



**Примерное 10-дневное меню**  
 Муниципального бюджетного дошкольного  
 образовательного учреждения – детского сада № 370  
**1 день: Понедельник**

Номер технологической карты ясли/сад		Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>							
7.174	7.174	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	4/5	4/7	16/21	127/188
7.035/3	7.035/1	Батон с маслом	30/6 40/6	2 3	6 6	16 21	104 125
	7.285	Какао с молоком	150/200	2/3	2/3	13/16	80/103
			<b>336/446</b>	<b>8/11</b>	<b>12/17</b>	<b>45/59</b>	<b>329/443</b>
<b>Второй завтрак</b>							
	7.031	Сок	100	4	5	17	128
			<b>100</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>128</b>
<b>Обед</b>							
	7.н145-1	Щи на мясном б-не (воде) со сметаной	150/200	1/2	2/3	6/8	51/65
	7.256	Гуляш из отварного мяса	60/80	9/11	8/10	4/5	89/121
	7.151-4	Макаронные изделия отварные	120/150	3/5	5/6	24/34	164/226
	7.072	Компот из чернослива и изюма	150/200	0/0	0/0	16/19	67/80
7.003-1	7.002/1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/13	36/55
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/2	0/0	8/10	35/47
			<b>518/685</b>	<b>16/22</b>	<b>15/19</b>	<b>66/88</b>	<b>442/ 594</b>
<b>Полдник</b>							
	7.032	Чай с сахаром	150/200	0	0	10/12	40/50
7.16/5	7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками	100/120	11/13	20/24	18/22	295/359
7.004	7.351	сгущенное молоко	15/20	1/1	1/2	1/2	49/70
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	31/36
			<b>280/360</b>	<b>13/16</b>	<b>21/26</b>	<b>44/55</b>	<b>419/521</b>
<b>Итого:</b>			<b>1234/1591</b>	<b>38/50</b>	<b>49/61</b>	<b>165/212</b>	<b>1221/1605</b>

## 2 день: Вторник

Номер технологической карты ясли/сад	Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>Завтрак</b>							
	7.5/4/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/200	5/6	6/8	21/27	178/227
7.035/3	7.035/1	Батон с маслом	30/6 40/6	2 3	6 6	16 21	115 141
	7.084	Кофейный напиток на молоке	150/200	2/3	2/3	13/17	85/115
			<b>336/446</b>	<b>10/12</b>	<b>14/17</b>	<b>50/65</b>	<b>378/483</b>
<b>Второй завтрак</b>							
	7.248	Кисель из плодового концентрата	150/200	0/0	0/0	21/25	90/111
			<b>150/200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21/25</b>	<b>90/111</b>
<b>Обед</b>							
	7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	150/200	1/2	3/4	10/14	79/101
7.6/9/2	7.6/9/3	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	150/180	13/18	11/15	31/40	259/354
7.7/10/2	7.7/10	Компот из с/ф и шиповника	150/200	0/0	0/0	15/19	60/81
	7.6/11/1	Соус сметанный	30/30	0/0	2/2	1/1	32/32
7.003-1	7.002/1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/13	36/55
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	31/36
			<b>528 / 685</b>	<b>31/33</b>	<b>30/31</b>	<b>75/90</b>	<b>735/816</b>
<b>Полдник</b>							
	7.032	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	10/12	40/50
7.11/7/2	7.11/7	Тефтели рыбные в соусе	100/130	8/11	5/6	9/11	138/184
	7.291/3	Салат из огурцов с растительным маслом	45/45	0/0	2/2	2/2	23/23
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/2	0/0	8/9	31/36
	7.298	Печенье	30	3/3	1/1	19/19	115/115
			<b>325/400</b>	<b>13/16</b>	<b>8/10</b>	<b>47/54</b>	<b>350/421</b>
<b>Итого:</b>			<b>1339/1731</b>	<b>53/60</b>	<b>53/58</b>	<b>192/234</b>	<b>1503/1731</b>



