

**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 БДОУ  
детский сад  
№ 96 «Калинка»  
г. Улан-Удэ  
комбинированного  
вида  
Шангина Т.В.  
2023 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>				
<b>90</b>	<b>14</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>150</b>	<b>180</b>
<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
140	51	Гуляш из говядины(мясо говядины, соль йод., 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- витаминация (ягода свежая, сахар, витамин С)	150	180
		Закуска- икра кабачковая	30	50
<b>494,22</b>		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>710</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
87,5		Фрукт	100	100
		<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>УЖИН</b>				
170,92	55/1	Суп молочный с рисом (крупа рис, масло сливочное, соль йодированная, молоко 3,2%, сахар)	180	200
312,26	71	Булочка дорожная (мука в/с, яйцо, масло слив., масло растит., молоко 3,2, сахар, дрожжи)	90	110

0	3	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
483,18		Итого:	<b>420</b>	<b>490</b>
<b>1479,52</b>		Всего:	<b>1585</b>	<b>1890</b>

<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 пшеничная (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
61,57	1	Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	150	180
<b>365,23</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>				
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
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 помидор свежий	30	50
<b>636,03</b>		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>710</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
90		Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
37,8	6	Чай с ЛИМОНОМ(чай, вода, сахар, лимон)	150	180
127,8		Итого:	<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
87,5		Фрукт	100	100
0	4	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
510,23		Итого:	<b>370</b>	<b>415</b>
<b>1669,29</b>		<b>Всего:</b>	<b>1610</b>	<b>1910</b>

**ДЕНЬ 3**

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
61,57	1	Какао (какао порошок, сахар, молоко 3,2%)	150	180
<b>500,89</b>		<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>420</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
87,5		Фрукт	100	100
<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
173,8	23	Котлета мясная (мясо говядины, хлеб пшеничный, соль йод., сухарь панировочный, яйцо, масло растительное, соус красный)	50/10	70/10
244	26	Каша перловая (крупа перловая, соль йод, масло слив)	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 огурец свежий	30	50
<b>609,17</b>		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>710</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
312,26	71	Булочка (мука в/с, яйцо, масло слив., масло растит., молоко 3,2, сахар, дрожжи)	90	110
0	3	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
312,26		<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>290</b>
<b>УЖИН</b>				
127,125	50	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль йод.)	200	250
108,5		Сельдь с луком	50	50
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
90		Хлеб в/с	60	70
<b>363,29</b>		<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>550</b>
<b>1873,11</b>		<b>Всего:</b>	<b>1725</b>	<b>2070</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	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
<b>327,65</b>		<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>430</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
<b>204</b>	12/1	Снежок	<b>100</b>	<b>120</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
186	36	Гуляш из сердец (сердце говяжье, соль йод, масло растительное, 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
44,95	16	Кисель из свежих ягод С-витаминация (крахмал, ягода свежая, сахар-песок, витамин С)	150	180
		Закуска -зеленый горошек, кукуруза консервированная	30	50
<b>601,3</b>		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>710</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
90	13	Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
116		Молоко	150	180
<b>206</b>		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>
<b>УЖИН</b>				
173,8	23	Тефтели (мясо говядины, хлеб пшеничный, крупа рисовая, соль йод., сухарь панировочный, яйцо, масло растительное)	70	90
37,8	6	Чай с лимоном(чай, сахар, лимон)	150	180
		Закуска -зеленый горошек, кукуруза консервированная	30	50
45		Хлеб в/с	30	35
<b>256,6</b>		<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>320</b>
<b>1595,55</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, г 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>				
87,5		Фрукт	100	100
<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
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- икра овощная	30	50
<b>549,74</b>		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>700</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
90		Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухари, сочень, кекс, баранка)	50	70
17,30	8	Чай с МОЛОКОМ(чай, молоко3,2%)	150	180
<b>107,3</b>		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>
<b>УЖИН</b>				
210,99	13	Каша молочная «Дружба» (крупа рис, пшено молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180	200
37,8	6	Чай с ЛИМОНОМ(чай, сахар, лимон)	150	180
91,66	73	Пирожок	20/5	25/5
<b>340,45</b>		<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>410</b>
<b>1390,84</b>		<b>Всего:</b>	<b>1580</b>	<b>1870</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
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
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- витаминация (ягода свежая, сахар, витамин С)	150	180
		Закуска- фасоль консервированная	30	50
<b>620,4</b>		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>710</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
87,5		Фрукт	100	100
<b>УЖИН</b>				
134,56	77	Макаронные изделия отварные с маслом, сыром (макаронные изделия, масло слив., сыр твердых сортов, соль йодиров.)	100	110
90		Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
37,8	6	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	150	180
<b>262,36</b>		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>360</b>
<b>1398,58</b>		<b>Всего:</b>	<b>1465</b>	<b>1760</b>

