

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отриман на офіційний сайт: 16.sindb.ru

Уповноважене лице – керівник/член педагогічного управління:

Абхаирова Надія Абрамовна

Діяльність з: « 07.07.2025, 10:03

Діяльність до: до 30.09.2026, 10:03

Ключ підписи: 15B904C82242F112A05A04BE96SD2092

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 16 «Лучик»

_____ Абхаирова Н.А.

«01» 12. 2025г.

Примерное 10-дневное меню для детей
групп раннего возраста 3-7 лет
10,5-часовой режим функционирования
МБДОУ № 16 «Лучик»

Второй день

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	С	№ технологич еской карты
<u>Завтрак:</u>							
Каша молочная манная	210	0,45	2,35	2,96	34,8		№54
Батон с маслом	40/5	1,2	7,4	7,5	101	0	№1,Тутелья н 2015
какао	180	3,76	3,19	15,82	107	2,83	№414,Туте льян,
Всего	435	6,41	16,27	56,32	412,45	429, 58	
<u>Обед:</u>							
Борщ со сметаной	200	2,095	3,360	12,375	87,25	5,75	№63,Туте льян
котлета из говядины	80	7,58	7,84	7,95	125,36	0,56	№55
Каша пшеничная	120	3,06	4,8	20,44	137,25	0	№182,Тут ельян
огурц консерв	40	0,18	0,94	1,184	13,92	6,552	№
Компот	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,3	№390
Хлеб ржаной	50	3,0	0,58	16,42	86	0	№200103
Всего	670	33,145	14,55	87,965	560,09	12,05	
<u>Полдник</u>							
Макаронны с маслом	120	3,01	2,5	16,39	134,25	0,88	№448
чай	180	10,5	6,26	33,3	230	0,04	№452
печенье	20	0,4	0,4	9,8	50,4	10	№386
всего	320	17,67	20,33	83,11	586,56	6,77	
	1425				1759,1		

Третий день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	№ технологической карты
<u>Завтрак:</u>						
Каша молочная овсяная	200	5,302	5,558	18,524	145,64	№199
Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136	№1
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	41	2,83	№412
Всего	425	15,822	20,018	74,902	472,64	
<u>Обед:</u>						
Суп из чечевицы	200	1,16	1,6	5,9	41,32	№87
Рыба запеченная в с овощами	80	13,9	1,4	3,2	100	№263
Пюре картофельное	140	2,99	4,69	19,97	134,12	№321
Салат из свеклы	50	0,84	5,05	5,07	69	№19, Тутельян
Хлеб ржаной	50	2,37	0,3	14,49	64,08	
Напиток из шиповника	180	0,33	0	20,83	85	№417, Тутельян
Всего	700	41,455	12,36	83,405	704,835	
<u>Полдник</u>						
Пудинг из творога с джемом	100/15	6	4,9	24,1	163,5	№220
чай	180	0,04	0,01	6,99	28	№411, Тутельян
Всего	295	10,72	17,12	76,2	418,6	
Итого	1420	67,997	49,498	234,507	1896,075	

Четвёртый день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	№ технологической карты
<u>Завтрак:</u>						
Суп молочный с вермишелью	200	17,54	12,05	17,15	247	№100
Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136	№1, Тутельян
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	№412, Тутельян
выход	425	18,46	18,48	82,78	496,5	
<u>Обед:</u>						
Рассольник «Ленинградский»	200	1,99	5,11	16,92	121,75	№82
Гуляш из говядины	100	20,57	18,85	8,57	303,42	№293, Тутельян
Каша гречневая	130	3,6	2,2	17,1	98,7	№314
Помидор консерв.	40	0,49	3,08	1,87	37,1	
Хлеб ржаной	50	0,38	0,07	1,61	8,05	№200103
Компот	180	0,14	0,14	21,49	87,84	№372, Тутельян
Всего	700	13,77	28,42	101	863,54	
Полдник						
Омлет с зеленым горошком	100	8,72	8,33	25,88	213,25	№233
Хлеб пшеничный	40	3,45	1,40	33,33	159,6	№454
чай	180	4,35	4,8	6	88,5	№411
Всего	320	16,002	9,438	91,6	514,5	
Итого	1445	48,232	56,338	275,38	1874,54	

Пятый день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	№ технологической карты
<u>Завтрак:</u>						
Каша рисовая молочная	200	5,75	6,52	23,55	181,5	№100, Тутельян
Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136	№1, Тутельян
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	№412
Всего	425	9,22	14,09	66,55	434,5	
<u>Обед:</u>						
Свекольник	200	2,15	4,2	7,47	62,49	№
Жаркое из говядины	220	5	4,9	24,1	123	№ тутельян
Помидор конс.	40	0,56	2,03	3,61	35,31	
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	
Компот из сухофруктов	180	0,52	0,05	27,18	111,2	№394, Тутельян
Всего	690	16,63	17,48	83,86	553,31	
<u>Полдник</u>						
Пицца детская	100	2,81	4,056	6,968	107,38	№
Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	№411, Тутельян
Всего	280	14,79	15,65	93,22	600,08	
ИТОГО	1395	40,64	47,22	218,96	1806,85	