**3 день: Среда**

Номер технологической карты ясли/сад	Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>Завтрак</b>							
	4.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/200	4/5	4/6	18/24	136/188
7.035/3	7.035/1	Батон с маслом	30/6	2	6	16	115
			40/6	3	6	21	141
	7.118	Чай с молоком	150/200	2/3	2/3	11/14	75/98
			<b>370/412</b>	<b>8/11</b>	<b>13/15</b>	<b>44/59</b>	<b>327/427</b>
<b>Второй завтрак</b>							
	7.346	Яблоко	100	0	0	10	40
			<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>
<b>Обед</b>							
	7.165-1/2	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/200	2/2	3/4	11/14	77/102
	7.1/133	Капуста тушенная со сметаной	130/150	2/3	5/6	13/15	94/111
	7.н-104	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	60/80	9/12	8/11	4/5	136/185
	7.138	Кампот из кураги и изюма	150/200	0/0	0/0	16/19	67/79
7.003-1	7.002/1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/11	36/55
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/2	0/0	8/10	35/47
			<b>528/685</b>	<b>15/20</b>	<b>16/21</b>	<b>59/75</b>	<b>445/579</b>
<b>Полдник</b>							
7.004	7.351	Сгущенное молоко	15/20	1/1	1/2	9/11	49/66
	4.6/5	Сырники из творога	80/100	11/14	13/17	16/20	255/325
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
	7.032	Чай с сахаром	150/200	0	0	10/12	40/50
			<b>260/340</b>	<b>13/17</b>	<b>15/19</b>	<b>42/54</b>	<b>378/487</b>
<b>Итого:</b>			<b>1224/1596</b>	<b>37/48</b>	<b>44/55</b>	<b>156/199</b>	<b>1189/1534</b>

4 день: Четверг

Номер технологической карты ясли/сад		Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>							
	4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/200	4/5	6/8	19/26	152/198
7.035/3	7.035/1	Батон с маслом	30/6	2	6	16	115
			40/6	3	6	21	141
	7.084/1	Кофейный напиток на молоке	150/200	2/3	2/3	13/17	85/115
			<b>336/446</b>	<b>9/11</b>	<b>14/16</b>	<b>48/64</b>	<b>353/454</b>
<b>Второй завтрак</b>							
	7.031/1	Сок	100	1	0	10	47
			<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>							
	7.044с-6	Суп овощной с курой со сметаной	150/200	4/5	4/6	5/7	80/107
	7.н114/3	Котлета из мяса куры	60/80	17/23	8/11	3/4	171/233
7.3/4/3	7.3/4/2	Каша гречневая вязкая	120/150	3/4	3/4	19/23	111/141
	7.248	Кисель из плодового концентрата	150/200	0/0	0/0	21/25	90/111
7.003-1	7.002/1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/11	36/55
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			<b>518/685</b>	<b>26/35</b>	<b>16/22</b>	<b>64/83</b>	<b>522/694</b>
<b>Полдник</b>							
7.11/5	7.11/5/1	Запеканка из творога с изюмом	100/120	13/15	16/19	17/20	289/353
	7.185	Повидло	15/20	0	0	10/13	38/51
	7.032	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	10/12	40/50
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			<b>280/360</b>	<b>14/17</b>	<b>16/19</b>	<b>44/55</b>	<b>402/501</b>
<b>Итого:</b>			<b>1234/1591</b>	<b>50/64</b>	<b>46/58</b>	<b>166/212</b>	<b>1323/1696</b>



## 5 день: Пятница

Номер технологической карты ясли/сад		Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>							
	7.127	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	4/6	5/8	17/23	138/202
7.035/3	7.035/1	Батон с маслом	30/6	2	6	16	115
			40/6	3	6	21	141
	7.118	Чай с молоком	150/200	2/3	2/3	11/14	75/98
			<b>336/446</b>	<b>9/11</b>	<b>16/21</b>	<b>47/57</b>	<b>329/442</b>
<b>Второй завтрак</b>							
	7.031	Сок	100	1	0	10	47
			<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>							
	7.47с/5	Суп –лапша с мясом.	150/200	7/7	7/7	10/14	142/180
	7.355	Биточки рыбные	60/80	11/12	3/5	4/5	117/162
	7.047	Пюре розовое	120/150	2/3	2/5	15/18	93/138
	7.115	Компот из с/ф	150/200	0/0	0/0	14/18	55/79
7.003-1	7.002/1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/11	36/55
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			<b>568/735</b>	<b>22/25</b>	<b>12/17</b>	<b>59/75</b>	<b>478/661</b>
<b>Полдник</b>							
7.038/1	7.038/6	Омлет натуральный (запеченный)	100/120	7/8	9/10	2/3	160/176
	7.27/1/3	Салат из отварного картофеля, кукурузы и реп. лука с раст. маслом	30	6	2	4	42
7.268	7.268	Снежок	130	0/0	0/0	11/13	108
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			<b>275/300</b>	<b>9/10</b>	<b>11/12</b>	<b>26/25</b>	<b>344/375</b>
<b>Итого:</b>			<b>1279/1581</b>	<b>40/46</b>	<b>39/50</b>	<b>132/157</b>	<b>1196/1524</b>



