

Утверждаю:

Заведующая:

Утверждаю:

Директор: Кваснин А.В.

Сезон весенне-летний

МДОБУ детский сад Инзер №1,

МДОБУ № 3/1

МДОБУ д.с. №30

Десятидневное меню для столовых

МАДОУ д/с №1 ГО ЗАТО г. Межгорье.РБ, МАДОУ д/с №3 ЗАТО г.Межгорье

МАДОУ ЦРР д/с № 4 ЗАТО г.Межгорье, МАДОУ д/с № 5 ЗАТО

г.Межгорье, МАДОУ д/с №3 ЗАТО г.Межгорье

МАДОУ ЦРР д/с № 4 ЗАТО г.Межгорье, МАДОУ д/с № 5 ЗАТО г.Межгорье

Возрастная категория 1-3 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно- сть (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		С
1 день								
Завтрак 1 8,30 - 9,00								
210	Каша	молочная Дружба	150/4	4.84	5.99	26.34	178.64	1.01
697	Молоко	кипяченое	150	4.35	4.8	7.05	88.8	1.95
ТТК 1.1	Хлеб	пшенич 1с, обогащ	20	2.16	0.24	12.88	62.96	0
				11.35	11.03	46.27	330.4	2.96
Завтрак 2 10,30 - 11.00								
	Пряник		1шт	1.13	1.39	19.19	91	0.09
	Сок		150	0.3	0.3	7.35	72.75	12
				1.43	1.69	26.54	163.75	12.09
Обед 12,00 - 13.00								
78	Икра	морковная	30	0.59	2.44	3.29	37.46	2.92
217	Суп	с рыбными консервами	150	6.14	6.67	9.5	122.51	5.98
148	Картофельное	пюре	110	2.4	3.7	16.21	107.71	19.09
451	Шницель	мясной	50/5	8.2	7.9	9.6	143	0.56
639	Компот	из сухофруктов	150	0.86	0.18	15	156.78	1.22
ТТК 1.1.	Хлеб	пшенич 1с, обогащ	20	2.16	0.24	12.88	62.96	0
ТТК 1.2.	Хлеб	ржаной	20	0.98	0.2	8.96	42	0
				21.33	21.33	75.44	672.42	29.77
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
491	Плов	из курицы	150	2.74	11.36	27.34	222.6	1.72
779	Булочка	молочная	50	4.7	1.1	26	135	0.1
ТТК 16	Чай	с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18	0
ТТК 1.1.	Хлеб	пшенич 1с, обогащ	10	1.08	0.12	6.44	31.48	0
ТТК 1.2.	Хлеб	ржаной	15	0.74	0.15	6.72	31.5	0
				8.28	12.63	64.66	407.1	1.82
	Итого:			42.39	46.68	212.91	1573.67	46.64
2 день								
Завтрак 1 8,30 - 9,00								
161	Суп	молочный с крупой (рис)	150	2.81	3.36	12	89.49	0.98
1	Сыр		10	13.15	13.3	7.8	35	0.07
ТТК 19	Какао	с молоком	150	2.7	2	9.9	70	0.39
ТТК 1.1	Хлеб	пшенич 1с, обогащ	20	2.16	0.24	12.88	62.96	0
				20.82	18.9	42.58	257.45	1.44
Завтрак 2 10,30 - 11.00								
645	Кефир		150	4.35	4.8	6	84.6	1.05
				4.35	4.8	6	84.6	1.05
Обед 12,00 - 13.00								
19	Салат	из свежих помидоров	30	0.3	1.35	1.35	18.75	2.07
138	Суп	картофельный с крупой	150	1.6	1.5	11.6	68	4.2
178	Гороховое	пюре	110	12.68	3.27	26.5	186.15	0
451	Биточки	из говядины	50/4	8.2	7.9	9.6	143	0.56
705	Напиток	из плодов шиповника	150	0.5	0.2	20.2	83	60
ТТК 1.1.	Хлеб	пшенич 1с, обогащ	20	2.16	0.24	12.88	62.96	0
ТТК 1.2.	Хлеб	ржаной	20	0.98	0.2	8.96	42	0
	Всего:			26.42	14.66	91.09	603.86	66.83
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
302	Каша "Артек"	молочная вязкая	150/4	6.1	5.7	55.9	296	0.38
738	Пирожок	печеный с капустой	50	3.3	3.8	16.5	114	0
319	Кисель	из конц	150	0	0	7.49	29.94	0
ТТК 1.1.	Хлеб	пшенич 1с, обогащ	10	1.08	0.12	6.44	31.48	0
ТТК 1.2.	Хлеб	ржаной	15	0.74	0.15	6.72	31.5	0
				10.14	9.65	86.61	471.44	0.38
	Итого:			61.73	48.01	226.28	1417.35	69.7

