



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 19»

И.А. Втехина.

2022 г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ с 3 до 7 лет

	Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	калории
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
Понедельник							
завтрак	Фруктовый плов	45\3	150	4,2	3,4	5,4	324,4
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
				6,15	7,25	26,3	449,5
обед	Сок						48
	фрукт		75	0,13	0	8	47
	Салат из отварного картофеля, моркови и лука	28\1	60	0,9	4,1	6,4	67
	Суп картофельный с макаронными изделиями	18\2	200	1,7	1,4	11,3	63
	Тефтели из мяса говядины	20\8	80	11,4	9,7	7,5	163
	Капуста тушеная	8\3	150	3,5	2,9	13,6	94
	Соус сметанный		50	1,6	3,6	0,2	43,9
	Компот из сухофруктов	4\11	200	0,5	0,0	18,3	71
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
				23,56	22,3	80,74	666
полдник	Молоко		180	5,04	5,76	8,46	104,4
	Ватрушка со сметаной	6\12	65	5,6	8,4	30,7	223
				10,64	14,16	39,36	327,4
Калории за день							1476,9
Вторник							
завтрак	Запеканка творожная	9\5	150	16,9	9,6	13,2	209
	Соус молочный сладкий	2\11	50	1,2	2,3	7,4	54,9
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Какао с молоком	14\10	200	3,9	3,5	22,9	135
				23,9	19,25	55,3	489,4
10-00	Напиток шиповника	15\10	100	0,1	0,05	8,4	32,5
	фрукт		75	0,13	0	8	34
обед	Салат из отв. свеклы и соленым огурцом	23\1	60	0,7	4,9	3,5	61
	Щи со сметаной	6\2	200	1,5	2,5	6,0	53
	Плов из мяса говядины	5\8	200	15,7	15,7	19,8	285
	Компот из сухофруктов	4\11	200	0,5	0,0	18,3	71



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский

сад № 19»

И.А. Втехина.

2022 г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ с 3 до 7 лет

	Наименование блюд	№ тех. карты	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	калории
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
Понедельник							
завтрак	Фруктовый плов	45\3	150	4,2	3,4	5,4	324,4
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
				6,15	7,25	26,3	449,5
обед	Сок						48
	фрукт		75	0,13	0	8	47
	Салат из отварного картофеля, моркови и лука	28\1	60	0,9	4,1	6,4	67
	Суп картофельный с макаронными изделиями	18\2	200	1,7	1,4	11,3	63
	Тефтели из мяса говядины	20\8	80	11,4	9,7	7,5	163
	Капуста тушеная	8\3	150	3,5	2,9	13,6	94
	Соус сметанный		50	1,6	3,6	0,2	43,9
	Компот из сухофруктов	4\11	200	0,5	0,0	18,3	71
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
				23,56	22,3	80,74	666
полдник	Молоко		180	5,04	5,76	8,46	104,4
	Ватрушка со сметаной	6\12	65	5,6	8,4	30,7	223
				10,64	14,16	39,36	327,4
Калории за день							1476,9
Вторник							
завтрак	Запеканка творожная	9\5	150	16,9	9,6	13,2	209
	Соус молочный сладкий	2\11	50	1,2	2,3	7,4	54,9
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Какао с молоком	14\10	200	3,9	3,5	22,9	135
				23,9	19,25	55,3	489,4
10-00	Напиток шиповника	15\10	100	0,1	0,05	8,4	32,5
	фрукт		75	0,13	0	8	34
обед	Салат из отв. свеклы и соленым огурцом	23\1	60	0,7	4,9	3,5	61
	Щи со сметаной	6\2	200	1,5	2,5	6,0	53
	Плов из мяса говядины	5\8	200	15,7	15,7	19,8	285
	Компот из сухофруктов	4\11	200	0,5	0,0	18,3	71

