

УТВЕРЖДАЮ

Врио заведующей МДОУ

«Детский сад №8 «Карамелька»

Ильинский Г.С. Табик  
Г.

The stamp is circular with the text "ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ" around the perimeter. In the center, it says "ВНИИОУ" and "ДЕТСКИЙ САД №8 «КАРАМЕЛЬКА»". A handwritten signature is written across the stamp.

**Примерное 10- дневное меню для детей от 3-х до 7-  
ми лет с 12 часовым пребыванием в МДОУ  
«Детский сад №8 «Карамелька»**

1 день					
Понедельник					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
<u>1 Завтрак</u>					
Каша пшеничная молочная	250	3,78	4,6	31,39	182
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
Кофейный напиток с молоком	180	4,32	5,31	14,36	127,8
<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>10,55</b>	<b>17,46</b>	<b>60,37</b>	<b>445,8</b>
<u>2 Завтрак</u>					
Сок, кондитерское изделие	180	3,21	6,18	17,16	135,54
<b>Всего за 2 завтрак</b>		<b>3,21</b>	<b>6,18</b>	<b>17,16</b>	<b>135,54</b>
<u>Обед</u>					
Суп Свекольник	250	3,3	5	22,4	142,6
Плов с говядиной	170	17,51	13,3	29,46	342
Овощи свежие/консерв/отварные	40	0,6	0,2	4,2	20
Лимонный напиток	180	0,2	-	27,46	94,58
Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	64
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
<b>Всего за обед</b>		<b>25,58</b>	<b>19,15</b>	<b>112,31</b>	<b>734,18</b>
<u>Уплотненный полдник</u>					
Омлет	85	7,52	13,46	1,52	157
Йогурт	180	5,6	6,4	19,4	153,9
Фрукт					
<b>Всего за полдник</b>		<b>13,12</b>	<b>19,86</b>	<b>20,92</b>	<b>310,9</b>
<b>Всего за день</b>		<b>52,46</b>	<b>62,65</b>	<b>210,76</b>	<b>1626,42</b>

Наименование блюда	Выход	2 день			
		Вторник			
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
<u>1 Завтрак</u>					
Каша манная	250	3,78	4,6	31,39	182
Бутерброд с маслом и сыром	40	2,45	7,55	14,62	136
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>9,9</b>	<b>15,34</b>	<b>61,83</b>	<b>425</b>
<u>2 Завтрак</u>					
Молоко, кондитерское изделие	180	5,04	6,3	8,1	111,6
<b>Всего за 2 завтрак</b>		<b>5,04</b>	<b>6,3</b>	<b>8,1</b>	<b>111,6</b>
<u>Обед</u>					
Суп фасолевый	250	5,5	5,5	16	134,8
Жаркое по-домашнему	170	26,8	27,5	23	446,3
Овощи свеж/консер/отварн	40	0,6	0,2	4,2	20
Компот из кураги	200	0,44	-	27,8	113
Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	64
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
<b>Всего за обед</b>		<b>37,31</b>	<b>33,85</b>	<b>99,79</b>	<b>849,1</b>
<u>Уплотненный полдник</u>					
Запеканка творожная	100	17,54	12,05	17,15	247
Чай	180	0,1	-	14,93	59,8
Фрукт					
<b>Всего за полдник</b>		<b>17,64</b>	<b>12,05</b>	<b>32,13</b>	<b>306,8</b>
<b>Всего за день</b>		<b>159,89</b>	<b>67,54</b>	<b>201,85</b>	<b>1692,5</b>

