

1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
7.13/5/1	Запеканка из творога с морковью.	150	6.60	15.10	56.10	361.40	0.30
7.351	Сгущённое молоко.	20	1.50	1.70	11.50	65.50	0.00
7.261-1	Батон с маслом .	50/7	3.90	7.00	26.90	170.70	0.00
7.11/10/1	Чай с лимоном .	180	0.00	0.00	8.40	36.10	0.70
	Итого:	407	12.00	23.80	102.90	633.70	1.00
Второй завтрак							
2021/21	Сок .	180	0.90	0.20	18.20	88.80	3.60
Обед							
7.423	Суп рыбный с крупой.	200	8.40	2.80	17.30	137.30	7.00
7.20/8/2	Тефтели из мяса говядины .	70	9.90	10.20	7.10	178.00	0.90
7.64-1/1	Картофельное пюре.	130	2.60	3.80	19.30	131.20	9.40
7.15/10/1	Напиток из шиповника.	180	0.40	0.00	15.50	64.80	20.40
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	73.40	0.00
8.103/2	Хлеб пшеничный.	21.5	1.60	0.20	10.80	50.40	0.00
	Итого:	641.5	26.00	17.40	87.00	637.10	37.70
Полдник							
7.н123с5	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом.	150	4.50	6.70	19.10	158.10	0.30
7.075-3	Кисломолочный продукт . (Кефир).	180	5.00	5.80	7.40	102.00	1.40
	Итого:	330	9.50	12.50	26.50	260.10	1.70
	Итого за день:	1558.5	48.40	53.90	234.60	1619.70	44.00

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина

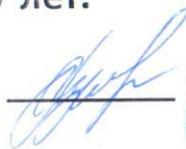


2 ДЕНЬ ВТОРНИК САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
7.091/1	Каша вязкая из пшена и риса молочная («Дружба 3») с маслом.	200	5.50	7.40	26.80	209.90	0.60
7.357/2	Батон с маслом , сыром.	40/6/9	5.30	8.40	21.40	168.00	0.10
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком .	180	2.40	2.50	13.30	94.40	0.50
	Итого:	435	13.10	18.20	61.40	472.30	1.20
Второй завтрак							
4.19/10	Свежий фрукт.	140	0.50	0.50	15.00	63.00	14.00
Обед							
7.3/2/2	Борщ с фасолью и сметаной.	180	1.20	4.00	8.40	96.70	2.70
7.31/1/1	Салат из отварного картофеля с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом.	50	0.70	3.00	5.70	77.50	2.40
7.355/1	Биточки рыбные .	70	14.20	9.90	16.20	171.80	0.40
7.368-1	Греча с овощами.	120	3.50	4.50	30.80	138.50	0.70
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов.	180	0.50	0.00	15.70	69.10	20.20
7.144	Хлеб пшеничный.	15	1.10	0.10	7.50	39.70	0.00
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	73.40	0.00
	Итого:	655	24.10	22.10	101.00	666.70	26.40
Полдник							
7.2/12/1	Булочка творожная.	80	9.60	12.20	38.20	331.10	0.00
2021/21	Сок .	180	0.90	0.20	18.20	82.80	3.60
	Итого:	260	10.50	12.40	56.40	413.90	3.60
	Итого за день:	1490.0	48.40	53.20	233.90	1615.90	45.20