Шестой день

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	№ технологической карты
<u>Завтрак:</u>						
Каша молочная манная	210	3,25	3,98	21,96	137,26	№199,Тутельян
Батон с маслом с сыром	40/5/5	2,45	7,55	14,62	1,36	№3,Тутельян
Кофе с молоком	180	3,76	0,02	10,2	41	№412,Тутельян
выход	440					
<u>Обед:</u>						
Борщ со сметаной	200	1,68	4,1	8,04	96,6	№63,Тутельян
Биточки из мяса птицы	80	9,76	10,84	8,416	143,7	№295,Тутельян
Каша пшеничная	120	2,46	3,25	25,16	139,7	№205,Перевалов
Помидор консерв.	40	0,38	0,07	1,61	6,3	№
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	№200103
Компот	180	0,16	0,16	23,88	97,6	№390,Тутельян
Всего	670	17,12	18,83	80,476	580,464	
<u>Полдник</u>						
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	№229
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	№76
Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	№411,Тутельян
фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№210110
всего	405	11,16	27,08	34,59	325,76	
Итого	1515	35,1	57,46	182,046	1471,844	

Седьмой день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	№ технологической карты
<u>Завтрак:</u>						
Каша молочная пшеничная	200	2,17	3,89	26,86	154	№101
Батон с маслом	40/5	2,754	8,496	15,0	202	№1,Тутельян
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	№412,Тутельян
Всего	425	12,854	16,856	72,93	541,6	
<u>Обед:</u>						
Суп из шавеля	200	1,15	4,2	7,47	62,49	№87
плов из говядины	210	12,78	14,51	5,91	205,32	№246
Помидор консерв.	50					№
Хлеб ржаной	50	2,37	0,58	14,49	86,88	№200103
Компот	180	0,39	0	20,83	101,7	№394,Тутельян
Всего	690	26,91	27,95	82,35	726,05	
<u>Полдник</u>						
Ватрушка с творогом	100	8,2	3,8	28,2	151,9	Сборник рецептур блюд
ряженка	180	0,06	0,02	9,99	30	№411,Тутельян
всего	280	37,98	18,03	69,74	494,3	№
ИТОГО	1395	76,244	194,896	225,02	1361,95	

Восьмой день

Наименование блюдо	Выход блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	№ технологической карты
<u>Завтрак:</u>						
Каша молочная овсяная	200	5,6	6	19,1	198,3	№98,Тутельян
Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	1,36	№1
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	№412,Тутельян
Всего	425	13,39	31,46	51,48	384,14	
Обед						
Суп гороховый	200	2	5,11	16,93	122	№80
Рыба запеченная с овощами	80	8,12	2,61	8,47	90,12	№276,Тутельян
Пюре картофельное	140	8,6	6,09	38,64	243,75	№315,Тутельян
Салат из свеклы	50	0,64	2,74	3,76	42,25	№33
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	
Напиток из шиповника	180	0,33	0	20,83	85	№417,Тутельян
Всего	700	23,58	25,85	69,09	732	
<u>Полдник</u>						
Запеканка из творога со сгущенкой	120/15	16,5	20,4	23,9	305	№376,Перевалов
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	№411,Тутельян
всего	315	27,89	28,77	93,8	745,5	
Итого	1440	64,86	86,08	214,37	1561,64	

Девятый день

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	№ технологической карты
<u>Завтрак:</u>						
Каша молочная пшеничная	200	2,17	3,89	26,86	154	№101,Тутельян
Батон с маслом	40/5	2,4	14,8	15,0	202	№1,Тутельян
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	№412,Тутельян
Всего	425	4,69	19,21	61,86	441	
 <u>Обед:</u>						
Суп с макарон.изд.	200	1,74	2,88	13	84,75	№88,Тутельян
тефтеля из говядины	80	8,12	17,4	4,2	428	№282,Тутельян
Капуста тушеная	150	1,98	3,71	9,49	79	№143
Хлеб ржаной	50	3,17	0,58	16,42	88,86	№200103
Компот	180	0,14	0,14	21,49	87,84	№342,Тутельян
Всего	660	17,64	15,85	79,24	553,08	
 <u>Полдник</u>						
Рис отварной с овощами	150	20,43	16,7	22,0	320	№251,Тутельян
Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	№411,Тутельян
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71	№
Кондит.изд.	20					
Всего	390	20,89	17,12	41,79	410,4	
Итого	1475	43,22	52,18	182,89	1904,48	

Десятый день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	№ технологической карты
<u>Завтрак:</u>						
Каша молочная манная	210	5,72	5,06	18,84	145,64	№101, Тутельян Н
Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136	№1, Тутельян
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	№412
Всего	435	8,93	16	69,48	474,64	
<u>Обед:</u>						
Суп с фасолью	200	1,36	3,39	8,84	71,53	№
Гуляш из говядины	100	12,4	9,24	12,56	283	№308
Каша гречневая	130					
Огурец консерв.	40	0,38	0,07	1,61	8,05	
Хлеб ржаной	50	2,37	0,3	14,49	64,08	№200103
Компот	180	0,33	0	20,83	85	№390, Тутельян Н
Всего	700	22,588	18,615	75,16	552,53	
<u>Полдник</u>						
Пирожок печеный с картофелем	100	6,9	7,8	1,7	104,6	№437, Тутельян Н
Сок фруктовый	180	0,04	0,01	6,99	28	«№418
Всего	280	12,36	14,55	49	264,2	
Итого	1415	47,878	49,165	193,64	1491,37	

