

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ «Детский сад № 29 пос. Коммунаров»



Чепелёва Л.П.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МКДОУ «Детский сад № 29 пос. Коммунаров»**

Режим работы: 5-ти дневная рабочая неделя;

10-ти часовой рабочий день

1 день

Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>Рожки отварные с сахаром и маслом (тех.карта № 194)</b>			110	3,68	3,53	23,55	140,73
Макаронные изделия	35	35					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	4	4					
<b>Кофейный напиток (тех.карта № 254)</b>			200	1,4	1,6	17,35	89,32
Кофейный напиток	2	2					
Молоко	50	50					
Вода	170	170					
Сахар	15	15					
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30				
<b>Молоко сгущенное</b>	15	15	15				
<b>2-ой завтрак</b>							
<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	0	0	20,0	90
<b>Обед</b>							
<b>Суп крестьянский с пшеном и курицей (тех.карта № 42)</b>			200/40	1,85	6,19	12,34	112,47
Мясо кур	30	30					
Картофель	57	54					
Пшено	8	8					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	10	8					
Масло растительное	4	4					
<b>Жаркое по-домашнему (тех.карта № 153)</b>			120/60	21,16	34,25	24,65	491,49
Куриная грудка	70	56					
Картофель	140	104					
Масло сливочное	5	5					
Лук репчатый	12	10					
Морковь	10	8					
<b>Помидор свежий</b>	30	30					
<b>Компот из сухофруктов (тех.карта № 241)</b>			200	0,56		27,89	113,79
Смесь сухофруктов	25	30					
Сахар	15	15					
Вода	190	190					
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40				
<b>Полдник</b>							
<b>Молоко кипяченое (тех.карта № 255)</b>	150	140		4,19	4,79	7,04	87,98
<b>Пряники</b>	30	30					

## 2 день

Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>Омлет (тех.карта № 110)</b>			65	5,82	9,02	1,52	110,54
Яйца	1 шт	40					
Молоко	25	25					
Масло сливочное	5	5					
<b>Чай с сахаром и молоком (тех.карта № 261)</b>			200	1,4	1,6	17,34	89,2
Чай	1	1					
Молоко	45	45					
Вода	140	140					
Сахар	13	13					
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30					
<b>Повидло</b>	10	10					
<b>2-ой завтрак</b>							
<b>Яблоко</b>	100	100					
<b>Обед</b>							
<b>Щи из св. капусты с говядиной и сметаной (тех.карта № 56)</b>			200/30	7,39	8,96	8,51	144,28
Мясо говядины	30	30					
Капуста белокочанная	55	40					
Картофель	32	24					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	10	8					
Масло растительное	4	4					
Вода или бульон	160	160					
Сметана	8	8					
<b>Плов с куриной грудкой (тех.карта № 180)</b>			100/60	31,84	38,80	35,14	639,51
Куриная грудка	70	56					
Крупа рисовая	32	32					
Масло растительное	10	10					
Морковь	20	16					
Лук репчатый	12	10					
<b>Салат из свеклы с изюмом (тех.карта № 20)</b>			50	0,71	5,03	8,14	80,73
Свекла	52	42					
Изюм	6	6					
Масло растительное	3	3					
<b>Кисель (тех.карта № 233)</b>			200	1,36	-	29,02	116,19
Концентрат киселя	24	24					
Сахар	10	10					
Вода	190	190					
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40					
<b>Полдник</b>							
<b>Пирожок с повидлом (тех.карта № 294)</b>			45	3,49	2,92	21,73	127,29
Мука пшеничная	22	22					
Вода	6	6					
Яйцо	1/17	2,3					
Сахар	2	2					
Дрожжи	1	1					
Масло растительное	2	2					
Масло сливочное	2	2					
Джем	10	10					
<b>Чай с сахаром (тех.карта № 263)</b>			200	0,12		12,04	48,64
Чай	1	1					
Вода	200	200					
Сахар	15	15					

