

**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**

ДЕНЬ 1				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г дети от 3-7 лет
ЗАВТРАК				
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
324,62		Итого:	355	410
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
90	14	Сок фруктовый	150	180
ОБЕД				
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
528,02		Итого:	560	710
ПОЛДНИК				
90		Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
0,4	3	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
90,4		Итого:	200	250
УЖИН				
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

ДЕНЬ 2				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г дети от 3-7 лет
ЗАВТРАК				
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
341,32		Итого:	355	410
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
87,5		Фрукт	100	125
ОБЕД				
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
632,98		Итого:	560	710
ПОЛДНИК				
90		Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
0,4	3	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
90,4		Итого:	200	250
УЖИН				
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		Итого:	265	310
1312,6		Всего:	1480	1805

ДЕНЬ 3				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г дети от 3-7 лет
ЗАВТРАК				
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
476,98		Итого:	365	420
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
30		Биопродукт	125	125
ОБЕД				
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
551,44		Итого:	560	710
ПОЛДНИК				
90		Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
17,3	8	Чай с молоком (чай, молоко)	150	180
107,3		Итого:	200	250
УЖИН				
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
364,25		Итого:	255	300
1529,97		Всего:	1505	1805

ДЕНЬ 4				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г дети от 3-7 лет
ЗАВТРАК				
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
328,05		Итого:	370	430
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
44,96	9	Напиток лимонный (лимон, сахар)	150	180
ОБЕД				
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
498,63		Итого:	550	700
ПОЛДНИК				
90		Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
0,4	3	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
90,4		Итого:	200	250
УЖИН				
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
285,57		Итого:	265	310
1247,61		Всего:	1535	1870

ДЕНЬ 5				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, дети от 3-7 лет
ЗАВТРАК				
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
305,85		Итого:	355	410
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
90	14	Сок фруктовый	150	180
ОБЕД				
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
590,44		Итого:	560	710

ПОЛДНИК				
172,04		Бутерброд горячий с сыром (хлеб в/с)	35/10	40/10
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
209,7		Итого:	195	230
УЖИН				
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
262,98		Итого:	360	410
1458,97		Всего:	1620	1940

ДЕНЬ 6				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г дети от 3-7 лет
ЗАВТРАК				
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
338,32		Итого:	355	410
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
90	14	Сок фруктовый	150	180
ОБЕД				
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-витаминизация (ягода свежая, сахар, витамин С)	150	180
		Закуска- фасоль консервированная	30	50
637,08		Итого:	560	710
ПОЛДНИК				
90		Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
0,4	3	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
90,4		Итого:	200	250
УЖИН				
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

ДЕНЬ 7				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г дети от 3-7 лет
ЗАВТРАК				
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
340,31		Итого:	355	410
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
87,5		Фрукт	100	125
ОБЕД				
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
532,75		Итого:	560	710
ПОЛДНИК				
90		Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
0,4	3	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
90,4		Итого:	200	250
УЖИН				
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
422,73		Итого:	270	315
1473,69		Всего:	1485	1810

ДЕНЬ 8				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г дети от 3-7 лет
ЗАВТРАК				
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
338,32		Итого:	355	410
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
30		Биопродукт	125	125
ОБЕД				
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
621,58		Итого:	560	710
ПОЛДНИК				
87,5		Фрукт (банан, груша, апельсин, мандарин, яблоко)	100	110
87,5		Итого:	100	110
УЖИН				
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
228,12		Итого:	280	340
1305,52		Всего:	1420	1695

ДЕНЬ 9				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г дети от 3-7 лет
ЗАВТРАК				
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
324,62		Итого:	355	410
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
44,96	9	Напиток лимонный (лимон, сахар)	150	180
ОБЕД				
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-витаминизация (компот конс. фруктов, сахар-песок, витамин С)	150	180
		Закуска- огурец свежий	30	50
525,03		Итого:	570	700
ПОЛДНИК				
30		Биопродукт	125	125
30		Итого:	125	125
УЖИН				
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
349,92		Итого:	240	290
1274,53		Всего:	1440	1705

ДЕНЬ 10				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г дети от 3-7 лет
ЗАВТРАК				
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
459,41		Итого:	235	273
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
90	14	Сок фруктовый	150	180
ОБЕД				
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-витаминизация (ягода свежая, сахар, витамин С)	150	180

		Закуска- зеленый горошек, кукуруза	30	50
601,26		Итого:	570	700
ПОЛДНИК				
90		Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
0,4	3	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
90,4		Итого:	200	250
УЖИН				
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
334,32		Итого:	355	410
1575,39		Всего:	1510	1813