



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ детским садом № 4

Л.Н. Кожина

Приказ № 113/1

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №4**

**ГОРОДА КИРОВО-ЧЕПЕЦКА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**(МБДОУ детский сад №4)**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА С 3 до 7 лет**

**С 12-часовым пребыванием**

**(3-х разовое питание)**

## **Составители :**

**Д.В.Гращенко**, инженер-технолог общественного питания,  
**Л.И. Николаева**, инженер-технолог общественного питания,  
Кандидат технических наук, доцент

В разработке ассортимента и подготовке материалов технологических карт и оценке качества питания по меню рационов принимали участие : Торицына Н.А., главный внештатный детский диетолог Управления Здравоохранения г.Екатеринбурга, Кузнецова Т.Г., зав. дошкольным отделением МУДГБ № 5, Катарина А.И. ведущий специалист отдела образования администрации Ленинского района, Г.Л. Ким, к.м.н Агафонова Н.В.-врач детского сада №506 ; Давлетбаева В.Т.-медсестра детского сада №506; Салихьянова Н.А.- зав. детским садом № 506; Горбачева В.С.-зав.детским садом №303 г.Екатеринбурга; картотека Мостовой Л.А; картотеки блюд, разработанной департаментом образования (ответственный за выпуск ведущий специалист Столбова Ю.М.), предназначенной для медицинских, педагогических работников, поваров дошкольных образовательных учреждений Кировской области, утвержденной 02.02.2000 г. № 61/01-09 и 236.05.2005 г.

# І День

№ реп.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
2/3	Рожки отварные с сыром	200	9,75	7,63	40,5	273,8	0,04
	Булка с маслом	40	2,8	4,45	17,55	120,0	
11/10	Чай с лимоном	200	0,13	-	9,3	36,0	0,6
	<b>ОБЪЕМ ЗАВТРАКА</b>	<b>440</b>				<b>429,8 к-23,2%</b>	
<b>2 –ой ЗАВТРАК</b>							
	Сок фруктовый	100	0,5	-	12,0	47,0	2,0
	Вафля	20	2,0	1,0	0,03	91,6	
	<b>ОБЪЕМ 2-ого ЗАВТРАКА</b>	<b>120</b>				<b>138,6 к -7,5 %</b>	
<b>ОБЕД</b>							
6/1	Салат из капусты с луком и растительным маслом	60	0,9	4,0	6,7	61,0	22,4
17/2	Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,0	15,9	118,0	4,5
14/8	Биточки из мяса говядины	70	10,1	9,4	4,0	166,0	-
8/3	Капуста тушеная	130	3,03	2,5	15,1	81,5	31,3
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	-	19,3	77,0	50,1
	Хлеб дарницкий	50	3	0,5	20	90,5	
	<b>ОБЪЕМ ОБЕДА</b>	<b>710</b>				<b>594 к -32,1 %</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
17/5	Пудинг из творога	150	21,8	15,8	33,1	356,0	0,2
	Сладкий соус (повидло)	30	-	-	20,7	78,0	
	Молоко	200	5,8	5,9	9,0	111,0	
	Булка	35	2,8	0,35	17,5	82,6	
	Яблоко	130	0,52	-	14,3	59,8	
	<b>ОБЪЕМ ПОЛДНИКА</b>	<b>545</b>				<b>687,4 к -37,2 %</b>	
	<b>ОБЪЕМ ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1850 к-100 %</b>	