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценно сть (ккал)	Витамины (мг) С
				Б	Ж	У		
3 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
97	Каша молочная "Здоровье"		150/4	5,59	6,2	27,08	186,46	1,03
ТТК 18	Кофейный напиток на мол сгущ		150	1	1	9	48	0,06
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
81	Масло сливочное		10	0	8,2	0,1	75	0
				8,75	15,64	49,06	372,42	1,09
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
	Фрукт		180	3	1	42	94	20
				3	1	42	94	20
	Обед	12,00 - 13,00						
40	Салат картофель с зел горош		30	0,92	3,42	3,24	47,44	4,07
52	Щи из св кап на курином б		150	3,9	6,2	7,4	104	23,4
33	Макаронные изделия отварные		110	4,27	3,4	27,19	159,45	0
462	Тефтели с рисом		50/20	6,9	8,6	7,9	135	2,6
639	Компот из сухофруктов		150	0,86	0,18	15	156,78	1,22
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
	Всего:			19,99	22,24	82,57	707,63	31,29
	Уплотненный полдник 15.30-16.00							
148	Картофельное пюре		110	2,4	3,7	16,21	107,71	19,09
ТТК 16	Чай с молоком		150	1,1	0,8	6,2	36	0,19
99	Лепешка сметанная		50	4,1	5,6	27,3	178	0,01
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
				8,34	10,25	56,43	353,21	19,29
	Итого:			40,08	49,13	230,06	1527,26	71,67
4 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
198	Каша молочная пшеничная		150/4	5,67	6,31	27,35	188,87	0,98
1	Сыр		10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
699	Напиток апельсиновый		150	0,1	0,01	14,1	54	1,68
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				21,08	19,86	62,13	340,83	2,73
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
-	Кондитерские изделия (печенье)		15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
697	Молоко кипяченое		150	4,35	4,8	7,05	88,8	1,95
				5,48	7,7	17,35	160,8	1,96
	Обед	12,00 - 13,00						
16	Салат из свежих огурцов		30	0,23	1,53	0,83	18,04	2,15
140	Суп картоф с лапшой домашней		150	1,7	1,65	10,7	66	3,96
466	Рис припущенный		110	3,26	3,8	34,1	183,58	0
388	Биточки рыбные		50	8,1	5,7	6,9	112	23,3
631	Компот из яблок		150	0,1	0,1	12,9	52	1,2
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
	Всего:			16,53	13,22	87,27	536,58	30,61
	Уплотненный полдник 15.30-16.00							
355	Вареники ленивые со сгущ мол		120/10	22,64	9,15	24,88	272,44	0,57
ТТК 16	Чай с молоком		150	1,1	0,8	6,2	36	0,19
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
				24,48	10,1	37,8	339,94	0,76
	Итого:			67,57	50,88	204,55	1378,15	36,06

