УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ Д|С «Солнышко»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мамаева У.Д.

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

Примерное

10-дневное меню для детей(3-7лет) ,

посещающих ДОУ с 10.5 часовым режимом и технологические карты

по МКДОУ «Детский сад «Солнышко» Кумторкалинского района РД

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладки продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завт  рак | 1. Каша «Дружба»  Крупа рисовая  Крупа пшенная  Молоко  Масло сливочное    2. чай с молоком  заварка  Молоко  Сахар    3.  Хлеб пшеничный со сливочным маслом   4 .яблоко | 200              200          40/5  100 | 10  15  150  5  5  Итого    2,4  130  10  Итого      13  50  Итого  Всего | 7,9          5,03          15,5  28,43 | 12,73          5,74          19,59  33,06 | 32,92          24,33          32,24  89,49 | 278,95          164,63          367,04  810,62 |
| Обед | 1.Салат из моркови  Лук репчатый  морковь  Масло растительное    2. борщ со сметаной на мясном бульоне  Мясо  Капуста  Картофель  Морковь  Лук  Масло сливочное  Зелень  Сметана      3. Ежики в томатном соусе  Мясо  Рис  Яйцо  Лук  Масло сливочное  Морковь    4.  Пшеничная каша  Масло растительное  Лук    5. Компот из кураги  Курага  Сахар    6. Хлеб | 60           200                      50                           100         200        40 | 10  35  30  3  Итого    25  70  80  20  10  3  5  10  Итого   70  25  1/6  15  5  15    5  3  50  5  Итого    250  5  20  Итого    16  15  Итого    Итого  Всего | 1,94                    6,67                         15,0          2,43        0,3    3,3  29,64 | 3,69                    6,1                         11,3          6,15        -    0,6  27,84 | 8,4                    6,54                         13,7          18,4        27,59    17,1  91,73 | 61,3                    102,4                         234,0          130,5        121,15    90,5  739,85 |
| Полд  ник | 1.сок  печенье | 100  20 | Итого | 0,85 | - | 23,13 | 90,77 |
|  |  |  | Всего | **111,75** | **83,0** | **286,4** | **2177,02** |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладки продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завт  рак | 1. Каша манная  Крупа манная  Молоко  Масло сливочное    2. Какао с молоком  Какао  Молоко  Сахар    3. Хлеб с маслом  Масло сливочное  4.яблоко | 200              200        40/5  100 | 20  150  5  5  7  Итого    1,2  130  10  Итого    7  50  Итого  Всего | 8,9          4,03        3,89  16,82 | 13,07          4,42        6,96  11,38 | 33,92          18,32        24,93  77,17 | 268,05          126,6        180,6  575,25 |
| Обед | 1.Свежий помидор    2. Суп крестьянский на мясном бульоне  Мясо  Картофель  Крупа перловая  Морковь  Лук    3. Сосиска с тушеной капустой  Сосиска  Капуста  Морковь  Масло сливочное  Лук  Томат    5. сок    6. Хлеб | 50      200                  150                 100     40 | Итого      25  80  10  20  10  3  3  10  Итого        35  250  80  20  10  5  Итого      16  15  Итого    Итого  Всего | 0,89                      3,16                    6,67          0,27    3,3  14,29 | 4,78                      5,75                    6,1          -    0,6  17,23 | 2.99                      21,4                    6,54          24,34    17,1  72,37 | 52,99                      147,3                    102,4          96,56    90,5  489,75 |
| Полд  ник | Оладьи    2. чай | 70                    200 | 50  50  1/6  5  5  5  1,25  20  Итого  Итого  Всего | 5,72  5,04  10,76 | 8,51  6,3  14,81 | 34,85  8,1  42,95 | 251,24  111,6  362,84 |
|  |  |  | Всего | **68,65** | **62.11** | **254,99** | **1947.02** |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладки продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завт  рак | 1. Каша рисовая  Крупа рисовая  Молоко  Масло сливочное    2. чай  Сахар      3. Хлеб с маслом  Масло сливочное   4.банан | 200            200        40/5  100 | 30  150  5  5  Итого    2,4  150  10  Итого      7  50  Итого  Всего | 1,95          5,33          3,89  11,17 | 6,45          5,94          6,96  19,35 | 27,33          24,73          24,93  52,06 | 175,0          174,63          180,6  530,23 |