<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>				
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
69,19	10	Какао с МОЛОКОМ(какао порошок, молоко 3,2 %, сахар-песок)	150	180
<b>508,51</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>				
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	Рис отварной с овощами (крупа рис, масло растительное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йод.)	110	130
90		Хлеб в/с	60	70
44,96	9	Напиток лимонный (лимон, сахар)	150	180
		Закуска- помидор свежий	30	50
<b>532,76</b>		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>710</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
90		Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
<b>127,66</b>		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>
<b>УЖИН</b>				
182,3	5	Ватрушка с творогом (мука в/с, яйцо, масло слив., масло растит., молоко 3,2, сахар, дрожжи, творог )	60	70
127,6	16	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, сахар)	100	150
0	4	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
<b>309,9</b>		<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>400</b>
<b>1508,83</b>		<b>Всего:</b>	<b>1560</b>	<b>1905</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
123,27	75	Бутерброд с маслом, джем (масло сливочное, батон пшеничный в/с, джем)	20/5/15	25/5/20
0	4	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
<b>332,27</b>		<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>430</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
87,5		Фрукт	100	100
<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
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
140,6	46	Каша перловая рассыпчатая (крупа перловая, масло сливочное, соль йод.)	105	114
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- икра кабачковая	30	50
<b>583,43</b>		<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>694</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
204	12/1	Снежок	100	120
90		Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
<b>294</b>		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>190</b>
<b>УЖИН</b>				
149,36	18	Расстегай с рыбой (мука в/с, яйцо, масло слив. масло растит. молоко 3,2, сахар, дрожжи, лук репчатый, фарш рыбный, крупа рисовая)	24	28
56,55	38	Яйцо отварное (яйцо)	40	40
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
<b>243,57</b>		<b>Итого:</b>	<b>214</b>	<b>248</b>
<b>1540,77</b>		<b>Всего:</b>	<b>1389</b>	<b>1662</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>				
204	12/1	Йогурт питьевой	100	120
<b>ОБЕД</b>				
52,44	56	Суп «Харчо» (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, паста томатная, крупа рисовая)	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	Напиток из свежих ягод С- витаминация (ягода свежая, сахар, витамин С)	150	180
		Закуска- огурец свежий	30	50
<b>408,97</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	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
<b>90</b>		<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
87,5		Фрукт	100	100
37,8	6	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	150	180
<b>489,15</b>		<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>400</b>
<b>1516,74</b>		<b>Всего:</b>	<b>1560</b>	<b>1880</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>				
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
61,57	1	Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	150	180
<b>329,76</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
326,23	26	Жаркое по-домашнему(мясо говядины филе, картофель, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, паста томатная)	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>610,62</b>		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>700</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				
87,5		Фрукт	100	100
<b>УЖИН</b>				
350		Пицца детская (мука в/с, яйцо, масло слив., масло растит., молоко 3,2, сахар, дрожжи, сыр твердых сортов, лук репчатый, томатная паста, филе мясо говядины)	100	110
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
<b>387,66</b>		<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>290</b>
<b>1505,54</b>		<b>Всего:</b>	<b>1425</b>	<b>1680</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464166

Владелец Шангина Татьяна Владимировна

Действителен с 26.10.2023 по 25.10.2024