## II День

№ реп.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
8/4	Каша геркулесовая молочная	200	6,4	7,4	29,2	202,0	0,4
13/10	Кофейный напиток	200	3,0	3,0	13,9	89,5	0,5
	Конфета	20	0,4	1,8	14,6	73,0	
	Булка с сыром	55	6,65	5,85	20,0	151,4	
	<b>ОБЪЕМ ЗАВТРАКА</b>	<b>475</b>				<b>515,9 к-28 %</b>	
<b>2 –ой ЗАВТРАК</b>							
	Сок	100	0,5	-	12	47,0	2,0
	Вафля	20	0,6	0,4	16	70,0	
	<b>ОБЪЕМ 2-ого ЗАВТРАКА</b>	<b>120</b>				<b>117 к -6,3 %</b>	
<b>ОБЕД</b>							
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и лука с раст. маслом	60	1,1	4,1	7,3	72,0	1,96
19/2	Уха рыбацкая	200	7,2	4,08	14,4	119,2	8,7
27/8	Кнели из мяса говядины	70	11,5	11,4	4,3	165,4	0,2
15/3	Свекла тушеная в молочном соусе	130	2,16	2,3	14,5	74,5	5,8
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,3	-	19,3	71,0	50,1
	Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	20,0	90,5	
	<b>ОБЪЕМ ОБЕДА</b>	<b>710</b>				<b>592,6к -32,2%</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
21/3	Картофельная котлета	150	4,4	5,6	27,9	183,0	
859	Молочный соус	50	1,2	3,0	4,4	46,7	
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	
909	Кефир	200	5,5	6,1	7,6	147,1	1,4
	Яблоко	130	1,4	-	14,3	59,8	13,0
	Булка	35	3,5	0,35	25,9	114,5	-
	<b>ОБЪЕМ ПОЛДНИКА</b>	<b>575</b>				<b>614,1к -33,4%</b>	
	<b>ОБЪЕМ ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1839,6-99,9%</b>	

## III День

№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,3	9,6	30,2	232,0	0,6
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135,0	0,5
1/13	Булка с маслом	40	2,8	4,45	17,55	120,0	
	<b>ОБЪЕМ ЗАВТРАКА</b>	<b>440</b>				<b>487 к-24,8 %</b>	
<b>2 –ой ЗАВТРАК</b>							
	Сок	100	0,5	-	12,0	47,0	2,0
	Печенье	12	1,9	0,6	0,03	55,0	
	<b>ОБЪЕМ 2-ого ЗАВТРАКА</b>	<b>112</b>				<b>102 к -5,2%</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Томатный сок	60			2,7	12,0	
14/2	Суп овощной со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87,0	
042	Котлета из курицы	70	14,3	19,7	10,5	274,4	
4/3	Пюре розовое	130	2,3	5,3	15,7	120,9	8,2
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,9	72,0	50,2
	Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	20	90,5	
	<b>ОБЪЕМ ОБЕДА</b>	<b>710</b>				<b>656,8 к -33,5 %</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
10/5	Запеканка из творога	150	25,3	15,1	24,7	337,0	0,3
	Сладкий соус (повидло)	50	-	-	20,7	78,0	
909	Кефир	200	5,5	6,1	7,6	147,1	1,4
	Булка	40	3,2	0,4	20,0	94,4	-
	Яблоко	130	1,4	-	14,3	59,8	13,0
	<b>ОБЪЕМ ПОЛДНИКА</b>	<b>570</b>				<b>716,3 к -36,5 %</b>	
	<b>ОБЪЕМ ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1962 к-100,0%</b>	

