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  |
| Завтрак | 1. Каша «Дружба»Крупа рисоваяКрупа пшеннаяМолокоМасло сливочное 2. чай с молокомзаваркаМолокоСахар 3. Хлеб пшеничный со сливочным маслом 4 .яблоко | 200      200    40/5100 |  101515055Итого 2,413010Итого  1350ИтогоВсего |       7,9    5,03    15,528,43 |       12,73    5,74    19,5933,06 |       32,92    24,33    32,2489,49 |       278,95    164,63    367,04810,62 |
| Обед | 1.Салат из моркови Лук репчатыйморковьМасло растительное 2. борщ со сметаной на мясном бульонеМясоКапустаКартофельМорковьЛукМасло сливочноеЗеленьСметана  3. Ежики в томатном соусеМясоРисЯйцоЛукМасло сливочноеМорковь 4. Пшеничная кашаМасло растительноеЛук 5. Компот из курагиКурагаСахар 6. Хлеб   | 60     200          50             100    200   40  |    1035303Итого 25708020103510Итого 70251/615515 53505Итого 250520Итого 1615Итого ИтогоВсего |        1,94         6,67            15,0    2,43   0,3 3,329,64 |        3,69         6,1            11,3    6,15   - 0,627,84 |        8,4         6,54            13,7    18,4   27,59 17,191,73 |        61,3         102,4            234,0    130,5   121,15 90,5739,85 |
| Полдник | 1.сокпеченье | 10020 | 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  |
| Завтрак | 1. Каша маннаяКрупа маннаяМолокоМасло сливочное 2. Какао с молокомКакаоМолокоСахар 3. Хлеб с масломМасло сливочное4.яблоко  | 200      200   40/5100 |  20150557Итого 1,213010Итого 750ИтогоВсего |       8,9    4,03   3,8916,82 |       13,07    4,42   6,9611,38 |       33,92    18,32   24,9377,17 |       268,05    126,6   180,6575,25 |
| Обед | 1.Свежий помидор 2. Суп крестьянский на мясном бульонеМясоКартофельКрупа перловаяМорковьЛук 3. Сосиска с тушеной капустойСосискаКапустаМорковьМасло сливочноеЛукТомат 5. сок 6. Хлеб   | 50  200        150        100  40  | Итого  25801020103310Итого   352508020105Итого  1615Итого ИтогоВсего | 0,89          3,16         6,67    0,27 3,314,29 | 4,78          5,75         6,1    - 0,617,23 | 2.99          21,4         6,54    24,34 17,172,37 | 52,99          147,3         102,4    96,56 90,5489,75 |
| Полдник | Оладьи 2. чай | 70         200 |  50501/65551,2520ИтогоИтогоВсего |          5,725,0410,76 |          8,516,314,81 |          34,858,142,95 |          251,24111,6362,84 |
|  |   |             | Всего | **68,65** |  **62.11** |  **254,99** |  **1947.02** |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладки продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность  |
| Завтрак | 1. Каша рисоваяКрупа рисоваяМолокоМасло сливочное 2. чайСахар  3. Хлеб с масломМасло сливочное 4.банан | 200     200   40/5100 |  3015055Итого 2,415010Итого  750ИтогоВсего |      1,95    5,33    3,8911,17 |      6,45    5,94    6,9619,35 |      27,33    24,73    24,9352,06 |      175,0    174,63    180,6530,23 |
| Обед | 1.Свежий огурец 2. Суп вермишелевыйКартофельМорковьЛук вермишель  3.котлета из рыбы 4. Вермишель отварнаяВермишельМасло сливочное  5. Сок 6. Хлеб пшеничный  | 50 200       50   100   10040      | Итого  408020153510Итого  7010303555Итого 455Итого Итого ИтогоВсего | 0,55         8,87         14,85   4,7 0,85 3,333,12 | 0,07         5,1         6,39   3,61 - 0,615,77 | 1,79         18,0         3,74   31,4 23,13 17,195,16 | 9,58         150,0         129,8   180,0 90,77 90,5650,65 |
