

Приложение 1

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МКДОУ «Детский сад «Соколенок»

И.К. Алиева

Приказ № 120 от 27.08.2024г



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения**

«Детский сад общеразвивающего вида «Соколенок»

с. Комсомольское / Кизилюртовский район

2024г.

**Меню-раскладка и № технологических карт
к примерному 10-дневному меню
для детей от 3 до 7 лет**

ДЕНЬ 1

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная (№31)			200	6,23	8,9	25,67	206,3
крупка манная	20	20					
молоко	150	150					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
Чай с сахаром (№36)			200	0,16	0	14,9	56,87
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный			50	3,8	1,5	24,6	130,0
масло сливочное	10	10	/ 10	0,07	7,8	0,1	70,9
2 ЗАВТРАК							
Яблоко	150	130	130	0,52	0	13,5	58,5
ОБЕД							
Салат из свежей капусты (№18)			60	1,0	3,96	3,0	52,2
капуста белокочанная	60	45					
морковь	10	8					
масло растительное	4	4					
Суп гороховый на мясном бульоне (№53)			250/15	8,2	3,5	29,7	186,6
горох сухой	25	25					
морковь	10	8					
картофель	50	35					
лук репчатый	10	6,8					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
вермишель	10	10					
Картофельная запеканка с отварным мясом (№11) со сметанной подливой (№27)			240/30	22,0	18,2	40,0	113,3
картофель	250	175					
молоко	50	50					

ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная (№30)			200	8,0	9,7	30,6	242,0
крупа гречневая	30	30					
молоко	150	150					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
Чай с сахаром (№36)			200	0,16	0	14,9	56,87
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный			50	3,8	1,5	24,6	130,0
масло сливочное	10	10	/ 10	0,07	7,8	0,1	70,9
2 ЗАВТРАК							
Груша	130	115	115	0,46	0	11,0	48,3
ОБЕД							
Салат из моркови (№65)			60	0,57	3,96	6,3	63,41
морковь	40	30					
яблоко	20	14					
сахар	2	2					
масло растительное	4	4					
Щи со сметаной (№1)			250/10	3,0	4,6	16,6	119,5
капуста белокочанная	60	48					
морковь	10	8					
картофель	100	70					
лук репчатый	9	7					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	10	10					
Ежики (№14) в томатно-сметанном соусе со свеклой тушеной (№71)			85/50/160	18,1	12,0	14,2	235,4
мясо	80	50					
крупа рисовая	15	15					
лук репчатый	8	6					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
Соус (№28)							
мука пшеничная	3	3					

ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная (№66)			200	6,4	9,7	22,3	202,3
крупка пшеничная	20	20					
молоко	150	150					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
Чай с сахаром (№36)			200	0,16	0	14,9	56,87
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный			50	3,8	1,5	24,6	130,0
масло сливочное	10	10	/ 10	0,07	7,8	0,1	70,9
2 ЗАВТРАК							
Мандарин	130	100	100	0,8	0	8,1	40,0
ОБЕД							
Салат из моркови с яблоком (№2)			60	0,57	3,96	6,3	63,41
морковь	40	30					
яблоко	20	14					
сахар	2	2					
масло растительное	4	4					
Суп картофельный со сметаной (№42)			250/10	3,1	4,8	24,0	151,36
картофель	180	126					
морковь	15	10					
лук репчатый	8	6					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	10	10					
Аварский хинкал (№67)			240	31,8	39,2	46,8	651,7
Баранина отварная	75	100					
Мука пшеничная высшего сорта из зерна твердой пшеницы	80	80					
Кефир 2,5 % жирности	20	20					
Яйцо сырое очищенное	25	25					
Сода пищевая	0,7	0,7					

ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Вермишель молочная (№7)</i>			200	7,2	12,0	32,9	242,5
вермишель	30	30					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
молоко	150	150					
<i>Чай с сахаром (№36)</i>			200	0,16	0	14,9	56,87
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
<i>Хлеб пшеничный</i>			50	3,8	1,5	24,6	130,0
масло сливочное	10	10	/ 10	0,07	7,8	0,1	70,9
2 ЗАВТРАК							
Банан	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
ОБЕД							
<i>Салат из моркови (№65)</i>			60	1,21	7,09	9,69	105,92
Морковь	116,0	93,0					
Сахар-песок	3,0	3,0					
Масло растит	7,0	7,0					
<i>Суп крестьянский со сметаной (№6)</i>			280	3,1	5,0	21,0	141,3
картофель	100	70					
крупа пшено	10	10					
лук репчатый	8	6					
морковь	15	10					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	10	10					
<i>Картофельное пюре (№15)</i>			180	4,5	6,1	29,0	187,6
картофель	220	154					
молоко	50	50					
масло сливочное	5	5					
<i>Суфле рыбное (№20)</i>			60	9,1	4,7	6,0	105,0
рыба-филе	70	65					
хлеб пшеничный	10	10					
масло растительное	3	3					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
молоко	30	30					
<i>Хлеб пшеничный</i>			70	5,4	2,1	34,8	182,0
<i>Отвар из шиповника (№63)</i>			200	0,1	-	14,9	56,8

ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная, жидкая.			200	7.44	8.07	35.28	243.92
Молоко	150	150					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	5	5					
Крупа пшено	10	10					
Вода	50	50					
Чай с сахаром (№36)			200	0,16	0	14,9	56,87
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный			50	3,8	1,5	24,6	130,0
масло сливочное	10	10	/ 10	0,07	7,8	0,1	70,9
2 ЗАВТРАК							
Груша	130	115	115	0,46	0	11,0	48,3
ОБЕД							
Винегрет (№49)			140	2,4	5,2	14,5	114,1
свекла	40	32					
картофель	65	45					
морковь	30	24					
лук репчатый	10	8					
горошек зеленый отварной	20	12					
огурец консервированный без уксуса	30	28					
масло растительное	5	5					
Суп фасолевый на мясном бульоне (№68)			250/15	8,2	3,5	29,7	186,6
Фасоль сухая	25	25					
морковь	10	8					
картофель	50	35					
лук репчатый	10	6,8					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
вермишель	10	10					
Морковно-картофельное пюре (№55)			220	4,6	6,5	20,6	157,0
морковь	150	130					

ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная (№ 45)			150	5,3	8,2	18,0	165,0
крупа рисовая	15	15					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
Чай с сахаром (№36)			200	0,16	0	14,9	56,87
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный			50	3,8	1,5	24,6	130,0
масло сливочное	10	10	/ 10	0,07	7,8	0,1	70,9
2 ЗАВТРАК							
Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
ОБЕД							
Салат из свежей капусты с яблоком (№19)			60	0,72	3,96	5,2	60,5
капуста белокочанная	45	35					
яблоко	20	14					
сахар	2	2					
масло растительное	4	4					
Суп чечевичный на мясном бульоне (№68)			250/15	8,2	3,5	29,7	186,6
Чечевица сухая	25	25					
морковь	10	8					
картофель	50	35					
лук репчатый	10	6,8					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
вермишель	10	10					
Овощи тушеные (№57)			180	4,0	4,22	26,6	124,1
картофель	70	49					
морковь	60	48					
лук репчатый	8	6					
капуста цветная/белокочанная	60	42					
зелень укропа	5	2,5					
масло сливочное	5	5					

ДЕНЬ 7

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Каша геркулесовая молочная (№32)</i>			150	5,4	9,0	24,7	181,9
крупа «Геркулес»	15	15					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
молоко	130	130					
<i>Чай с сахаром (№36)</i>			200	0,16	0	14,9	56,87
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
<i>Хлеб пшеничный</i>			50	3,8	1,5	24,6	130,0
масло сливочное	10	10	/ 10	0,07	7,8	0,1	70,9
2 ЗАВТРАК							
Банан	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
ОБЕД							
<i>Салат из свеклы с изюмом на растительном масле (№70)</i>			45	0,63	2,97	3,75	44,6
свекла	70	58					
масло растительное	2	2					
изюм	10	10					
<i>Суп вермишелевый на курином бульоне (№43)</i>			250	2,6	2,66	18,0	108,0
вермишель	16	16					
морковь	15	10					
картофель	50	35					
масло сливочное	3	3					
<i>Куры отварные 1-й кат. п/п (№12)</i>	130	95	103	22,2	8,6	0,7	169,0
<i>Рис отварной с томатной подливой (47, №28)</i>			110/30	3,22	4,3	29,0	170,0
крупа рисовая	35	35					
масло сливочное	5	5					
подлива							
морковь	15	10					
томат	3	3					
мука пшеничная	3	3					
лук репчатый	2	1,8					
<i>Кисель (№41)</i>			200	1,36	0	29,02	116,19
концентрат киселя	24	24					

ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба»			200	6,55	8,33	35,09	241,11
Крупа рисовая	10	10					
Крупа пшениная	10	10					
Молоко	150	150					
Вода	50	50					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром (№36)			200	0,16	0	14,9	56,87
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный			50	3,8	1,5	24,6	130,0
масло сливочное	10	10	/ 10	0,07	7,8	0,1	70,9
2 ЗАВТРАК							
Мандарин	127	90	90	0,8	0	8,1	40,0
ОБЕД							
Салат из свежей капусты с зеленым горошком (№71)			60	1,0	3,96	3,0	52,2
капуста белокочанная	60	45					
морковь	10	8					
масло растительное	4	4					
Зеленый горошек	20	18					
лук	10	8					
Растительное масло							
Рассольник со сметаной (№5)			200/7	2,1	4,1	15,0	104,6
картофель	70	50					
крупа перловая	4	4					
морковь	10	8					
лук репчатый	5	4					
огурец	20	18					
конс.б/уксуса							
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
Котлета рыбная (№13)			70	11,0	5,2	8,0	128,0
рыба	60	50					
лук репчатый	5	4					

ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Суп рожковый молочный (№7)			200	6,4	10,0	22,3	202,3
рожки	30	30					
молоко	150	150					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
Чай с сахаром (№36)			200	0,16	0	14,9	56,87
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный			50	3,8	1,5	24,6	130,0
масло сливочное	10	10	/ 10	0,07	7,8	0,1	70,9
2 ЗАВТРАК							
Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
ОБЕД							
Салат из свеклы с кукурузой на растительном масле (№72)			45	0,63	2,97	3,75	44,6
свекла	70	58					
масло растительное	2	2					
кукуруза	20	18					
Суп из овощной на мясном бульоне. (№4)			200	1.54	4.69	10.07	92.19
Капуста бело	20	16					
Картофель	53	40					
Лук репчатый	9.6	8					
Морковь	10	8					
Зеленый гор.	9.2	6					
Масло слив.	4	4					
Бульон	200	200					
Голубцы ленивые. (№73)			200	17,0	16,6	8,0	250,0
Говядина	80	75					
Крупа рисовая	10	10					
Лук репчатый	15	12					
Масло сливочное	6	6					
Капуста белокочанная	150	120					
Картофель отварной (№74)			85	1,404	2,418	14,569	82,014
Масло сливочное	3	3					

ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Суп рисовый молочный</i>			200	1,6	2,56	15,0	89,6
крупа рисовая	15	15					
молоко	150	150					
вода	50	50					
<i>Чай с сахаром (№36)</i>			200	0,16	0	14,9	56,87
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	15	15					
<i>Хлеб пшеничный</i>			50	3,8	1,5	24,6	130,0
масло сливочное	10	10	/ 10	0,07	7,8	0,1	70,9
2 ЗАВТРАК							
Банан	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
ОБЕД							
<i>Салат из свежей капусты (№18)</i>			60	1,0	3,96	3,0	52,2
капуста белокочанная	60	45					
морковь	10	8					
масло растительное	4	4					
<i>Борщ с мясом и со сметаной (№2)</i>			200/22/7	8,0	8,0	16,3	170,0
мясо	30	20					
свекла	40	34					
капуста белокоч.	40	34					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
картофель	80	56					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
<i>Вермишель с маслом (№17)</i>			126	4,5	4,4	31,41	187,0
вермишель	45	45					
масло сливочное	5	5					
<i>Котлета из говядины. (№8)</i>			70	10,68	11,72	5,74	176,75
Масло сливочное	5	5					
Сухари	7,5	7,5					
Мясо	81	60					
Хлеб	13	13					
Молоко	16	16					
<i>Компот из сухофруктов (№40)</i>			180	0,17	0,0	21,0	82,3