	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
				21,87	25,55	87,2	652,64
полдник	Молоко		180	5,04	5,76	8,46	104,4
	Пирожок с капустой	19\12	70	4,4	3,2	23,8	142
				9,44	8,96	32,26	246,4
							1388,44
Среда							
завтрак	Каша пшеничная	11\4	200	6,5	6	31,2	206
	Хлеб масло сыр	4\13		5,0	6,6	14,1	137
	Кофейный напиток с	13\10	200	3,0	2,9	13,4	89
10-00	Сок						48
	фрукт		75	0,13	0	8	34
				14,63	15,5	66,7	514
обед	Суп пюре картофельный	25\2	200	2,5	2,6	11,8	82
	Суфле из мяса птицы	8\9	80	15,8	18,2	3,6	241
	Морковь тушеная в сметанном соусе	10\3	150	2,1	5,9	13	113
	Компот из сухофруктов	4\11	200	0,5	0,0	18,3	71
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
				24,86	27,3	69,9	623,14
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Яйцо отварное	1\6	40	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
				7,05	8,45	21,2	188,5
							1325,64
Четверг							
завтрак	Каша геркулесовая	8\4	200	6,4	7,5	27,2	201
	Хлеб масло сыр	4\13	30\5\10	5,0	6,6	14,1	137
	Какао с молоком	14\10	200	3,9	3,5	22,9	135
	Напиток шиповника	15\10	100	0,1	0,05	8,4	32,5
	фрукт		75	0,13	0	8	34
				15,53	17,65	80,6	539,5
обед	Салат из зеленого горошка с яйцом	2\1	50	5,1	4,1	4,3	74
	Борщ с фасолью со сметаной	2\2	200	1,7	4,3	10,3	87
	Рыба тушеная	5\7	120	13,3	2,3	2,8	85
	Пюре картофельное	3\3	150	3,7	4,2	20,6	135
	Компот из кураги	4\10	200	0,5	0,0	18,3	71
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
				28,26	15,5	79,5	568,14
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Ватрушка с творогом	5\12	65	8,5	8,1	26,2	212
				8,5	8,1	35,3	247
							1354,64
Пятница							
завтрак	Каша ассорти	17\4	200	4,5	5,7	26,4	175
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Яйцо вареное	1\6	40	5,1	4,6	0,3	63
	Кофейный напиток с	13\10	200	3,0	2,9	13,4	89

	молоком						
	Сок						48
	фрукт		75	0,13	0	8	34
				14,68	17,05	59,9	499,5
обед	Салат из капусты с морковью	5\1	60	1	4	5,9	63
	Свекольник	5\2	200	1,7	4,4	11,7	93
	Печень по-строгановски	9\8	80	10	10,5	2	144
	Греча отварная	44\3	130	7,4	5,9	32,8	217
	Компот из сухофруктов	6\10	200	0,7	0,0	18,4	72
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
				24,76	25,4	94	705,14
полдник	Йогурт		150	3,9	4,9	13	114
	Сдоба обыкновенная	8\12	40	3,5	2,6	21,6	125
				7,4	7,5	34,6	239
							1443,64
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ							
понедельник							
завтрак	Гороховое пюре		200	13,8	0,96	34,62	193,8
	Яйцо вареное	1\6	40	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб с маслом	1\13	30\5	2,1	3,95	11,8	91,5
	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
10-00	Сок						48
	фрукт		75	0,13	0	8	34
				21,13	9,51	63,82	465,3
обед	Салат из отв. свеклы и морской капусты	22\1	60	0,8	5	3,3	60
	Щи со сметаной	6\2	200	1,5	2,5	6,0	53
	Мясо тушеное с овощами	3\8	200	15,7	15,7	19,8	285
	Компот из кураги	4\10	200	0,5	0,0	18,3	71
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
				22,46	23,8	70,6	585,14
полдник	Молоко		180	5,04	5,76	8,46	104,4
	Булочка с изюмом	8\12	40	3,5	2,6	21,6	125
				8,54	8,36	30,06	229,4
							1279,84
Вторник							
завтрак	Запеканка творожная	9\5	150	16,9	9,6	13,2	209
	Соус молочный сладкий	2\11	50	1,2	2,3	7,4	54,9
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Кофейный напиток	13\10	200	3,0	2,9	13,4	89
	С молоком						
10-00	Сок						48
	фрукт		75	0,13	0	8	34
				23,18	18,65	53,8	571,4
обед	Суп-пюре из картофеля	25\2	200	2,5	2,6	11,8	82
	Котлета мясная	14\8	60	8,6	8,3	3,6	124,5
	Свекла тушеная в сметанном соусе	16\3	150	2,3	2,7	13,4	86
	Кисель	8\10	180	0,1	0	22	86,4
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64

