

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка № 2 «Карусель»
города Новоалтайска Алтайского края

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ЦРР
детского сада № 2
М.А. Егорова
«05» / 08 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(возрастная категория 3-7 лет)**

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
				белки	жиры	углеводы			
завтрак	4/8	Макаронны отварные с овощами	200	5,34	6,96	38,78	203,00	5,95	
	5/1	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,06	7,00	14,62	145,00	0,19	
	6/1	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43,00	0	
	Итого за завтрак							391,00	6,14
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69	
	Итого за второй завтрак							47,00	16,69
	2/8	Суп «Свекольник» на курином бульоне с мясом кур и сметаной	200/6	3,38	5,20	11,03	116,11	7,97	
	3/1	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	19,01	16,55	15,02	296,00	5,20	
	6/10	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96,00	18,00	
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0	
	Итого за обед							603,11	31,17
полдник	8/1	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	
	9/8-1	Кисломолочный продукт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	
	Итого за полдник							303,58	1,39
ужин	7/5	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/10	19,60	16,70	43,10	475,30	0,54	
	9/4	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0	
	6/4	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	
	5/4	Нарезка из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	
	Итого за ужин							686,40	9,14
Итого за день				79,23	71,863	261,00	2031,09	64,53	

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				белки	жиры	углеводы		
завтрак	1/2	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	35,70	192,00	1,95
	5/2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/15	6,47	11,38	13,66	185,70	0,31
	6/9	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	4,80	24,92	159,56	5,80
	Итого за завтрак						537,26	8,06
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69
	Итого за второй завтрак						47,00	16,69
	2/10	Суп «Щи» на курином бульоне из свежей капусты, с мясом кур и сметаной	200/6	2,95	4,80	12,87	94,49	15,54
	3/2	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,50	0,79
	4/13	Гороховое пюре	150	46,30	3,50	28,80	170,00	0
	6/2	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0
	Итого за обед						606,75	16,61
полдник	9/6	Кондитерское изделие	50	3,00	3,90	29,80	173,80	0
	6/4	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60
	Итого за полдник						281,80	2,60
ужин	7/11	Омлет натуральный	150	11,03	14,21	4,74	183,28	0,51
	9/4	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0
	6/7	Напиток из шиповника витаминный	200	0,24	0,10	18,33	100,00	15,00
	5/4	Нарезка из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
	Итого за ужин						386,38	21,51
Итого за день				103,60	65,88	261,60	1859,19	65,47

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
				белки	жиры	углеводы			
завтрак	1/3	Каша молочная манная	200	6,21	7,47	38,08	192,00	1,95	
	5/2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/15	6,47	11,38	13,66	185,70	0,31	
	6/8	Чай с молоком	200	0,80	1,00	13,50	56,00	0,65	
	Итого за завтрак							433,70	2,91
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69	
	Итого за второй завтрак							47,00	16,69
	2/12	Суп «Овощной» на курином бульоне с мясом кур, зеленым горошком и сметаной	200/6	6,69	3,22	9,21	92,80	6,54	
	3/15	Печень по-строгановски	70	9,44	8,55	2,11	126,00	13,47	
	4/5	Гречневая каша рассыпчатая	150	4,50	6,40	34,89	263,00	0	
	6/2	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0	
	Итого за обед							673,56	20,29
полдник	8/3	Ватрушка с творогом	60	4,80	3,69	20,98	156,30	0,26	
	9/8-1	Кисломолочный продукт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	
	Итого за полдник							330,30	1,46
ужин	1/1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	13,22	19,99	155,00	1,00	
	9/4	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0	
	9/2-1	Сок фруктовый, ягодный или овощной для детского питания	180	0,90	0	18,18	76,00	3,60	
	5/4	Нарезка из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	
	Итого за ужин							334,10	10,60
Итого за день				63,25	62,50	263,47	1818,66	51,95	