## IV День

№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
2/4	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,2	6,6	33,5	206,0	0,4
13/10	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	
	Булка с маслом	40	2,8	4,45	17,55	120,0	
	<b>ОБЪЕМ ЗАВТРАКА</b>	<b>480</b>				<b>478,0 к- 26,2 %</b>	
<b>2 –ой ЗАВТРАК</b>							
	Сок фруктовый	100	0,5		12,0	47,0	2,0
	Пряник	20	1,0	0,6	8,6	67,2	
	<b>ОБЪЕМ 2-ого ЗАВТРАКА</b>	<b>120</b>				<b>114,2 к -6,3 %</b>	
<b>ОБЕД</b>							
24/1	Салат из отварной свеклы и яблок с растит.маслом	60	0,7	5,0	8,2	74,0	1,9
6/2	Щи из капусты с мясом со сметаной	200	7,3	8,44	7,44	130,7	14,32
12/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	80	11,9	4,2	11,2	131,0	
163	Картофельное пюре	130	2,7	5,8	20,0	145,6	
6/10	Компот из изюма	200	0,7	-	21,6	85,0	50,19
	Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	20,0	90,5	
	<b>ОБЪЕМ ОБЕДА</b>	<b>720</b>				<b>656,8 к -36,0 %</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
83	Овощное рагу	150	2,3	3,7	13,5	97,0	
2/12	Булочка творожная	60	7,4	7,9	28,4	214,0	0,1
	Фрукты	130	1,4	-	14,3	59,8	13,0
	Молоко	200	5,8	5,9	9,0	111,0	1,1
	Булка	40	3,2	0,4	20,0	94,4	
	<b>ОБЪЕМ ПОЛДНИКА</b>	<b>580</b>				<b>576,2 -31,6 %</b>	
	<b>ОБЪЕМ ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1825,2к -100,1%</b>	

# V День

№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
14/4	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,0	5,3	30,7	195,0	0,42
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52
4/13	Булка с маслом и сыром	55	6,25	9,1	17,55	139,6	0,2
	<b>ОБЪЕМ ЗАВТРАКА</b>	<b>455</b>				<b>469,6 к- 25,8 %</b>	
<b>2 –ой ЗАВТРАК</b>							
	Сок фруктовый	100	0,5		12,0	47,0	2,0
	Вафля	20	0,6	0,4	16	70,0	
	<b>ОБЪЕМ 2-ого ЗАВТРАКА</b>	<b>110</b>				<b>117 к -6,4 %</b>	
<b>ОБЕД</b>							
10/1	Салат из свежей моркови с растительным маслом	50	0,58	3,33	6,58	53,0	2,16
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,76	4,4	13,7	92,8	6,8
25/8	Пудинг из говядины	80	16,9	15,5	0,8	211,0	0,8
10/3	Морковь тушенная	130	1,8	3,16	11,18	97,9	6,0
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	-	19,3	71,0	50,1
	Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	20	90,5	
	<b>ОБЪЕМ ОБЕДА</b>	<b>710</b>				<b>616,2 к -33,9 %</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
2/6	Омлет запеченный	80	7,8	10,5	1,4	131,0	0,11
44/3	Каша гречневая рассып.с овощами	120	6,84	5,52	36,48	200,4	0,72
	Молоко	200	5,8	5,9	8,0	111,0	1,1
	Булка	35	3,5	0,35	25,9	114,4	-
	Яблоко	130	1,4	-	14,3	59,8	13,0
	<b>ОБЪЕМ ПОЛДНИКА</b>	<b>565</b>				<b>616,6 к - 33,9%</b>	
	<b>ОБЪЕМ ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1819,4 к- 100%</b>	

## VI День

№ реп.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
7/4	Рожки отварные с сыром	200	9,75	7,63	40,5	273,8	0,04
11/10	Чай с лимоном	200	0,13	-	9,3	36,0	0,6
	Булка с повидлом	55	2,8	0,35	31,3	134,6	0,01
	<b>ОБЪЕМ ЗАВТРАКА</b>	<b>455</b>				<b>444,4 к- 24,5 %</b>	
<b>2 –ой ЗАВТРАК</b>							
	Сок	100	0,5		12	47,0	2,0
	Пряник	20	1,0	0,6	8,6	67,2	
	<b>ОБЪЕМ 2-ого ЗАВТРАКА</b>	<b>120</b>				<b>114,2 к -6,3 %</b>	
<b>ОБЕД</b>							
25/1	Салат из отварной свеклы и изюма с растител.маслом	60	0,8	4,9	12,2	94,0	0,88
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88,0	8,01
20/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	85	9,4	9,7	8,0	157,0	1,08
7/3	Капуста отварная с маслом	130	2,4	3,3	5,3	60,6	14,49
6/10	Компот из чернослива	200	0,7	-	21,6	85,0	50
	Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	20,0	90,5	
	<b>ОБЪЕМ ОБЕДА</b>	<b>725</b>				<b>575,1 к -31,7 %</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
19/5	Суфле из творога	150	22,05	18,15	20,55	336,0	0,35
	Сладкий соус (повидло)	50	-	-	20,7	78,0	
	Булка	35	3,5	0,35	25,9	114,4	
	Молоко	200	5,8	5,9	9,0	111,0	1,1
	Фрукты	100	0,4	-	11,0	42,0	
	<b>ОБЪЕМ ПОЛДНИКА</b>	<b>535</b>				<b>681,4 к -37,5 %</b>	
	<b>ОБЪЕМ ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1815,1- 100 %</b>	



