

1-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Макароны отварные с сыром	206	150	7,1	7,01	29,63	210	200	9,56	8,58	39,24	272
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Бутерброд с маслом	1	30\5	2,45	7,55	14,62	136	40\5	2,45	7,55	14,62	136
Итого				9,59	14,57	51,24	374		12,08	16,16	64,85	453
2-й завтрак	яблоко	368	70	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Борщ с мясом	62	200	5,9	4,4	8,2	96	250	7,9	5,8	11	128
	Котлеты из мяса говядины	282	70	7,77	5,89	8,03	115,83	80	9,32	7,07	9,64	139
	Картофельное пюре	321	120	2,46	3,85	16,36	109,8	140	3,07	4,81	20,44	137,25
	Компот из сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	180	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный		30/17,8	1,98	0,36	10,02	52	37,5/22,3	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				18,96	14,52	76,94	516,88		24,06	18,18	100,24	664,59
Полдник	Манные биточки со сгущенным молоком	198	120/10	6,61	4,78	41,4	235	150/15	9,2	7,06	54,37	318
	Чай с молоком	394	150	2,65	2,33	11,31	77	180	2,85	2,41	14,36	91
Итого				9,26	7,11	52,71	312		12,05	9,47	68,73	409
Всего				37,81	36,2	180,89	1261,38		48,19	46,81	233,82	1604,59

2-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша молочная жидкая пшенная	185	130	3,42	0,98	24,63	121	200	4,55	1,31	31,19	155
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	180	3,17	2,68	15,96	101,12
	Бутерброд с маслом	1	30\5	2,45	7,55	14,62	136	40\5	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,21	10,53	49,88	327		10,17	11,54	61,77	392,12
2-й завтрак	Сок в ассортименте	399	150	0,75		19,5	81	150	0,90	0	22,86	95,04
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	13	45	0,43	1,83	2,51	28,17	60	0,57	2,45	3,34	37,56
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	83	200	4	3,1	9,3	81	250	5,3	4,2	12,4	108
	Рыба тушеная с овощами	247	60	5,74	2,89	1,54	55	80	7,66	3,85	2,2	74
	Рис отварной	315	120	2,92	4,3	29,35	167,76	150	3,66	5,38	36,69	209,7
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	372	150	0,12	0,12	17,91	73,2	180	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный			17,8/30	1,98	0,36	10,02	52	22,3/37,5	2,64	0,48	13,36

Итого				15,94	12,6	90,13	538,13		20,89	16,52	114,73	691,24
Полдник	Омлет натуральный	215	80	5,73	11,04	1,10	127	100	7,52	13,46	1,51	157
	Ватрушка с творогом		60	13,08	6,06	49,58	318	60	13,08	6,06	49,58	318
	Чай с лимоном	393	150	0,07	0,01	7,1	29	180	0,12	0,02	10,2	41
Итого				18,88	17,11	57,78	474		20,72	19,54	61,29	516
Всего				43,3	40,24	197,79	1339,13		51,78	47,6	237,79	1599,36

3-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая вязкая	168	150	4,67	4,86	20,94	146	200	6,21	5,28	27,9	184
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	180	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с сыром	3	30/10	4,73	6,88	14,56	139	40/15	6,68	8,45	19,39	180
Итого				12,55	14,49	48,46	374		16,97	17,28	64,87	482,9
2-й завтрак	банан	368	70	4,58	4,08	7,58	85,36	100	5,48	4,88	9,07	78,91
Обед	Рассольник ленинградский	75	200	1,7	2	7,7	55,2	250	2,2	2,6	10,3	73,6
	Тефтели мясные	287	70	4,07	4,52	5,15	77,5	70	5,46	6,27	6,9	106
	Соус томатный	348	30	0,43	1,5	1,8	22,23	30	0,58	2	2,4	29,64
	Рагу из овощей	137	150	1,79	9,24	11,17	135	200	2,44	14,56	15,02	200
	Компот из сухо фруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	180	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный			17,8/30	1,98	0,36	10,02	52	22,/37,5	2,64	0,48	13,36
Итого				14,88	21,72	64,25	512,04		19,24	30,81	84,85	670,49
Полдник	Оладьи (повидло, джем)	449	100\15	5,25	4,95	33,77	201,05	110\15	5,98	5,45	39,15	221,16
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,07	0,03	10,99	45
Итого				5,29	4,96	40,76	229,05		6,05	5,48	50,14	266,16
Всего				32.72	41.17	153.47	1200,45		42.26	53.57	199.86	1498,46

