


«Утверждаю»:  Баканова Б.Н.

Заведующая МКДОУ «Д/с «Алтин Булг»
« 30 » апреля 2024г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей, посещающих детский сад с 10,5 часовым пребыванием в МКДОУ «Д/сад «Алтин Булг» на 2024 год.

№ рецепта	Наименование	Масса порции	Химический состав			Пищевая ценность Ккал
			белки	жиры	углев.	
231	Завтрак: Каша манная молочная с маслом	150/200	4,52	9,133	18,08	199/220
411	Чай с сахаром	150/200	4,2	3,62	16,8	70/93,33
2	Бутерброд с кабачковой икрой	30/40/10	5,12	5,72	13,04	46,8/54
80	Обед: Борщ на курином бульоне	180/200	23,92	78,32	67,45	148,82/154,30
244, 318	Гуляш из мяса куры с отварными макаронами	180/200	42,51	87,05	136,8	294,7/325,7
34	Салат из овощей	60/80	3,65	5,01	5,70	52,44/69,92
	Кисель	150/200	0,08	-	27,76	102,72/113,0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50/80	3,12	0,72	26,7	91/100
411	Полдник: Чай сладкий	150/200	0,78	-	10,76	70/93,33
	Пряники	40/40	5,12	9,52	50,18	283,78/287,6
	Итого:					1 306,82 / 1 320,96

2 ДЕНЬ

Пятница – 3 мая

№ рецепта	Наименование	Масса порции	Химический состав			Пищевая ценность Ккал
			белки	жиры	углев.	
	Завтрак: Суп молочный	150/200	15,02	8,73	38,48	192/210
411	Чай с сахаром	150/200	4,2	3,62	16,8	70/93,33
1	Бутерброд с повидлом	30/40/10	10,22	7,55	14,62	141,3/143,8
76	Обед: Суп Рассольник на курином бульоне	180/200	31,78	81,52	68,68	93,28/150,40
277, 250	Тефтели, гарнир - <i>картофель пюре</i>	180/200	41,42	46,56	25,42	250/250
34	Салат: <i>Свежий салат</i>	60/80	3,65	5,01	5,70	52,44/69,92
376	Компот	150/200	0,09	0,03	9,16	69,37/84,50
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50/80	3,12	0,72	26,7	91/100
411	Полдник: Чай с сахаром	150/200	0,78	-	10,76	70/93,33
	Печенье	40/40	2,56	4,76	25,09	249,9
	Итого:					1 267,57 / 1 529,65

3 ДЕНЬ

Понедельник – 6 мая

№ рецепта	Наименование	Масса порции	Химический состав			Пищевая ценность Ккал
			белки	жиры	углев.	
168	Завтрак: Каша пшеничная с маслом сливочным	150/200	11,17	10,28	31,78	186,49/264,0
411	Чай с сахаром	150/200	4,2	3,62	16,8	70/93,33
	Бутерброд с кабачковой икрой	30/40/10	5,12	5,72	13,04	108/140,6
	Обед: Суп с вермишелью на курином бульоне <i>рисом</i>	180/200	17,32	76,18	33,65	130,73/140,50
282, 348	Гуляш, гарнир – гороховое пюре	180/200	16,14	36,03	31,67	377/471,25
34	Салат Морковный	60/80	3,65	5,01	5,70	52,44/69,92
	Каркадэ	150/200	0,5	-	27,0	84,7/113,0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50/80	3,12	0,72	26,7	150/180
411	Полдник: Чай сладкий	150/200	0,78	-	10,76	65,09/89,07
	Рогалики с повидлом	60/60	4,89	3,09	14,87	109,87/120,8
	Итого:					1 201,14 / 1 463,22

4 ДЕНЬ

Вторник – 7 мая

№ рецепта	Наименование	Масса порции	Химический состав			Пищевая ценность Ккал
			белки	жиры	углев.	
	Завтрак: Каша Дружба маслом сливочным	150/200	4,56	6,68	29,02	182,0/200,0
411	Чай с сахаром	150/200	4,2	3,62	16,8	70/93,33
2	Бутерброд с повидлом	30/40/10	5,12	5,72	13,04	83,0/140,6
81	Обед: Суп Свекольник на курином бульоне	180/200	11,7	4,21	13,05	136,9/180,4
321	Вареники с картофелем	180/200	10,08	6,75	6,66	194,63/194,63
	Кисель	150/200	0,08	-	27,76	84,75/113,0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50/80	3,12	0,72	26,7	64,0/128,0
411	Полдник: Чай с сахаром	150/200	0,78	-	10,76	65,09/89,07
	Вафли	40/40	4,89	3,09	14,87	109,87/120,8
	Итого:					1 058,75/ 1 263,82

5 ДЕНЬ

Среда – 8 мая

№ рецепта	Наименование	Масса порции	Химический состав			Пищевая ценность Ккал
			белки	жиры	углев.	
168	Завтрак: Каша ячневая с маслом сливочным	150/200	6,2	7,46	30,86	201,0/220,0
411	Чай с сахаром	150/200	4,2	3,62	16,8	70/93,33
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/40/10	5,56	3,77	20,56	145/145
63	Обед: Борщ на постном бульоне	180/200	20,92	76,72	70,71	106,5/275,8
244, 315	Хурси-Махн с мясом	180/200	19,22	11,67	8,6	256,8/325,4
	Компот	150/200	0,5	-	27,0	84,7/113,0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50/80	3,12	0,72	26,7	64,0/128,0
411	Полдник: Чай сладкий	150/200	6,0	5,0	9,4	95,94/106,6
	Сухари	60/60	4,89	3,09	14,87	109,87/120,8
	Итого:					1 044,27 / 1 449,01

