

Десятидневное меню для столовых

МДОБУ детский сад Инзер №1, МДОБУ детский сад Инзер №1 кор 2, МДОБУ детский сад №5

МДОБУ № 3/1, МДОБУ №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 осенне-зимний**Возрастная категория от 1 года до 3 лет**

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно сть (ккал)	Витамины (мг) С
				Б	Ж	У		
1день								
Завтрак 1 8,30 - 9,00								
194		Каша манная молочная	150/4	4,71	5,67	23,88	165,32	1,03
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
		Всего:		9,57	7,91	46,66	298,28	1,42
Завтрак 2 10,30 - 11.00								
		Пряник	1шт	1,13	1,39	19,19	91	0,09
697		Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	88,8	1,95
		Всего:		5,48	6,19	26,24	179,8	2,04
Обед 12,00 - 13.00								
71		Салат из моркови	30	0,34	3,02	3,28	41,66	1,29
140		Суп картофель с макарон изделиями	150	4,6	4,4	16,8	125	15,2
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
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:		23,72	20,19	96,26	754,95	18,27
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 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
		Всего:		23,48	9,32	31,62	304,94	0,57
		Итого за день:		62,25	43,61	200,78	1537,97	22,3
2 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
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
		Всего:		23,12	22,26	62,5	373,93	1,31
Завтрак 2 10,30 - 11.00								
645		Снежок	150	4,05	3,75	16,2	114,75	1,35
		Всего:		4,05	3,75	16,2	114,75	1,35
Обед 12,00 - 13.00								
46		Салат из бел. капусты с зел.гор	30	1,15	3,08	1,67	39,09	1,01
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
178		Голубцы ленивые	60/20	6	7,2	5,5	127	18,2
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:		17,99	22,62	82,12	632,76	114,4
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
491		Плов из курицы	150	3,29	13,04	32,81	261,72	2,06
-		Кондитерские изделия (вафля)	15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
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
	Всего:		6,26	16,89	56,03	401,22	2,26
	Итого за день:		51,42	65,52	216,85	1522,66	119,32
3 день	Завтрак 1 8,30 - 9,00						
160	Суп молоч с макарон изделиями	150	3,5	3,43	13,2	97,65	0,98
1	Сыр	10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
319	Кисель из конц	150	0	0	7,49	29,94	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		18,91	16,98	41,37	225,55	1,05
	Завтрак 2 10,30 - 11,00						
	Фрукт	180	2,7	0,9	37,8	84,6	18
	Всего:		2,7	0,9	37,8	84,6	18
	Обед 12,00 - 13,00						
31	Салат "Пёстрый"	30	0,43	1,56	3,89	31,29	3,47
43	Свекольник на курином б со смет	150/6	4,2	6,5	12,6	135	12,2
534	Капуста тушеная	110	2,16	2,93	10,75	78,8	1,23
ТТК 8	Котлета руб. из говядины с кур.	50/4	8,04	14,99	4,5	185,06	1,94
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
	Всего:		20,01	26,6	64,58	576,62	14,3
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
207	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,95	5,67	24,66	165,42	1,03
738	Пирожки печеные с яблоками	50	3	2,6	22	123	0
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
	Всего:		7,79	8,44	53,4	320,92	1,03
	Итого за день:		49,41	52,92	197,15	1207,69	34,38
4 день	Завтрак 1 8,30 - 9,00						
	Яйцо отварное	40	12,7	10,9	0,7	157	0,09
302	Каша "Артек" молочная вязкая	150/4	6,25	5,65	33,12	208,4	0,94
ТТК 16	Чай с молоком	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		22,21	17,59	52,9	464,36	1,22
	Завтрак 2 10,30 - 11,00						
-	Кондитерские изделия (печенье)	15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
ТТК 19	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	0,39
	Всего:		3,83	4,9	20,2	142	0,4
	Обед 12,00 - 13,00						
49	Салат из моркови с яблоками	30	0,28	1,17	2,76	22,71	1,58
134	Суп крестьянский с крупой	150/5	4	6,3	10,7	119	16,1
33	Макаронные изделия отварные	110	4,27	3,4	27,19	159,45	0
388	Биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	23,3
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:		19,45	20,09	85,39	697,9	21,5
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
148	Картофельное пюре	110	2,4	3,7	16,21	107,71	19,09
699	Напиток апельсиновый	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68
738	Пирожок печеный с капустой	50	3,3	3,8	16,5	114	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
	Всего:		7,62	7,78	59,97	338,69	20,77
	Итого за день:		53,11	50,36	218,46	1642,95	43,89
5 день							
	Завтрак 1 8,30 - 9,00						

97	Каша молочная "Здоровье"	150/4	5,59	6,2	27,08	186,46	1,03
ТТК 19	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	0,39
1	Сыр	10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		23,6	21,74	57,66	354,42	1,49
	Завтрак 2 10,30 - 11.00						
	Фрукт	180	2,7	0,9	37,8	84,6	18
	Всего:		2,7	0,9	37,8	84,6	18
	Обед 12,00 - 13.00						
40	Салат витаминный	30	0,43	1,53	3,68	30,4	1,1
132	Рассольник Ленинградский	150/5	4,4	6,4	14,6	138	15,4
178	Гороховое пюре	110	12,68	3,27	26,5	186,15	0
462	Тефтели с рисом	50/20	6,9	8,6	7,9	135	2,6
	Мармелад	20	0	0	23,8	96	0
ТТК 16	Чай б/с	150	0,1	0,02	0,02	1	0
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:		28,75	17,34	73,52	571,51	39,8
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
272	Запеканка из творога с морковью	100/5	15,87	7,42	18,65	204,9	1,73
	Сок	150	0,3	0,3	7,35	72,75	12
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
	Всего:		0,84	0,17	30,54	128,5	0
	Итого за день:		55,89	40,15	199,52	1139,03	59,29
	ИТОГО за неделю:		272,08	252,56	1032,76	7050,3	279,18