	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
				17,46	14,2	74	495,04
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Расстегай с рыбой	1\2 22\12	80	9,9	6,4	25,6	166
				9,9	6,4	34,7	201
							1267,44
Среда							
завтрак	Каша ячневая	14\4	200	6,0	5,3	30,7	195
	Хлеб масло сыр	4\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Какао с молоком	14\10	200	3,9	3,5	22,9	135
10-00	Напиток шиповника	15\10	100	0,1	0,05	8,4	32,5
	фрукт		75	0,13	0	8	34
				12,08	12,7	81,8	487
обед	Салат из капусты с морковью	5\1	60	1	4	5,9	63
	Рассольник домашний	10\2	200	1,8	4,4	11	93
	Мясо кури в соусе	2\9	80	9,8	10,5	1,7	140
	Рожки отварные	43\3	130	4,6	3,3	28	162,9
	Компот из сухофруктов	6\10	200	0,7	0,0	18,4	72
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
				21,86	22,8	78,3	647,04
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Яйцо отварное	1\6	40	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
				7,05	8,45	21,2	188,5
							1322,54
Четверг							
завтрак	Вермишель молочная	21\2	200	3,4	3,7	12,0	95
	Хлеб масло сыр	4\13		5,0	6,6	14,1	137
	Кофейный напиток с молоком	13\10	200	3,0	2,9	13,4	89
	Сок						48
	Фрукт		75	0,13	0	8	34
				11,53	13,2	47,5	403
обед	Салат из отв. свеклы и соленым огурцом	23\1	60	0,7	4,9	3,5	61
	Суп из овощей со сметаной	14\2	200	1,5	5,2	8,3	87
	Печень по-строгановски	9\8	80	10	10,5	2	144
	Греча отварная	44\3	130	7,4	5,9	32,8	217
	Компот из кураги	4\10	200	0,5	0,0	18,3	71
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
				24,06	27,1	88,1	699,14
полдник	Чай	4\10	200	0,5	0,0	18,3	71
	Конвертик с творогом	5\12	65	8,5	8,1	26,2	212
				9	8,1	44,5	283
							1355,14
Пятница							
завтрак	Каша ассорти(рис греча)	18\4	200	5,5	5,9	24,7	172
	Хлеб масло сыр	4\13		5,0	6,6	14,1	137

	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
				22,39	23,6	90,19	665,24
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Пирожок с морковкой и курагой	14\12	70	4,4	2,6	34,4	176
				4,4	2,6	43,5	211
							1447,64
Среда							
завтрак	Каша геркулесовая	8\4	200	6,4	7,5	27,2	201
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Яйцо отварное	1\6	40	5,1	4,6	0,3	63
	Кофейный напиток с молоком	13\10	200	3,0	2,9	13,4	89
10-00	Напиток шиповника	15\10	100	0,1	0,05	8,4	32,5
	фрукт		75	0,13	0	8	34
обед				30,23	18,9	61,1	510
	Суп-лапша на курином бульоне	20\2	200	1,9	2,8	11,1	78
	Суфле из мяса птицы	8\9	80	15,8	18,2	3,6	241
	Морковь тушеная в сметанном соусе	10\3	150	2,1	5,9	13	113
	Компот из сухофруктов	6\10	200	0,7	0,0	18,4	72
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
				24,46	27,5	69,3	557,14
	полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1
Печенье			45	4,4	4,4	30,6	180
				4,4	4,4	39,7	215
							1282,14
Четверг							
завтрак	Омлет запеченный	2\6	140	9,3	6,5	6	119
	Хлеб масло сыр	4\13		5,0	6,6	14,1	137
	Кофейный напиток с молоком	13\10	200	3,0	2,9	13,4	89
10-00	Сок						48
	фрукт		75	0,13	0	8	47
				17,3	16	41,5	440
обед	Салат из зеленого горошка с яйцом	2\1	50	5,1	4,1	4,3	74
	Свекольник	5\2	200	1,7	4,4	11,7	93
	Котлета рыбная						
	Каша рисовая рассыпчатая	45\3	150	3,7	3,4	37,1	197
	Соус молочный с овощами	5\11	50	0,9	2,07	2,9	33,9
	Компот из кураги	4\10	200	0,5	0,0	18,3	71
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
			15,86	14,57	97,5	585,04	
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Конвертик с творогом	5\12	65	8,5	8,1	26,2	212
				8,5	8,1	35,3	247
							1272,04

Пятница

завтрак	Каша пшеничная	11\4	200	6,5	6	31,2	206
	Хлеб масло сыр	4\13		5,0	6,6	14,1	137
	Кофейный напиток с молоком	13\10	200	3,0	2,9	13,4	89
10-00	Сок						48
	Фрукт		75	0,13	0	8	47
				14,63	15,5	66,7	527
обед	Салат из отв. свеклы и соленым огурцом	23\1	60	0,7	4,9	3,5	61
	Щи со сметаной	6\2	200	1,5	2,5	6,0	53
	Суфле из мяса говядины	26\8	80	18	13,6	2,2	203
	Рожки отварные	43\3	150	4,6	3,3	28	162,9
	Соус молочный с овощами	5\11	50	0,9	2,07	2,9	33,9
	Компот из сухофруктов	6\10	200	0,7	0,0	18,4	72
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
				30,36	27	84,2	701,94
полдник	Йогурт		150	3,9	4,9	13	114
	Сдоба обыкновенная	8\12	40	3,5	2,6	21,6	125
				7,4	7,5	34,6	239
							1467,94