## 3 день

Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша «Дружба» (тех.карта № 84)</b>			200	6,55	8,33	35,09	241,11
Крупа рисовая	15	15					
Крупа пшеничная	11	11					
Молоко	100	100					
Вода	70	70					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	3	3					
<b>Какао с молоком (тех.карта № 248)</b>			200	3,77	3,93	25,95	153,92
Какао порошок	3	3					
Молоко	100	100					
Вода	110	110					
Сахар	20	20					
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30				
<b>Сыр</b>	15	15	15				
<b>2-ой завтрак</b>							
<b>Сок фруктовый</b>	200	200		0	0	20,0	90
<b>Обед</b>							
<b>Суп картофельный с вермишелью и курицей (тех.карта № 38)</b>			200/40	2,26	2,29	17,41	99,27
Мясо кур	30	30					
Вода	150	150					
Вермишель	8	8					
Картофель	80	60					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	10	8					
Масло сливочное	3	3					
<b>Биточки из курицы (тех.карта № 178)</b>			70	11,02	12,45	7,52	186,09
Грудка куриная	70	65					
Хлеб пшеничный	13	13					
Молоко	18	18					
<b>Соус томатный (тех.карта № 228)</b>			30	0,18	1,22	1,75	18,72
Вода	30	30					
Масло сливочное	2	2					
Томат-пюре	5	5					
Мука пшеничная	2	2					
<b>Каша гречневая рассыпчатая (тех.карта № 186)</b>			100	5,82	3,62	30,00	175,87
Крупа гречневая	46	46					
Вода	68	68					
Масло сливочное	4,5	4,5					
<b>Огурец свежий</b>	30	30					
<b>Компот из сухофруктов (тех.карта № 241)</b>			200	0,56		27,89	113,79
Смесь сухофруктов	25	30,5					
Сахар	15	15					
Вода	190	190					
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40				
<b>Полдник</b>							
<b>Чай с сахаром (тех.карта № 263)</b>			200	0,12		12,04	48,64
Чай	1	1					
Вода	200	200					
Сахар	15	15					
<b>Вафли</b>	30	30					

## 4 день

Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>Вареники ленивые с маслом</b> (тех.карта 116)			150	20,47	6,19	20,93	221,27
Творог	100	100					
Мука пшеничная	15	15					
Яйца	3/10	11					
Сахар	7	7					
Масло сливочное	5	5					
<b>Кофейный напиток с молоком</b> (тех.карта № 254)			200	1,4	1,6	17,35	89,32
Кофейный напиток	2	2					
Молоко	50	50					
Сахар	15	15					
Вода	170	170					
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30				
<b>Повидло</b>	10	10	10				
<b>2-ой завтрак</b>							
<b>Бананы</b>	100	100					
<b>Обед</b>							
<b>Суп картофельный с рыбой</b> (тех.карта № 41)			200/37	10,57	3,29	5,36	92,99
Минтай	45	37					
Лук репчатый	10	8					
Картофель	120	90					
Морковь	10	8					
Масло растительное	4	4					
<b>Шницель из куриной грудки</b> (тех.карта № 178)			82	9,43	10,66	6,42	159,32
Куриная грудка	70	65					
Хлеб пшеничный	10	10					
Молоко или вода	15	15					
<b>Соус молочный</b> (тех.карта № 220)	30	30	30	1,12	2,30	3,07	37,44
Молоко	25	25					
Вода	8	8					
Мука пшеничная	2	2					
Масло сливочное	2	2					
<b>Перловка отварная</b> (тех.карта № 191)			100	2,59	3,39	26,85	150,12
Крупа рисовая	36	36					
Масло сливочное	4	4					
<b>Огурец соленый</b>	30	30					
<b>Кисель</b> (тех.карта № 233)			200	1,36		29,02	116,19
Концентрат киселя	24	24					
Сахар	10	10					
Вода	190	190					
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40				
<b>Полдник</b>							
<b>Чай с сахаром</b> (тех.карта № 262)			200	0,12		12,04	48,6
Чай	1	1					
Вода	200	200					
Сахар	15	15					
<b>Пряники</b>	30	30					