| Полдник | 1.Чай с лимономЧайСахарЛимон 2.кекс | 200    20 |  10255ИтогоИтогоВсего |     0,23,333,53 |     0,21,671,87 |     27,823,050,8 |     114,0131,67245,67 |
|  |    |           | Всего  |  **64,74** |  **48,57** |   **274,72** | **1905,02** |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладки продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность  |
| Завтрак | 1. Каша геркулесоваяГеркулесМолокоМасло сливочноеСахар 2. чайСахар 3. Хлеб с масломМасло сливочное 4.груша | 200      200  40/5  100 |  2015055Итого 1,213010Итого 745ИтогоИтогоВсего |      9,15    4,03   3,690,4517,32 |      13,63    4,42   6,46-24,51 |      30,38    18,32   21,9311,2181,84 |      275,63    126,6   163,652,0617,83 |
| Обед | 1.Салат из капустыКапуста и морковиМасло растительноеСахар 2. Суп гороховый на мясном бульонеМясоКартофельГорохМорковьЛук 3. гречка с подливойМясоЛукХлеб пшеничныйМасло растительноеМорковьгречка 4. сок 6. Хлеб   | 60     200   150       100  40     |   6032Итого  25803520103330Итого 7020171/63020715Итого 210505Итого  1615ИтогоИтогоВсего |      0,94          3,67         12,5    3,81    0,273,324,49 |      4,24          7,64         10,8    7,22    -0,630,5 |      3,07          28,96         4,87    27,77    24,3417,1106,11 |      54,84          114,66         168,98    191,32    96,5690,5716,86 |
| Полдник |  1. молоко2. вафли |  20020 |  50501/85571,257ИтогоИтогоВсего |          6,720,857,57 |          4,4-4,4 |          39,623,1362,73 |          224,890,77315,57 |
|  |   |  | Всего | **72,28** | **71.11** | **313,18** | **2104.76** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладки продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность  |
| Завтрак | 1. Каша гречневаяКрупа гречневаяМолокоМасло сливочноеСахар 2. чайСахар  3. Хлеб с масломМасло сливочноеХлеб пшеничный 4.яблоко | 200     200     40-5100 |  2515055Итого 2,414010Итого  750ИтогоВсего |      8,73    5,03    3,8917,65 |      13,02    5,64    6,9625,62 |      31,25    23,73    24,9379,91 |      277,98    164,63    180,6623,21  |
| Обед | 1.Салат овощнойПомидорОгурецЛукМасло растительноеЗелень 2. Суп куриный вермишелевыйКурыКартофельМорковьЛукМасло сливочноеЗеленьВермишель 3.картофельное пюрес курицейКурыЛукМорковьТоматКапустаКартофельМасло растительное 4. сок 6. Хлеб   | 60      200         150          100  40  |  45301047Итого  457020153515Итого  9010503901003530Итого 25510ИтогоИтогоВсего |       0,89         2,87           21,61    0,23,328,67 |       4,78         3,5           16,47    0,20,625,55 |       2,99         18,0           14,5    27,817,180,39 |       52,99         110,3           311,4    114,090,5679,19 |
| Полдник | 1. чайСахар2.зефир | 20020   | Итого 1805ИтогоВсего | 0,45   5,045,49 | -   5,745,74 | 11,21   7,3618,57 | 52   101,27153,27 |
|  |   |  | Всего  |  **84,41** |  **97,82** |  **229,25** |  **1727,28** |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладки продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность  |
