

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №156»

Л.А. Мерзликина

*Л.А. Мерзликина* 20 16 г.



10-ти дневное меню питания детей МБДОУ  
«Детский сад №156 «Калинка»  
комбинированного вида  
Возраст: 3 -7 лет

Сезон: весна - лето

(Блюдо готовится на йодированном молоке соли)

**10 - ти дневное меню  
питания детей  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад  
№156 "Калинка" комбинированного вида**

**Меню. День: ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя  
первая**

**Сезон (весна-лето) 3-7 года**

День понедельник	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная с маслом	250	9,13	11,25	38,88	229,63	0,1	128
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,36	14,73	73,2	0	147
	Масло сливочное	5	0,04	3,91	0,03	36,6	0	149
	Сыр порционнo	5	0,91	1,35	0,09	16,6	0	29
	Какао на молоке с сахаром	200	3,61	4,05	24,89	152,8	0,4	121
	10.00-Сок (свежие фрукты)	100	0,4	0	11,7	50	2	134,144
<b>Обед</b>	Щи на м/б со сметаной	250	3,3	5,2	19	132	19,74	32
	Бефстроганов	80	15,95	17,9	5,9	248,64	0,36	93
	Вермишель с маслом	150	3,9	4,1	20,8	138,2	0	60
	Отварная свекла порц	30	0,6	2,4	3,3	28,1	3,8	159
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,96	39,28	195,2	0	147
	Кисель с витамином С	200	0,57	0	35,91	152	22,0	126
<b>Полдник</b>	Кондитерка	40	2,67	0	21,9	134,4	0	49
	Кисломолочка	200	4,2	5,25	6,75	93	1,2	131

<b>Ужин</b>	Запеканка морковная	170	2,6	4,05	17,2	105,3	1,8	156
	Соус молочный сладкий	50	1,98	1,57	2,55	44,84	0,07	114
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	147
	Чай с сахаром	200	10,2	2,6	11	41,8	6	136
<b>Итого за первый день</b>			<b>55,5</b>	<b>61,11</b>	<b>224,44</b>	<b>1809,91</b>	<b>35,47</b>	<b>2058,144</b>

**Меню. День: ВТОРНИК. Неделя первая**

**Сезон (Весна-Лето) 3-7 года**

День вторник	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша полтавская молочная с маслом	250	6,66	33	22,64	216	0,07	125
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	147
	Масло сливочное	5	0,04	3,91	0,03	36,6	0	149
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	4,1	4,5	19,4	130,8	3,68	130
	10.00-Сок (свежие фрукты)	200	9,13	11,25	37,88	229,63	2	134,144
<b>Обед</b>	Суп картофельный на мясном (кур,б) со сметаной	250	2,28	0,36	14,73	73,2	4,2	38
	Гренки	20	0,67	0,07	5,03	24	0	49
	Биточки	80	16,8	6,75	6,2	142,8	0	14
	Тушеная капуста	150	3,61	4,58	4,69	80,5	11,4	50

	Хлеб ржаной	80	3,88	0,52	27,28	132,4	0	147
	Компот из изюма с витамином С	200	0,57	0,1	35,91	152	1,6	126
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с яблоком	80	15,95	17,9	5,9	248,64	0,8	143
	Кисломолочный напиток	200	4,2	5,25	6,75	93	0,12	123
<b>Ужин</b>	Пудинг творожный	170	15,3	13,3	20,7	127,5	0,6	83
	Молочный сладкий соус	50	6,08	0,96	39,28	195,2	0	115
	Хлеб пшеничный	40	0,57	0,21	35,91	152	0	147
	Чай с сахаром	200	10,2	2,6	11	41,8	6	136
<b>Итого за второй день</b>			<b>89,86</b>	<b>86,63</b>	<b>303,73</b>	<b>2067,57</b>	<b>29,87</b>	<b>1856,144</b>

**Меню. День: СРЕДА. Неделя первая**

**Сезон (Весна-Лето) 3-7 лет**

День среда	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочна с маслом	250	6,66	10	22,64	125,3	0,07	125
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	147
	Масло сливочное	5	0,04	3,91	0,03	36,36	0	149
	Сыр порционно	5	0,91	1,35	0,09	16,6	0	29
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	4,1	4,5	19,4	130,8	3,68	130
	10.00- Сок (свежие фрукты)	200	9,13	11,25	37,88	229,63	2	134,144