## 5 день

Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>Суп молочный с вермишелью</b> <i>(тех.карта № 44)</i>			200	5,58	6,12	19,73	156,08
Молоко	140	140					
Вода	44	44					
Вермишель	16	16					
Сахар	2	2					
Масло сливочное	2	2					
<b>Какао с молоком</b> <i>(тех.карта № 248)</i>			200	3,77	3,93	25,95	153,92
Какао порошок	3	3					
Молоко	100	100					
Вода	110	110					
Сахар	20	20					
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30					
<b>Молоко сгущенное</b>	10	10					
<b>2-ой завтрак</b>							
<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	0	0	20,0	90
<b>Обед</b>							
<b>Свекольник со сметаной и говядиной</b> <i>(тех.карта № 34)</i>			200/40	1,54	5,07	8,04	83,33
Мясо говядины	30	30					
Картофель	46	35					
Свекла	64	51					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	11	9					
Сахар	1,3	1,3					
Масло сливочное	4	4					
Сметана	10	10					
<b>Гуляш из куриной грудки</b> <i>(тех.карта № 150)</i>			100	6,56	6,69	4,93	106,21
Куриная грудка	80	64					
Томатная паста	5	5					
Масло растительное	4	4					
Лук репчатый	10	8					
Мука пшеничная	2	2					
Соус	30	30					
<b>Макароньки отварные</b> <i>(тех.карта № 194)</i>			100	3,68	3,53	23,55	140,73
Рожки	35	35					
Масло сливочное	5	5					
<b>Огурец свежий</b>	30	30					
<b>Компот из сухофруктов</b> <i>(тех.карта № 241)</i>			200	0,56		27,89	113,79
Смесь сухофруктов	25	30,5					
Сахар	15	15					
Вода	190	190					
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40				
<b>Полдник</b>							
<b>Ацидолак</b>	150	150					
<b>Печенье</b>	30	30					

## 6 день

Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша молочная из геркулеса</b> (тех.карта № 93)			200	6,33	8,90	25,49	207,38
Молоко	106	106					
Крупа геркулес	30	30					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	5	5					
<b>Какао с молоком</b> (тех.карта № 248)			200	3,77	3,93	25,95	153,92
Какао порошок	3	3					
Молоко	100	100					
Вода	110	110					
Сахар	20	20					
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30					
<b>Сгущенка</b>	15	15					
<b>2-ой завтрак</b>							
<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	0	0	20,0	90
<b>Обед</b>							
<b>Рассольник ленинградский со сметаной и говядиной</b> (тех.карта № 33)			200/40	4,02	9,04	25,90	119,68
Мясо кур	30	30					
Картофель	80	60					
Крупа перловая	10	10					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	5	4					
Огурцы соленые	14	12					
Масло растительное	4	4					
Сметана	10	10					
<b>Картофельное пюре</b> (тех.карта № 206)			100	2,13	4,04	15,53	106,97
Картофель	120	85					
Молоко	20	20					
Масло сливочное	5	5					
<b>Котлета из куриной грудки</b> (тех.карта № 178)			100	7,16	8,10	4,88	117,90
Куриная грудка	80	59					
Хлеб пшеничный	10	10					
Молоко или вода	15	15					
Масло сливочное	5	5					
<b>Салат из свеклы с изюмом</b> (тех.карта № 20)			50	0,71	5,03	8,14	80,73
Свекла	52	42					
Изюм	6	6					
Масло растительное	3	3					
<b>Компот из сухофруктов</b> (тех.карта № 241)			200	0,56		27,89	113,79
Смесь сухофруктов	25	30,5					
Сахар	15	15					
Вода	190	190					
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40				
<b>Полдник</b>							
<b>Пирожок с повидлом</b> (тех.карта № 294)			45	3,49	2,92	21,73	127,29
Мука пшеничная	22	22					
Вода	6	6					
Яйцо	1/17	2,3					
Сахар	2	2					
Дрожжи	1	1					
Масло растительное	2	2					

