

**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**

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
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
494,22		Итого:	560	710
ПОЛДНИК				
87,5		Фрукт	100	100
		Итого:	100	100
УЖИН				
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:	420	490
1479,52		Всего:	1585	1890

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 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
365,23		Итого:	355	410
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
30		Биопродукт	125	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
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
636,03		Итого:	560	710
ПОЛДНИК				
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:	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
87,5		Фрукт	100	100
0	4	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
510,23		Итого:	370	415
1669,29		Всего:	1610	1910

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
61,57	1	Какао (какао порошок, сахар, молоко 3,2%)	150	180
500,89		Итого:	365	420
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
87,5		Фрукт	100	100
ОБЕД				
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
609,17		Итого:	560	710
ПОЛДНИК				
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		Итого:	240	290
УЖИН				
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
363,29		Итого:	460	550
1873,11		Всего:	1725	2070

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	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
327,65		Итого:	370	430
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
204	12/1	Снежок	100	120
ОБЕД				
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
601,3		Итого:	560	710
ПОЛДНИК				
90	13	Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
116		Молоко	150	180
206		Итого:	200	250
УЖИН				
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
256,6		Итого:	250	320
1595,55		Всего:	1535	1870

ДЕНЬ 5				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г 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				
87,5		Фрукт	100	100
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
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
549,74		Итого:	570	700
ПОЛДНИК				
90		Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухари, сочень, кекс, баранка)	50	70
17,30	8	Чай с МОЛОКОМ(чай, молоко3,2%)	150	180
107,3		Итого:	200	250
УЖИН				
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
340,45		Итого:	355	410
1390,84		Всего:	1580	1870

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
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
620,4		Итого:	560	710
ПОЛДНИК				
87,5		Фрукт	100	100
УЖИН				
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
262,36		Итого:	300	360
1398,58		Всего:	1465	1760

ДЕНЬ 7				
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
69,19	10	Какао с МОЛОКОМ(какао порошок, молоко 3,2 %, сахар-песок)	150	180
508,51		Итого:	365	420
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
30		Биопродукт	125	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	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
532,76		Итого:	560	710
ПОЛДНИК				
90		Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
37,66	4	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	180
127,66		Итого:	200	250
УЖИН				
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
309,9		Итого:	310	400
1508,83		Всего:	1560	1905

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
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
332,27		Итого:	370	430
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
87,5		Фрукт	100	100
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
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
583,43		Итого:	555	694
ПОЛДНИК				
204	12/1	Снежок	100	120
90		Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
294		Итого:	150	190
УЖИН				
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
243,57		Итого:	214	248
1540,77		Всего:	1389	1662

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				
204	12/1	Йогурт питьевой	100	120
ОБЕД				
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
408,97		Итого:	550	700
ПОЛДНИК				
90		Кондитерское изделие (печенье, пряник, сухарь, сочень, кекс, баранка)	50	70
0	4	Чай без сахара (чай, вода)	150	180
90		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
87,5		Фрукт	100	100
37,8	6	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	150	180
489,15		Итого:	355	400
1516,74		Всего:	1560	1880

ДЕНЬ 10				
ЭЦ	№ТТК	Наименование блюда	Выход, г дети 1,5- 3 лет	Выход, г 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
61,57	1	Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	150	180
329,76		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
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
610,62		Итого:	570	700
ПОЛДНИК				
87,5		Фрукт	100	100
УЖИН				
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
387,66		Итого:	250	290
1505,54		Всего:	1425	1680

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464166

Владелец Шангина Татьяна Владимировна

Действителен с 26.10.2023 по 25.10.2024