

Согласовано  
Начальник  
МКУ отдел образования  
Администрация МР  
Илишевский район РБ  
Г.Ф.Кашапова



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детский сад №6  
с. Верхнеяркеево  
Миннебаева З.Р.



**Примерное 10-ти дневное (цикличное ) меню от 3 до 7  
лет  
на весенне - летний период.**

1-день

## Меню

№ технологичес- кой карточки	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
№136	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	8,8	9,1	35,5	260	119	3,31	0,19	0,2	0,2
№201	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	110,5	0,89	0,03	0,13	0,52
№1	Бутерброд с сыром	60/5/6	5,4	2,88	15,8	113	102	0,7	0,05	0,07	0,04
	<i>Итого за прием</i>		17,8	15,6	69,4	490	332	4,9	0,27	0,4	0,76
	<b>Второй завтрак</b>										
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,02	4
	<i>Итого за прием</i>		1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,02	4
	<b>Обед</b>										
№17	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,4	3,8	57	18,3	0,63	0,01	0,01	0,45
№44	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,8	152	135,5	0,4	0,06	0,15	0,65
№141	Плов с изюмом	200	4,7	19,5	53,1	408	21,9	0,96	0,07	0,05	1,76
№205	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,9	1,44	0,04	0,08	0,8
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	28,8	143					
	<i>Итого за прием</i>		13,8	29,9	136,5	880	246,6	3,43	0,18	0,29	3,66
	<b>Полдник</b>										
№152	Омлет натуральный	90	7,9	8,7	0,9	148	47,6	1,16	0,02	0,18	0,02
№47	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	11,2	63	53	0,07	0,01	0,06	0,26
	Печенье	30	2,2	3	22,4	122	8,8	4,6	0,18	0,02	0
	<i>Итого за прием</i>		11,6	13,3	34,5	333	109,4	5,83	0,21	0,26	0,28
	<b>Итого за день</b>		43,2	72,6	240,4	1703	688	14,16	0,66	0,95	4,7

## Меню

2-день

№ технологической карты	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
№130	Каша овсяная молочная жидкая	200/5	6,7	9,8	27,1	223	139,2	1,17	0,13	0,16	0,23
№201	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	167	110,5	0,89	0,03	0,13	0,52
№1	Бутерброд с маслом	60/5	4,6	5,5	28,5	184	14,2	1,19	0,08	0,03	
	<i>Итого за прием</i>		14,9	18,9	73,9	574	263,6	3,25	0,24	0,32	0,75
	<b>Обед</b>										
№9	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	12,29	0,32	0,01	0,02	2,34
№35	Рассольник ленинградский	250/8	3,7	8,2	25,1	191	32,5	1,38	1,2	0,1	10,6
№147	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	0,74	0,06	0,02	
№65	Гуляш	47/45	12,8	12,5	2,6	174	7,06	1,78	0,03	0,07	0,3
№211	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			10	119	0,2				
	Хлеб	60	4,6	0,6	2,8	143					
	<i>Итого за прием</i>		27,1	28,1	91,2	805	61,3	4,25	1,3	0,21	13,2
	<b>Полдник</b>										
№189	Дучмаки с творогом	75	4,9	5,9	9,8	225	33,1	0,5	0,02	0,07	0,02
№47	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	11,3	63	0,53	0,07	0,01	0,06	0,26
	Фрукты свежие яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	32	4,4	0,06	0,04	20
	<i>Итого за прием</i>		7,2	18,3	40,7	382	118,1	4,97	0,09	0,17	26,28
	<b>Итого за день</b>		49,2	65,3	205,8	1761	443	12,5	1,63	0,7	34,2

**Меню**

3-день

№ технологической карточки	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
	Яйцо в крутую	1шт.	5,2	4,7	0,3	133	19,2	1,6			0,4
№201	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	167	110,5	0,89	0,03	0,13	0,52
№1	Бутерброд с маслом	60/5	4,6	5,5	24,2	184	1,19	0,08	0,08	0,03	
	<i>Итого за прием</i>		13,4	13,8	42,8	484	130,8	2,57	0,11	0,16	0,92
	<b>Второй завтрак</b>										
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,02	4
	<i>Итого за прием</i>		1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,02	4
	<b>Обед</b>										
№8	Салат из свежих помидоров	60	0,5	2,4	2,7	35	8,48	0,38	0,02	0,1	4,14
	Суп с рыбными консервами	250	16,2	10,6	26,5	193	10,6	0,41			
№24	Картофельное пюре	150/5	3,5	4,8	14,7	117	35,5	1,08	0,12	0,1	10,36
№78(2 вариант	Тефтели	70/20	10,2	14,5	11,9	219	23	0,81	0,03	0,06	0,47
205	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,9	1,44	0,04	0,08	0,8
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	28,8	143					
	<i>Итого за прием</i>		33,4	61,2	97,2	878	235	4,13	4,34	0,25	15,7
	<b>Полдник</b>										
№191	Кефир	200	5,6	0,1	16,4	91	222,2	0,2	0,06	0,27	0,56
	Булочки	50	3,9	4,1	35,8	204	16,8	0,62	0,07	0,04	0,02
	<i>Итого за прием</i>		9,5	4,2	52,2	295	239	0,82	0,13	0,31	0,58
	<b>Итого за день</b>		57,3	79,4	212,4	1749	618,8	7,54	4,6	0,33	21,2