Масло сливочное	2	2					
Джем	10	10					
<b>Чай с сахаром</b> (тех.карта № 262)			200	0,12		12,04	48,6
Чай	1	1					
Сахар	15	15					



## 7 день

Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша пшеничная молочная</b> (тех.карта 96)			200	6,04	7,27	34,29	227,16
Крупа пшеничная	40	40					
Молоко	100	100					
Вода	70	70					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	5	5					
<b>Кофейный напиток с молоком</b> (тех.карта № 254)			200	1,4	1,6	17,35	89,32
Кофейный напиток	2	2					
Молоко	50	50					
Сахар	15	15					
Вода	170	170					
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30				
<b>Повидло</b>	10	10	10				
<b>2-ой завтрак</b>							
<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	0	0	20,0	90
<b>Обед</b>							
<b>Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной</b> (тех.карта № 27)			200/40	1,52	5,33	8,65	88,89
Говядина	30	30					
Свекла	40	32					
Капуста	20	16					
Картофель	22	16					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	5	4					
Масло растительное	3	3					
Сахар	2	2					
Сметана	8	8					
<b>Кнели из куриной грудки с рисом</b> (тех.карта № 177)			70	12,78	14,51	5,91	205,32
Куриная грудка	77	70					
Крупа рисовая	6	6					
Вода или молоко	7,5	7,5					
Масло сливочное	2,8	2,8					
<b>Рис отварной</b> (тех.карта № 191)			100	2,59	3,39	26,85	150,12
Крупа рисовая	36	36					
Масло сливочное	4	4					
<b>Соус томатный</b> (тех.карта № 228)			30	0,18	1,22	1,75	18,72
Вода	30	30					
Масло сливочное	2	2					
Томат-пюре	5	5					
Мука пшеничная	2	2					
<b>Огурец свежий</b>							
<b>Кисель</b> (тех.карта № 233)			200	1,36		29,02	116,19
Концентрат киселя	24	24					
Сахар	10	10					
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40				
<b>Полдник</b>							
<b>Молоко кипяченое</b> (тех.карта № 255)	150	140		4,19	4,79	7,04	87,98
<b>Печенье</b>	30	30					

## 8 день

Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша манная молочная</b> (тех.карта 90)			200	6,20	8,05	31,09	222,02
Молоко	100	100					
Вода	70	70					
Крупа манная	31	31					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	4	4					
<b>Чай с сахаром и молоком</b> (тех.карта № 261)			200	1,4	1,6	17,34	89,2
Чай	1	1					
Молоко	45	45					
Вода	140	140					
Сахар	13	13					
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30				
<b>Сыр</b>	10	10	10				
<b>2-ой завтрак</b>							
<b>Яблоко</b>	200	170					
<b>Обед</b>							
<b>Суп крестьянский с гречкой и курицей</b> (тех.карта № 42)			200/40	1,85	6,19	12,34	112,47
Мясо кур	30	30					
Картофель	57	54					
Гречка	8	8					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	10	8					
Масло растительное	4	4					
<b>Макароньы отварные</b> (тех.карта № 194)			100	3,68	3,53	23,55	140,73
Рожки	35	35					
Масло сливочное	5	5					
<b>Курица в соусе с томатом</b> (тех.карта № 179)			120	34,5	41,62	5,44	534,29
Куриная грудка	90	70					
Масло сливочное	9	9					
Томат пюре	9,3	9,3					
Лук репчатый	9,3	9,3					
Морковь	9,3	9,3					
Мука пшеничная	2	2					
Сметана	5	5					
Вода	46	46					
<b>Помидор свежий</b>	30	30	26				
<b>Компот из сухофруктов</b> (тех.карта № 241)			200	0,56		27,89	113,79
Смесь сухофруктов	25	30					
Сахар	15	15					
Вода	190	190					
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40				
<b>Полдник</b>							
<b>Чай с сахаром</b> (тех.карта № 262)			200	0,12		12,04	48,6
Чай	1	1					
Сахар	15	15					
<b>Пряники</b>	30	30					