3 день					
Среда					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
<u>1 Завтрак</u>					
Каша гречневая молочная	250	8,73	13,02	31,25	277,98
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
Кофейный напиток с молоком	180	4,32	5,31	14,36	127,8
<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>15,5</b>	<b>25,88</b>	<b>60,23</b>	<b>541,78</b>
<u>2 Завтрак</u>					
Сок, кондитерское изделие	180	3,21	6,18	17,16	135,54
<b>Всего за 2 завтрак</b>		<b>3,21</b>	<b>6,18</b>	<b>17,16</b>	<b>135,54</b>
<u>Обед</u>					
Суп кудрявый	250	11,9	13,85	20,7	245,16
Котлета рыбная	75	12	5,2	8	128
Пюре картофельное	150	5,4	14	20,7	198,7
Овощи свеж/консер/отвар	60	0,6	0,2	4,2	20
Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	64
Хлеб пшеничный	30	2,37	1,3	17,25	71
Компот из сухофруктов	180	0,44	0	27,8	113
<b>Всего за обед</b>		<b>34,31</b>	<b>34,9</b>	<b>112,95</b>	<b>839,86</b>
<u>Уплотненный полдник</u>					
Сосиска в тесте	100	8,39	12,92	19,1	226
Чай с лимоном	180	0,1	-	14,98	59,8
Кондитерское изделие					
<b>Всего за полдник</b>		<b>8,49</b>	<b>12,92</b>	<b>34,38</b>	<b>285,8</b>
<b>Всего за день</b>		<b>61,51</b>	<b>79,88</b>	<b>224,72</b>	<b>1802,98</b>

4 день					
Четверг					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
<u>1 Завтрак</u>					
Каша рисовая молочная	250	2,6	6,45	27,33	175
Булка с маслом и сыром	45	6,68	8,45	19,39	180
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>12,95</b>	<b>18,09</b>	<b>62,54</b>	<b>462</b>
<u>2 Завтрак</u>					
Чай с лимоном, кондитерское изделие	180	3,21	6,18	17,16	135,54
<b>Всего за 2 завтрак</b>		<b>3,21</b>	<b>6,18</b>	<b>17,16</b>	<b>135,54</b>
<u>Обед</u>					
Щи из свежей капусты	250	3	4,6	16,6	119,6
Котлета мясная	75	14,57	10,17	16,73	169,28
Гречка рассыпчатая	155	5,68	4,36	27,25	171
Овощи свеж/консер/отвар	60	0,6	0,2	4,2	20
Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	64
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
Компот изюминка	180	0,44	0	22,5	93,22
<b>Всего за обед</b>		<b>28,26</b>	<b>19,98</b>	<b>116,66</b>	<b>708,1</b>
<u>Уплотненный полдник</u>					
Оладушки со сметаной/джемом	80	6,34	7,6	35,3	222,6
Кисель	180	0	0	25,4	92,1
Фрукт					
<b>Всего за полдник</b>		<b>6,34</b>	<b>7,6</b>	<b>60,7</b>	<b>314,7</b>
<b>Всего за день</b>		<b>47,76</b>	<b>51,85</b>	<b>256,46</b>	<b>1620,34</b>

5 день					
<i>Питица</i>					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
<u>1 Завтрак</u>					
Каша геркулесовая	250	4,5	6,5	28,5	190
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
Кофейный напиток с молоком	180	4,32	5,31	14,36	127,8
<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>11,27</b>	<b>19,36</b>	<b>57,48</b>	<b>453,8</b>
<u>2 Завтрак</u>					
Морковь тертая с сахаром	55	0,4	3	4,8	48
Кондитерское изделие		3,21	6,18	13,8	122,1
<b>Всего за 2 завтрак</b>		<b>3,61</b>	<b>9,18</b>	<b>18,6</b>	<b>170,1</b>
<u>Обед</u>					
Суп гороховый	250	5,5	5,5	16	134,8
Печеночные оладушки	50	9,4	8,6	3,5	129,5
Макаронны отварные	155	5,68	4,36	27,25	171
Овощи свеж/консер/отвар	60	0,6	0,2	4,2	20
Компот из изюма	180	0,44	-	22,5	93,22
Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	64
Хлеб пшеничный	30	2,37	1,3	17,25	71
Компот из кураги	180	0,44	0	27,8	113
<b>Всего за обед</b>		<b>26,03</b>	<b>20,31</b>	<b>132,8</b>	<b>796,52</b>
<u>Уплотненный полдник</u>					
Ватрушка с творогом	80	3,55	5,06	11,64	182,22
Кисель	180	-	-	25,4	92,1
Фрукт					
Конфета					
<b>Всего за полдник</b>		<b>3,55</b>	<b>5,06</b>	<b>37,04</b>	<b>274,32</b>
<b>Всего за день</b>		<b>44,46</b>	<b>53,91</b>	<b>245,38</b>	<b>1694,74</b>