4-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая	185	130	1,6	0,23	21,77	96	200	2,13	0,3	27,38	121
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	180	3,17	2,68	15,96	101,12
	Бутерброд с маслом	1	30\5	2,45	7,55	14,62	136	40\5	2,45	7,55	14,62	136
Итого				6,39	9,78	47,02	302		7,75	10,53	57,96	358,12
2-й завтрак	яблоко	368	70	0,83	0,2	11,06	12,09	100	0,83	0,2	11,06	12,09
Обед	Суп –лапша домашняя	86	200	4,3	3,9	14,1	109	250	5,8	5,2	18,8	145,2
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	351	60	7,61	2,45	5,33	74	80	10,09	3,26	6,79	97
	Каша гречневая рассыпчатая	241	120	8,86	5,98	39,81	248	150	11,79	6,77	53,06	320
	Компот из свежих фруктов	372	150	0,12	0,09	18,06	74	180	0,14	0,11	21,67	88
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный		17,8/30	1,98	0,36	10,02	52	22,3/37,5	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				22,87	12,78	87,32	557		30,46	15,82	113,68	719,54
Полдник	Сырники из творога запеченные (джем или повидло)	231	70/15	18,69	12,67	11,4	234	90/30	18,69	12,67	11,4	234

	Кисель	384	150	0,67	0,05	21,44	88,8	200	0,9	0,06	28,59	118,4
Итого				19,36	12,72	32,84	322,8		19,59	13,27	39,99	352,4
Всего				48,62	35,28	167,18	1193,89		57,8	39,62	211,63	1442,15

5-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша молочная жидкая манная	151	130	2,4	3,82	16,1	108	200	3,4	0,3	26,31	121
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107
	Бутерброд с маслом	1	30\5	2,21	0,9	14,94	78,6	40\5	2,9	1,2	19,9	104,8
Итого				7,76	7,47	44	275,6		9,97	4,69	62,3	332,8
2-й завтрак	яблоко	368	70	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Салат из горошка зеленого (консервированного)	10	45	0,4	2,46	1,5	29,58	60	0,4	2,46	1,5	29,58
	Суп картофельный с крупой (пшено, рис)	80	200	3,4	1,9	9,4	6,74	250	4,5	2,5	12,5	89,8
	Голубцы ленивые	298	170	10,61	8,11	15,04	164	200	14,12	9,04	20,26	219
	Соус сметанный с томатом	454	30	0,3	0,75	1,06	12,02	30	0,53	1,5	2,1	24,03
	Компот из сухофруктов	376	150	0,34	0,08	25,5	103,95	180	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный			17,8/30	1,98	0,36	10,02	52	22,3/37,5	2,64	0,48	13,36

Итого				17,55	13,66	50,8	426,8		23,33	16,08	101,72	648,35
Полдник	Омлет натуральный	215	80	7,52	13,46	1,51	157	100	9,29	16,63	1,87	193,95
	Булочка по домашнему		60	3,64	6,26	26,96	179	60	7,28	12,52	53,92	358
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,07	0,03	10,99	45
Итого				11,2	19,73	35,46	364		16,64	29,18	66,78	596,95
Всего				36,51	40,86	130,26	1066,4		49,94	49,95	230,8	1578,1

