

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 204
О. В. Ганиева
Приказ от «11» января 2021 г. № 2

10-дневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада № 204

День первый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом сливочным	200	2,37	2,94	10,57	79,97	№ 7.037
Батон с маслом	45	6,91	11,84	47,47	292,0	№ 7.035
Какао с молоком	200	1,40	1,41	8,59	58,07	№ 7.067

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 7.031-2
---------------	-----	------	------	-------	-------	-----------

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	3,39	4,07	6,94	82,08	№ 7.060
Котлета из мяса говядины	80	17,02	15,62	14,6	124	№ 19/3
Рагу из овощей с молочным соусом	150	3,1	5,3	13,36	75,98	№ 7.36/3/2
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,00	10,91	45,00	№ 7.15/10
Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 7.044
Хлеб ржаной	50	6,60	1,20	41,80	181,00	№ 7.003-2

Полдник

Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,2	209,00	№ 9/5
Стушенное молоко	20	7,35	8,70	57,35	327,68	№ 7.351
Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,8	3,0	11,8	76,0	№ 12/1
Хлеб пшеничный	15	7,60	0,93	50,13	231,00	№ 7.144
Пряник	25	4,80	2,80	77,72	350,00	№ 7.209
Кефир	200	5,8	6,4	8,0	117,0	№ 7.032

День второй

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	3,09	3,43	18,78	124,19	№ 8.7/4
Батон с маслом с сыром	45	9,20	15,51	33,24	288,00	№ 7.4/13
Кофейный напиток с молоком	200	1,89	1,80	9,71	66,93	№ 7.14/10

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 7.031-2
---------------	-----	------	------	-------	-------	-----------

Обед

Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	№ 5/2
Запеканка картофельная с мясом кур	180	21,02	9,13	3,27	196,91	№ 7.61р
Соус молочный с овощами	30	1,83	4,63	6,30	80,98	№ 7.5/11/1
Компот из кураги и изюма	200	0,16	0,00	9,63	39,52	№ 7.4/10
Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 7.044
Хлеб ржаной	55	6,60	1,20	41,80	181,00	№ 7.003-4

Полдник

Тефтели рыбные	100	7,86	10,07	2,53	146,75	№ 7.н038/1
Салат из капусты с морковью с растительным маслом	60	1,0	4,0	5,92	63	№ 5/1
Хлеб пшеничный	15	7,60	0,93	50,13	231,00	№ 7.144
Чай	200	0,00	0,00	5,91	24,64	№ 7.032

День третий

Завтрак

Наименование блюда	Завтрак					№ технологической карты
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	
Каша пшеничная молочная с маслом	200	2,02	3,33	11,25	90,80	№ 7.095
Батон с маслом	45	9,20	15,51	33,24	288,00	№ 7.4/13
Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,41	8,59	58,07	№ 7.067

Второй завтрак 10.00

Фрукты	140	0,3	0	15,1	63	№ 4.19/10
--------	-----	-----	---	------	----	-----------

Обед

Рассольник «Ленинградский» со сметанной	200	1,4	2,6	9,4	68	№ 9/2
Греча с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250	№ 44/3
Котлета из мяса говядины	70	18,4	16,69	4,39	239,95	№ 7.н163/1
Компот из сухофруктов	200	0,25	0,02	8,54	35,38	№ 7.115/1
Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 7.044
Хлеб ржаной	55	1,3	0,2	6,7	35	№ 7.003-4

Полдник

Запеканка творожная	110	12,94	17,07	9,59	245,55	№ 7.н039
Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	60	1,32	3,02	9,27	60,38	№ 7.133
Хлеб пшеничный	15	7,60	0,93	50,13	231,00	№ 7.144
Повидло	15	0,40	0,00	65,55	252,00	7.185
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,91	22,17	№ 7.354/5

День четвертый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	2,29	2,99	10,52	110,54	№ 8.14/4
Батон с маслом сливочным с сыром	39	4,17	11,23	28,53	212,60	№ 7.035
Кофейный напиток с молоком	200	1,89	1,80	9,71	44,84	№ 7.285/3

Второй завтрак 10.00

Фрукты	190	0,38	0,36	10,74	45,00	№ 8.109
--------	-----	------	------	-------	-------	---------