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно сть (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		А
5день								
		Завтрак 1 8,30 - 9,00						
207		Каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,95	5,67	24,66	165,42	1,03
		Яйцо отварное	40	12,7	10,9	0,7	157	0,09
ТТК 19		Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	0,39
ТТК 1.1		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				21,51	18,81	48,14	455,38	1,51
		Завтрак 2 10,30 - 11,00						
		Фрукт	180	3	1	42	94	20
				3	1	42	94	20
		Обед 12,00 - 13,00						
37		Салат "Студенческий"	30	1,04	3,58	2,62	46,84	3,09
139		Суп картофельный с бобовыми	150	6,2	5,4	14,2	130	10,1
127		Рагу овощное с мясом	150	12,37	20,3	12,23	280,98	11,2
705		Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
		Всего:		23,25	29,92	71,09	645,78	84,39
		Уплотненный полдник 15.30-16.00						
240		Сырники из творога со сгущ мол	75/10	16,2	9,5	22,1	214	0,4
697		Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	88,8	1,95
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1с, обогащ	10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
				21,29	14,45	35,87	334,3	2,35
		Итого:		69,05	64,18	197,1	1529,46	108,25
		ИТОГО за неделю:		280,82	258,88	1070,9	7425,89	332,32

2 неделя

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно сть (ккал)	Витамины (мг) С
				Б	Ж	У		
1 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
257	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая		150/4	6,27	7,35	28,46	205,03	0,98
1	Сыр		10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
699	Напиток апельсиновый		150	0,1	0,01	14,1	54	1,68
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				21,68	20,9	63,24	356,99	2,73
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
-	Кондитерские изделия (печенье)		15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
697	Молоко кипяченое		150	4,35	4,8	7,05	88,8	1,95
				5,48	7,7	17,35	160,8	1,96
	Обед	12,00 - 13,00						
25	Салат "Степной"		30	0,51	1,17	3,15	25,16	3,58
110	Борщ с капустой и карт на к/б		150	3,8	6,2	8,9	113	13,7
148	Картофельное пюре		110	2,4	3,7	16,21	107,71	19,09
178	Голубцы ленивые		60/4	6	7,2	5,5	127	18,2
639	Компот из сухофруктов		150	0,86	0,18	15	156,78	1,22
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
				16,71	18,89	70,6	634,61	55,79
	Уплотненный полдник 15.30-16.00							
33	Макаронные изделия отварные		110	4,27	3,4	27,19	156,45	0
471	Фрикадельки мясные		50/25	7,7	7,6	6,4	125	0,07
ТТК 16	Чай с сахаром		150	0,1	0,02	4,6	18	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
				12,81	11,17	44,91	330,95	0,07
	ИТОГО:			56,68	58,66	196,1	1483,35	60,55
2 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
207	Каша рисовая молочная жидкая		150/4	3,95	5,67	24,66	165,42	1,03
	Яйцо отварное		40	12,7	10,9	0,7	157	0,09
ТТК 19	Какао с молоком		150	2,7	2	9,9	70	0,39
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				8,81	7,91	47,44	298,38	1,42
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
645	Напиток кисломолочный "Катык"		150г	4,35	4,8	6	84,6	1,05
				4,35	4,8	6	84,6	1,05
	Обед	12,00 - 13,00						
20	Салат из свежих помидоров и огурцов		30	0,24	1,54	1,18	19,54	4,01
134	Суп крестьянский с крупой		150	4	6,3	10,7	119	16,1
302	Каша гречневая рассыпчатая		110	6,58	4,25	29,74	183,55	0
451	Котлеты из говядины		50/4	8,2	7,9	9,6	143	0,56
686	Чай с лимоном		150	0,1	0,03	6,5	27	0,8
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
				22,26	20,46	79,56	597,05	21,47
	Уплотненный полдник 15.30-16.00							
178	Оладьи из печени		50/3	6,1	10,7	7,8	149	9,4
319	Кисель из конц		150	0	0	7,49	29,94	0
738	Пирожки печеные с яблоками		50	3	2,6	22	123	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
				9,84	13,45	44,01	333,44	9,4
	Итого:			45,26	46,62	177,01	1313,47	33,34

