

**МКУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ Г.УЛАН-УДЭ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 96 «КАЛИНКА» Г.УЛАН-УДЭ**

670042, Республика Бурятия г. Улан-Удэ, Проспект Строителей, 32а  
тел./факс 8 (3012) 46-96-30, 8 (3012) 46-96-20 , e-mail: mbdou96@ulan-ude-eg.ru

Утверждаю:  
Заведующий *Т.В. Шангина* Шангина Т.В.  
«01» октября 2022 года



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для детей в возрасте от 1,5 - 7 лет**

<b>ДЕНЬ 1</b>				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г дети от 3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>				
195,3	15	Каша молочная манная (крупа манная, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180	200
91,66	73	Бутерброд с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	20/5	25/5
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
<b>324,62</b>		<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>410</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
90	14	Сок фруктовый	150	180
<b>ОБЕД</b>				
87,72	59	Суп картофельный с макаронными изделиями (филе мясо говядины, картофель, макаронные изделия, соль йодированная, лук, морковь, масло сливочное)	150	200
173,8	23	Котлета мясная (мясо говядины, хлеб пшеничный, соль йод., сухарь панировочный, яйцо, масло растительное, соус красный)	50/10	70/10
127,57	16	Гарнир каша гречневая с маслом (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	110	130
90		Хлеб в/с	60	70
48,93	12	Напиток из свежих ягод С-витаминоизация (ягода свежая, сахар, витамин С)	150	180
		Закуска- икра кабачковая	30	50
<b>528,02</b>		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>710</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
90		Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
0,4	3	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
90,4		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>
<b>УЖИН</b>				
312,26	65	Ватрушка с повидлом (мука в/с, яйцо, масло слив., масло растит., молоко 3,2, сахар, дрожжи, повидло фруктовое)	70	90
17,3	8	Чай с молоком (чай, молоко)	150	180

329,56		Итого:	220	270
1362,6		Всего:	1485	1820

<b>ДЕНЬ 2</b>				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г дети от 3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>				
212	17	Каша молочная пшенная (пшено, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180	200
91,66	73	Бутерброд с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	20/5	25/5
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
<b>341,32</b>		<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>410</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
<b>87,5</b>		<b>Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>125</b>
<b>ОБЕД</b>				
143,23	52	Борщ на мясном бульоне со сметаной (филе мясо говядины, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%)	150	200
179,8	29	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пшеничный, соль йод, сухарь панировочный, яйцо, масло растительное, соус красный)	50/10	70/10
175	37	Рис отварной с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло раст., соль йод.)	110	130
90		Хлеб в/с	60	70
44,95	16	Кисель из свежих ягод С- витаминация (крахмал, ягода свежая, сахар-песок, витамин С)	150	180
		Закуска помидор свежий	30	50
<b>632,98</b>		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>710</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
90		Кондитерское изделие ( печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
0,4	3	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
90,4		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>
<b>УЖИН</b>				
160		Сырники творожные с вареньем (творог, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, крупа манная, соль йодированная, варенье)	90/25	100/30
0,4	3	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
160,4		<b>Итого:</b>	<b>265</b>	<b>310</b>
<b>1312,6</b>		<b>Всего:</b>	<b>1480</b>	<b>1805</b>

<b>ДЕНЬ 3</b>				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г дети от 3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>				
198,03	20	Каша молочная геркулесовая (геркулес, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180	200

241,29	66	Бутерброд с маслом, сыр (масло сливочное, батон пшеничный в/с, сыр тв. сортов)	20/5/10	25/5/10
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
<b>476,98</b>		<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>420</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
<b>30</b>		Биопродукт	<b>125</b>	<b>125</b>
<b>ОБЕД</b>				
52,44	85	Суп картофельный с клецками (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, мука, яйцо масло подсолнечное, соль йодированная)	150	200
186	36	Гуляш из печени (печень говяжья, соль йод, масло растительное, соус красный)	50/10	70/10
137	25	Пюре картофельное (картофель, масло сливочное, молоко 3,2%, соль йод.)	110	130
90		Хлеб в/с	60	70
86	9	Компот из сухофруктов, С- витаминация (курага, чернослив, изюм, сахар-песок, витамин С)	150	180
		Закуска огурец свежий	30	50
<b>551,44</b>		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>710</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
90		Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
17,3	8	Чай с молоком (чай, молоко)	150	180
107,3		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>
<b>УЖИН</b>				
363,85	68	Манник со сгущенным молоком (крупа манная, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, молоко сгущенное)	90/15	100/20
0,4	3	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
<b>364,25</b>		<b>Итого:</b>	<b>255</b>	<b>300</b>
<b>1529,97</b>		<b>Всего:</b>	<b>1505</b>	<b>1805</b>