6 день					
<i>Понедельник</i>					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
<u>1 Завтрак</u>					
Каша Дружба	250	8,73	13,02	31,25	277,98
Бутерброд с маслом и сыром	45	6,68	8,45	19,39	180
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>19,08</b>	<b>24,66</b>	<b>66,46</b>	<b>554,98</b>
<u>2 Завтрак</u>					
Сок, кондитерское изделие	180	3,21	6,18	17,16	135,54
<b>Всего за 2 завтрак</b>		<b>3,21</b>	<b>6,18</b>	<b>17,16</b>	<b>135,54</b>
<u>Обед</u>					
Суп куриный с лапшой	250	2,7	2,8	17,1	104,8
Котлета куриная	75	12,4	14,5	5,1	200,5
Макароны отварные	155	5,68	4,36	27,25	171
Овощи свеж/консер/отвар	40	0,6	0,2	4,2	20
Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	64
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
Лимонный напиток	180	0,2	-	27,46	94,58
<b>Всего за обед</b>		<b>25,55</b>	<b>22,51</b>	<b>109,9</b>	<b>725,88</b>
<u>Уплотненный полдник</u>					
Булочка домашняя	80	2,2	4,61	31,2	190,8
Йогурт	180	3,6	6,4	19,4	153,9
Фрукт					
<b>Всего за полдник</b>		<b>7,8</b>	<b>11,01</b>	<b>50,6</b>	<b>344,7</b>
<b>Всего за день</b>		<b>55,64</b>	<b>64,36</b>	<b>244,12</b>	<b>1761,1</b>

7 день					
Вторник					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
<u>1 Завтрак</u>					
Каша пшеничная молочная	250	5,46	5,8	37,2	216,7
Бутерброд с маслом					
Кофейный напиток с молоком	180	4,32	5,31	14,36	127,8
Всего за 1 завтрак		9,78	11,11	51,56	344,5
<u>2 Завтрак</u>					
Молоко, кондитерское изделие	180	5,04	6,3	8,1	111,6
Всего за 2 завтрак		5,04	6,3	8,1	111,6
<u>Обед</u>					
Суп рыбный	250	12,6	1,7	12,8	138,1
Гуляш	75	14,57	10,17	16,72	169,28
Рис отварной	155	3,35	8,72	33,45	222,54
Компот из изюма	180	0,44	-	22,5	93,22
Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	64
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
Овощи свеж/консер/отвар	40	0,6	0,2	4,2	20
Всего за обед		35,53	21,44	118,46	778,14
<u>Уплотненный полдник</u>					
Запеканка творожная	100	17,54	12,05	17,13	247
Чай с лимоном	180	0,1	-	14,98	59,8
Фрукт					
Всего за полдник		17,64	12,05	32,13	306,8
Всего за день		67,99	50,9	210,25	1541,04