6-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша молочная жидкая пшенная	185	130	4,23	1,24	29,26	145	200	5,64	1,65	37,38	187
	Чай с лимоном	393	150	0,07	0,01	7,1	29	180	0,12	0,02	10,2	41
	Бутерброд с маслом	1	30\5	4,73	6,88	14,56	139	40\5	6,68	8,45	19,39	180
Итого				9,03	8,13	50,92	313		12,44	10,12	66,97	408
2-й завтрак	Сок фруктовый	399	150	0,23		20,06	76,46	150	0,23		20,06	76,46
Обед	Салат из белокочанной капусты	20	40	0,57	2,03	3,61	34,96	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	81	200	3,3	3,2	9,8	80,9	250	4,4	4,2	13,1	108
	Бефстроганов из отварного мяса	278	50	7,76	6,22	1,65	93,5	60	10,34	8,29	2,19	124,5
	Макаронные изделия отварные	205	120	3,68	3,01	17,63	112,3	130	3,68	3,01	17,63	112,3
	Кисель	384	150	0,07	-	16,7	67,05	200	0,09	-	22,56	89,4
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный			17,8/30	1,98	0,36	10,02	52	22,3/37,5	2,64	0,48	13,36
Итого				17,36	14,82	59,41	440,71		22	19,03	74,25	555,98

Полдник	Блины (масло ,джем)	267	120/10/20	7,64	3,91	20,36	147	120/10/20	10,18	6,25	27,33	206
	Чай с сахаром	392	150	0,75	0	19,5	81	180	0,90	0	22,86	95,04
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				12,66	6,54	46,16	295		16,19	9,06	61,01	391,67
Всего				39,05	29,49	156,49	1125,17		50,63	38,21	202,23	1432,11

7-й день	Наименование блюд	№ рецеп туры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша молочная жидкая овсяная	185	130	2,85	5,01	14,29	114	200	3,79	5,48	19,03	141
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	180	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом	1	30\5	2,45	7,55	14,62	136	40\5	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,45	15,31	41,87	339		10,32	16,58	51,23	395,9
2-й завтрак	банан	368	80	1,5	0,5	21	95	100	1,5	0,5	21	95
Обед	Салат из репчатого лука	10	30	0,46	2,48	1,89	31,64	40	0,46	2,48	1,89	31,64
	Свекольник с мясом		200	5,9	4,4	8,2	96	250	7,9	5,8	11	128
	Котлета из мяса говядины	282	70	8,83	3,55	3,26	75,03	80	10,3	4,14	3,81	87,54
	Капуста тушеная	336	130	1,98	3,71	9,49	79	150	3,13	5,56	14,38	120
	Компот из сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	180	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный		17,8/30	1,98	0,36	10,02	52	22,3/37,5	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				19,48	14,52	53,69	418,42		24,87	18,48	72,24	549,52

Полдник	Запеканка из творога (соус)	237	80/15	15,14	10,76	24,33	25,5	120/30	15,14	10,76	24,33	25,5
	Соус молочный (сладкий)	351	10	0,07	0,01	9,68	39,06	20	0,14	0,02	19,36	78,12
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,07	0,03	10,99	45
Итого				15,25	10,78	41	92,56		15,35	10,81	54,68	148,62
Всего				43,18	40,61	136,56	944,98		50,54	45,87	178,15	1189,04

8-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая вязкая	168	150	4,67	4,86	20,94	146	200	6,21	5,28	27,9	184
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	180	3,17	2,68	15,96	101,12
	Бутерброд с маслом	1	30\5	2,21	0,9	14,94	78,6	40\5	2,9	1,2	19,9	104,8
Итого				9,22	7,76	46,51	294,6		12,28	9,16	63,76	389,92
2-й завтрак	Сок яблочный	399	150	0,45	0,30	24,45	102	150	0,54	0,36	29,34	123
Обед	Суп с рыбными консервами	87	200	5	2,2	8,6	100,4	250	6,7	3	11,5	133,8
	Гуляш из мяса говядины	30	70	3,86	3,11	9,9	47,25	100	5,16	4,08	13,1	62,5
	Рис отварной	315	120	2,92	4,3	29,35	167,76	150	3,66	5,38	36,69	209,7
	Компот из свежих фруктов	372	150	0,12	0,12	17,91	73,2	180	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный		17,8/30	1,98	0,36	10,02	52	22,3/37,5	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				14,33	10,39	100,23	542,61		18,86	13,46	127,87	695,94
Полдник	Яйца вареные	213	1шт (40)	5,08	4,6	0,28	63	1 шт(40)	5,08	4,6	0,28	63