2 неделя

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		С
1 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
185	Каша гречневая молочная вязкая		150/4	6,85	6,44	28,84	200,72	0,94
81	Масло сливочное		10	0	8,2	0,1	75	0
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
	Всего:			10,01	15,88	50,82	386,68	1
	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
	Всего:			5,48	7,7	17,35	160,8	1,96
	Обед	12,00 - 13,00						
27	Салат "Мишат"		30	0,53	2,74	2,19	35,5	1,95
140	Суп картофель с лапшой домашней		150	1,7	1,65	10,7	66	3,96
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:			18,24	25,33	67,16	570,44	77,11
	Уплотненный полдник 15.30-16.00							
466	Рис припущенный		110	3,26	3,8	34,1	183,58	0
471	Фрикадельки мясные		50/25	7,7	7,6	6,4	125	0,07
686	Чай с лимоном		150	0,1	0,03	6,5	27	0,8
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
	Всего:			12,88	11,7	60,16	398,56	0,87
	ИТОГО за день:			46,61	60,61	195,49	1516,48	80,94
2 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
210	Каша молочная Дружба		150/4	4,84	5,99	26,34	178,64	1,01
	Яйцо отварное		40	12,7	10,9	0,7	157	0,09
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
	Всего:			19,8	17,23	52,82	450,6	2,3
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
645	Напиток кисломолочный "Катык"		150г	4,2	4,8	6,3	84	0
	Всего:			4,2	4,8	6,3	84	0
	Обед	12,00 - 13,00						
71	Салат из моркови		30	0,34	3,02	3,28	41,66	1,29
110	Борщ с капустой и карт на к/б		150/5	3,8	6,2	8,9	113	13,7
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
	Всего:			17,38	16,57	67,83	492,33	35,96
	Уплотненный полдник 15.30-16.00							
431	печень по-строгановски		50/30	12,9	9,3	1,8	143	8,23
319	Кисель из конц		150	0	0	7,49	29,94	0
297	Каша перловая рассыпчатая		110	3,44	2,58	24,59	135,32	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
	Всего:			17,08	12,03	40,6	339,76	8,23
	Итого за день:			58,46	50,63	167,55	1366,69	46,49
3 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
161	Суп молочный с крупой (Геркулес)		150	3,29	3,83	10,9	91,21	0,98
1	Сыр		10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
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
	Всего:		19,6	18,37	40,58	237,17	1,11
	Завтрак 2 10,30 - 11.00						
	Фрукт	180	2,7	0,9	37,8	84,6	18
	Всего:		2,7	0,9	37,8	84,6	18
	Обед 12,00 - 13.00						
49	Салат из моркови с яблоками	30	0,28	1,17	2,76	22,71	1,58
139	Суп картофельный с бобовыми	150	6,2	5,4	14,2	130	10,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,58	4,25	29,74	183,55	0
163	Котлета "Здоровье"	50/5	7,6	10,5	4,5	144	0,21
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:		24,66	21,94	88,04	742	13,11
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
198	Каша молочная пшеничная	150/4	5,67	6,31	27,35	188,87	0,98
-	Кондитерские изделия (вафля)	15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
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
	Всего:		8,64	10,16	50,57	328,37	1,18
	ИТОГО за день:		55,6	51,37	216,99	1392,14	33,4
4 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
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
	Всего:		11,13	9,59	51,24	337,99	1,37
	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
	Всего:		5,48	7,7	17,35	160,8	1,96
	Обед 12,00 - 13.00						
55	Салат из моркови с курагой	30	0,75	0,07	10,09	44	1,39
138	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,5	11,6	68	4,2
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:		14,19	10,11	73,33	442,96	66,15
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
340	Омлет натуральный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09
280	Оладьи с молоком сгущенным	50/10	4,5	4,2	24,9	156	0,24
	Сок	150	0,3	0,3	7,35	72,75	12
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
	Всего:		11,34	14,15	40,07	373,25	12,33
	Итого за день:		41,01	38,65	171,69	1243	81,8
5 день	Завтрак 1 8,30 - 9,00						
207	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,95	5,67	24,66	165,42	1,03
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
	Всего:		6,61	6,11	57,74	311,38	61,03
	Завтрак 2 10,30 - 11.00						
645	Ряженка	150г	4,35	3,75	6,3	76,35	0,45
	Всего:		4,35	3,75	6,3	76,35	0,45
	Обед 12,00 - 13.00						
ТТК 3	Салат карт. с зел. горошком	30	0,92	3,42	3,24	47,44	4,07

52	Щи из св кап на курином б	150/5	1,08	4,09	5,37	60,54	4,52
33	Макаронные изделия отварные	110	4,27	3,4	27,19	159,45	0
388	Котлеты рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	23,3
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:		19,06	13,83	52,35	481,72	33,11
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
240	Сырники из творога со сгущ мол	75/10	16,2	9,5	22,1	214	0,4
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
	Всего:		18,12	9,79	35,28	277,98	0,4
	Итого за день:		41,53	27,37	93,93	1147,43	33,96
	ИТОГО за неделю:		243,21	228,63	845,65	6665,74	276,59
	ИТОГО за 10 дней:		515,29	481,19	1878,41	13716,04	555,77