УТВЕРЖДЕНО
И.о.заведующего МДОУ
детский сад «Тополек»
Кимрского района Тверской области
_____ /А. А. Ахмедова/
Приказ № 113 от «27» августа 2022 г

Примерное десятидневное меню
МДОУ детский сад «Тополек»
Кимрского района Тверской области

УТВЕРЖДЕНО
И.о.заведующего МДОУ
детский сад «Тополек»
Кимрского района Тверской области
_____ /А. А. Ахмедова/

Приказ № от « » августа 20 г

Примерное десятидневное меню МДОУ детский сад «Тополек» Кимрского района Тверской области

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 10,5-часовой режим пребывания

I день: понедельник	Неделя : первая	Наименование учреждения : **МДОУ детский сад «Тополек» Кимрского района Тверской области**

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Макароны сладкие со сливочным маслом	100	4,205	4,565	33,62	190,95	32
	Яйцо варен.	1	0,127	0,115	0,007	1,57	49
	Какао с молоком	150	4,656	5,024	17,566	134,08	62
	Масло порционное	8	0,048	6,6	0,072	59,84	80
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	88
2 завтрак	Плюшка	100	7,6	8,7	57,2	330	
	Итого:		***19***	***25***	***129***	***818***	
Обед	Суп молочный рисовый	200	7,637	10,745	25,697	229,96	13
	Картофель тушеный с мясом	180	12,045	9,872	32,551	260,27	26
	Капуста резанная с помидорами и с луком	70	1,679	2,997	6,505	59,18	59
	Компот из сухофруктов	180	0,045	-	15,315	215,89	64
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,35	20,5	102,8	89
	Итого:		***23***	***23***	***100***	***868***	
Ужин	Биточки манные	160	8,1464	14,258	44,8864	340,594	50
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	65,8	82
	Кисель	180	0,03	-	27,43	109,5	63
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	88
	Итого:		***12***	***16***	***104***	***617***	

Итого за I день:		***54***	***64***	***333***	***2303***	

II день: вторник	Неделя : первая	Наименование учреждения : **МДОУ детский сад «Тополек» Кимрского района Тверской области**

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	7,03	11,395	24,23	227,5	3
	Кофейный напиток на молоке	180	4,11	4,806	19,58	138	65
	Масло порционное	8	0,048	6,6	0,072	59,84	80
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	88
2 завтрак	Груша	200	0,8	-	19,2	76	75
	Итого:		***15***	***23***	***84***	***602***	
Обед	Щи с мясом	200	7,913	5,662	21,043	163,21	18
	Котлета мясная	60	15,9504	15,751	24,5114	300,544	29
	Греча отварная	120	6,33	5,425	30,545	192,4	19
	Капуста резанная с морковкой	70	1,715	3,009	6,325	58,74	56
	Напиток	180	0,036	-	23,94	95,88	67
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,35	20,5	102,8	89
	Итого:		***33***	***30***	***126***	***913***	
Ужин	Запеканка творожная	160	31,1764	19,092	16,2664	358,834	45
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	65,8	82
	Компот из сухофруктов	180	0,045	-	15,315	215,89	64
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	88
	Итого:		***35***	***21***	***64***	***742***	
Итого за II день			***83***	***74***	***274***	***2257***	

III день: среда	Неделя : первая	Наименование учреждения : **МДОУ детский сад «Тополек» Кимрского района Тверской области**

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,545	10,785	28	239,15	5
	Какао с молоком	150	4,656	5,024	17,566	134,08	62
	Сыр порционный	21	5,628	5,733	-	73,92	84
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	88
2 завтрак	Яблоко	150	0,6	-	1,35	51	70
	Итого:		***21***	***22***	***68***	***599***	
Обед	Свекольник с курицей	200	9,568	9,725	13,098	177,59	10
	Плов с мясом	180	13,003	13,105	40,64	332,14	37
	Огурцы резанные с луком	70	0,759	2,997	3,065	41,98	58
	Компот из сухофруктов	180	0,045	-	15,315	215,89	64
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,35	20,5	102,8	89
	Итого:		***25***	***26***	***92***	***870***	
Ужин	Блины	160	11,8848	15,806	66,6528	456,448	52
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	65,8	82
	Кисель	180	0,03	-	27,43	109,5	63
	Итого:		***13***	***17***	***105***	***631***	
Итого за III день:			***59***	***65***	***295***	***2100***	

IV день: Четверг	Неделя : первая	Наименование учреждения : **МДОУ детский сад «Тополек» Кимрского района Тверской области**