| Обед | 1.Свежий огурец    2. Суп вермишелевый  Картофель  Морковь  Лук  вермишель      3.котлета из рыбы    4. Вермишель отварная  Вермишель  Масло сливочное      5. Сок    6. Хлеб пшеничный | 50    200               50       100        100  40 | Итого      40  80  20  15  3  5  10  Итого      70  10  30  3  5  5  5  Итого    45  5  Итого    Итого    Итого  Всего | 0,55                    8,87                    14,85        4,7    0,85    3,3  33,12 | 0,07                    5,1                    6,39        3,61    -    0,6  15,77 | 1,79                    18,0                    3,74        31,4    23,13    17,1  95,16 | 9,58                    150,0                    129,8        180,0    90,77    90,5  650,65 |
| Полд  ник | 1.Чай с лимоном  Чай  Сахар  Лимон    2.кекс | 200          20 | 10  25  5  Итого  Итого  Всего | 0,2  3,33  3,53 | 0,2  1,67  1,87 | 27,8  23,0  50,8 | 114,0  131,67  245,67 |
|  |  |  | Всего | **64,74** | **48,57** | **274,72** | **1905,02** |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладки продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завт  рак | 1. Каша геркулесовая  Геркулес  Молоко  Масло сливочное  Сахар    2. чай  Сахар    3. Хлеб с маслом  Масло сливочное    4.груша | 200              200      40/5      100 | 20  150  5  5  Итого    1,2  130  10  Итого    7  45  Итого  Итого  Всего | 9,15          4,03        3,69  0,45  17,32 | 13,63          4,42        6,46  -  24,51 | 30,38          18,32        21,93  11,21  81,84 | 275,63          126,6        163,6  52,0  617,83 |
| Обед | 1.Салат из капусты  Капуста и моркови  Масло растительное  Сахар    2. Суп гороховый на мясном бульоне  Мясо  Картофель  Горох  Морковь  Лук    3. гречка с подливой  Мясо  Лук  Хлеб пшеничный  Масло растительное  Морковь  гречка    4. сок    6. Хлеб | 60            200       150               100     40 | 60  3  2  Итого      25  80  35  20  10  3  3  30  Итого    70  20  17  1/6  30  20  7  15  Итого    210  50  5  Итого      16  15  Итого  Итого  Всего | 0,94                      3,67                    12,5          3,81          0,27  3,3  24,49 | 4,24                      7,64                    10,8          7,22          -  0,6  30,5 | 3,07                      28,96                    4,87          27,77          24,34  17,1  106,11 | 54,84                      114,66                    168,98          191,32          96,56  90,5  716,86 |
| Полд  ник | 1. молоко  2. вафли | 200  20 | 50  50  1/8  5  5  7  1,25  7  Итого  Итого  Всего | 6,72  0,85  7,57 | 4,4  -  4,4 | 39,6  23,13  62,73 | 224,8  90,77  315,57 |
|  |  |  | Всего | **72,28** | **71.11** | **313,18** | **2104.76** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладки продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завт  рак | 1. Каша гречневая  Крупа гречневая  Молоко  Масло сливочное  Сахар    2. чай  Сахар      3. Хлеб с маслом  Масло сливочное  Хлеб пшеничный    4.яблоко | 200            200           40-5  100 | 25  150  5  5  Итого    2,4  140  10  Итого      7  50  Итого  Всего | 8,73          5,03          3,89  17,65 | 13,02          5,64          6,96  25,62 | 31,25          23,73          24,93  79,91 | 277,98          164,63          180,6  623,21 |
| Обед | 1.Салат овощной  Помидор  Огурец  Лук Масло растительное  Зелень    2. Суп куриный вермишелевый  Куры  Картофель  Морковь  Лук  Масло сливочное  Зелень  Вермишель    3.картофельное пюре  с курицей  Куры  Лук  Морковь  Томат  Капуста  Картофель  Масло растительное    4. сок    6. Хлеб | 60              200                    150                     100     40 | 45  30  10  4  7  Итого      45  70  20  15  3  5  15  Итого      90  10  50  3  90  100  3  5  30  Итого    25  5  10  Итого  Итого  Всего | 0,89                    2,87                        21,61          0,2  3,3  28,67 | 4,78                    3,5                        16,47          0,2  0,6  25,55 | 2,99                    18,0                        14,5          27,8  17,1  80,39 | 52,99                    110,3                        311,4          114,0  90,5  679,19 |
| Полд  ник | 1. чай  Сахар  2.зефир | 200  20 | Итого    180  5  Итого  Всего | 0,45        5,04  5,49 | -        5,74  5,74 | 11,21        7,36  18,57 | 52        101,27  153,27 |
