

Согласовано:  
Начальник ГО  
«Хандагайский  
Управления Роспотребнадзора  
По РБ в Хоринском районе  
Б.Б. Жамбалов

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ  
детский сад «Ёлочка»

О.М.Новикова

## Меню приготавливаемых блюд

### МБДОУ «Хандагайский детский сад «Ёлочка» с режимом работы с 08:00 до 17:00 часов Возрастная категория 3 -7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нетехнологической карты/рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная	140	3,7	6,55	15,58	139,3	1/1
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	7,59	46,5	51
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	59
	Конфеты шоколадные	40	0,42	2,46	12,3	58,75	
Итого за завтрак		350	6,67	10,64	45,57	296,17	
Обед	Салат из свеклы	30	0,4	1,74	2,4	27,36	13/33
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	150	2,57	1,99	12,54	78,44	22
	Рагу овощное с мясом	110	1,04	3,28	8,67	68,44	33/331
	Кисель из концентрата	150	0,31	0,02	18,93	77,04	55/376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	59
Итого за обед		460	5,82	7,61	52,64	302,9	
Полдник	Булочка сдобная	40	6,68	4,7	22,83	150,81	69/446
	Какао с молоком	160	3,26	2,83	14,06	95,11	50/397
Итого за полдник		200	9,94	7,53	36,89	245,92	
Итого за день		1010	22,43	25,78	135,1	844,99	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	8,12	7,9	24,87	126,68	6/1
	Чай	180	0,32	0	0,06	45,36	49/391
	Бутерброд с маслом	20/5	1,64	3,11	10,44	77,14	61/3
Итого за завтрак		355	10,08	11,01	35,37	249,18	
Обед	Салат из зеленого горошка	30	0,89	1,55	1,87	25,08	11/10
	Свекольник с мясом	150	2,54	3,9	8,25	87	19/34

Полдник	Вафли	40	1,12	1,22	30,12	140,27	65
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	10,12	62,00	51
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	58
Итого за полдник		340	2,62	3,62	50,84	251,277	
Итого за день		1455	36,83	43,67	183,46	915,2	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,68	6,87	29,00	208,55	8
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,07	50,4	49/391
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	61/3
Итого за завтрак		435	10,34	11,23	43,69	366,95	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	200	6,77	1,87	18,78	119,06	21
	Ленивые голубцы с мясом	200	13,63	13,25	5,63	228,29	38
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	54
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	59
	Итого за обед		630	23,15	15,99	60,71	511,38
Полдник	Блины со сгущенкой	80	13,36	13,94	47,34	368,96	1042
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	62,0	51
Итого за полдник		280	14,76	15,34	58,54	430,96	
Итого за день		1345	48,25	41,96	162,94	1309,29	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,65	7,64	28,15	206,67	7/1
	Чай	200	0	0	9,2	34,0	52/10
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	59
	Конфета шоколадная	40	0,42	2,46	20,87	107,70	
	Итого за завтрак		470	9,32	10,97	73,37	425,80
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,73	11,46	137,8	25/87
	Макаронные изделия отварные	135	4,69	8,69	29,5	213,09	37/204
	Тефтели из говядины	70	19,33	8,18	6,04	175,1	43/286
	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,0	50,4	48
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	59
Итого за обед		635	33,35	24,47	75,15	653,82	
Полдник	Печенье	40	3,1	3,9	29,73	166,58	67
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	62,0	51
	Бананы	70	1,05	0,35	13,3	66,15	58
Итого за полдник		310	5,55	5,65	54,23	294,95	
Итого за день		1415	48,22	41,09	208,75	1374,57	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	4/88
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	62,0	51
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,06	7,0	14,62	145,0	62/3
Итого за завтрак		450	12,67	15,87	50,91	399	
Обед	Пельмени	200	19,84	31,43	37,07	471,05	27
	Рис отварной	135	3,21	8,52	33,25	222,52	31/168
	Рыба отварная	80	13,52	0,64	0	60,0	40
	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,0	50,4	48
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	59

