



Десятидневное меню для столовых

МАДОУ д.с № 1 ЗАТО г.Межгорье, МАДОУ д.с № 2 ЗАТО г.Межгорье, МАДОУ д.с № 3 г.Межгорье

Сезон Весенний

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

Возрастная категория от 1 года до 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								
204		Каша манная молочная жид.	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,41
15,11		Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0
304		Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	0,39
ТТК 117		Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,6	0
		Всего:		8,79	12,395	42,985	319,65	0,8
Завтрак 2 10,30 - 11,00								
609		Кондитерское изделие	15г	1,125	1,47	11,16	62,55	0
15,2		Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3
		Всего:		1,875	1,62	26,31	131,55	3
Обед 12,00 - 13,00								
71		Салат из моркови варёной	30	0,34	3,02	3	37	3,47
140		Суп картофель с макарон изделиями	150	1,72	2,27	12,47	77,24	9,9
160		Рагу из овощей	110	2,01	2,18	11,5	73,62	10,15
102		Котлеты из говядины	50/20	8,57	10,87	9,7	170,9	0,98
316		Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
		Всего:		15,64	18,9	75,67	530,76	84,5
Полдник 15.30-16.00								
349		Пудинг творожный с киселем	100/35	13,7	8,3	50,5	328	14,08
298		Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1с, обогащ	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
		Всего:		15,3	8,55	66,74	401	14,08
		Итого за день:		41,605	41,465	211,705	1382,96	102,38
2 день								
Завтрак 1 8,30 - 9,00								
214		Каша кукурузная молочная жидкая	150/4	4,71	5,68	28,7	184,76	0,99
5,51		Сыр(порционно)	10	2,63	2,66	0	35	0,07
302		Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	11	66	0,39
ТТК 117		Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,6	0
		Всего:		11,69	10,91	55,12	364,36	1,45
Завтрак 2 10,30 - 11,00								
645		Напиток кисломолочный	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								
71		Винегрет овощной	30	0,33	0,79	2,03	16,56	2,55
217		Суп с рыбными консервами	150	6,14	6,67	9,5	122,51	5,98
148		Картофельное пюре	110	2,35	3,64	15,96	106,01	18,81
129		Голубцы ленивые	50/20	4,85	5,76	4,63	89,8	0,81
311		Напиток апельсиновый	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
		Всего:		16,27	17,23	65,02	477,88	29,83
Полдник 15.30-16.00								
233		омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13
299		Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1с, обогащ	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
		Всего:		11,3	14,83	19,44	256	0,32
		Итого за день:		43,31	46,72	155,78	1212,99	32,95

3 день	Завтрак 1 8,30 - 9,00						
209	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,67	5,71	27,97	185,95	0,98
299	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19
ТТК 117	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,6	0
	Всего:		9,02	7,38	49,59	300,55	1,17
	Завтрак 2 10,30 - 11,00						
210103	Фрукт	150г	0,3	0,2	14	52	10
	Всего:		0,3	0,2	14	52	10
	Обед 12,00 - 13,00						
35	Салат "Пёстрый"	30	0,43	1,56	3,89	31,29	3,93
134	Суп крестьянский с крупой	150/5	1,27	4,14	8,78	75,29	3,92
33	Макаронные изделия отварные	110	4,27	3,4	27,19	156,45	0
85	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	1,52	0,16	9,84	47	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
	Всего:		17,43	15,34	80,56	620,81	32,37
	Полдник 15,30-16,00						
207	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,95	5,67	24,66	165,42	1,03
603	Кондитерские изделия	20г	1,18	0,94	15	73,2	0
298	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
	Всего:		6,73	6,86	55,9	311,62	1,03
	Итого за день:		33,48	29,78	200,05	1284,98	44,57
4 день	Завтрак 1 8,30 - 9,00						
78	Суп молочный с крупой (Геркулес)	150	3,92	3,92	17,56	121,18	0,98
306	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
303	Кофейный напиток на мол сгущ	150	1	1	9	48	0,06
ТТК 117	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,6	0
	Всего:		12,27	10,39	42,28	310,78	1,04
	Завтрак 2 10,30 - 11,00						
609	Кондитерские изделия	15г	1,125	1,47	11,16	62,55	0
15,2	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3
	Всего:		1,875	1,62	26,31	131,55	3
	Обед 12,00 - 13,00						
32	Салат карт. с сол.огурцами	30	0,5	1,59	3,67	30,98	2,48
72	Свекольник на курином б со смет	150/6	1,61	4,37	10,82	89,07	0
534	Капуста тушеная	110	2,38	3,57	10,35	82,5	0
205	Котлета руб из птицы	50/20	1,82	3,43	9,89	77,69	0,39
316	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
	Всего:		9,31	13,52	73,73	452,24	62,87
	Полдник 15,30-16,00						
198	Каша молочная пшеничная	150/4	5,67	6,31	27,35	188,87	0,98
265	Пирожки печеные с яблоками	50	3	2,6	22	123	0
298	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
	Всего:		10,27	9,16	65,59	384,87	0,98
	Итого за день:		33,73	34,69	207,91	1279,44	67,89