| Завтрак | 1. яйцо  2. чай калмыцкийМолоко заварка 3. Хлеб с маслом и сыромМасло сливочноеХлеб пшеничный 4.яблоко | 1    200  40/5/6   100 |  40205Итого  1,215010Итого 750ИтогоВсего |     4,89     4,43   3,8913,21 |     6,76     4,72   6,9618,44 |     26,07     19,32   24,9370,32 |     191,25     136,6   180,6508,45 |
| Обед | 1. овощной салат

 2. Суп вермишелевый на мясном бульонеМясоКартофельЛукМорковьМасло сливочное 3. Ленивые голубцыМясоЛукМасло растительноеТоматМорковьКапустаМасло сливочноеРисСметана 4. сок 6. Хлеб   | 60 200           150        100 40  | Итого    251001020303710Итого 702055201505205Итого  1615ИтогоИтогоВсего | 2,56            7,63          18,27    0,273,332,03 | -            6,82          18,3    -0,625,72 | 13,6            13,78          23,35    24,3417,192,08 | 61,44            151,13          333,03    96,5690,5732,66 |
| Полдник | 1.чай Сахар  2.гренкиЯйцо | 200   40       |  1805Итого 1ИтогоВсего |    5,04    0,015,05  |    5,74    -5,74 |    7,36    17,3724,73 |    101,27    69,13170,4 |
|  |   |  | Всего | **85,67** | **73,55** | **252,34** | **2033.0** |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладки продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность  |
| Завтрак | 1. Каша пшеннаяКрупа пшеннаяМолокоМасло сливочное 1. чай
2. Сахар

 3. Хлеб с сыром и масломСырХлеб пшеничный 4.яблоко  | 200     200    40\5/6  100  |  2515055Итого 2,413010Итого 1250ИтогоВсего |      8,45    4,03   15,527,98 |      13,02    4,42   19,5937,03 |      32,33    18,32   32,2482,89 |      281,17    126,6   367,04774,84 |
| Обед | 1.Салат витаминныйКапустаМасло растительноекапустаМорковь 2. свекольник со сметаной на мясном бульонеМясоКартофельМорковьЛукСметана 1. котлета

МясоЛукЯйцоМолокоХлеб пшеничныйМасло растительное 4.Картофельное пюреКартофельМолокоМасло сливочное 1. сок

 6. Хлеб   | 60     200       50         100    100  40  |  6034015Итого  2580102010333010Итого 7010101/63020515Итого 210505Итого 1615ИтогоИтогоВсего |      0,94           5,7         12,5    3,81   0,183,326,43 |      4,24           3,93         10,8    7,22   -0,626,79 |      3,07           16,65         4,87    27,77   24,1617,193,62 |      54,84           129,63         168,98    191,32   100,3690,5735,63 |
| Полдник | 1.шарлотка 2. чай | 40 200 | Итого ИтогоВсего | 3,33 0,854,18 | 1,67 -1,67 | 23,0 23,1346,13 | 131,67 90,77222,44 |
|  |    |      | Всего | **71,07** |  **86.76** | **364,31** | **2496.13** |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладки продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность  |
| Завтрак | 1. Каша геркулесоваяГеркулесМолокоМасло сливочное  2. Какао с молокомКакаоМолокоСахар 3. Хлеб с масломМасло сливочноеХлеб пшеничный 4. Яблоко  | 200      200    40/5   100 |  2015055Итого  1,215010Итого 750ИтогоИтогоВсего |      9,15     4,43   3,890,4517,92 |      13,63     4,72   6,96-25,31 |      30,38     19,32   24,9311,2185,84 |      275,63     136,6   180,652,0644,83 |
| Обед | 1.Салат из зеленого горошка и капустыЗеленый горошекЛуккапустаМасло растительное 2. Суп гороховый на мясном бульонеМясоКартофельСвеклаМорковьЛукМасло сливочноеЗеленьСметанаТомат 3.сосиска  4.Гречка рассыпчатаяКрупа гречневаяМасло сливочное 5. Сок 6. Хлеб   | 60      200           42   110   100 40  |   3010304Итого  2580100201033103Итого 7010303355Итого  455ИтогоИтого ИтогоВсего |       1,94           2,76        13,5    10,260,85 3,332,61 |       3,69           6,97        5,9    8,68- 0,625,84 |       8,4           17,86        3,4    49,4123,13 17,1119,3 |       61,3           125,5        118    324,6190,77 90,5810,68 |