### Меню

4-день

№ технологичес- кой карточки	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
№133	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,3	9	33,7	245	125	1,1	0,15	0,14	0,21
№201	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	167	110,5	0,89	0,03	0,13	0,52
№1	Бутерброд с маслом	60/5	4,6	9,5	24,2	184	11,9	0,08	0,08	0,03	
	<i>Итого за прием</i>		15,5	22,1	76,2	596	247	2,07	0,26	0,3	0,73
	<b>Обед</b>										
№6	Салат из свежей капусты, помидоров и	60	1,4	5,2	2,5	62	19,6	0,41	0,01	0,03	4,14
№40	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,6	19,3	113	21	1,2	0,12	0,08	9,3
№89	Овощное рагу с мясом	200	17,4	18,9	14,9	200	41,2	2,76	0,06	0,1	9,72
№211	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			10,2	119	0,2	0,03			
	Хлеб	60	4,7	0,6	28,8	143	9,6	0,01	0,07		
	<i>Итого за прием</i>		26,1	27,3	75,7	637	91,6	5,3	0,26	0,21	23,1
	<b>Полдник</b>										
№41	Ватрушка творожная	60	8,1	2,9	26	152	28,6	0,7	0,05	0,07	0,03
№117	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	11,3	63	53	0,07	0,01	0,06	0,26
	<i>Итого за прием</i>		9,6	4,5	37,3	215	81,6	0,77	0,06	0,13	0,29
	<b>Итого за день</b>		51,2	53,9	189	1448	420,2	8,14	0,58	0,64	24,1

## Меню

5-день

№ технологической карточки	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>											
№85	Каша ячневаямолочная вязкая	200/5	7,1	8,2	37	251	146,9	0,89	0,13	0,17	0,5
№201	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	167	110,5	0,89	0,03	0,13	0,52
№56	Бутерброд с повидлом	40/8	4,8	0,6	28,2/11,8	144/2,8	9,1	0,5	0,04		
	<i>Итого за прием</i>		15,5	12,4	95,3	564,8	266,5	2,28	0,2	0,31	0,2
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,02	4
	<i>Итого за прием</i>		1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,02	4
<b>Обед</b>											
№8	Салат из свежих помидоров	60	0,5	2,4	2,7	35	8,48	0,38	0,02	0,01	4,14
№36	Борщ с капустой и картофелем	250/8	1,8	5,3	11,9	100	35,4	0,95	0,25	0,03	7,8
№123	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,1	5,8	28,6	198	42,4	3,18	0,12	0,09	0,18
№64(2 вариант)	Азу	47/45	13,7	18,5	30	233	13,6	2,15	0,04	0,1	1,1
№205	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,9	1,44	0,04	0,08	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	95	6,8	0,56	0,04		
	<i>Итого за прием</i>		28,6	32,5	106,8	832	177,2	8,66	0,51	0,82	14,5
<b>Полдник</b>											
№2	Бутерброд с маслом	40/5	6,4	18,5	18,5	177	180	0,82	0,05	0,06	0,04
	Сыр	18	1								
№47	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	11,3	63	53	0,07	0,01	0,06	0,26
	Свежие фрукты(груша)	200	0,8	0,8	19,6	47	32	4,4	0,06	0,04	20
	<i>Итого за прием</i>		9,7	10,9	49,4	287	265	5,29	0,12	0,16	20,3
	<b><u>Итого за день</u></b>		54,8	56	271	1773	994	16,2	0,85	1,3	39,8
	<i>За 5 дней</i>		256,7	323,2	1138,5	8526					
	<i>Средняя норма</i>		51,3	64,6	228	1705					
	<i>норма</i>		54	60	261	1800					