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		С
3 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
194	Каша манная молочная		150/4	4,71	5,67	23,88	165,32	1,03
1	Сыр		10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
705	Напиток из плодов шиповника		150	0,5	0,2	20,2	83	60
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				20,52	19,41	64,76	346,28	61,1
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
	Фрукт		180	3	1	42	94	20
				3	1	42	94	20
	Обед	12,00 - 13,00						
40	Салат картофель с зел горош		30	0,92	3,42	3,24	47,44	4,07
132	Рассольник Ленинградский		150	4,4	6,4	14,6	138	15,4
148	Картофельное пюре		110	2,4	3,7	16,21	107,71	19,09
87	Фрикадельки рыбные		50/3	7,6	3,2	3,5	71	0,2
699	Напиток апельсиновый		150	0,1	0,01	14,1	54	1,68
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
				18,56	17,17	73,49	523,11	40,44
	Уплотненный полдник	15.30-16.00						
272	Запеканка из творога с морковью		100/5	15,87	7,42	18,65	204,9	1,73
-	Кондитерские изделия (вафля)		15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
ТТК-16	Чай б/с		150	0,1	0,02	0,02	1	0
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2	Хлеб ржаной		15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
				17,84	10,49	35,69	309,4	1,74
	ИТОГО:			59,92	48,07	215,94	1272,79	123,28
4 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
185	Каша гречневая молочная вязкая		150/4	6,85	6,44	28,84	200,72	0,94
ТТК 18	Кофейный напиток		150	2,1	1,7	11	66	0,39
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				11,11	8,38	52,72	329,68	1,33
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
-	Кондитерские изделия (печенье)		15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
	Сок		150	0,3	0,3	7,35	72,75	12
				1,43	3,2	17,65	144,75	12,01
	Обед	12,00 - 13,00						
16	Салат из свежих огурцов		30	0,23	1,53	0,83	18,04	2,15
140	Суп картофель с макарон изделиями		150	4,6	4,4	16,8	125	15,2
491	Плов из курицы		150	2,74	11,36	27,34	222,6	1,72
639	Компот из сухофруктов		150	0,86	0,18	15	156,78	1,22
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
	Всего:			11,57	17,91	81,81	627,38	20,29
	Уплотненный полдник	15.30-16.00						
148	Картофельное пюре		120	2,4	3,7	16,21	107,71	19,09
ТТК 16	Чай с молоком		150	1,1	0,8	6,2	36	0,19
388	Котлеты рыбные		50	8,1	5,7	6,9	112	23,3
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2	Хлеб ржаной		15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
				12,34	10,35	36,03	287,21	42,58
	Итого:			35,32	36,94	177,91	1317,02	76,2

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно сть (ккал)	Витамины (мг) А
				Б	Ж	У		
5день								
		Завтрак 1 8,30 - 9,00						
160		Суп молоч с макарон изделиями	150	3,5	3,43	13,2	97,65	0,98
319		Кисель из конц	150	0	0	7,49	29,94	0
-		Кондитерские изделия (вафля)	15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
ТТК 1.1		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				6,79	6,57	43,87	262,55	0,99
		Завтрак 2 10,30 - 11.00						
645		Ряженка	150г	4,35	3,75	6,3	76,35	0,45
				4,35	3,75	6,3	76,35	0,45
		Обед 12,00 - 13.00						
17		Морковь отварная	30	0,39	0,03	2,09	10,21	1,52
43		Свекольник на курином б со смет	150	4,2	6,5	12,6	135	12,2
148		Картофельное пюре	60	1,31	2,02	8,84	58,76	10,42
534		Капуста тушеная	60	1,18	1,46	5,88	41,87	0,66
451		Биточки из говядины	50/4	8,2	7,9	9,6	143	0,56
705		Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
		Всего:		19,06	18,55	81,05	576,8	85,36
		Уплотненный полдник 15.30-16.00						
340		Омлет натуральный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09
304		Блины	50/3	3,7	7	16,4	145	0,19
ТТК 16		Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1с, обогащ	10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
				11,42	16,79	35,26	338,98	0,28
		Итого:		41,62	45,66	166,48	1254,68	87,08
		ИТОГО за неделю:		238,8	235,95	933,44	6641,31	380,45
		ИТОГО за 10 дней:		519,62	494,83	2004,34	14067,2	712,77