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Молочная лапша	200	7,928	9,04	25,127	208,49	8
	Чай сладкий	180	0,0462	-	14,925	59,862	70
	Сыр порционный	21	5,628	5,733		73,92	84
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	88
2 завтрак	Кекс	80	4,4	13,2	49,04	328,88	
	Итого:		***21***	***28***	***110***	***772***	
Обед:	Суп фасолевый с курицей	200	14,54	8,128	28,673	244,43	16
	Ежики мясные	60	14,1504	14,96	20,894	274,034	21
	Тушеные овощи	120	4,12	4,142	15,083	113,17	48
	Напиток	180	0,036	-	23,94	95,88	67
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,35	20,5	102,8	89
	Итого:		***34***	***27***	***109***	***830***	
Ужин:	Картофельная запеканка с мясом	160	9,5684	6,975	26,3884	200,724	28
	Подлива	20	1,27	2,135	8,558	58,65	40
	Компот из сухофруктов	180	0,045	-	15,315	215,89	64
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	88
	Апельсин	240	2,160	-	20,16	88,8	71
	Итого:		***16***	***10***	***91***	***665***	
Итого за IV день:			***71***	***65***	***310***	***2267***	

V день: Пятница	Неделя : первая	Наименование учреждения : **МДОУ детский сад «Тополек» Кимрского района Тверской области**

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	7,185	10,995	28,64	240,45	2
	Молоко	150	3,936	4,8	18,99	134,88	66
	Сыр порционный	22	5,896	6,006	-	77,44	85
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	**88**
2 завтрак	Сок	200	-	-	30	120	**83**
	Итого:		***20***	***22***	***98***	***674***	
Обед	Суп картофельный с курицей	200	10,22	7,342	26,733	208,32	12
	Рыба тушеная	60	28,87	16,24	10,099	301,975	43
	Капуста тушеная	120	3,786	4,967	13,872	114,25	47
	Напиток	180	0,036	-	23,94	95,88	67
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,35	20,5	102,8	89
	Итого:		***44***	***28***	***95***	***823***	
Ужин:	Мясное суфле	50	8,715	7,549	13,818	158,04	34
	Картофельное пюре	130	4,73	5,895	35,885	207,5	27
	Свекла вареная тертая с чесноком	70	1,255	2,997	4,335	49,89	60
	Чай сладкий с лимоном	180	0,048	-	14,935	59,91	69
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	88
	Итого:		***17***	***17***	***90***	***576***	
Итого за V день:			***81***	***67***	***283***	***2073***	

0

VI день: понедельник	Неделя : вторая	Наименование учреждения : **МДОУ детский сад «Тополек» Кимрского района Тверской области**

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Греча рассыпчатая сладкая	150	6,345	5,425	35,52	212,35	1
	Кофейный напиток на молоке	150	4,11	4,806	19,58	138	65
	Масло порционное	8	0,048	6,6	0,072	59,84	80
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	88
2 завтрак	Печенье	70	5,6	12,53	45,43	317,1	81
	Итого:		***19***	***30***	***121***	***828***	
Обед	Борщ с мясом	200	8,157	7,302	20,423	177,2	9
	Омлет	150	4,045	7,39	7,084	111,01	35
	Зеленый горошек	30	1,55	-	3,25	19,2	76
	Компот из сухофруктов	180	0,045	-	15,315	215,89	64
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,35	20,5	102,8	89
	Итого:		***15***	***15***	***66***	***626***	
Ужин	Оладьи	160	13,4621	15,9895	77,6321	508,341	53
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	65,8	82
	Кисель	180	0,03	-	27,43	109,5	63
	Банан	150	2,25	-	33,6	136,5	72
	Итого:		***17***	***17***	***149***	***820***	
Итого за VI день:			***51***	***62***	***336***	***2274***	

VII день: вторник	Неделя : вторая	Наименование учреждения : **МДОУ детский сад «Тополек» Кимрского района Тверской области**

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	7,645	11,105	28,28	240,15	6
	Молоко	150	3,936	4,8	18,99	134,88	66
	Масло порционное	8	0,048	6,6	0,072	59,84	80
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	88
2 завтрак	Мандарин	100	0,8	-	8,6	38	79
	Итого:		***15***	***23***	***77***	***574***	
Обед	Суп рыбный	200	15,153	6,832	21,22	203,22	14
	Гуляш мясной	60	10,605	8,789	13,936	177,39	20
	Рис отварной	120	4,1	5,115	40,14	222,75	41
	Помидоры резанные с луком	100	0,599	2,997	4,505	47,58	57
	Компот из сухофруктов	180	0,045	-	15,315	215,89	64
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,35	20,5	102,8	89
	Итого:		***32***	***24***	***115***	***969***	
Ужин :	Сырники творожные	160	32,7821	26,2915	28,2421	477,961	51
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	65,8	82
	Чай сладкий	180	0,0462	-	14,925	59,862	70
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	88
	Итого:		***37***	***28***	***75***	***705***	
Итого за VII день:			***84***	***75***	***267***	***2248***	

VIII день: Среда	Неделя : вторая	Наименование учреждения : **МДОУ детский сад «Тополек» Кимрского района Тверской области**