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				белки	жиры	углеводы		
завтрак	1/8	Каша молочная пшеничная	200	7,01	8,09	28,39	213,00	1,95
	5/1	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,06	7,00	14,62	145,00	0,19
	6/6	Какао с молоком	200	6,20	6,20	25,34	181,78	2,34
	Итого за завтрак						539,78	4,48
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69
	Итого за второй завтрак						47,00	16,69
	2/2	Суп «Фасолевый» на курином бульоне с мясом кур	200	4,30	3,90	17,51	105,60	4,83
	3/3	Биточки рыбные	80	7,80	4,35	28,30	114,00	0,42
	3/3-1	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45,00	0,06
	4/1	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	17,95
	6/2	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0
	Итого за обед						598,36	23,54
	полдник	9/6	Кондитерское изделие	50	3,00	3,90	29,80	173,80
6/7		Напиток из шиповника витаминный	200	0,24	0,10	18,33	100,00	15,00
Итого за полдник						273,80	15,00	
ужин	7/12	Омлет с овощами	150	11,16	22,46	5,66	270,00	7,02
	9/4	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0
	6/11	Кисель плодово-ягодный	200	0,45	0	18,00	88,41	0
	5/4	Нарезка из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
	Итого за ужин						461,51	13,02
Итого за день				56,31	67,47	281,50	1920,45	72,73

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				белки	жиры	углеводы		
завтрак	1/4	Каша молочная ячневая	200	6,64	7,59	28,13	214,00	1,95
	5/2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/15	6,47	11,38	13,66	185,70	0,31
	6/8	Чай с молоком	200	0,80	1,00	13,50	56,00	0,65
	Итого за завтрак						455,70	2,91
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69
	Итого за второй завтрак						47,00	16,69
	2/7	Суп рыбный из свежей горбуши	200	8,70	8,69	25,30	160,30	12,05
	3/4	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
	4/2	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,50	18,30
	6/10	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96,00	18,00
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0
	Итого за обед						599,93	49,16
полдник	9/6	Кондитерское изделие	50	3,00	3,90	29,80	173,80	0
	6/9	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	4,80	24,92	159,56	5,80
	Итого за полдник						333,36	5,80
ужин	7/3	Сырники из творога	150	28,02	19,00	17,10	351,00	0,40
	7/14	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,012
	9/4	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0
	9/2-1	Сок фруктовый, ягодный или овощной для детского питания	180	0,90	0	18,18	76,00	3,60
	5/12	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,00	5,70
	Итого за ужин						599,93	9,712
Итого за день				80,42	76,303	269,10	2035,92	84,272

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
				белки	жиры	углеводы			
завтрак	1/8	Каша молочная пшеничная	200	7,01	8,09	28,39	213,00	1,95	
	5/1	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,06	7,00	14,62	145,00	0,19	
	6/8	Чай с молоком	200	0,80	1,00	13,50	56,00	0,65	
	Итого за завтрак							414,00	2,79
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69	
	Итого за второй завтрак							47,00	16,69
	2/9	Суп «С макаронными изделиями» на курином бульоне с мясом кур	200	4,30	3,90	17,51	105,60	4,83	
	3/16	Капуста тушеная с мясом	220	13,20	11,00	13,80	374,00	27,90	
	6/10	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96,00	18,00	
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0	
	Итого за обед							670,60	50,73
полдник	8/1	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	
	9/8-1	Кисломолочный продукт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	
	Итого за полдник							303,58	1,39
ужин	7/2	Пудинг из творога со сгущенным молоком	140/10	16,78	22,19	35,78	422,00	0,33	
	9/4	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0	
	9/2-1	Сок фруктовый, ягодный или овощной для детского питания	200	1,20	0	21,05	90,00	5,60	
	5/4	Нарезка из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	
	Итого за ужин							615,10	11,93
Итого за день				69,39	67,633	261,52	2050,28	83,53	

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				белки	жиры	углеводы		
завтрак	1/6	Каша молочная «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187,00	1,95
	5/1	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,06	7,00	14,62	145,00	0,19
	6/9	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	4,80	24,92	159,56	5,80
	Итого за завтрак						491,56	7,94
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69
	Итого за второй завтрак						47,00	16,69
	2/14	Суп «Харчо» с мясом и сметаной	200/6	7,97	10,19	29,30	152,84	9,00
	3/4; 3/17	Шницель из мяса/печени	70/80	9,84/16,01	8,02/7,17	7,16/15,00	139,13/129,23	0,81/4,53
	4/14	Свекла тушеная	150	2,69	5,16	16,12	120,00	19,31
	6/2	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0
	Итого за обед						603,73/616,60	29,40/33,12
полдник	9/6	Кондитерское изделие	50	3,00	3,90	29,80	173,80	0
	6/4	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60
	Итого за полдник						281,80	2,60
ужин	4/4	Рагу овощное	200	4,70	11,20	25,00	220,00	20,10
	9/4	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0
	6/7	Напиток из шиповника витаминный	200	0,24	0,10	18,33	100,00	15,00
	5/4	Нарезка из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
	Итого за ужин						423,10	41,10
Итого за день				58,04/64,21	65,05/64,20	272,58/280,42	1847,19/1860,06	97,73/101,45