<b>Обед</b>	Рассольник на м/б	250	2,28	0,36	14,73	73,2	9,1	34
	Жаркое по домашнему	250	5,31	5,43	9,7	121,87	2,05	96
	Лук репка порционно	30	0,92	0	3,08	16,4	3,36	86
	Хлеб пшеничный	80	3,61	0,35	25,12	195,2	0	147
	Компот из кураги с витамином С	200	0,57	0,1	35,91	152	1,6	126
<b>Полдник</b>	Пирог с повидлом	80	3,3	5,2	19	132	0	138
	Ряженка	200	15,95	17,9	5,9	248,64		131
<b>Ужин</b>	Рыбная котлета	100	8,02	2,82	5,99	81	0	89
	Капуста тушеная	150	3,08	6,08	9,11	89,14	6,03	157
	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,96	39,28	195,2	0	147
	Чай с сахаром	200	10,2	2,6	11	41,8	6	136
<b>Итого за третий день</b>			<b>63,35</b>	<b>73,02</b>	<b>264,84</b>	<b>1957,14</b>	<b>30,21</b>	<b>2001,144</b>

**Меню. День: ЧЕТВЕРГ. Неделя первая**

**Сезон (Весна-Лето) 3-7 лет**

День четверг	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Творожная запеканка	170	13,66	9,04	9,92	161,33	0,07	81
	Джем плодовой	30	4,14	3,44	8,08	7,9		
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	147
	Сыр порционно	5	0,91	1,35	0,09	16,6	0	29
	Масло сливочное	5	0,04	3,91	0,03	36,6	0	149
	Какао на молоке с	200	9,13	11,25	37,88	229,63	0,4	121

	сахаром							
	10.00 - Сок (свежие фрукты)	200	2,28	0,36	14,73	73,2	2	4,144
<b>Обед</b>	Суп крестьянский на кур/б со сметаной	250/11	7, 15	3, 6	21, 25	111, 35	3, 9	37
	Котлета мясная	80	12, 9	14, 15	9, 08	211, 23	0	101
	Свекла тушеная	150	3,61	5, 4	14, 7	102,1	3,14	61
	Хлеб пшеничный	80	3,61	0,35	25,12	195,2	0	147
	Кисель с витамином С	200	3,3	5,2	19	132	30	122
<b>Полдник</b>	Сдоба	80	15,95	17,9	5,9	248,64	0	138
	Снежок	200	4, 2	5, 25	6,75	94,5	0,12	131
<b>Ужин</b>	Каша гороховая	200	23,6	6,4	54	222,7	0	146
	Хлеб пшеничный	40	6, 08	0,96	39,28	195,2	0	147
	Чай с сахаром	200	10,2	2,6	11	41,8	6	136
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>81,3</b>	<b>62,76</b>	<b>246,87</b>	<b>1829,4</b>	<b>41,73</b>	<b>1697,144</b>

**Меню. День: ПЯТНИЦА.**

**Неделя первая**

**Сезон (Весна-Лето) 3-7 лет**

День пятница	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная на молоке с маслом	250	9,1	9	42,1	183,8	0,3	133
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	54,3	0	147
	Масло сливочное	7	8,3	0,1	0,1	74,8		149

	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	4,1	4,5	19,4	130,8	3,68	130
	10.00 Фрукты свежие (сок)	200	0,3	0,4	10,3	47	5	
<b>Обед</b>	Суп свекольник на м/б со сметаной	250	9,13	11,25	37,88	229,63	5,8	46
	Азу	38/20	2,28	0,36	14,73	73,2	0,5	63
	Гречневая каша рассыпчатая	150	9,3	13,0	23,7	221		67
	Салат из репчатого лука	40	0,5	2,5	3,1	36,8	3,8	170
	Хлеб пшеничный	80	3,61	0,5	22,17	56,7	0	148
	Компот из кураги с витамином С	200	0,57	0,1	35,91	152	1,6	126
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия	40	3,3	5,2	19	132	0	
	Кисломолочный напиток	200	4,2	5,25	6,75	93	1,2	131
<b>Ужин</b>	Сельдь с луком и растительным маслом	50	7,4	7,2	1,2	74,6	2,2	28
	Картофельное пюре	180	3,9	5,6	9,6	113	2,09	58
	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,96	39,28	195,2	0	147
	Чай с сахаром	200	0,57	2,6	35,91	152	6	136
<b>Итого за пятый день</b>			<b>74,44</b>	<b>56,12</b>	<b>333,73</b>	<b>2019,83</b>	<b>27,99</b>	<b>1679</b>

