5. Свекольник
6. Суп картофельный с клецками
7. Рассольник
8. Суп гороховый
9. Суп овощной
10. Суп рыбный

Блюда из мяса говядины и мяса куры и говяжьей печени

1. Биточки мясные
2. Котлета куриная
3. Котлета из мяса говядины
4. Плов с мясом куры
5. Запеканка картофельная с отварным мясом
6. Гуляш мясной
7. Овощное рагу с мясом
8. Суфле из печени
9. Запеканка картофельная с мясом
10. Овощное рагу с мясом
11. Плов с мясом куры
12. Бигус с мясом
13. Жаркое по-домашнему с мясом говядины
14. Суфле из отварного мяса и риса

Гарниры

1. Капуста тушеная с томатом
2. Пюре картофельное
3. Пюре картофельное с морковью
4. Макароны изделия отварные с маслом
5. Картофель отварной, запеченный с маслом
6. Запеканка рисовая с морковью
7. Рагу из овощей
8. Запеканка капустная
9. Рис отварной припущенный
10. Отварные макароны с сыром
11. Каша гречневая рассыпчатая

Салаты

1. Салат из свеклы
2. Салат витаминный
3. Салат из свежих помидоров
4. Винегрет
5. Салат из свежей капусты
6. Салат морковный
7. Салат из отварной свеклы с яблок
8. Салат из свежих огурцов и помидоров
9. Салат из свежих огурцов с луком

Соусы

1. Соус молочный сладкий

Выпечка собственного производства

1. Булочка ванильная
2. Ватрушка с творогом
3. Булочка «Домашняя»
4. Ватрушка с повидлом

Кондитерские изделия

1. Печенье
2. Пряники
3. Сдоба

Напитки

1. Чай полусладкий
2. Чай с молоком
3. Чай с лимоном
4. Кофейный напиток с молоком
5. Какао с молоком
6. Компот из сухофруктов
7. Компот из шиповника
8. Кисель
9. Молоко
10. Напиток кисломолочный «Снежок»
11. Йогурт питьевой
12. Компот из свежемороженой ягодной смеси