# VI I День

№ реп.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
5/4	Каша манная молочная с маслом	200	5,3	5,1	27,5	178,0	0,42
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52
	Конфета	20	0,4	1,8	14,6	73,0	
	Булка с маслом	40	2,8	4,45	17,55	120,0	
	<b>ОБЪЕМ ЗАВТРАКА</b>	<b>460</b>				<b>506 к- 27,9 %</b>	
<b>2 –ой ЗАВТРАК</b>							
	Сок фруктовый	100			19	72,0	2,0
	Вафля	10	0,3	0,2	8,0	35,0	
	<b>ОБЪЕМ 2-ого ЗАВТРАКА</b>	<b>110</b>				<b>107 к -5,9 %</b>	
<b>ОБЕД</b>							
32/1	Салат из отварного картофеля и зел.горошка с растител.маслом	60	1,79	6,7	6,06	91,94	3,9
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68,0	4,61
13/8	Бифштекс рубленый паровой	70	15,6	15,2	0,26	201,3	0,1
15/3	Свекла тушеная в молочном соусе	130	2,16	5,3	14,5	74,5	5,8
5/10	Компот из чернослива и яблок	200	0,3	-	18,1	78,0	50,2
	Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	20,0	90,5	
	<b>ОБЪЕМ ОБЕДА</b>	<b>710</b>				<b>604,2 к -33,3 %</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
89	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	5,2	7,9	31,5	233,2	11,0
	Кефир	200	5,5	6,1	7,6	147,1	1,4
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	
	Фрукты	100	0,4	-	11,0	42,0	
	Булка	35	3,5	0,35	25,9	114,4	
	<b>ОБЪЕМ ПОЛДНИКА</b>	<b>575</b>				<b>599,7-33,0 %</b>	
	<b>ОБЪЕМ ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1816 к -100,1 %</b>	

## VIII День

№ реп.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42
13/10	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52
4/13	Булка с маслом и сыром	55	6,25	9,1	17,55	177,0	
	<b>ОБЪЕМ ЗАВТРАКА</b>	<b>455</b>				<b>472,0 к- 24,2 %</b>	
<b>2 –ой ЗАВТРАК</b>							
	Сок фруктовый	100			17	63,9	2,0
	Печенье	10	1,0	0,5	16,1	45,8	
	<b>ОБЪЕМ 2-ого ЗАВТРАКА</b>	<b>110</b>				<b>109,7 к -5,6 %</b>	
<b>ОБЕД</b>							
5/1	Салат из капусты с морковью с раст. маслом	60	1,0	4,0	5,9	63,0	22,54
20/2	Суп-лапша на кур. бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78,0	
4/9	Плов из мяса кур	200	19,1	17,4	32,9	368,0	1,48
ТК 929 1994	Компот из лимонов	200	0,1	-	9,3	36,0	0,8
	Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	20	90,5	
	<b>ОБЪЕМ ОБЕДА</b>	<b>710</b>				<b>635,5 к -32,6 %</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
75	Овощная запеканка	200	9,9	21,0	41,2	299,7	
75	Соус молочный	50	1,3	2,9	8,3	62,0	
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	
	Кефир	200	5,5	6,1	7,6	147,1	1,4
	Булка	35	3,5	0,35	25,9	114,4	
	Фрукты	100	0,4	-	11,0	46,0	10,0
	<b>ОБЪЕМ ПОЛДНИКА</b>	<b>625</b>				<b>732,2-37,6 %</b>	
	<b>ОБЪЕМ ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1949,4 к-100,0%</b>	