|  |  |  | Всего | **84,41** | **97,82** | **229,25** | **1727,28** |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладки продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завт  рак | 1. яйцо      2. чай калмыцкий  Молоко  заварка    3. Хлеб с маслом и сыром  Масло сливочное  Хлеб пшеничный    4.яблоко | 1         200      40/5/6        100 | 40  20  5  Итого      1,2  150  10  Итого    7  50  Итого  Всего | 4,89            4,43        3,89  13,21 | 6,76            4,72        6,96  18,44 | 26,07            19,32        24,93  70,32 | 191,25            136,6        180,6  508,45 |
| Обед | 1. овощной салат     2. Суп вермишелевый на мясном бульоне  Мясо  Картофель  Лук  Морковь  Масло сливочное    3. Ленивые голубцы  Мясо  Лук  Масло растительное  Томат  Морковь  Капуста  Масло сливочное  Рис  Сметана    4. сок    6. Хлеб | 60    200                        150                 100    40 | Итого          25  100  10  20  30  3  7  10  Итого    70  20  5  5  20  150  5  20  5  Итого      16  15  Итого  Итого  Всего | 2,56                          7,63                      18,27          0,27  3,3  32,03 | -                          6,82                      18,3          -  0,6  25,72 | 13,6                          13,78                      23,35          24,34  17,1  92,08 | 61,44                          151,13                      333,03          96,56  90,5  732,66 |
| Полд  ник | 1.чай  Сахар      2.гренки  Яйцо | 200        40 | 180  5  Итого    1  Итого  Всего | 5,04          0,01  5,05 | 5,74          -  5,74 | 7,36          17,37  24,73 | 101,27          69,13  170,4 |
|  |  |  | Всего | **85,67** | **73,55** | **252,34** | **2033.0** |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладки продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завт  рак | 1. Каша пшенная  Крупа пшенная  Молоко  Масло сливочное     1. чай 2. Сахар     3. Хлеб с сыром и маслом  Сыр  Хлеб пшеничный    4.яблоко | 200            200          40\5/6     100 | 25  150  5  5  Итого    2,4  130  10  Итого    12  50  Итого  Всего | 8,45          4,03        15,5  27,98 | 13,02          4,42        19,59  37,03 | 32,33          18,32        32,24  82,89 | 281,17          126,6        367,04  774,84 |
| Обед | 1.Салат витаминный  Капуста  Масло растительное  капуста  Морковь    2. свекольник со сметаной на мясном бульоне  Мясо  Картофель  Морковь  Лук  Сметана     1. котлета   Мясо  Лук  Яйцо  Молоко  Хлеб пшеничный  Масло растительное    4.Картофельное пюре  Картофель  Молоко  Масло сливочное     1. сок     6. Хлеб | 60            200                50                    100          100     40 | 60  3  40  15  Итого      25  80  10  20  10  3  3  30  10  Итого    70  10  10  1/6  30  20  5  15  Итого    210  50  5  Итого    16  15  Итого  Итого  Всего | 0,94                        5,7                    12,5          3,81        0,18  3,3  26,43 | 4,24                        3,93                    10,8          7,22        -  0,6  26,79 | 3,07                        16,65                    4,87          27,77        24,16  17,1  93,62 | 54,84                        129,63                    168,98          191,32        100,36  90,5  735,63 |
| Полд  ник | 1.шарлотка    2. чай | 40  200 | Итого    Итого  Всего | 3,33    0,85  4,18 | 1,67    -  1,67 | 23,0    23,13  46,13 | 131,67    90,77  222,44 |
|  |  |  | Всего | **71,07** | **86.76** | **364,31** | **2496.13** |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладки продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завт  рак | 1. Каша геркулесовая  Геркулес  Молоко  Масло сливочное      2. Какао с молоком  Какао  Молоко  Сахар    3. Хлеб с маслом  Масло сливочное  Хлеб пшеничный    4. Яблоко | 200              200          40/5        100 | 20  150  5  5  Итого      1,2  150  10  Итого    7  50  Итого  Итого  Всего | 9,15            4,43        3,89  0,45  17,92 | 13,63            4,72        6,96  -  25,31 | 30,38            19,32        24,93  11,21  85,84 | 275,63            136,6        180,6  52,0  644,83 |