**Меню. День: ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя  
вторая**

**Сезон (Весна-Лето) 3-7 лет**

День понедельник	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

		(г)				ценность (ккал)		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом	250	6	4,1	14,65	137,5	0,06	127
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	147
	Масло сливочное	5	0,04	3,91	0,03	36,6	0	149
	Яйцо вареное	40	3,6	3,88	0,12	50,8	0	29
	Какао на молоке с сахаром	200	5,6	5,7	20,1	152,8	0,4	121
	10.00 - Сок (свежие фрукты)	200	9,13	11,25	37,88	229,63	2	134,144
<b>Обед</b>	Суп картофельный со сметаной на м/б	250	2,28	0,36	14,73	73,2	14,7	38
	Тефтели мясные	80	12,5	10,8	4,8	147,8	1,2	107
	Каша гороховая	150	13,4	5,2	34	102,3	0	146
	Марковь отварная ломтик	50	3,61	2,4	3,3	37,5	3,8	159
	Хлеб ржаной	80	3,35	0,35	25,12	120	0	147
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,57	0,1	35,91	152	1,6	126
<b>Полдник</b>	Ряженка	200	15,95	17,9	5,9	148,64	0	131
	Гренки	30	3,04	0,32	19,4	95,2	0	49
<b>Ужин</b>	Рагу овощное	250	4,5	6,1	17,3	126,3	5,6	59
	Хлеб пшеничный	40	6,08	0,96	39,28	195,2	0	147
	Чай с сахаром	200	0,57	2,6	35,91	152	6	136
<b>Итого за первый день</b>			<b>87,73</b>	<b>72,23</b>	<b>323,49</b>	<b>2029,47</b>	<b>19,46</b>	<b>1952,144</b>

Меню. День: ВТОРНИК. Неделя



вторая

Сезон (Весна-Лето) 3-7 лет

День вторник	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,25	4,5	20,6	187,0	0,5	35
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	147
	Масло сливочное	5	0,04	3,91	0,03	36,6	0	149
	Сыр порционнно	10	0,91	1,35	0,09	16,6	0	29
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	4,1	4,5	19,4	130,8	3,68	130
<b>Обед</b>	Борщ на кур/б со сметаной	250	9,13	11,25	37,88	229,63	10	30
	Плов из говядины	250	2,28	0,36	14,73	73,2	0,7	90
	Салат из репчатого лука	40	0,5	2,5	3,1	36,8	3,8	170
	Хлеб пшеничный	80	3,35	0,35	25,12	120	0	147
	Компот из кураги с витамином С	200	0,57	0,1	35,91	152	1,6	126
<b>Полдник</b>	Пирожок с капустой	80	6,83	9,9	29,48	146,98	0,8	143
	Ряженка	200	15,95	17,9	5,9	248,6	0,12	123
<b>Ужин</b>	Пудинг творожный	170	15,95	17,9	5,9	248,64	0,6	83
	Соус молочный	50	1,04	0,86	2,02	29,42	0	115
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,6	12,6	54,3	0	147
	Чай сладкий	200	6,08	0,96	39,28	195,2	6	136
<b>Итого за второй день</b>			<b>78,79</b>	<b>77,15</b>	<b>267,13</b>	<b>1790,77</b>	<b>27,8</b>	<b>1800</b>