5 день							
	Завтрак 1 8,30 - 9,00						
80	Суп молочный с макарон.изделиями	150	3,5	3,43	13,2	97,65	0,98
304	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	0,39
5,51	Сыр(порционно)	10	2,63	2,66	0	35	0,07
ТТК 117	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,6	0
	Всего:		11,08	8,96	38,52	281,25	1,44
	Завтрак 2 10,30 - 11,00						
11.29	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
	Всего:		0,6	0,6	14,7	70,5	15
	Обед 12,00 - 13,00						
21	Салат Здоровье	30	0,53	1,44	2,75	26,07	1,51
58	Рассольник Ленинградский	150/5	1,5	4,23	10,34	83,17	10,07
148	Картофельное пюре	110	2,35	3,64	15,96	106,01	18,81
112	Тефтели говядина с рисом	50/20	6,94	11,86	7,87	165,93	2,12
319	Кисель фруктовый	150	0	0	15	57	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
	Всего:		13,82	21,53	70,72	527,18	32,51
	Полдник 15.30-16.00						
244	Запеканка из творога с морковью (со сгущ. молоком)	100/10	16,34	9,93	21,45	240,54	1,78
603	Кондитерское изделие	15г	0	0	23,8	96	0
298	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
	Всего:		17,94	10,18	61,49	409,54	1,78
	Итого за день:	1385	43,44	41,27	185,43	1288,47	50,73
	ИТОГО за неделю:		195,56	193,93	960,88	6448,84	298,52

2 неделя

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг) С
				Б	Ж	У		
1 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
204	Каша манная молочная жид.		150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,41
15,11	Масло сливочное		5	0,04	3,625	0,065	33,05	0
299	Чай с молоком с сахаром		150	1,1	0,8	6,2	36	0,19
ТТК 117	Батон нарезной		20	2,25	0,87	15,42	78,6	0
	Всего:			7,19	11,195	39,285	285,65	0,6
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
609	Кондитерские изделия		15г	1,125	1,47	11,16	62,55	0
15,2	Сок		150	0,75	0,15	15,15	69	3
	Всего:			1,875	1,62	26,31	131,55	3
	Обед	12,00 - 13,00						
29	Салат из свеклы с яблоками		30	0,34	1,55	2,98	27,27	3
139	Суп картофельный с бобовыми		150	4,76	3,46	19,58	128,48	7
101	Жаркое по-домашнему		150г	1,81	4,34	14,1	102,66	17,52
309	Компот из сухофруктов		150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	1,52	0,16	9,84	47	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
	Всего:			10,11	9,74	70,86	414,41	27,62
	Полдник	15,30-16,00						
33	Макаронные изделия отварные		110	4,27	3,4	27,19	156,45	0
131	Оладьи из печени по-кунцовски		50	10,1	7	6,8	131	6,19
300	Чай с лимоном и сахаром		150	0,1	0,03	6,3	27	0,8
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		10	0,76	0,08	4,92	23,5	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
	Всего:			15,97	10,66	52,13	369,45	6,99
	ИТОГО за день:			35,15	33,22	188,59	1201,06	38,21
2 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
210	Каша молочная Дружба		150/4	4,84	5,99	26,34	178,64	1,01
306	Яйцо вареное		40	5,1	4,6	0,3	63	0
304	Какао с молоком		150	2,7	2	9,9	70	0,39
ТТК 117	Батон нарезной		20	2,25	0,87	15,42	78,6	0
	Всего:			14,89	13,46	51,96	390,24	1,4
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
645	Напиток кисломолочный		150	4,35	4,8	6	84,6	1,05
	Всего:			4,35	4,8	6	84,6	1,05
	Обед	12,00 - 13,00						
37	Салат Студентский		30	1,04	3,57	2,62	46,81	1,92
60	Борщ с капустой и карт на к/б		150/5	1,13	4,09	7,7	69,94	6,19
183	Каша гречневая рассыпчатая		110	6,58	4,25	29,74	183,55	0
113	Тефтели из говядины с рисом		50/20	6,94	11,86	7,87	165,93	2,12
319	Кисель из конц на плодовых или ягод экстрактах		150	0	0	15	57	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	1,52	0,16	9,84	47	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
	Всего:			18,19	24,13	81,73	612,23	10,23
	Полдник	15,30-16,00						
160	Рагу из овощей		110	2,01	2,18	11,5	73,87	10,15
609	Кондитерские изделия		15	1,125	1,47	11,16	62,55	0
316	Напиток из плодов шиповника		150	0,5	0,2	20,2	83	60
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		10	0,76	0,08	4,92	23,5	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
	Всего:			5,135	4,08	54,5	274,42	70,15
	Итого за день:			42,565	46,47	194,19	1361,49	82,83