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				белки	жиры	углеводы		
завтрак	1/3	Каша молочная манная	200	6,21	7,47	38,08	192,00	1,95
	5/2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/15	6,47	11,38	13,66	185,70	0,31
	6/6	Какао с молоком	200	6,20	6,20	25,34	181,78	2,34
	Итого за завтрак						559,48	4,60
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69
	Итого за второй завтрак						47,00	16,69
	2/2	Суп «Гороховый» на курином бульоне с мясом кур	200	4,30	3,90	17,51	105,60	4,83
	3/3	Шницель из рыбы	80	7,80	4,35	28,30	114,00	0,42
	3/3-1	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45,00	0,06
	4/1	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	17,95
	6/2	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0
	Итого за обед						598,36	23,54
	полдник	8/4	Расстегай с повидлом	60	4,54	4,07	25,30	164,55
9/8-1		Кисломолочный продукт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20
Итого за полдник						338,55	1,42	
ужин	7/9-1	Омлет с морковью	150	9,43	17,95	5,19	235,84	3,71
	9/4	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0
	6/8	Чай с молоком	200	0,80	1,00	13,50	56,00	0,65
	5/4	Нарезка из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
	Итого за ужин						394,94	10,36
Итого за день				66,84	74,19	279,43	1938,33	56,61

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
				белки	жиры	углеводы			
завтрак	1/5	Каша молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	39,00	201,00	1,95	
	5/2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/15	6,47	11,38	13,66	185,70	0,31	
	6/9	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	4,80	24,92	159,56	5,80	
	Итого за завтрак							546,26	8,06
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69	
	Итого за второй завтрак							47,00	16,69
	2/5	Суп «Рассольник» на курином бульоне с мясом кур и сметаной	200/6	3,28	4,80	28,05	116,11	6,57	
	3/4	Биточки мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	
	4/2	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,50	18,30	
	6/2	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0	
	Итого за обед							556,50	25,96
полдник	9/6	Кондитерское изделие	50	3,00	3,90	29,80	173,80	0	
	6/4	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	
	Итого за полдник							281,80	2,60
ужин	7/6	Картофель запеченный под омлетом	200	7,42	13,77	7,77	185,00	4,06	
	9/4	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0	
	6/7	Напиток из шиповника витаминный	200	0,24	0,10	18,33	100,00	15,00	
	5/12	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,00	5,70	
	Итого за ужин							435,70	24,76
Итого за день				58,05	69,92	267,82	1867,26	78,07	

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
				белки	жиры	углеводы			
завтрак	1/7	Каша молочная рисовая	200	7,00	5,90	35,10	211,00	1,95	
	5/2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/15	6,47	11,38	13,66	185,70	0,31	
	6/8	Чай с молоком	200	0,80	1,00	13,50	56,00	0,65	
	Итого за завтрак							452,70	2,91
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69	
	Итого за второй завтрак							47,00	16,69
	2/3	Суп «Борщ» на курином бульоне с мясом кур и сметаной	200/6	2,82	4,79	7,83	93,69	7,80	
	3/12; 3/18	Гуляш из отварного мяса/печени	80//80	6,00/9,44	11,00/8,55	2,47/2,11	164,80/126,00	0,80/9,39	
	4/6	Макароны отварные	150	5,90	10,11	31,29	229,76	0	
	6/10	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96,00	18,00	
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0	
	Итого за обед							679,25/640,45	26,60/35,19
полдник	9/6	Кондитерское изделие	50	3,00	3,90	29,80	173,80	0	
	6/11	Кисель плодово-ягодный	200	0,45	0	18,00	88,41	0	
	Итого за полдник							262,21	0
ужин	7/13	Зразы из творога с изюмом	150	22,31	15,27	47,07	415,50	0,26	
	7/14	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,012	
	9/4	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0	
	9/2-1	Сок фруктовый, ягодный или овощной для детского питания	180	0,90	0	18,18	76,00	3,60	
	5/4	Нарезка из свежего огурца	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	
	Итого за ужин							616,83	9,872
Итого за день				63,08/66,52	64,523/62,073	292,83/292,47	2057,99/2019,19	56,072/64,662	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461041075780426786019748426748138865562456002244

Владелец Егорова Марина Анатольевна

Действителен с 05.08.2024 по 05.08.2025