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина




3 ДЕНЬ СРЕДА САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным .	180	3.30	5.00	29.90	202.60	0.30
7.261-3	Батон с маслом .	45/8	3.50	8.00	24.00	168.00	0.00
7.14/10/1	Какао с молоком .	180	2.90	3.00	15.50	109.90	0.50
	Итого:	413	9.70	16.00	69.40	480.50	0.80
Второй завтрак							
4.19/10	Свежие фрукты.	140	0.50	0.50	15.00	63.00	14.00
Обед							
7.9/2/2	Рассольник со сметаной.	180	1.30	2.60	9.50	71.30	3.20
7.3/1/1	Салат из белокочан. капусты с растит. маслом (по 28.02. и до след. урожая)	50	0.80	3.40	6.40	55.80	10.20
7.19/1/1	Салат из морск. кап.и моркови с яйцом и раст. маслом (01.03.по 01.01.08)	50	0.80	3.40	6.40	55.80	10.20
8.12/8	Гуляш из отварного мяса говядины .	70	12.30	15.60	4.50	213.30	0.40
7.н151-1	Макаронные изделия отварные.	130	5.00	4.10	39.80	162.30	0.00
7.15/15/2	Напиток из брусники. .	180	0.10	0.00	14.50	61.20	17.00
7.15/13/1	Напиток из вишни. (или).	180	0.00	0.00	13.10	51.10	17.00
7.15/15/1	Напиток из клюквы. (или).	180	0.10	0.00	14.60	62.60	17.00
7.15/14/1	Напиток из смородины. (или).	180	0.00	0.00	15.70	61.30	17.00
7.003-3	Хлеб ржаной.	45	2.00	0.50	18.80	81.50	0.00
8.103/2	Хлеб пшеничный.	21.5	1.60	0.20	11.00	50.40	0.00
	Итого:	676.50	23.10	26.40	104.50	695.80	30.80
Полдник							
7.328	Яйцо отварное.	40	3.80	4.10	0.30	62.80	0.00
7.308/1	Кондитерское изделие (печенье).	40	3.20	2.00	30.70	185.90	0.00
7.023-2	Кисломолочный продукт (Йогурт) .	180	9.00	5.80	15.30	155.10	0.00
	Итого:	260	16.00	11.90	46.30	403.80	0.00
	Итого за день:	1489.5	49.30	54.80	235.20	1643.10	45.60

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина




4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
	Завтрак						
7.4/4/1	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным.	180	4.10	5.70	20.00	189.20	0.50
7.357/7	Батон с маслом , сыром .	40/5/11	5.70	8.00	21.40	195.50	0.10
2021/30/1	Чай .с молоком .	180	1.20	1.30	10.10	61.90	0.50
	Итого:	416	11.00	15.00	51.40	446.60	1.10
	Второй завтрак						
4.19/10	Свежие фрукты.	140	1.20	0.20	14.10	56.00	14.00
	Обед						
7.018/5	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной.	200	2.00	7.90	39.10	188.50	0.40
7.350/2	Бигус с мясом куры.	200	18.10	14.20	61.20	386.00	3.80
7.9/10/1	Кисель из кураги.	180	0.90	0.00	22.30	178.00	25.40
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	73.00	0.00
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	46.60	0.00
	Итого:	640	25.20	22.80	159.60	872.10	29.60
	Полдник						
2021/2/6	Омлет запечённый или паровой.	150	6.80	9.70	1.20	134.50	0.10
7.075-3	Кисломолочный продукт (Кефир).	180	5.00	5.80	7.40	101.60	1.30
	Итого:	330	11.80	15.40	8.60	236.10	1.40
	Итого за день:	1526.0	49.30	53.40	233.70	1610.80	46.10

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	150	4.40	6.60	16.70	146.20	0.30
7.261-2	Батон с маслом .	50	3.50	6.50	24.00	144.40	0.00
7.029/1	Кофейный напиток на молоке .	200	5.60	5.80	21.40	177.80	0.60
	Итого:	400	13.50	18.80	62.00	468.40	0.90
Второй завтрак							
7.031-4	Сок фруктовый.	150	0.80	0.20	15.20	67.50	3.00
Обед							
7.14/2/2	Суп из овощей со сметаной.	180	1.40	4.90	13.90	98.50	4.80
7.4/8/1	Плов из мяса говядины.	200	15.00	17.20	36.70	393.70	1.00
7.4/10/1	Компот из кураги и изюма.	180	0.30	0.00	26.70	56.00	35.00
7.003	Хлеб рженой.	40	2.60	0.50	16.70	73.00	0.00
7.051	Хлеб пшеничный.	25	2.00	0.20	12.50	58.30	0.00
	Итого:	625	21.50	22.80	106.50	679.50	40.80
Полдник							
7.148/2	Шанежка с картофелем.	70	5.30	6.30	33.80	246.90	0.90
7.023-2	Кисломолочный продукт (Йогурт) .	180	9.00	5.80	15.20	154.20	0.00
	Итого:	250	14.30	12.00	49.00	401.00	0.90
	Итого за день:	1425.0	50.00	53.80	232.70	1616.40	45.60