**Четвертая неделя
понедельник**

Завтрак	Макаронные изделия с сыром	43-2\3	160	7,8	6,1	32,4	219
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
10-00	Сок						48
	фрукт		75	0,13	0	8	43
				9,88	9,95	71,18	404
Обед	Салат из отв. картофеля, моркови, свеклы и соленым огурцом	29\1	60	0,9	6	5,2	79
	Суп картофельный с рыбой	19\2	200	7,2	4,1	13	119
	Печень по-строгановски	9\8	80	10	10,5	2	144
	Греча отварная	44\3	130	7,4	5,9	32,8	217
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
				29,19	27,1	76,2	675,14
полдник	Молоко		180	5,04	5,76	8,46	104,4
	Пирожок с капустой	19\12	70	4,4	3,2	23,8	142
				9,4	8,96	32,26	246,4
							1325,54

Вторник

завтрак	Запеканка творожная	9\5	150	16,9	9,6	13,2	209
	Соус молочный сладкий	2\11	50	1,2	2,3	7,4	54,9
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Какао с молоком	14\10	200	3,9	3,5	22,9	135
10-00	Сок						48
	фрукт		75	0,13	0	8	43

				23,95	19,25	63,3	584
обед	Салат из отв. свеклы и соленым огурцом	23\1	60	0,7	4,9	3,5	61
	Рассольник домашний	10\2	200	1,8	4,4	11	93
	Рыба под овощами	3\7	80	7,7	4,2	3,3	81,3
	Пюре картофельное	3\3	150	3,1	4,2	20,6	135
	Компот из сухофруктов	6\10	200	0,7	0,0	18,4	72
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
				17,96	18,3	80	558,44
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Сдоба с джемом	17-2\12	70	4,2	3,4	42,4	214
				4,2	3,4	51,4	249
							1391,84
Среда							
завтрак	Каша манная	5\4	200	5,3	5,1	27,5	178
	Хлеб масло сыр	4\13		5,0	6,6	14,1	137
	Кофейный напиток с молоком	13\10	200	3,0	2,9	13,4	89
10-00	Напиток шиповника	15\10	100	0,1	0,05	8,4	32,5
	фрукт		75	0,13	0	8	43
				13,53	14,65	71,4	483,5
обед	Суп-лапша на курином бульоне	20\2	200	1,9	2,8	11,1	78
	Суфле из мяса птицы	8\9	80	15,8	18,2	3,6	241
	Рагу из овощей	18\3	150	2,3	3,7	13,5	97
	Компот из сухофруктов	6\10	200	0,7	0,0	18,4	72
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
				24,66	25,3	69,8	604,14
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Яйцо отварное	1\6	40	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
				7,05	8,25	21,2	188,5
							1276,14
Четверг							
завтрак	Каша ассорти	16\4	200	5,0	5,9	25,6	175
	Хлеб масло сыр	4\13		5,0	6,6	14,1	137
	Кофейный напиток с молоком	13\10	200	3,0	2,9	13,4	89
10-00	Сок						48
	фрукт		75	0,13	0	8	43
				13,13	15,4	61,1	565,8
обед	Салат из капусты и моркови	5\1	60	1	4	5,9	63
	Свекольник	5\2	200	1,7	4,4	11,7	93
	Плов из мяса говядины	5\8	200	15,7	15,7	19,8	285
	Компот из кураги	4\10	200	0,5	0,0	18,3	71
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
				22,86	24,7	78,9	628,14
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Сырники творожные	6\5	100	17,1	9,5	20,3	237

	Соус молочный сладкий	2\11	50	1,2	2,3	7,4	54,9
				18,3	11,8	36,8	326,9
				53,59	51,7	162,9	1520,04
Пятница							
завтрак	Омлет запеченный	2\6	140	9,3	6,5	6	119
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Какао с молоком	14\10	200	3,9	3,5	22,9	135
10-00	Напиток шиповника	15\10	100	0,1	0,05	8,4	32,5
				15,25	13,85	49,1	377
обед	Салат из отв. свеклы и соленым огурцом	23\1	60	0,7	4,9	3,5	61
	Суп картофельный с крупой	16\2	200	2,7	4,4	16,3	117
	Котлета из мяса говядины	14\8	60	8,6	8,3	3,6	124,5
	Капуста тушеная	8\3	150	3,5	2,9	13,6	94
	Соус молочный с овощами	5\11	50	0,9	2,07	2,9	33,9
	Компот из сухофруктов	6\10	200	0,7	0,0	18,4	72
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
				21,06	23,17	81,5	619,54
полдник	Йогурт		150	3,9	4,9	13	114
	Сдоба обыкновенная	8\12	40	3,5	2,6	21,6	125
				7,4	7,5	34,6	239
							1235,54