	Оладъи (масло, повидло)	449	60/5,60/15	4,56	4,06	27,57	166	80/10,80/15	9,05	8,11	55,15	330
	Чай с лимоном	393	150	0,07	0,01	7,1	29	180	0,12	0,02	10,2	41
Итого				9,71	8,67	34,95	258		14,25	12,73	65,63	434
Всего				33,26	26,82	181,69	1095,21		45,39	35,35	257,26	1519,86

9-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша молочная жидкая из смеси круп (рис,пшено)	46	130	7,2	9	16,59	229	200	9,6	14,8	22,12	330
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	180	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом	1	30\5	2,45	7,55	14,62	136	40\5	2,45	7,55	14,62	136
Итого				12,8	19,3	44,17	454		16,13	25,9	54,35	584,9
2-й завтрак	яблоко	368	70	0,83	0,2	11,06	53,16	100	0,83	0,2	11,06	53,16
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	67	200	1,44	2,9	5,1	51	250	1,92	3,9	6,8	67,8
	Жаркое по-домашнему	276	150	20,8	5,33	18,5	205	200	27,53	7,47	21,95	265
	Компот из свежих фруктов	372	150	0,34	0,08	25,5	103,95	180	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный		17,8/30	1,98	0,36	10,02	52	22,3/37,5	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				24,56	8,67	59,12	411,95		32,54	11,95	76,11	540,74
Полдник	Омлет натуральный	215	80	7,85	9,06	3,21	72	100	7,85	9,06	3,21	124,93
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной		17,8/30	2,37	0,3	14,49	71	22,3/37,5	3,16	0,4	19,32	94,67

Итого				10,26	9,37	24,69	171		11,08	9,49	33,52	264,6
Всего				47,62	37,34	127,98	1090,11		59,75	47,34	163,98	1443,4

10-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая вязкая	168	150	4,67	4,86	20,94	146	200	6,17	1,65	32,72	170
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	180	3,17	2,68	15,96	101,12
	Бутерброд с маслом	1	30\5	4,73	6,88	14,56	139	40\5	6,68	8,45	19,39	180
Итого				11,74	13,74	46,13	355		16,02	12,78	68,07	451,12
2-й завтрак	Сок яблочный	399	150	0,75		15,15	64	150	0,90		18,18	76
Обед	Суп картофельный с клецками	85	200	1,7	2	7,7	55,2	250	2,2	2,6	10,3	73,6
	Сосиски, сардельки отварные	275	51	16,59	5,81	26,76	226	75	22,26	7,73	35,69	301
	Картофельное пюре	321	120	2,46	3,85	16,36	109,8	140	3,07	4,81	20,44	137,25
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный		17,8/30	1,98	0,36	10,02	52	22,3/37,5	2,64	0,48	13,36	69,34
	Компот из сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	84,755	180	0,44	0,02	27,8	113
Итого				21,35	8,19	80,46	481,95		28,44	10,83	105,33	632,94
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	93	200	17,54	12,05	17,15	247	250	17,54	12,05	17,15	247

	Чай с молоком	394	150	2,65	2,33	11,31	77	180	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				22,56	14,68	42,95	395		23,55	14,86	50,83	432,67
Всего				55,65	36,61	169,54	1231,95		68,01	38,47	224,23	1516,73

Утверждаю:

Заведующая МДОУ ТДС «Ласточка»

А.Н.Моторенкина _____

Приказ № от «_» ____ 2021г

ПРИМЕРНОЕ

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте
до 3 лет и от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ Троицкий детский сад «Ласточка» Прибайкальского района
Республики Бурятия в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

Режим работы образовательной организации -10,5 часов

Сезон: осень-зима

с. Троицкое 2021г

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341559

Владелец Моторенкина Альбина Николаевна

Действителен с 09.09.2022 по 09.09.2023