

Утверждаю:

Заведующая:

Утверждаю:

Директор: Кваснин А.В.

Десятидневное меню для столовых

МДОБУ детский сад Инзер №1 МДОБУ детский сад Инзер №1 кор 2 МДОБУ детский сад №5
 МДОУ №3/1, МДОУ №3/2 "Жемчужина", МАДОУ д/с №2 ГО ЗАТО г. Межгорье.РБ
 МДОБУ д/с №30 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

Сезон весенне- летний

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 3-7 лет			г. Межгорье			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)	
№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
				Б	Ж	У			
1 день									
Завтрак 1 8,30 - 9,00									
210	Каша молочная Дружба		180/5	5,81	7,34	31,61	215,69	1,21	
697	Молоко кипяченое		200г	5,8	6,4	9,4	118,4	2,6	
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0	
				14,81	14,14	50,91	428,49	1,21	
Завтрак 2 10,30 - 11.00									
	Пряник		1шт	1,13	1,39	19,19	91	0,09	
	Сок		200	0,4	0,4	9,8	97	16	
				1,53	1,79	28,99	188	16,09	
Обед 12,00 - 13.00									
78	Икра морковная		50	0,98	4,06	5,47	62,36	4,85	
217	Суп с рыбными консервами		200	7,23	7,98	14,34	158,09	9,44	
148	Картофельное пюре		130	2,83	4,37	19,17	127,32	22,57	
451	Шницель мясной		70/7	11,4	11,2	13,5	202	1	
639	Компот из сухофруктов		200	1,15	0,24	20,01	209,04	1,63	
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		25	1,23	0,25	11,2	52,5	0	
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0	
				26,98	28,34	96,57	874,27	39,49	
Уплотненный полдник 15.30-16.00									
492	Плов из курицы		180г	3,29	13,64	32,81	267,11	2,06	
779	Булочка молочная		70	6,5	1,4	36,4	188	0,15	
ТТК 16	Чай с сахаром		200г	0,1	0,03	9,1	25	0	
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0	
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0	
				13,03	15,51	100,15	585,07	2,21	
	Итого:			56,35	59,78	276,62	2075,83	59	
2 день									
Завтрак 1 8,30 - 9,00									
161	Суп молочный с крупой (рис)		180	3,38	4,03	14,44	107,54	1,17	
1	Сыр		10	13,15	13,3	7,8	35	0,07	
ТТК 19	Какао с молоком		200г	3,6	3,3	13,7	100	0,52	
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0	
				23,33	21,03	55,24	336,94	1,76	
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		50	0,5	2,25	2,25	31,25	3,45	
138	Суп картофельный с крупой		200	2,1	2,1	15,5	90	5,6	
178	Гороховое пюре		130	14,99	4,67	31,33	227,27	0	
451	Биточки из говядины		70/5	11,4	11,2	13,5	202	1	
705	Напиток из плодов шиповника		200г	0,6	0,3	27	111	80	
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		25	1,23	0,25	11,2	52,5	0	
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0	
				32,98	21,01	113,66	776,98	90,05	
Всего:									
Уплотненный полдник 15.30-16.00									
302	Каша "Артек" молочная вязкая		200/5	8,1	7,6	74,4	394	0,5	
738	Пирожок печеный с капустой		70г	4,6	5,3	23,1	159	0	
648	Кисель из конц		200г	0	0	9,98	39,92	0	
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0	
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0	
				15,84	13,34	129,32	697,88	0,5	
	Итого:			76,5	60,18	304,22	1896,4	93,36	