## 9 день

Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>Вареники ленивые с маслом</b> (тех.карта 116)			150	20,47	6,19	20,93	221,27
Творог	100	100					
Мука пшеничная	15	15					
Яйца	3/10	11					
Сахар	7	7					
Масло сливочное	5	5					
<b>Кофейный напиток с молоком</b> (тех.карта № 254)			200	1,4	1,6	17,35	89,32
Кофейный напиток	2	2					
Молоко	50	50					
Сахар	15	15					
Вода	170	170					
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30				
<b>Повидло</b>	15	15	15				
<b>2-ой завтрак</b>							
<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	0	0	20,0	90
<b>Обед</b>							
<b>Суп картофельный с клецками и курицей</b> (тех.карта № 37)			200/40	3,00	2,63	13,47	89,55
Мясо кур	40	40					
Картофель	53	40					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	10	8					
Масло сливочное	2	2					
Мука пшеничная	8	8					
Вода	12	12					
Яйца	1/18	2,2					
Масло сливочное	1	1					
<b>Рыба запеченная в омлете</b> (тех.карта № 138)			80	14,90	9,27	4,48	160,95
Пикша	99	72					
Мука пшеничная	6	6					
Масло растительное	6	6					
Молоко	8	8					
Яйца	1/2	20					
<b>Картофельное пюре</b> (тех.карта № 206)			100	2,13	4,04	15,53	106,97
Картофель	120	85					
Молоко	20	20					
Масло сливочное	5	5					
<b>Огурец соленый</b>	30	30	30				
<b>Кисель</b> (тех.карта № 233)			200	1,36		29,02	116,19
Концентрат киселя	24	24					
Сахар	10	10					
Вода	190	190					
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40				
<b>Полдник</b>							
<b>Чай с сахаром</b> (тех.карта № 263)			200	0,12	-	12,04	48,6
Чай	1	1					
Вода	200	200					
Сахар	15	15					
<b>Вафли</b>	30	30	30				

## 10 день

Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша гречневая молочная</b> (тех.карта 86)			200	7,94	8,21	35,13	246,17
Крупа гречневая	40	40					
Молоко	133	133					
Вода	27	27					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	5	5					
<b>Какао на молоке</b> (тех.карта № 248)			200	3,77	3,93	25,95	153,92
Какао порошок	3	3					
Молоко	100	100					
Вода	110	110					
Сахар	20	20					
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30				
<b>Масло сливочное</b>	10	10	10				
<b>2-ой завтрак</b>							
<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	0	0	20,0	90
<b>Обед</b>							
<b>Суп картофельный с горохом и курицей</b> (тех.карта № 36)			200/40	1,87	3,11	10,89	79,03
Мясо кур	40	40					
Картофель	54	40					
Горох	17	16					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	10	8					
Масло сливочное	4	4					
<b>Печень по строгановски</b> (тех.карта № 162)			90	19,93	24,74	4,02	316,37
Печень говяжья	106	88					
Масло растительное	8	8					
Соус сметанный	30	30					
<b>Рис отварной</b> (тех.карта № 191)			100	2,59	3,39	26,85	150,12
Крупа рисовая	36	36					
Масло сливочное	4	4					
<b>Салат из свеклы с соевым огурцом</b> (тех.карта № 21)			50	0,63	5,04	3,88	63,40
Свекла	46	37					
Огурцы соленые	13	10					
Масло растительное	5	5					
<b>Компот из сухофруктов</b> (тех.карта № 241)			200	0,56		27,89	113,79
Смесь сухофруктов	25	30					
Сахар	15	15					
Вода	190	190					
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40				
<b>Полдник</b>							
<b>Чай с сахаром</b> (тех.карта № 263)			200	0,12	-	12,04	48,6
Чай	1	1					
Вода	200	200					
Сахар	15	15					
<b>Печенье</b>	30	30	30				

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ «Детский сад № 29 пос. Коммунаров»

\_\_\_\_\_Чепелёва Л.П.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МКДОУ «Детский сад № 29 пос. Коммунаров»**

Режим работы: 5-ти дневная рабочая неделя;

10-ти часовой рабочий день