Понедельник 6 день: Понедельник 6 день: Понедельник 6 день: Понедельник

Номер технологической карты ясли/сад	Объем порции, г	Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>							
		Каша манная молочная с маслом сливочным	150/200	2/3	3/4	9/13	178/226
7.035/3	321	Батон с маслом	30/6	2	6	16	115
	40/6		40/6	3	6	21	141
7.285/5	1/3	Какао с молоком	150/200	2/3	2/3	13/16	87/114
	336/446		336/446	9/12	17/19	38/50	380/481
<b>Второй завтрак</b>							
		Сок 0,2 л	100	10	0	10	47
	100		100	10	0	10	47
<b>Обед</b>							
		Щи на мясном бульоне(воде) со сметаной	150/200	2/2	3/4	8/10	51/66
7.179/1	144/5	Рис припущенный с овощами	120/150	14/15	15/17	28/30	173/219
7.7/8/2	10/3	Бефстроганов из отварного мяса говядины	60/80	10/13	10/13	5/6	167/212
7.7/10/2	0/0	Напиток из шиповника и сухофруктов	150/200	0/0	0/0	16/18	60/81
7.003-1	20/30	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/11	36/55
7.144/9	15/20	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
	518/685		518/685	18/20	28/25	70/88	521/679
<b>Полдник</b>							
7.16/5/2	100/120	Запеканка творожная с яблоками	100/120	12	22/23	15/18	301/367
7.032/0	150/200	Чай с сахаром	150/200	0	0	10/12	40/50
7.004/2	15/20	сгущенное молоко	15/20	9/12	1/2	1/2	49/66
7.144/9	15/20	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
	280/360		280/360	22/25	23/24	34/41	425/529
<b>Итого:</b>	<b>1234/1591</b>		<b>1234/1591</b>	<b>54/66</b>	<b>68/81</b>	<b>172/206</b>	<b>1372/1737</b>



## 7 день: Вторник

Номер технологической карты ясли/сад	Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>Завтрак</b>							
	7.127	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	4/5	5/7	17/19	138/202
7.035/3	7.035/1	Батон с маслом	30/6 40/6	2 3	6 6	16 21	115 141
	7.084	Кофейный напиток на молоке	150/200	2/3	2/3	13/17	85/115
			<b>336/446</b>	<b>10/13</b>	<b>15/18</b>	<b>49/60</b>	<b>338/458</b>
<b>Второй завтрак</b>							
	7.248	Кисель из плодового концентрата	150/200	0	0	21/25	90/111
				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21/25</b>	<b>90/111</b>
<b>Обед</b>							
	7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	150/200	3/4	2/3	12/16	82/114
	7.249	Печень говяжья по - строгановски	60/80	9/12	7/9	1/1	78/108
	7.3/3/4	Картофельное пюре	120/150	3/5	3/5	22/40	131/234
	7.138	Компот из кураги и изюма	150/200	0/0	0/0	16/19	67/79
7.003-1	7.002/1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/10	36/55
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			<b>518/685</b>	<b>16/25</b>	<b>13/17</b>	<b>62/81</b>	<b>428/638</b>
<b>Полдник</b>							
	7.032	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	10/12	40/50
7.7/7/1	7.7/7	Запеканка из рыбы с морковью	80/100	9/11	2/2	6/8	96/123
	7.291/3	Салат из огурцов с растительным маслом	45	0	2	2	23
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	31/36
	7.209-1	Пряник	30	1	1	23	105
			<b>320/395</b>	<b>11/12</b>	<b>16/20</b>	<b>54/64</b>	<b>298/350</b>
<b>Итого:</b>			<b>1324/1726</b>	<b>37/50</b>	<b>44/55</b>	<b>135/205</b>	<b>1155/1557</b>