№ 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"		180/5	6,7	7,59	32,5	225,07	1,24
ТТК 18	Кофейный напиток на мол сгущ		200г	1,4	1,4	12,3	65	0,08
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
81	Масло сливочное		10	0	8,2	0,1	75	0
				11,3	17,59	64,2	459,47	1,32
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
	Фрукт		200	3	1	42	94	20
				3	1	42	94	20
	Обед	12,00 - 13,00						
40	Салат картофель с зел горош		50	1,54	5,71	5,43	79,25	6,82
52	Щи из св кап на курином б		200/5	4,5	7,9	9,9	134	31,1
33	Макаронные изделия отварные		130	5,05	4,22	32,14	186,7	0
462	Тефтели с рисом		70/30	9,7	12	11,1	190	3,7
639	Компот из сухофруктов		200	1,15	0,24	20,01	209,04	1,63
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:			24,1	30,31	91,46	861,95	43,25
	Уплотненный полдник 15.30-16.00							
148	Картофельное пюре		130	2,83	4,37	19,17	127,32	22,57
ТТК 16	Чай с молоком		200г	1,4	1,1	11,3	59	0,26
99	Лепешка сметанная		70	5,7	7,9	38,3	249	0,01
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				12,09	13,61	81,65	498,28	22,84
	Итого:			50,49	62,51	279,31	1913,7	87,41
4 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
198	Каша молочная пшеничная		180/5	6,81	7,72	32,82	227,97	1,18
1	Сыр		10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
699	Напиток апельсиновый		200	0,1	0,02	18,9	73	2,33
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
				23,26	21,44	78,82	430,37	3,58
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
-	Кондитерские изделия (печенье)		15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
697	Молоко кипяченое		200г	5,8	6,4	9,4	118,4	2,6
				6,93	9,3	19,7	190,4	2,61
	Обед	12,00 - 13,00						
16	Салат из свежих огурцов		50	0,39	2,55	1,38	30,07	3,59
140	Суп картофель с лапшой домашней		200	2,3	2,2	14,3	88	5,28
466	Рис припущенный		130	3,47	4,12	36,33	196,22	0
388	Биточки рыбные		75г	12,1	8,6	10,3	168	34,95
631	Компот из яблок		200г	0,2	0,1	17,2	69	1,6
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:			21,85	18,06	103,59	666,75	45,42
	Уплотненный полдник 15.30-16.00							
355	Вареники ленивые со сгущ мол		150/15	28,48	11,81	32,48	350,16	0,74
ТТК 16	Чай с молоком		200г	1,4	1,1	11,3	59	0,26
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				32,04	13,15	56,66	472,12	1
	Итого:			84,08	61,95	258,77	1759,64	52,61
5 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
207	Каша рисовая молочная жидкая		180/5	4,76	6,95	29,74	200,49	1,24
	Яйцо отварное		40	12,7	10,9	0,7	157	0,09
ТТК 19	Какао с молоком		200г	3,6	3,3	13,7	100	0,52

ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
			24,26	21,55	63,44	551,89	1,85
	Завтрак 2 10,30 - 11.00						
	Фрукт	200	3	1	42	94	20
			3	1	42	94	20
	Обед 12,00 - 13.00						
37	Салат "Студенческий"	50	1,74	5,96	4,37	78,07	5,15
139	Суп картофельный с бобовыми	200	7,5	6,6	18,9	164	13,3
127	Рагу овощное с мясом	180	13,97	23,12	13,94	319,66	12,52
705	Напиток из плодов шиповника	200г	0,6	0,3	27	111	80
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		27,2	36,47	88,29	788,19	110,97
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
240	Сырники из творога со сгуш мол	120/15	25,9	15,1	34,8	340	0,7
697	Молоко кипяченое	200г	5,8	6,4	9,4	118,4	2,6
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
			33,86	21,74	57,08	521,36	3,3
	Итого:		88,32	80,76	250,81	1955,44	136,12
	ИТОГО за неделю:		355,74	325,18	1369,73	9601,01	428,5

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно сть (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		С
Здень Завтрак 1 8,30 - 9.00								
194	Каша манная молочная		180/5	5,65	6,94	28,68	199,78	2,21
1	Сыр		10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
705	Напиток из плодов шиповника		200г	0,6	0,3	27	111	80
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
				22,6	20,94	82,78	440,18	82,28
Завтрак 2 10,30 - 11.00								
	Фрукт		200	3	1	42	94	20
				3	1	42	94	20
Обед 12,00 - 13.00								
40	Салат картофель с зел горош		50	1,54	5,71	5,43	79,25	6,82
132	Рассольник Ленинградский		200	5,1	8,1	19,5	178	20,4
148	Картофельное пюре		130	2,83	4,37	19,17	127,32	22,57
87	Фрикадельки рыбные		70/5	10,7	5,1	5	105	0,3
699	Напиток апельсиновый		200	0,1	0,02	18,9	73	2,33
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:			23,66	23,79	92,08	678,03	52,42
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
272	Запеканка из творога с морковью		150/10	23,75	10,48	29,22	306,17	2,62
-	Кондитерские изделия (вафля)		15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
ТТК 16	Чай б/с		200	0,1	0,02	0,02	1	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				27,14	13,64	52,42	442,13	2,63
	ИТОГО:			76,4	59,37	269,28	1654,34	157,33
4 день Завтрак 1 8,30 - 9.00								
185	Каша гречневая молочная вязкая		180/5	8,22	7,87	34,81	242,98	1,12
ТТК 18	Кофейный напиток		200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
				14,22	10,47	68,91	424,38	1,64
Завтрак 2 10,30 - 11.00								
-	Кондитерские изделия (печенье)		15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
	Сок		200	0,4	0,4	9,8	97	16
				1,53	3,3	20,1	169	16,01
Обед 12,00 - 13.00								
16	Салат из свежих огурцов		50	0,39	2,55	1,38	30,07	3,59
140	Суп картоф с макарон изделиями		200	5,4	5	22,3	155	20,2
491	Плов из курицы		180г	3,29	13,64	32,81	267,11	2,06
639	Компот из сухофруктов		200	1,15	0,24	20,01	209,04	1,63
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:			13,62	21,92	100,58	776,68	27,48
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
148	Картофельное пюре		130	2,83	4,37	19,17	127,32	22,57
ТТК 16	Чай с молоком		200г	1,4	1,1	11,3	59	0,26
388	Котлеты рыбные		75г	12,1	8,6	10,3	168	34,95
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
				18,49	14,31	53,65	417,28	57,78
	Итого:			46,73	47,1	232,94	1715,34	102,9