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	6,713	9,235	28,982	225,75	7
	Кофейный напиток на молоке	150	4,11	4,806	19,58	138	65
	Масло порционное	8	0,048	6,6	0,072	59,84	80
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	88
2 завтрак	Киви	100	1	0,7	9,7	46	78
	Итого:		***14***	***22***	***79***	***571***	
Обед	Суп с яйцом и с курицей	200	8,7615	5,7345	9,4285	124,145	15
	Жаркое по-домашнему	180	12,033	11,219	32,533	272,28	22
	Огурцы резанные с луком	70	0,759	2,997	3,065	41,98	58
	Напиток	180	0,036	-	23,94	95,88	67
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,35	20,5	102,8	89
	Итого:		***23***	***20***	***89***	***637***	
Ужин	Солянка овощная с мясом	180	9,093	5,622	19,755	163,46	44
	Компот из сухофруктов	180	0,045	-	15,315	215,89	64
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	88
	Итого:		***12***	***6***	***56***	***480***	
Итого за VIII день:			***49***	***48***	***224***	***1688***	

0

IX день: Четверг	Неделя : вторая	Наименование учреждения : **МДОУ детский сад «Тополек» Кимрского района Тверской области**

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Каша молочная манная	200	6,928	8,98	25,052	208,79	4
	Какао с молоком	150	4,656	5,024	17,566	134,08	62
	Масло порционное	8	0,048	6,6	0,072	59,84	80
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	88
2 завтрак	Вафли	50	3,1	16,6	30,05	231,5	73
	Итого:		***17***	***38***	***94***	***735***	
Обед	Суп гороховый с курицей	200	14,57	7,577	18,283	198,22	11
	Гренки из пшеничного хлеба	40	3,08	0,96	21,36	101,6	74
	Тефтели мясные	60	14,1054	8,563	12,1064	179,114	46
	Подлива	30	1,904	3,207	12,738	87,63	39
	Макароны отварные	110	4,19	4,565	28,645	171	31
	Капуста резанная с кукурузой консервир.	100	3,596	3,559	15,66	108,48	55
	Компот из сухофруктов	180	0,045	-	15,315	215,89	64
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,35	20,5	102,8	89
	Итого:		***43***	***28***	***144***	***1164***	
Ужин	Суфле из печени	50	7,19	4,109	3,808	126,34	50
	Картофельное пюре	120	4,73	5,895	35,885	207,5	27
	Свекла вареная тертая с чесноком	70	1,255	2,997	4,335	49,89	60
	Чай сладкий с лимоном	180	0,048	-	14,935	59,91	69
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	88
	Итого:		***16***	***14***	***80***	***545***	

Итого IX за день:			***76***	***80***	***318***	***2444***	

0

X день: Пятница	Неделя: вторая	Наименование учреждения : **МДОУ детский сад «Тополек» Кимрского района Тверской области**

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Яйцо варенное	1	0,127	0,115	0,007	1,57	49
	Морковь тертая с сахаром	50	0,665	2,048	8,225	54,43	54
	Кофейный напиток на молоке	150	4,11	4,806	19,58	138	65
	Масло порционное	8	0,048	6,6	0,072	59,84	80
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	88
2 завтрак	Сок	200	-	-	30	120	83
	Итого:		***8***	***14***	***79***	***475***	
Обед	Суп-лапша с курицей	200	9,218	5,732	13	140,06	17
	Рыба отварная	60	29,746	15,801	1,88	268,5	42
	Подлива	30	1,839	3,202	12,531	86,63	38
	Картофель отварной	100	3,43	4,295	33,535	178,5	25
	Капуста резанная с огурцами	70	1,04	1,998	3,64	36,38	61
	Напиток	180	0,036	-	23,94	95,88	67
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,35	20,5	102,8	89
	Итого:		***47***	***31***	***109***	***908***	
Ужин	Ленивые голубцы	180	8,345	7,422	18,103	171,72	30
	Чай сладкий с лимоном	180	0,048	-	14,935	59,91	69
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	88
	Итого		***11***	***8***	***54***	***333***	
Итого за X день:			***66***	***53***	***242***	***1716***	

АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА ПО БЕЛКАМ, ЖИРАМ, УГЛЕВОДАМ
В ПРИМЕРНОМ МЕНЮ ЗА 10 ДНЕЙ
Питание детей 3 – 7 лет (10,5-часовой режим пребывания)

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	***54***	***64***	***333***	***2303***
2	***83***	***74***	***274***	***2257***
3	***59***	***65***	***295***	***2100***
4	***71***	***65***	***310***	***2267***
5	***81***	***67***	***283***	***2073***
6	***51***	***62***	***336***	***2274***
7	***84***	***75***	***267***	***2248***
8	***49***	***48***	***224***	***1688***
9	77	***89***	***315***	***2477***
10	66	***53***	***242***	***1716***
Итого:	674	653	2882	21370
Среднее значение за период (10 дней)	***67,4***	***65,3***	***288,2***	***2137***
Норма (среднее значение)	54	60	261	1800
Выполнение в % соотношении	125%	110%	110%	118%
Отклонения от нормы	_+25%	+10%	+10%	+18%