2-я неделя

№ 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						
214	Каша кукурузная молочная жидкая		150/4	4,71	5,68	28,7	184,76	0,99
302	Кофейный напиток на молоке		150	2,1	1,7	11	66	0,39
ТТК 117	Батон нарезной		20	2,25	0,87	15,42	78,6	0
	Всего:			9,06	8,25	55,12	329,36	1,38
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
11,2	Фрукт		150г	1,35	0,3	12,15	64,5	90
	Всего:			1,35	0,3	12,15	64,5	90
	Обед	12,00 - 13,00						
21	Салат Здоровье		30	0,53	1,44	2,75	26,07	3,7
64	Суп картофель с лапшой домашней		150	1,7	1,7	10,7	66	4,2
145	Птица, тушенная в соусе с овощами		150	2,32	1,54	15,36	84,59	16,09
309	Компост из сухофруктов		150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
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:			8,39	5,15	66,05	348,62	24,09
	Полдник 15.30-16.00							
78	Суп молочный с крупой(рисовой)		150	3,92	3,92	17,56	121,18	0,98
288	Булочка домашняя		50	3,6	5,7	27,1	175	0
298	Чай с сахаром		150	0,1	0,02	4,6	18	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	1,52	0,16	9,84	47	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
	Всего:			10,12	10	68,06	403,18	0,98
	ИТОГО за день:		1384	28,92	23,7	201,38	1145,66	116,45
4 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
78	Суп молочный с крупой гречневой		150	3,7	3,67	12,19	96,54	0,98
304	Какао с молоком		150	2,7	2	9,9	70	0,39
ТТК 117	Батон нарезной		20	2,25	0,87	15,42	78,6	0
	Всего:			8,65	6,54	37,51	245,14	1,37
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
602	Кондитерские изделия		15г	0,42	0,495	11,59	53,35	0
15,2	Сок		150	0,75	0,15	15,15	69	3
	Всего:			1,17	0,645	26,74	122,35	3
	Обед	12,00 - 13,00						
42	Салат степной		30	0,51	1,17	3,15	25,16	1,5
65	Суп картофельный с крупой		150	1,62	2,26	12,26	75,86	9,9
178	Пюре гороховое		110	12,68	3,78	26,51	190,78	0
102	Котлеты из говядины		50/20	8,57	10,87	9,7	170,9	0,98
316	Напиток из плодов шиповника		150	0,5	0,2	20,2	83	60
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	1,52	0,16	9,84	47	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
	Всего:			26,38	48,64	90,62	634,7	72,38
	Полдник 15.30-16.00							
233	Омлет натуральный		60/3	5,8	9,5	1,1	178	0,01
284	Лепешки сметанные		50	4,1	5,6	27,3	156	0,24
296	Молоко кипяченое		150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		10	0,76	0,08	4,92	23,5	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
	Всего:			15,5	19,53	46,44	468	1,03
	Итого за день:		1323	51,7	45,355	201,31	1470,19	77,78

5 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
5,51	Сыр(порционно)	10	2,63	2,66	0	35	0,07
303	Кофейный напиток на мол сгущ	150	1	1	9	48	0,06
ТТК 117	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,6	0
	Всего:		12,15	11,88	52,88	366,63	1,11
	Завтрак 2 10,30 - 11,00						
645	Напиток кисломолочный	150	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						
27	Салат из свеклы с раст.маслом	30	0,56	2,53	3,26	38,05	4,07
52	Щи из св кап на курином б	150/5	1,08	4,09	5,37	60,54	4,52
466	Рис припущенный	110	3,26	3,8	34,1	183,58	0
85	Котлеты рыбные	50	8,10	5,70	6,90	112,00	23,30
309	Компот из сухофруктов	150	0,70	0,03	15,40	67,00	0,10
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
	Всего:		16,20	16,51	83,83	550,17	31,99
	Полдник 15.30-16.00						
80	Суп молочный с макарон.изделиями	150	3,5	3,43	13,2	97,65	0,98
240	Сырники из творога (со сгущ.молоком)	75/10	12,6	9,4	15,3	198	0,17
298	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0
ТТК 1.2.	Хлеб пшенич 1с, обогащ	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0
	Хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
	Всего:		17,7	13,08	44,74	368,65	1,15
	Итого за день:		50,40	45,22	187,75	1361,80	34,70
	ИТОГО за неделю:		208,73	193,96	973,22	6540,20	349,97
	ИТОГО за 10 дней:		404,29	387,885	1934,09	12989,04	648,49