## Меню

6-день

№ технологической карточки	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
№136	Каша гречневая	200/5	8,8	9,1	35,5	260	119	3,31	0,19	0,2	0,2
№201	Какао с молоком, № 51 сб 2011 г.	200	3,6	3,6	18,3	117	110,5	0,89	0,03	0,13	0,52
№2	Хлеб с маслом с сыром	60/5/15	8,1	8,2	25,5	212	145	1,1	0,1	0,1	0,05
	<i>Итого за прием</i>		20,5	20,9	79,3	589	374,5	5,3	0,32	0,43	0,77
	<b>Второй завтрак</b>										
	Сок	200	0,2	20,2	14	92	14	0,02	0,02	0,2	4
	<i>Итого за прием</i>		0,2	20,2	14	92	14	0,02	0,02	0,2	4
	<b>Обед</b>										
№46	Суп молочный овощной	250	5	6,3	16	140	146,5	0,75	0,1	0,2	8,5
№17	Салат свекольный	60	0,8	4,4	3,8	57	18,3	0,63	0,01	0,01	0,45
№147	Рожки отварные 100/4	150/5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	0,74	0,06	0,02	
№211	Кисель	200			10,2	119	0,2	0,02			
	Хлеб	60	4,7	0,6	28,8	143	9,6	0,91	0,07		
	<i>Итого за прием</i>		16	15,5	92,1	655	184	3	0,33	0,23	8,95
	<b>Полдник</b>										
№154	Драчено	90	11,7	13,1	15,8	229	70,9	1,86	0,07	0,3	0,13
№47	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	11,6	63	53	0,07	0,01	0,06	0,26
	<i>Итого за прием</i>		13,2	14,7	27,4	292	123,9	1,93	0,08	0,36	0,39
	<b>Итого за день</b>		50	71,3	212,8	1628	626,4	10,25	0,75	1,22	14,11

## Меню

7-день

№ технологичес- кой карточки	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
№130	Каша овсяная молочная жидкая	200/5	6,7	9,8	27,1	223	139,2	1,17	0,13	0,16	0,23
№201	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	111,5	0,89	0,03	0,13	0,52
№1	Бутерброд с маслом	60/5	4,6	9,5	24,2	184	11,9	0,08	0,08	0,03	
	<i>Итого за прием</i>		14,9	18,9	69,6	524	261,3	2,14	0,24	0,32	0,75
	<b>Обед</b>										
№9	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	12,29	0,32	0,01	0,02	2,34
№38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,8	152	135,6	0,4	0,06	0,15	0,65
	Овощное рагу с курицей	200	17,4	18,9	14,9	200	41,2	2,76	0,06	0,1	9,72
№209	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,9	1,44	0,04	0,08	0,8
	Хлеб	60	4,7	0,6	28,8	143	9,16	0,01			
	<i>Итого за прием</i>		25,8	27,1	106,7	699	259,3	4,9	0,24	0,35	13,5
	<b>Полдник</b>										
№189	Дучмаки с творогом	75	4,9	5,9	9,8	225	33,1	0,5	0,2	0,7	0,02
№47	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	11,6	63	53	0,07	0,01	0,06	0,26
	Фрукты свежие яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	32	4,4	0,06	0,04	20
	<i>Итого за прием</i>		7,2	8,3	41	382	118,1	4,97	0,09	0,17	20,3
	<b>Итого за день</b>		47,9	54,3	217,3	1605	638,7	12,01	0,57	0,84	34,5



## Меню

8-день

№ технологической карточки	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
№132	Каша манная молочная жидкая	200/4	6	8,2	29,3	215	125,4	0,41	0,06	0,14	0,22
№201	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	110,5	0,89	0,03	0,13	0,52
№1	Бутерброд с маслом	60/4	4,6	9,5	24,2	184	11,9	0,08	0,08	0,03	
	<i>Итого за прием</i>		14,2	21,3	71,8	516	247,8	1,38	0,17	0,3	0,74
	<b>Второй завтрак</b>										
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,2	4
	<i>Итого за прием</i>		1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,2	4
	<b>Обед</b>										
№8	Салат из свежих помидоров	60	0,5	2,4	2,7	35	8,48	0,38	0,02	0,01	4,14
№36	Борщ с капустой и картофелем	250/8	1,8	5,3	11,9	100	35,5	0,95	0,03	0,04	7,8
№123	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,1	5,8	28,6	98	53	3,97	0,15	0,11	0,85
№65	Гуляш	47/45	12,8	12,5	2,6	174	7,06	1,78	0,03	0,07	0,3
№211	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			10,2	147	0,2	0,02			
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	28,8	143	9,16	0,91	0,07		
	<i>Итого за прием</i>		26,9	26,6	84,8	697	113,4	8,01	0,3	1,22	13,3
	<b>Полдник</b>										
№191	Кефир	200	5,6	0,1	16,4	91	222,2	0,2	0,06	0,27	0,56
	Заказные булочки	50	3,9	4,1	35,8	204	16,8	0,62	0,07	0,04	0,02
	<i>Итого за прием</i>		9,5	4,2	53,2	295	139	0,82	0,13	0,31	0,58
	<b>Итого за день</b>		51,6	52,3	229,9	1600	514,2	10,2	0,62	2,03	8,6