Итого за обед		645	39,02	41,46	98,47	881,4	
Полдник	Пряники	40	2,36	1,88	30	146,4	66
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	62,0	51
Итого за полдник		240	3,76	3,28	41,2	208,4	
Итого за день		1335	55,45	60,61	190,58	1492,4	
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша пшеничная	200	6,78	6,76	25,99	191,92	2
	Напиток кофейный с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	53/253
	Гренки	25	3,17	3,2	11,98	89,48	63/117
	Конфеты шоколадные	40	0,42	2,46	20,82	107,70	
Итого за завтрак		465	13,22	14,83	73,15	480,1	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12/12
	Щи из свежей капусты на м/б	200	6,66	15,86	56,81	396,8	24/61
	Пюре картофельное	150	3,4	53,35	20,52	152,5	36/321
	Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117,0	41/248
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	59
	Кисель из концентрата	200	0,4	0,02	25,24	102,72	55/376
Итого за обед		710	25,03	80,28	126,71	906,03	
Полдник	Сухари	40	1,84	2,93	6,48	59,54	
	Молоко кипяченое	190	5,78	5	9,92	107,6	47/400
	Яблоки	70	0,4	0,4	9,8	47,0	58
Итого за полдник		300	2,24	8,33	26,2	214,14	
Итого за день		1475	46,27	103,44	226,06	1600,27	
<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201,0	5/84
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	62,0	51
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	59
	Конфеты шоколадные	40	0,42	2,46	20,82	107,70	
Итого за завтрак		470	10,28	12,46	74,88	448,13	
Обед	Сала из моркови	60	0,61	3,55	4,85	52,96	18/17
	Борщ с мясом	200/10	5,54	4,11	16,91	128,93	26/56(20/289)
	Жаркое домашнему	150	17,5	16,5	16,9	216,3	32/276
	Компот из сухофруктов	200	10,5	0	21,15	86,6	54
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	59
Итого за обед		650	36,4	25,03	74,96	562,22	
Полдник	Яйцо вареное	1/2шт(25гр)	1,5	1,35	0,1	18,53	64/213
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	61
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,07	50,4	49/391
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	58
Итого за полдник		350	4,56	6,11	24,59	223,93	
Итого за день		1410	51,24	43,6	174,43	1234,28	
<b>День 8</b>							
завтрак	Суп молочный с макаронными	200	7,18	6,51	23,54	182,0	3/93

	изделиями						
	Напиток кофейный с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	53/253
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	59
Итого за завтрак		430	12,28	22,07	53,05	350,43	
Обед	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	16/67
	Рассольник на мясном бульоне	200	1,51	2,02	12,39	74,62	23/73
	Макаронные изделия	135	4,69	8,69	29,5	213,09	37/204
	Котлета мясная	70	10,5	15,4	9,11	218,91	44/268
	Кисель из концентрата	200	0,4	0,02	25,24	102,72	55/376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	59
Итого за обед		695	20,19	33,02	95,76	686,77	
Полдник	Пряники	40	2,36	1,88	30,0	146,4	66
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	62	51
	Бананы	70	1,05	0,35	13,3	66,15	58
Итого за полдник		310	4,81	3,63	54,5	274,55	
Итого за день		1435	37,28	58,72	203,31	1311,75	
<b>День 9</b>							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	9,68	10,24	39,44	289,85	2/1
	Чай	200	0,36	0	0,07	50,4	49/391
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	59
	Конфеты шоколадные	40	0,42	2,46	20,82	107,70	
Итого за завтрак		470	12,71	13,57	75,48	525,38	
Обед	Суп картофельный с клёцками	200	7,85	4,43	44,88	250,75	30
	Капуста тушеная	150	3,45	2,85	17,4	93	35
	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	45/275
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	32,6	118	56
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	59
Итого за обед		630	19,45	20,3	110,23	669,18	
Полдник	Булочка с повидлом	80	8,18	15,15	49,41	365,71	71/741
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	62	51
Итого за полдник		280	9,58	16,55	60,61	427,71	
Итого за день		1380	41,74	50,42	246,32	1622,27	
<b>День 10</b>							
Завтрак	Омлет	120	14,01	23,84	1,86	207,48	10/216
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,07	50,4	49/391
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	61/3
Итого за завтрак		355	16,67	28,2	16,55	365,88	
Обед	Салат из свеклы и моркови	60	0,77	0,05	5,12	21,24	14
	Суп овощной с мясными фрикадельками	200/20	9,4	15,78	15,62	235,8	28 (29)
	Гречневая каша	135	6,15	7,77	30,67	217,21	39/168
	Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	42/591
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	94	57
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	59
Итого за обед		715	28,97	31,36	92,09	764,98	

Полдник	Печенье	40	3,1	3,9	29,73	166,8	67
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	50/397
	Груши	100	0,4	0,31	9,8	45,51	58
Итого за полдник		320	7,17	7,4	55,35	319,31	
Итого за день		1390	52,81	66,96	163,99	1450,23	
Итого за 10 дней		14120	453,24	449,9	1942,03	13579,95	