| Полдник | 1.чай2.оладьи | 20070      |  10255ИтогоИтогоВсего |     0,21,21,4 |     0,28,929,12 |     27,818,346,1 |     114155,4269,4 |
|  |   |  | Всего | **94,35** | **77.55** | **329,71** |  **2359.27** |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладки продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность  |
| Завтрак | 1. Молочная вермишельВермишельМолокоМасло сливочноеСахар 2. чайСахар 3. Хлеб с масломМасло сливочноеХлеб пшеничный  4.груша | 200     200    40/5   100 |  2015055Итого 2,413010Итого 750ИтогоВсего |      6,45    4,03   3,8914,37 |      7,02    4,42   6,9618,4 |      25,33    18,32   24,9368,58 |      195,17    126,6   180,6502,37 |
| Обед | 1.Салат морковный со сметанойсметанаЧеснок 2. фасолевый суп на мясном бульонеМорковьЛукМасло сливочноеХлеб пшеничный 3*.*котлета из рыбыЛукМукаЯйцо 4.пшеничная кашаКрупа пшеничнаяМорковьТоматМукаЛук 5. Компот из курагикурагаСахар 6. Хлеб  | 60     200       50     100       200   40  |  8033Итого  4530103301/2Итого 901041/6303Итого  452055510Итого 2020ИтогоИтогоВсего |     0,9        18,61       16,72        4,32   0,23,344,04 |     4,36        13,05       14,32        7,74   0,020,640,09 |     6,4        18,16       3,52        25,56   21,5417,192,28 |     66,03        261,39       189,28        189   91,3690,5887,56 |
| Полдник | 1.чайСахар 2. булка с маком | 180   50 |  1805ИтогоИтогоВсего |    5,040,455,49 |    5,74-5,74 |    7,3611,2118,57 |    101,2752153,27 |
|  |   |  | Всего | **78,06** | **89.94** | **263,39** | **2153.37** |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сад | Наименование блюд, продукты | Объем порций | Норма закладки продуктов | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность  |
| Завтрак | 1. пшеничная кашаМолокоМасло сливочное 2. чайСахар 3. Хлеб с масломМасло сливочноеХлеб пшеничный  | 200     200    40/5     |  1,550590Итого 1,215010Итого 735ИтогоВсего |      3,15    4,43   2,6310,21 |      5,63    4,72   6,7817,13 |      15,38    19,32   24,9377,68 |      165,63    136,6   139,86442,09 |
| Обед | 1.Салат из капусты и морковиМасло растительное 2. Суп хинкальный на курином бульоне 3 плов из курицы рисМорковьЛукМасло сливочноеМасло растительное 5.сок  6. Хлеб    | 60    200   150     10040     180         180   50  |  50103Итого  2510020103310Итого 7010105Итого 100601010030553Итого 1615Итого ИтогоВсего |     6,18         6,47     10,4         3,8   0,27 3,330,42 |     5,98         10,73     6,56         5,1   - 0,628,97 |     1,4         18,8     9,6         14,5   24,34 17,185,74 |     82,67         220,95     142,4         126,4   96,56 90,5759,53 |
| Полдник | 1.печенье 2. ЧайЧайСахар | 20         180  |  40101/35050551,25Итого 0,612ИтогоВсего |          5,66   0,135,79 |          2,1   0,042,14 |          33,45   1144,45 |          175   43,5218,5 |
|  |   |  | Всего |   **60,1** | **59.34** | **277,55** | **1884.62** |
|     |   |   |  |  791,68 |  669,75 |  2845,84 |  2078749 |