## IX День

№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
7/4	Каша рисовая	200	6,0	5,8	42,4	248,0	0,5
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52
1/13	Булка с маслом	40	2,8	4,45	17,55	120,0	
	<b>ОБЪЕМ ЗАВТРАКА</b>	<b>440</b>				<b>503,0 к- 28,0 %</b>	
<b>2 –ой ЗАВТРАК</b>							
	Сок фруктовый	100	0,3		16,0	65,0	2,0
	Пряник	10	0,15	0,45	6,5	54,0	
	<b>ОБЪЕМ 2-ого ЗАВТРАКА</b>	<b>110</b>				<b>119,0 к -6,6 %</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	73,2	9,0
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87,0	8,65
14/7	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,6	89,0	0,7
4/3	Пюре розовое	130	2,3	5,3	5,7	120,9	8,2
6/10	Компот из чернослива	200	0,4	0,1	24,1	102,7	50,1
	Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	20,0	90,5	
	<b>ОБЪЕМ ОБЕДА</b>	<b>720</b>				<b>563,3 к -31,3 %</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223,0	0,1
2/3	Картофель отварной в молоке	150	3,4	3,9	18,8	125,0	8,9
	Кефир	210	5,8	6,4	17,9	154,5	2,6
	Булка	35	3,5	0,35	25,9	114,4	-
	<b>ОБЪЕМ ПОЛДНИКА</b>	<b>460</b>				<b>616,9 к -34,2 %</b>	
	<b>ОБЪЕМ ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1802,2 к-100,1%</b>	

# X День

№ рец.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
11/4	Каша пшенная	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,4
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26
1/13	Булка с маслом и сыром	55	6,25	9,1	17,55	177,0	
	<b>ОБЪЕМ ЗАВТРАКА</b>	<b>455</b>				<b>444,0 к- 24,4 %</b>	
<b>2 –ой ЗАВТРАК</b>							
	Сок фруктовый	100			19	72,0	2,0
	Вафля	20	0,6	0,4	16	70,0	
	<b>ОБЪЕМ 2-ого ЗАВТРАКА</b>	<b>120</b>				<b>142 к -7,8 %</b>	
<b>ОБЕД</b>							
28/1	Салат картофельный с морковью, луком и раст. маслом	60	0,9	4,1	6,4	67,0	2,1
29/2	Суп-пюре гороховый на мясном бульоне	200	6	2,4	14,8	105,8	0,5
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	11,8	12,6	2,8	171,2	1,08
36/3	Каша перловая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197	6,72
586-1994	Компот из яблок	200	0,4	-	17,6	69	50,1
	Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	20,0	90,5	
		<b>740</b>				<b>705,5 к -38,8 %</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
2/6	Омлет запеченный	80	7,8	10,5	1,4	131,0	0,11
71	Картофель отварной с луком	120	2,5	4,6	21,0	140	
10/10	Чай с молоком	200	0,8	8,8	15,8	142,0	0,2
	Булка	20	1,6	0,6	10,0	52,4	
	Яблоко	130	1,4	-	14,3	59,8	13,0
	<b>ОБЪЕМ ПОЛДНИКА</b>	<b>550</b>				<b>525,2 к -28,9 %</b>	
	<b>ОБЪЕМ ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1816,7 к- 99,9 %</b>	