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
		150	11.90	17.00	89.70	398.90	0.20
7.17/5/1	Пудинг из творога.	10	0.80	0.90	5.90	33.80	0.00
7.262	Сгущённое молоко.	45/5/9	5.60	7.70	24.00	173.90	0.10
7.357-7	Батон с маслом, сыром.	180	0.00	0.00	8.40	35.90	0.70
7.11/10/1	Чай с лимоном.						
	Итого:	399	18.30	25.60	128.00	642.50	1.00
Второй завтрак							
		100	0.50	0.10	10.10	46.40	2.00
7.031/1	Сок фруктовый.						
Обед							
		180	1.40	2.50	7.30	58.30	10.10
7.8/2/2	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной.	50	1.00	4.50	4.70	61.50	0.00
7.275/1	Икра кабачковая.	200	14.00	9.00	29.90	358.40	16.60
7.82р	Запеканка картофельная с печенью.	200	0.00	0.00	0.40	1.60	13.40
7.343/1	Напиток.	40	2.60	0.50	16.70	73.00	0.00
7.003	Хлеб ржаной.	25	1.90	0.20	12.50	58.30	0.00
7.051	Хлеб пшеничный.						
	Итого:	695	20.90	16.70	71.50	611.10	40.10
Полдник							
		150	4.00	5.40	17.00	197.30	0.40
7.н119с-2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	180	5.00	5.80	7.40	101.60	1.30
7.075-3	Кисломолочный продукт (Кефир).						
	Итого:	330	9.00	11.20	24.40	298.90	1.70
	Итого за день:	1524.0	48.70	53.60	234.00	1598.90	44.80

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



7 ДЕНЬ ВТОРНИК САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
7.186/2	Каша вязкая из гречи и пшена молочная («Дружба 1») с маслом .	180	5.20	6.60	24.60	192.20	0.60
7.035/1	Батон с маслом .	40/6	3.10	6.20	21.40	140.10	0.00
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком.	180	2.40	2.50	13.30	94.40	0.50
	Итого:	406	10.70	15.20	59.30	426.60	1.10
Второй завтрак							
4.19/10	Свежие фрукты.	140	0.50	0.50	15.00	63.00	14.00
Обед							
7.н086-8	Суп гороховый со сметаной.	180	3.50	7.60	13.30	96.10	4.60
7.11/7/2	Тефтели рыбные в соусе.	100	5.10	9.90	8.70	159.70	0.60
7.н151-1	Макаронные изделия отварные.	130	4.90	7.10	24.80	231.10	0.00
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов.	180	0.50	0.00	15.70	69.70	25.20
7.003-3	Хлеб ржаной.	45	3.00	0.50	18.80	81.50	0.00
7.052	Хлеб пшеничный.	30	2.30	0.30	15.00	69.90	0.00
	Итого:	665	19.30	25.40	106.60	708.00	30.40
Полдник							
7.328	Яйцо отварное.	40	4.80	4.00	0.30	62.80	0.00
7.17-2/12	Пирожки печёные из дрожжевого теста с повидлом (джемом).	60	3.90	3.20	37.10	208.00	0.20
7.023-2	Кисломолочный продукт (Йогурт) .	180	9.00	5.80	15.30	154.10	0.00
	Итого:	280	17.70	13.00	52.70	424.90	0.20
	Итого за день:	2156.0	48.00	54.10	233.60	1622.50	45.70

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



8 ДЕНЬ СРЕДА САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
7.н043/1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом.	180	4.30	5.40	30.90	159.20	0.40
7.357-7	Батон с маслом, сыром.	45/5/9	5.70	7.70	24.00	172.30	0.10
4.14/10	Какао с молоком.	180	4.10	4.10	20.00	146.20	0.60
	Итого:	419	14.10	18.00	74.90	477.70	1.10
Второй завтрак							
4.19/10	Свежие фрукты.	140	0.50	0.50	15.00	63.00	14.00
Обед							
7.5/2/2	Свекольник со сметаной.	180	1.30	4.10	10.30	181.60	4.90
7.27/1/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растит, маслом.	50	5.70	3.10	5.90	90.50	1.70
7.8/8/1	Бефстроганов из отварного мяса говядины.	70	14.40	17.60	8.50	236.50	0.30
7.112	Капуста тушёная.	130	3.70	6.00	11.60	172.80	7.60
7.15/15/2	Напиток из брусники. (или).	180	0.10	0.00	14.50	61.20	14.00
7.15/13/1	Напиток из вишни. (или).	180	0.00	0.00	13.10	51.10	14.00
7.15/15/1	Напиток из клюквы. (или).	180	0.10	0.00	14.60	62.40	14.00
7.15/14/1	Напиток из смородины.	180	0.00	0.00	15.70	61.30	14.00
7.003-3	Хлеб ржаной.	45	3.00	0.50	18.80	81.50	0.00
7.048	Хлеб пшеничный.	10	0.80	0.10	5.00	23.30	0.00
	Итого:	665	29.00	31.40	74.60	847.40	28.50
Полдник							
7.22/2/6	Суп молочный с крупой.	120	2.10	2.70	17.80	69.30	0.20
7.298	Кондитерское изделие. (печенье).	25	2.60	1.30	39.20	115.50	0.00
7.354/6	Чай с сахаром.	180	0.00	0.00	10.60	44.70	0.00
	Итого:	340	4.70	4.10	67.60	229.50	0.20
	Итого за день:	1564.0	48.30	54.00	232.10	1617.60	43.80