<b>ДЕНЬ 4</b>				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г дети от 3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>				
204,38	18	Каша молочная кукурузная (крупа кукурузная, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180	200
123,27	75	Бутерброд с маслом, джем (масло сливочное, батон пшеничный в/с, джем)	20/5/15	25/5/20
0,4	3	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
<b>328,05</b>		<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>430</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
<b>44,96</b>	9	Напиток лимонный (лимон, сахар)	<b>150</b>	<b>180</b>
<b>ОБЕД</b>				
142,1	59	Суп картофельный с мясными фрикадельками (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	200
217,6	41	Капуста тушеная с мясом (филе мясо говядины, капуста свежая, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив)	50/110	70/130

90		Хлеб в/с	60	70
48,93	12	Компот из консервированных фруктов, С-витаминизация (компот конс.фруктов, сахар-песок, витамин С)	150	180
		Закуска -зеленый горошек, кукуруза консервированная	30	50
<b>498,63</b>		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>700</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
90		Кондитерское изделие ( печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
0,4	3	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
<b>90,4</b>		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>
<b>УЖИН</b>				
156,25	7	Омлет натуральный (яйцо, масло сливочное, соль йодированная, молоко 3,2%)	90	100
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
91,66	73	Бутерброд с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	20/5	25/5
<b>285,57</b>		<b>Итого:</b>	<b>265</b>	<b>310</b>
<b>1247,61</b>		<b>Всего:</b>	<b>1535</b>	<b>1870</b>

<b>ДЕНЬ 5</b>				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, дети от 3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>				
176,53	21	Каша молочная гречневая (крупа гречневая, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180	200
91,66	73	Бутерброд с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	20/5	25/5
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
<b>305,85</b>		<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>410</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
90	14	Сок фруктовый	150	180
<b>ОБЕД</b>				
145,46	58	Свекольник с мясом, сметаной (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, свекла, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	200
167,8	51	Гуляш из мяса говядины (филе мясо говядины, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	50/10	70/10
138,25	25	Макаронные изделия с маслом сливочным (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров)	110	130
90		Хлеб в/с	60	70
48,93	12	Напиток из свежих ягод С-витаминизация (ягода свежая, сахар, витамин С)	150	180
		Закуска- икра овощная	30	50
<b>590,44</b>		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>710</b>

<b>ПОЛДНИК</b>				
172,04		Бутерброд горячий с сыром (хлеб в/с)	35/10	40/10
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
<b>209,7</b>		<b>Итого:</b>	<b>195</b>	<b>230</b>
<b>УЖИН</b>				
170,92	55/1	Суп молочный с рисом (крупа рис, масло сливочное, соль йодированная, молоко 3,2%, сахар)	180	200
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
91,66	73	Бутерброд с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	20/5	25/5
<b>262,98</b>		<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>410</b>
<b>1458,97</b>		<b>Всего:</b>	<b>1620</b>	<b>1940</b>

<b>ДЕНЬ 6</b>				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г дети от 3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>				
209	19	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180	200
91,66	73	Бутерброд с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	20/5	25/5
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
<b>338,32</b>		<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>410</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
90	14	Сок фруктовый	150	180
<b>ОБЕД</b>				
186,1	16	Суп гороховый с гренками (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, горох, масло подсолнечное, соль йодированная, гренки)	150	200
173,8	23	Мясная котлета (филе мясо говядины, лук репчатый, морковь, яйцо, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	50/10	70/10
138,25	25	Макаронные изделия с маслом сливочным (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	110	130
90		Хлеб в/с	60	70
48,93	12	Напиток из свежих ягод С-витаминация (ягода свежая, сахар, витамин С)	150	180
		Закуска- фасоль консервированная	30	50
<b>637,08</b>		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>710</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
90		Кондитерское изделие ( печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
0,4	3	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
<b>90,4</b>		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>
<b>УЖИН</b>				
312,26	65	Хачапури с сыром (мука в/с, яйцо, масло слив., масло растит., молоко 3,2, сахар, дрожжи, сыр твердых сортов )	100	110
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180

349,92		Итого:	250	290
1505,72		Всего:	1515	1840

<b>ДЕНЬ 7</b>				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г дети от 3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>				
210,99	13	Каша молочная «Дружба» (крупа рис, пшено молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180	200
91,66	73	Бутерброд с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	20/5	25/5
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
<b>340,31</b>		<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>410</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
<b>87,5</b>		<b>Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>125</b>
<b>ОБЕД</b>				
102	62	Суп Рассольник с мясом, сметаной (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%)	150	200
158,8	36	Рыба тушеная под овощами (рыба свежая, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	50/10	70/10
137	25	Пюре картофельное (картофель, масло сливочное, молоко 3,2%, соль йод.)	110	130
90		Хлеб в/с	60	70
44,95	16	Кисель из свежих ягод С- ВИТАМИНИЗАЦИЯ (крахмал, ягода свежая, сахар-песок, витамин С)	150	180
		Закуска- помидор свежий	30	50
<b>532,75</b>		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>710</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
90		Кондитерское изделие ( печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
0,4	3	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
<b>90,4</b>		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>
<b>УЖИН</b>				
422,33	76	Запеканка творожная с джемом (творог 5%, яйцо, масло слив., масло растит., молоко 3,2, сахар, крупа манная, джем)	90/30	100/35
0,4	3	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
<b>422,73</b>		<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>315</b>
<b>1473,69</b>		<b>Всего:</b>	<b>1485</b>	<b>1810</b>