## 8 день: Среда

Номер технологической карты ясли/сад		Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
<b>Завтрак</b>							
	7.174	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	6/6	6/6	28/31	127/188
7.035/3	7.035/1	Батон с маслом	30/6	2	6	16	115
			40/6	3	6	21	141
	7.118	Чай с молоком	150/200	2/3	2/3	11/14	75/98
7.435/2	7.435/3	Сыр	10/13	2/3	2/3	0/0	10/13
			<b>346/459</b>	<b>8/11</b>	<b>12/16</b>	<b>43/56</b>	<b>350/470</b>
<b>Второй завтрак</b>							
	7.346	Яблоко	100	0	0	10	40
			<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>
<b>Обед</b>							
	7.274/6	Суп крестьянский мясом кури со сметаной	150/200	4/9	5/9	9/15	89/119
	7.061	Бигус с мясом	180/230	13/21	12/19	13/14	170/255
	7.072	Компот из чернослива и изюма	150/200	0/0	0/0	16/16	67/80
7.003-1	7.002/1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/11	36/55
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35
			<b>518/685</b>	<b>17/30</b>	<b>12/16</b>	<b>50/62</b>	<b>397/556</b>
<b>Полдник</b>							
7.4/6/3	7.4/6/6	Омлет с картофелем ( запеченный)	100/130	6/6	6/6	10/10	128/166
	7.21\1\1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	50	1	4	5	63
	7.032	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	10/12	40/50
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			<b>315/400</b>	<b>15/15</b>	<b>16/19</b>	<b>45/47</b>	<b>265/327</b>
<b>Итого:</b>			<b>1269/1631</b>	<b>46/61</b>	<b>50/58</b>	<b>171/191</b>	<b>1052/1394</b>



9 день: Четверг

Номер технологической карты ясли/сад	Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>Завтрак</b>							
	4.14/4	Каша ячневая молочная со маслом сливочным	150/200	4/5	6/6	20/22	136/188
7.035/3	7.035/1	Батон с маслом	30/6	2	6	16	115
			40/6	3	6	21	141
	7.084	Кофейный напиток на молоке	150/200	2/3	2/3	13/17	85/115
			<b>336/446</b>	<b>8/11</b>	<b>14/15</b>	<b>49/60</b>	<b>336/444</b>
<b>Второй завтрак</b>							
	7.031	Сок	100	1	0	10	47
			<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>							
	7.47с/6	Суп-лапша с мясом кури со сметаной	150/200	7/9	4/5	11/14	88/118
	7.н114/3	Котлета из мяса кури	60/80	10/14	10/13	11/14	172/234
	7.180-1	Рагу из овощей	120/150	2/3	2/4	11/14	78/112
	7.248	Кисель из плодового концентрата	150/200	0/0	0/0	21/31	90/111
7.003-1	7.002/1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/11	36/55
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			<b>515/680</b>	<b>21/29</b>	<b>16/22</b>	<b>70/93</b>	<b>465/607</b>
<b>Полдник</b>							
7.11/5	7.11/5/1	Запеканка из творога с изюмом	100/120	11/16	20/28	9/13	290/352
	7.185	Повидло	15/20	0	0	15	38/50
	7.032	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	10/12	40/50
	7.309	Вафли	40	1	1	32	140
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			<b>320/400</b>	<b>12/17</b>	<b>20/28</b>	<b>42/49</b>	<b>542/643</b>
<b>Итого:</b>			<b>1274/1631</b>	<b>41/57</b>	<b>50/65</b>	<b>161/202</b>	<b>1423/1810</b>



**10 день: Пятница**

Номер технологической карты ясли/сад	Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>Завтрак</b>							
	4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/200	4/5	5/8	19/26	152/198
7.035/3	7.035/1	Батон с маслом	30/6 40/6	2 3	6 6	16 21	115 141
	7.118	Чай с молоком	150/200	2/3	2/3	11/14	75/98
			<b>336/446</b>	<b>11/13</b>	<b>19/23</b>	<b>64/71</b>	<b>343/438</b>
<b>Второй завтрак</b>							
	7.346	Сок	100	0	0	10	47
			<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>							
	7.254	Борщ с мясо со сметаной	150/200	5/6	6/8	6/8	72/98
	7.355	Биточки рыбные	60/80	11/12	3/5	4/5	118/162
	7.44/3/4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120/150	5/6	5/6	31/40	177/226
	7.115	Компот из с/ф	150/200	0/0	0/0	14/18	55/79
7.003-1	7.002/1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/11	36/55
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			<b>518/685</b>	<b>24/28</b>	<b>16/21</b>	<b>73/93</b>	<b>493/667</b>
<b>Полдник</b>							
	7.27/1/3	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	30	1	2	5	42
7.43-2/3/3	7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром	100/130	4/5	4/4	21/26	153/202
	7.270/1/3	Биойогурт	130	6	4	11	149
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			<b>325/390</b>	<b>6/7</b>	<b>9/9</b>	<b>47/55</b>	<b>311/342</b>
<b>Итого:</b>			<b>1220/1492</b>	<b>41/48</b>	<b>44/53</b>	<b>184/219</b>	<b>1269/1509</b>