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина




9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
7.н124с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	200	5.00	7.20	20.80	182.60	0.40
7.035/1	Батон с маслом .	40/6	3.10	6.20	21.40	140.00	0.00
2021/30/1	Чай с молоком.	180	2.40	2.50	12.00	87.90	0.20
	Итого:	426	10.40	15.90	54.20	410.50	0.60
Второй завтрак							
4.19/10	Свежие фрукты.	140	0.50	0.50	15.00	63.00	14.00
Обед							
7.20/2/3	Суп – лапша на курином бульоне.	180	1.60	2.80	17.10	80.70	0.40
7.3/1/2	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0.80	3.40	6.40	55.40	8.70
7.190/2	Гуляш из кури.	80	9.10	12.70	13.60	196.20	0.50
7.4/2	Картофельное пюре с морковью.	150	4.80	5.20	37.80	189.70	4.30
7.343/4	Кисель Витошка.	200	0.00	0.00	0.40	71.60	16.80
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	73.00	0.00
7.051	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	58.20	0.00
	Итого:	725	20.80	25.80	104.50	724.80	30.70
Полдник							
7.8/12/3	Сдоба обыкновенная.	70	6.50	4.70	39.40	247.60	0.10
7.023-3	Кисломолочный продукт .	200	10.00	6.40	17.00	171.10	0.00
	Итого:	270	16.40	11.00	56.40	418.80	0.10
	Итого за день:	1561.0	48.10	53.20	230.10	1617.10	45.40

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
Завтрак							
7.5/4/2	Каша манная молочная с маслом сливочным.	150	3.90	4.00	29.80	199.60	0.30
7.357-7	Батон с маслом, сыром.	45/5/9	5.60	7.70	24.00	173.70	0.10
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком.	180	2.40	2.50	13.30	99.80	0.60
	Итого:	389	12.00	14.20	67.10	473.10	1.00
Второй завтрак							
7.031-4	Сок фруктовый.	150	0.80	0.10	15.10	69.50	3.60
Обед							
7.11/2/2	Рассольник с крупой и сметаной.	180	1.70	4.20	32.90	183.70	5.40
7.26/1/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом.	50	0.70	3.70	15.00	182.60	0.90
7.26/8/1	Суфле из мяса говядины.	70	17.70	19.20	22.80	197.60	0.10
7.180	Рагу из овощей.	100	2.10	2.40	19.90	82.80	9.20
7.078/1	Компот из изюма.	180	0.20	0.00	16.50	67.90	24.50
7.003-3	Хлеб ржаной.	45	3.00	0.50	18.80	81.40	0.00
7.051	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	58.20	0.00
	Итого:	650	27.60	31.30	138.40	854.20	40.10
Полдник							
2021/2/6	Омлет запеченный или паровой.	150	7.90	10.00	2.50	184.30	0.00
7.354/6	Чай с сахаром.	180	0.00	0.00	10.60	44.70	0.00
	Итого:	330	7.90	10.00	13.10	229.00	0.00
	Итого за день:	1519.0	48.20	55.80	233.70	1625.80	44.70

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



Муниципальное
учреждение

«Детский дом»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ – детский сад № 128

С.Д. Гулина

Приказ № 9/г от «09» января 2025 г.



Основное (организованное) меню
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения – детского сада № 128, включающее горячее питание
для детей 3 -7 лет.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430240

Владелец Гулина Светлана Дмитриевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025