## Меню

9-день

№ технологической карточки	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
	Яйцо сваренное вкрутую	1шт.	5,2	4,7	0,3	133	19,2	1,6			0,4
№201	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	167	110,5	0,89	0,03	0,13	0,52
№1	Бутерброд с маслом	60/5	4,6	5,5	24,2	184	11,9	0,08	0,08	0,03	
	<i>Итого за прием</i>		13,4	13,7	42,8	484	141,6	2,57	0,11	0,16	0,92
	<b>Обед</b>										
№3	Салат из белокачанной капусты	60	1,2	2,7	5,5	51	30,56	0,37	0,01	0,01	5,6
	Суп с рыбными консервами	250	16,2	10,6	26,5	193	10,6	0,41			
№147	Макаронные изделия отварные	150/5	15,5	4,2	33,3	196	9,31	0,74	0,06	0,02	
№78(2 вариант)	Тефтели из говядины	80/30	10,2	14,5	11,9	219	23	0,81	0,03	0,06	0,47
№205	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,01	41,4	171	70,9	1,44	0,04	0,08	0,8
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	28,8	143	9,16	0,19	0,07		
	<i>Итого за прием</i>		40,2	32,6	147,4	973	154	4,68	0,21	0,17	7,08
	<b>Полдник</b>										
№187	Булочка домашняя	60	4,2	7	32	208	9,3	0,5	0,05	0,02	
№47	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	11,6	63	53	0,07	0,01	0,06	0,26
	Сыр	15	2,1	1	3,1	26	17,8	0,12			
	<i>Итого за прием</i>		7,8	9,6	46,7	297	80,1	0,69	0,06	0,08	0,26
	<b>Итого за день</b>		61,4	55,9	236,9	1754	375,1	7,94	0,38	0,41	8,26

## Меню

10 день

№ технологической карточки	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
№85	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,1	8,2	37	251	146,9	0,89	0,13	0,17	0,5
№201	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	167	110,5	0,89	0,03	0,13	0,52
№1	Бутерброд с маслом	60/4	4,6	5,6	24,2	184	11,9	0,08	0,08	0,03	
	<i>Итого за прием</i>		15,3	17,4	79,5	602	269,3	1,86	0,24	0,33	1,02
	<b>Второй завтрак</b>										
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,2	4
	<i>Итого за прием</i>		1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,2	4
	<b>Обед</b>										
№6	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	60	1,4	5,2	2,5	62	19,6	0,4	0,01	0,03	4,14
№39	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	2,8	17,8	110	15,1	0,86	0,08	0,06	6,6
№127	Рис отварной	150/5	3,4	4,4	32	184	46,3	1,02	0,04	0,04	0,85
№61(2 вариант)	Бефстроганов	47/45	12,2	13	3,9	182	22,8	1,58	0,03	0,09	0,13
№211	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200			10,2	147	0,2	0,02			
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	28,8	143	9,16	0,91	0,07		
	<i>Итого за прием</i>		24,5	26	95,2	828	113,2	4,8	0,23	0,22	11,7
	<b>Полдник</b>										
№44	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
	Печенье	30	2,2	3	22,4	122	8,8	4,6	0,18	0,02	
	Фрукты свежие груши	200	0,8	0,8	19,6	94	32	4,4	0,6	0,04	20
	<i>Итого за прием</i>		8,5	10	50,6	326	252	9,17	0,84	0,3	21
	<b>Итого за день</b>		49,3	53,6	245,6	1848	648,5	15,8	1,33	1	37,7
	<i>На 5 дней</i>		260	288,4	1443	8537	2801	56,2	3,65	5,5	113,7
	<i>Среднее</i>		52	57,6	289	1707	560,4	11,2	0,73	1,1	22,6
	<i>Среднее на 10 дней</i>		103,3	122,2	517	3412					
			52	61	258,5	1706					
	<i>Норма</i>		54	60	261	1800					

Примечание:

1. Примерное меню разработано на основании сборников:
  - 1.1 Технологических нормативов, рецептур, блюд, кулинарных изделий для детского питания. 2010г. Уфа
  - 1.2 Сборник технологических карт. Рецептур, блюд, кулинарных изделий для детского питания 2015 г. Уфа
2. Химический состав и пищевая ценность блюд указаны из справочника «Химический состав российских продуктов питания» 2002 г. Москва
3. В весенне-летний период используются овощи нового урожая в салаты. Овощные блюда заправляются растительным маслом.
4. При включении блюд в меню учитывать наличие и исправность технологического оборудования.

Исполнитель: Бахтеева Г.И.

Подпись: 

Прошнуровано,  
пронумеровано  
скреплено печатью

23 (двадцать три) листов  
МБДОУ детский сад № 6  
с. Верхнеяркеево

 Миннебаева З.Р./