**Меню. День: СРЕДА. Неделя**

**вторая**

**Сезон (Веснв-Лето) 3-7 лет**

День среда	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом	250	2,5	4,1	15,15	107,5	0,03	132
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	147
	Масло сливочное	5	0,04	3,91	0,03	36,6	0	149
	Сыр порционнo	5	0,91	1,35	0,09	16,6	0	29
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	4,1	4,5	19,4	130,8	3,68	130
	10.00 - Сок (свежие фрукты)	200	9,13	11,25	37,88	229,63	2	134,144
<b>Обед</b>	Суп на м/б макаронными изделиями сметаной	250	2,28	0,36	14,73	73,2	0	36
	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	8,49	8,35	7,28	152	4	97
	Томатный соус	50	0,33	1,48	1,8	22	1	16
	Хлеб пшеничный	80	3,61	0,35	25,12	120	0	147
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,57	0,1	35,91	152	1,6	126
<b>Полдник</b>	Сдоба	80	3,3	5,2	19	132	0	138
	Снежок	200	15,95	17,9	5,9	248,64	0,12	131
<b>Ужин</b>	Рыбное суфле	180	10,4	9,13	0,8	133,4	0	57
	Соус сметанный	50	1,65	4,79	2,95	56,76	0	118
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,96	39,28	195,2	0	147
	Чай с сахаром	200	0,57	1,53	35,91	152	6	136

<b>Итого за третий день</b>			<b>71,92</b>	<b>75,47</b>	<b>225,32</b>	<b>2030,33</b>	<b>18,43</b>	<b>1870,144</b>
---------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	-----------------

**Меню. День: ЧЕТВЕРГ. Неделя  
вторая  
Сезон (Весна-Лето) 3-7 лет**

День четверг	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная на молоке с маслом	250	9,1		42,1	153,8	0,3	133
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,6	54,3	0	147
	Масло сливочное	7	8,3	0,1	0,1	74,8		149
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	4,1	4,5	19,4	130,8	3,68	130
	10.00- Фрукты свежие (сок)	200	9,13	11,25	37,88	229,63	5	
<b>Обед</b>	Суп рыбный из консервов	250	2,28	0,36	14,73	73,2	8,0	44
	Гуляш	70	11	8	2,1	108	0,2	95
	Перловая каша рассыпчатая	150	4,2	4,4	27	134,3	0,8	124
	Хлеб пшеничный	80	3,0	0,5	22,17	56,7	0	148
	Кисель с витамином С	200	0,57	0	19	132	0,4	122
<b>Полдник</b>	Сдоба	80	15,95	17,9	5,9	248,64	0	138
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	0,12	123
<b>Ужин</b>	Пудинг творожный	170	15,3	13,3	20,7	203,1	0,6	83
	Молочный сладкий соус	50	6,08	0,96	39,28	195,2	0	115

	Хлеб пшеничный	40	0,57	0,6	35,91	152	0	147
	Чай с сахаром	200	10,2	2,6	11	41,8	6	136
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>104,18</b>	<b>71,47</b>	<b>318,07</b>	<b>2106,27</b>	<b>17,1</b>	<b>1834</b>

**Меню. День: ПЯТНИЦА.**

**Неделя вторая**

**Сезон (Весна-Лето) 3-7 лет**

День пятница	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом	250	3,33	5,5	11,32	171,22	0,07	133
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	54,3	0	147
	Сыр порционнo	10	0,91	1,35	0,09	16,6	0	29
	Масло сливочное	5	0,04	3,91	0,03	36,6	0	149
	Какао на молоке с сахаром	200	5,6	5,7	20,1	152,8	0,4	121
	10.00- Фрукты свежие (сок)	200	0,3	0,4	10,3	47	5,0	
<b>Обед</b>	Суп гороховый на кур/б	250	9,13	11,25	37,88	229,63	4,3	37
	Курица порционнo	70	2,28	0,36	14,73	73,2	0,5	110
	Картофельное пюре	150	3,97	4,62	8,04	123,9	2,09	58
	Салат из репчатого лука	40	0,5	2,5	3,1	36,8	3,8	170
	Хлеб пшеничный	80	3,61	0,35	25,12	56,7	0	147
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,57	0,1	35,91	152	1,6	126

<b>Полдник</b>	Пирожок с яблоком	80	3,3	5, 2	19	132	0,8	143
	Кефир	200	15,95	17,9	5,9	248,64	0,12	131
<b>Ужин</b>	Рыба тушеная под овощами	200	14,92	6,75	3,08	119,25	0,9	54
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,6	12,6	54,3	0	147
	Чай сладкий	200	0,57	0,96	39,28	195,2	6	136
<b>Итого за пятый день</b>			<b>68,79</b>	<b>62,46</b>	<b>261,57</b>	<b>1780,89</b>	<b>20,58</b>	<b>1838</b>