<b>ДЕНЬ 8</b>				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г дети от 3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>				
209	19	Каша молочная, пшеничная (крупа рис, пшено молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180	200
91,66	73	Бутерброд с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	20/5	25/5
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
<b>338,32</b>		<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>410</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
<b>30</b>		Биопродукт	<b>125</b>	<b>125</b>
<b>ОБЕД</b>				
84,58	57	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%)	150	200
186	31	Гуляш из сердца (сердце говяжье, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	50/10	70/10
175	37	Рис отварной с овощами (крупа рис, масло растительное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йод.)	110	130
90		Хлеб в/с	60	70
86	9	Компот из сухофруктов, С- витаминация (курага, чернослив, изюм, сахар-песок, витамин С)	150	180
		Закуска- икра кабачковая	30	50
<b>621,58</b>		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>710</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
87,5		Фрукт (банан, груша, апельсин, мандарин, яблоко)	100	110
<b>87,5</b>		<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>110</b>
<b>УЖИН</b>				
134,56	77	Макаронные изделия отварные с маслом, сыром (макаронные изделия, масло слив., сыр твердых сортов, соль йодиров.)	100	110
55,9		Кондитерское изделие	30	50
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
<b>228,12</b>		<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>340</b>
<b>1305,52</b>		<b>Всего:</b>	<b>1420</b>	<b>1695</b>

<b>ДЕНЬ 9</b>				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г дети от 3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>				
195,3	15	Каша молочная манная (крупа манная, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180	200
91,66	73	Бутерброд с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	20/5	25/5

37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
<b>324,62</b>		<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>410</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
44,96	9	Напиток лимонный (лимон, сахар)	150	180
<b>ОБЕД</b>				
142,1	54	Уха из сайры (сайра консервированная, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рис, масло подсолнечное, соль йодированная,)	150	200
244	26	Жаркое по- домашнему с мясом (мясо говядины филе, картофель, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив)	180	200
90		Хлеб в/с	60	70
48,93	12	Компот из консервированных фруктов, С-витаминация (компот конс. фруктов, сахар-песок, витамин С)	150	180
		Закуска- огурец свежий	30	50
<b>525,03</b>		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>700</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
30		Биопродукт	125	125
30		Итого:	125	125
<b>УЖИН</b>				
312,26	71	Булочка дорожная (мука в/с, яйцо, масло слив., масло растит., молоко 3,2, сахар, дрожжи)	90	110
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
<b>349,92</b>		<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>290</b>
<b>1274,53</b>		<b>Всего:</b>	<b>1440</b>	<b>1705</b>

<b>ДЕНЬ 10</b>				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г дети от 3-7 лет
<b>ЗАВТРАК</b>				
56,55	38	Яйцо отварное (яйцо)	40	40
341,29	66	Бутерброд с маслом, сыр (масло сливочное, батон пшеничный в/с, сыр тв. сортов)	20/5/20	25/5/23
61,57	1	Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	150	180
<b>459,41</b>		<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>273</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
90	14	Сок фруктовый	150	180
<b>ОБЕД</b>				
136,1	57/1	Суп Крестьянский с мясом, сметаной (мясо говядины филе, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%)	150	200
326,23	51	Плов с мясом говядины (мясо говядины филе, крупа рис, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив)	180	200
90		Хлеб в/с	60	70
48,93	12	Напиток из свежих ягод С-витаминация (ягода свежая, сахар, витамин С)	150	180



		Закуска- зеленый горошек, кукуруза	30	50
<b>601,26</b>		Итого:	<b>570</b>	<b>700</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
90		Кондитерское изделие ( печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
0,4	3	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
<b>90,4</b>		Итого:	<b>200</b>	<b>250</b>
<b>УЖИН</b>				
205	21	Суп молочный с вермишелью (вермишель, масло слив., молоко 3,2%, сахар)	180	200
91,66	73	Бутерброд с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	20/5	25/5
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
<b>334,32</b>		Итого:	<b>355</b>	<b>410</b>
<b>1575,39</b>		Всего:	<b>1510</b>	<b>1813</b>