| Обед | 1.Салат из зеленого горошка и капусты  Зеленый горошек  Лук  капуста  Масло растительное    2. Суп гороховый на мясном бульоне  Мясо  Картофель  Свекла  Морковь  Лук  Масло сливочное  Зелень  Сметана  Томат    3.сосиска      4.Гречка рассыпчатая  Крупа гречневая  Масло сливочное    5. Сок    6. Хлеб | 60              200                        42       110        100    40 | 30  10  30  4  Итого      25  80  100  20  10  3  3  10  3  Итого    70  10  30  3  3  5  5  Итого      45  5  Итого  Итого    Итого  Всего | 1,94                        2,76                  13,5          10,26  0,85    3,3  32,61 | 3,69                        6,97                  5,9          8,68  -    0,6  25,84 | 8,4                        17,86                  3,4          49,41  23,13    17,1  119,3 | 61,3                        125,5                  118          324,61  90,77    90,5  810,68 |
| Полд  ник | 1.чай  2.оладьи | 200  70 | 10  25  5  Итого  Итого  Всего | 0,2  1,2  1,4 | 0,2  8,92  9,12 | 27,8  18,3  46,1 | 114  155,4  269,4 |
|  |  |  | Всего | **94,35** | **77.55** | **329,71** | **2359.27** |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладки продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завт  рак | 1. Молочная вермишель  Вермишель  Молоко  Масло сливочное  Сахар    2. чай  Сахар    3. Хлеб с маслом  Масло сливочное  Хлеб пшеничный     4.груша | 200            200         40/5       100 | 20  150  5  5  Итого    2,4  130  10  Итого    7  50  Итого  Всего | 6,45          4,03        3,89  14,37 | 7,02          4,42        6,96  18,4 | 25,33          18,32        24,93  68,58 | 195,17          126,6        180,6  502,37 |
| Обед | 1.Салат морковный со сметаной  сметана  Чеснок    2. фасолевый суп на мясном бульоне  Морковь  Лук  Масло сливочное  Хлеб пшеничный    3*.*котлета из рыбы  Лук  Мука  Яйцо    4.пшеничная каша  Крупа пшеничная  Морковь  Томат  Мука  Лук    5. Компот из кураги  курага  Сахар    6. Хлеб | 60            200                50           100               200        40 | 80  3  3  Итого      45  30  10  3  30  1/2  Итого    90  10  4  1/6  30  3  Итого      45  20  5  5  5  10  Итого    20  20  Итого  Итого  Всего | 0,9                  18,61                16,72                  4,32        0,2  3,3  44,04 | 4,36                  13,05                14,32                  7,74        0,02  0,6  40,09 | 6,4                  18,16                3,52                  25,56        21,54  17,1  92,28 | 66,03                  261,39                189,28                  189        91,36  90,5  887,56 |
| Полд  ник | 1.чай  Сахар    2. булка с маком | 180        50 | 180  5  Итого  Итого  Всего | 5,04  0,45  5,49 | 5,74  -  5,74 | 7,36  11,21  18,57 | 101,27  52  153,27 |
|  |  |  | Всего | **78,06** | **89.94** | **263,39** | **2153.37** |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладки продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завт  рак | 1. пшеничная каша  Молоко  Масло сливочное    2. чай  Сахар    3. Хлеб с маслом  Масло сливочное  Хлеб пшеничный | 200          200          40/5 | 1,5  50  5  90  Итого    1,2  150  10  Итого    7  35  Итого  Всего | 3,15          4,43        2,63  10,21 | 5,63          4,72        6,78  17,13 | 15,38          19,32        24,93  77,68 | 165,63          136,6        139,86  442,09 |
| Обед | 1.Салат из капусты и моркови  Масло растительное    2. Суп хинкальный на курином бульоне    3 плов из курицы   рис  Морковь  Лук  Масло сливочное  Масло растительное    5.сок    6. Хлеб | 60         200       150            100  40            180                    180        50 | 50  10  3  Итого      25  100  20  10  3  3  10  Итого    70  10  10  5  Итого    100  60  10  100  30  5  5  3  Итого    16  15  Итого    Итого  Всего | 6,18                    6,47            10,4                    3,8        0,27    3,3  30,42 | 5,98                    10,73            6,56                    5,1        -    0,6  28,97 | 1,4                    18,8            9,6                    14,5        24,34    17,1  85,74 | 82,67                    220,95            142,4                    126,4        96,56    90,5  759,53 |
| Полд  ник | 1.печенье    2. Чай  Чай  Сахар | 20                    180 | 40  10  1/3  50  50  5  5  1,25  Итого    0,6  12  Итого  Всего | 5,66        0,13  5,79 | 2,1        0,04  2,14 | 33,45        11  44,45 | 175        43,5  218,5 |
|  |  |  | Всего | **60,1** | **59.34** | **277,55** | **1884.62** |
|  |  |  |  | 791,68 | 669,75 | 2845,84 | 2078749 |