8 день					
Среда					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
<u>1 Завтрак</u>					
Каша манная	250	3,78	4,6	31,39	182
Бутерброд с маслом и сыром	45	6,68	8,45	19,39	180
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
<b>Всего за 1 завтрак</b>		<b>14,13</b>	<b>16,24</b>	<b>66,6</b>	<b>469</b>
<u>2 Завтрак</u>					
Сок, кондитерское изделие	180	3,21	6,18	17,16	135,54
<b>Всего за 2 завтрак</b>		<b>3,21</b>	<b>6,18</b>	<b>17,16</b>	<b>135,54</b>
<u>Обед</u>					
Суп полевой	250	3,3	5	22,4	142,6
Тефтели рыбные	90	33,53	7,8	8,91	304,95
Картофельное пюре	150	3,6	5,7	24,3	166
Овощи свеж/консер/отвар	40	0,6	0,2	4,2	20
Компот из сухофруктов	180	0,44	-	27,8	113
Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,2	64
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	11,49	71
<b>Всего за обед</b>		<b>45,44</b>	<b>19,35</b>	<b>116,43</b>	<b>781,55</b>
<u>Уплотненный полдник</u>					
Омлет с кукурузой	85	7,52	13,46	1,52	157
Чай с лимоном	180	0,1	-	14,98	59,8
Фрукт					
<b>Всего за полдник</b>		<b>7,62</b>	<b>13,46</b>	<b>16,5</b>	<b>216,8</b>
<b>Всего за день</b>		<b>70,4</b>	<b>55,23</b>	<b>216,69</b>	<b>1602,39</b>

9 день					
Четверг					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эд. ккал
<u>1 Завтрак</u>					
Лапша молочная	250	4,5	6,5	28,5	190
Бутерброд с маслом	45	6,68	8,45	19,39	180
Кофейный напиток с молоком	180	4,32	5,31	11,34	127,8
Всего за 1 завтрак		15,5	20,26	62,25	497,8
<u>2 Завтрак</u>					
Чай с молоком, кондитерское изделие	180	3,1	3,5	20,2	120,6
Всего за 2 завтрак		3,1	3,5	20,2	120,6
<u>Обед</u>					
Суп Рассольник	250	1,99	6,34	15,35	118,2
Соеиска отварная	70	5,59	11,92	0,2	130
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,33	120
Компот из кураги	200	0,44	-	27,8	113
Хлеб ржаной	30	1,6	0,33	14,7	64
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	11,49	71
Овощи свеж/консер/отвар	40	0,6	0,2	4,2	20
Всего за обед		15,72	24,67	86,52	572,2
<u>Уплотненный полдник</u>					
Винегрет	150	3,14	7,38	19,08	174,61
Чай с лимоном	180	0,1	-	14,93	59,8
Фрукт					
Всего за полдник		3,24	7,38	34,05	234,41
Всего за день		37,56	55,81	263,03	1425,01

Наименование блюда	Выход	10 день			
		Питания			
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭД, ккал
<u>1 Завтрак</u>					
Каша геркулесовая	250	4,5	6,5	28,5	190
Бутерброд с маслом и сыром	45	6,68	8,45	19,39	130
Какао с молоком	180	2,45	7,55	11,62	130
Всего за 1 завтрак		13,63	22,5	62,54	500
<u>2 Завтрак</u>					
Морковь тертая с сахаром	55	0,4	3	4,8	48
Кондитерское изделие		3,21	6,18	13,8	122,1
Всего за 2 завтрак		3,61	9,18	18,6	170,1
<u>Обед</u>					
Бульон с яйцом и гречками	250	15	12,7	11,5	157,2
Жаркое по-домашнему	230	26,8	27,5	23	446,3
Овонци свеж/консер/отвар	40	0,6	0,2	4,2	20
Лимонный напиток	180	0,2	-	27,46	94,58
Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	64
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
Всего за обед		46,57	41,05	94,95	853,08
<u>Уплотненный полдник</u>					
Булка с повидлом	70	4,8	6,9	20,6	174
Кисель	180	0	0	25,4	92,1
Фрукт					
Конфета					
Всего за полдник		4,8	6,9	46	266,1
Всего за день		68,61	79,63	222,06	1795,28