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	180/5	6,82	8,45	31,01	227,35	1,05	
1	Сыр	10	13,15	13,3	7,8	35	0,07	
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	73	2,33	
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0	
			10,12	8,87	69,21	394,75	3,38	
Завтрак 2 10,30 - 11.00								
-	Кондитерские изделия (печенье)	15	1,13	2,9	10,3	72	0,01	
697	Молоко кипяченое	200г	5,8	6,4	9,4	118,4	2,6	
			6,93	9,3	19,7	190,4	2,61	
Обед 12,00 - 13.00								
25	Салат "Степной"	50	0,79	2,21	4,93	42,74	5,55	
110	Борщ капустой и карт на к/б	200	4,2	7,9	12	145	18,2	
148	Картофельное пюре	130	2,83	4,37	19,17	127,32	22,57	
178	Голубцы ленивые	80/5	8	10	7,5	176	24,5	
639	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	1,63	
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0	
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0	
			20,36	25,21	87,69	815,56	72,45	
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
33	Макаронные изделия отварные	130	5,05	4,22	32,14	186,7	0	
471	Фрикадельки мясные	50/25	7,7	7,6	6,4	125	0,07	
ТТК 16	Чай с сахаром	200г	0,1	0,03	9,1	25	0	
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0	
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0	
			15,01	12,09	60,52	399,66	0,07	
	ИТОГО:		52,42	55,47	237,12	1800,37	78,51	
2 день								
Завтрак 1 8,30 - 9,00								
207	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,76	6,95	29,74	200,49	1,24	
	Яйцо отварное	40	12,7	10,9	0,7	157	0,09	
ТТК 19	Какао с молоком	200г	3,6	3,3	13,7	100	0,52	
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0	
			24,26	21,55	63,44	551,89	1,85	
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	50	0,4	2,56	1,97	32,57	6,68	
134	Суп крестьянский с крупой	200	4,6	7,9	14,3	153	21,4	
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,84	4,95	35,45	217,71	0	
102	Котлеты из говядины	70/5	11,4	11,2	13,5	202	1	
ТТК №16	Чай с лимоном	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0	
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0	
	Всего:		27,83	27,13	98,6	758,74	30,2	
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
178	Оладьи из печени	60/5	7,3	13,7	9,3	185	11,1	
319	Кисель из конц	200г	0	0	9,98	39,92	25	
738	Пирожки печеные с яблоками	70	4,2	3,7	30,7	173	0	
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0	
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0	
			13,66	17,64	62,86	460,88	36,1	
	Итого:		70,1	71,12	230,9	1856,11	69,2	

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно сть (ккал)	Витамины (мг)	
				Б	Ж	У		А	
5 день									
		Завтрак 1 8,30 - 9,00							
160		Суп молоч с макарон изделиями	180/5	4,16	4,08	15,52	115,4		1,17
319		Кисель из конц	200г	0	0	9,98	39,92		0
-		Кондитерские изделия (вафля)	15	1,13	2,9	10,3	72		0,01
ТТК 1.1		Хлеб пшенич 1с, обогащ	30	3,2	0,4	19,3	94,4		0
				8,49	7,38	55,1	321,72		1,18
		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	50	0,66	0,05	3,48	17,02		2,53
43		Свекольник на курином б со смет	200/5	4,8	8	16,7	171		16,1
148		Картофельное пюре	65	1,42	2,2	9,59	63,86		11,29
534		Капуста тушеная	65	1,27	1,61	6,3	45,25		0,74
451		Биточки из говядины	70/5	11,4	11,2	13,5	202		1
705		Напиток из плодов шиповника	200г	0,6	0,3	27	111		80
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5		0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96		0
		Всего:		23,67	23,6	89,45	673,09		111,66
		Уплотненный полдник 15.30-16.00							
340		Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165		0,13
304		Блины	75/5	5,6	10,5	24,6	217		0,28
ТТК 16		Чай с сахаром	200г	0,1	0,03	9,1	25		0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42		0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96		0
				16,56	24,57	48,18	469,96		0,41
		Итого:		53,07	59,3	199,03	1541,12		113,7
		ИТОГО за неделю:		298,72	292,36	1169,27	8567,28		521,64
		ИТОГО за 10 дней:		654,46	617,54	2539	18168,29		950,14