Обед

Суп гороховый на курином бульоне	250	0,88	1,53	6,08	44,48	№ 7.086
Суфле из кур	80	15,8	18,2	3,6	241,00	№ 8/9
Капуста тушеная	180	1,95	3,22	9,28	72,51	№ 7.н76с/3
Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	9,68	39,80	№ 6/10
Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 7.422
Хлеб ржаной	50	6,60	1,20	41,80	181,00	№ 7.003-2

Полдник

Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы реп. луком, с сол. огурцом растительным мас.	45	1,42	8,98	10,98	139,81	7.29/1
Хлеб пшеничный	15	7,60	0,93	50,13	231,00	№ 7.144
Суфле рыбное	80	21,027	9,13	3,27	177,37	7.61р
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	4,54	18,95	№ 7.354/5

День пятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	3,10	3,14	16,08	104,74	№ 7.2/4
Батон с маслом	37	6,5	16,25	44,54	288,45	№ 7.261/1
Какао с молоком	200	3,89	3,5	22,9	135	№ 14/10

Второй завтрак 10.00

Фрукты	140	0,38	0,36	10,74	45,00	№ 4.19/10
--------	-----	------	------	-------	-------	-----------

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,3	7,7	79	№ 7/2
Бефстроганов из отварной говядины в молочном сметанном соусе	100	14,57	13,47	4,52	217,48	№ 7.134
Картофель отварной	150	1,91	1,98	16,65	97,49	№ 7.63с/4
Компот из яблок и чернослива	200	0,06	0,01	8,52	35,38	№ 7.3/10
Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 7.044
Хлеб ржаной	55	6,60	1,20	41,80	181,00	№ 7.003-4

Полдник

Омлет	100	4,66	4,05	21,75	152,86	№ 7.н038/1
Хлеб пшеничный	15	7,60	0,93	50,13	231,00	№ 7.144
Ватрушка с повидлом	60	6,57	6,05	54,9	291,35	№ 7.150/4
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом						
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,91	22,17	№ 7.354/5

День шестой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2,28	2,70	12,10	78,37	№ 7.162/1
Батон с маслом с сыром	45	9,20	15,51	33,24	288,00	№ 7.4/13
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	90	№ 7.13/10

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 7.031-2
---------------	-----	------	------	-------	-------	-----------

Обед

Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	200	0,77	1,39	4,58	33,79	№ 7.н39с/2
Запеканка картофельная с отварным мясом	230	8,73	9,92	9,60	178,23	№ 7.041
Соус сметанный	30	1,20	8,10	3,97	105,45	№ 7.6/11/1
Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,20	0,00	9,68	39,80	№ 7.7/10
Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 7.044
Хлеб ржаной	55	6,60	1,20	41,80	181,00	№ 7.003-4

Полдник

Запеканка творожная	100	16,2	17,1	142,4	221,00	№ 7.11/5
Повидло	15	0,00	0,00	67,33	255,00	7.185/1
Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60	1,50	3,75	17,55	96,0	№ 7.332
Хлеб пшеничный	15	7,60	0,93	50,13	231,00	№ 7.144
Печенье	25	4,80	2,80	77,72	350,00	№ 7.209
Ряженка	200	0,00	0,00	5,91	24,64	№ 7.032

День седьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша манная молочная с маслом	200	2,37	2,94	10,57	79,97	№7.304
Батон с маслом сливочным	39	4,17	11,23	28,53	212,60	№ 7.035/9
Какао с молоком	200	1,89	1,80	9,71	66,93	№ 7.14/10

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,50	0,10	10,10	46,00	№ 7.031-2
---------------	-----	------	------	-------	-------	-----------

Обед

Суп овощной на курином бульоне	200	1,20	1,95	5,14	45,72	№ 7.044с/1
Плов из мяса кур	130	2,27	4,66	17,95	127,90	№ 7.179
Компот из сухофруктов	200	0,24	0,00	10,91	45,00	№ 6/10
Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 7.044
Хлеб ржаной	55	6,60	1,20	41,80	181,00	№ 7.003-4

Полдник

Тефтели рыбные	80	7,85	10,94	2,51	155,74	№ 7.н038
Салат из картофеля с соленным огурцом	30	2,35	0,45	18,65	98,00	№ 7.375/3
Хлеб пшеничный	15	7,60	0,93	50,13	231,00	№ 7.144
Чай с сахаром	150	2,79	3,19	4,09	55,91	№ 7.075

День восьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша «ассорти» молочная со сливочным маслом	200	2,20	3,30	10,43	86,62	№ 16/4
Батон с маслом	45	9,20	15,51	33,24	288,00	№ 7.035
Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,41	8,59	58,07	№ 7.067

Второй завтрак 10.00

Фрукты	140	0,38	0,36	10,74	45,00	№ 4.19/10
--------	-----	------	------	-------	-------	-----------

Обед

Суп крестьянский со сметаной	200	1,95	1,74	7,15	57,95	№ 7.086
Гуляш из мяса говядины	80	14,71	14,95	4,65	234,50	№ 7.11/8/1
Макаронные отварные	130	3,06	3,02	18,83	110,94	№ 7.076
Компот из кураги и изюма	200	0,16	0,00	9,63	39,52	№ 7.4/10
Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 7.044
Хлеб ржаной	55	6,60	1,20	41,80	181,00	№ 7.033-4

Полдник

Запеканка из творога с морковью	80	11,63	20,42	14,57	286,67	№ 7.13/5
Стушенное молоко	20	7,35	8,70	57,35	327,68	№ 7.351
Салат из белокочанной капусты с морковью с рас. маслом	60	1,12	7,47	14,37	132,87	№ 7.24/1
Хлеб пшеничный	15	7,60	0,93	50,13	231,00	№ 7.144
Чай с лимоном	200	0,02	0,00	6,02	25,46	№ 7.087

День девятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша из гречи и риса «Дружба2» молочная со сливочным маслом	200	2,25	2,67	11,00	80,29	№ 7.026
Батон с маслом сливочным	39	4,14	11,23	28,53	212,60	№ 7.035/9
Какао с молоком	200	1,89	1,80	9,71	66,93	№ 7.14/10

Второй завтрак 10.00

Фрукты	140	0,4	0	14,2	63	№ 4.19/10
--------	-----	-----	---	------	----	-----------

Обед

Суп рассольник со сметаной	200	0,76	0,54	4,85	27,69	№ 7.106
биточки из мяса курицы	100	12,14	13,38	2,56	199,48	№ 7.2/9
Картофельное пюре	130	3,92	2,32	27,28	154,77	№ 7.н151-1
Компот	200	0,35	0,00	12,89	47,71	№ 4.5/10
Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 7.044
Хлеб ржаной	55	6,60	1,20	41,80	181,00	№ 7.003-4

Полдник

Суфле рыбное	100	9,69	5,17	4,86	132,06	№ 7.4//7/1
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	1,28	8,87	9,65	128,85	№ 7.22/1
растительным маслом	15	7,60	0,93	50,13	231,00	№ 7.144
Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	5,91	24,64	№ 7.032
Чай с сахаром						

День десятый

Завтрак

Наименование блюда	Завтрак					Эн/ц, ккал	№ технологической карты
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал		
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	2,27	3,85	11,24	98,79	№ 7.127	
Батон с маслом с сыром	45	9,20	15,51	33,24	288,00	№ 7.4/13	
Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,41	8,59	58,07	№ 7.067	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	140	0,38	0,36	10,74	45,00	№ 4.19/10
--------	-----	------	------	-------	-------	-----------

Обед

Уха рыбацкая	250	0,92	2,33	7,02	56,49	№ 7.11/2/1
Бифштекс рубленый паровой	80	24,26	21,81	0,38	327,30	№ 7.13/8
Рагу из овощей	100	2,15	3,42	9,89	82,91	№ 7.180
Компот из сухофруктов	200	0,07	0,01	8,52	35,38	№ 7.115
Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 7.044
Хлеб ржаной	55	6,60	1,2	41,80	181,00	№ 7.003-4

Полдник

Омлет	100	1,65	1,91	6,26	52,80	№ 7.21/2/2
Салат из отварного картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом	50	3,78	13,51	25,67	247,23	№ 4.30/1
Хлеб пшеничный	15	7,60	0,93	50,13	231,00	№ 7.144
Пирожки печеные из дрожжевого теста с джемом	60	6,85	5,12	43,65	265,22	№ 4.15/12
Чай	200	0,00	0,00	5,91	24,64	№ 7.032