6 ДЕНЬ

Понедельник – 13 мая

№ рецепта	Наименование	Масса порции	Химический состав			Пищевая ценность Ккал
			белки	жиры	углев.	
185	Завтрак: Каша рисовая с маслом сливочным	150/200	22,47	9,14	24,73	223,0/271,0
411	Чай с сахаром	150/200	4,2	3,62	16,8	70/93,33
1	Бутерброд с кабачковой икрой	30/40/10	10,22	7,55	14,62	141,3/143,8
63	Обед: Суп гороховый на курином бульоне	180/200	1,4	3,98	6,22	67,35/81,8
	Гуляш, гарнир - гречка	180/200	16,14	36,03	31,67	368,9/399,7
34	Салат Витаминный	60/80	3,65	5,01	5,70	52,44/69,92
394	Каркадэ	150/200	0,5	-	27,0	84,7/113,0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50/80	3,12	0,72	26,7	64,0/128,0
411	Полдник: Чай с сахаром	150/200	6,0	5,0	9,4	95,94/106,6
	Сушки	40/40	2,56	4,76	25,09	141,89/143,8
	Итого:					1 409,45/ 1 592,92

7 ДЕНЬ

Вторник – 14 мая

№ рецепта	Наименование	Масса порции	Химический состав			Пищевая ценность Ккал
			белки	жиры	углев.	
165	Завтрак: Отварные макароны с сыром	150/200	4,65	5,2	54,51	212,0/283,0
411	Чай с сахаром	150/200	4,2	3,62	16,8	70/93,33
2	Бутерброд с повидлом	30/40/10	5,56	3,77	20,56	68,0/136,0
	Обед: Суп крестьянский на курином бульоне	180/200	12,3	10,3	34,0	280,0/340,40
277, 314	Ленивые голубцы с куриным мясом	180/200	30,88	87,3	64,28	377,0/471,25
	Компот	150/200	0,5	-	27,0	84,7/113,0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50/80	0,09	0,03	9,16	96,0/96,0
411	Полдник: Чай молочный	150/200	3,12	0,72	26,7	107/110
	Сухари	40/40	4,89	4,76	25,09	141,89/143,80
	Итого:					1 436,59/ 1 676,79

8 ДЕНЬ

Среда – 15 мая

№ рецепта	Наименование	Масса порции	Химический состав			Пищевая ценность Ккал
			белки	жиры	углев.	
231	Завтрак: Каша Геркулес с маслом сливочным	150/200	4,52	9,133	18,08	191,92/220,10
411	Чай с сахаром	150/200	4,2	3,62	16,8	70/93,33
2	Бутерброд с маслом	30/40/10	5,12	5,72	13,04	83,0/140,6
80	Обед: Суп вермишелевый на курином бульоне	180/200	23,92	78,32	67,45	167,35/189,8
244, 318	Гуляш, гарнир - перловка	180/200	42,51	87,05	136,8	294,7/325,7
34	Салат Свекольный	60/80	3,65	5,01	5,70	52,44/69,92
	Кисель	150/200	0,08	-	27,76	84,75/113,0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50/80	3,12	0,72	26,7	64,0/128,0
411	Полдник: Чай с сахаром	150/200	0,78	-	10,76	65,09/89,07
	Булочка сдобная	40/40	5,12	9,52	50,18	283,78/287,6
	Итого:					1 220,80/1 549,76

9 ДЕНЬ

Четверг – 16 мая

№ рецепта	Наименование	Масса порции	Химический состав			Пищевая ценность Ккал
			белки	жиры	углев.	
231	Завтрак: Каша пшенная с маслом сливочным	150/200	4,52	9,133	18,08	199/220
411	Чай с сахаром	150/200	4,2	3,62	16,8	70/93,33
2	Бутерброд с кабачковой икрой	30/40/10	5,12	5,72	13,04	146,8/154,8
80	Обед: Суп Харчо на курином бульоне	180/200	23,92	78,32	67,45	148,82
244, 318	Гуляш, картофельное пюре	180/200	42,51	87,05	136,8	294,7/325,7
	Компот	150/200	0,08	-	27,76	102,72/113,0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50/80	3,12	0,72	26,7	91/100
411	Полдник: Чай сладкий	150/200	0,78	-	10,76	65,09/89,07
	Пряники	40/40	5,12	9,52	50,18	283,78/287,6
	Итого:					1 281,22 / 1 448,85

10 ДЕНЬ						
Пятница – 17 мая						
№ рецепта	Наименование	Масса порции	Химический состав			Пищевая ценность Ккал
			белки	жиры	углев.	
231	Завтрак: Каша Двойная с маслом сливочным	150/200	6,2	7,46	30,86	201/ 220
411	Чай с сахаром	150/200	4,2	3,62	16,8	70/ 93,33
2	Бутерброд с повидлом	30/40/10	5,56	3,77	20,56	68/ 136
80	Обед: Суп с фасолью на курином бульоне	180/200	11,70	4,21	13,05	280,85/ 307,80
244, 318	Плов	180/200	41,42	46,56	25,42	164,80/ 219,40
34	Салат Витаминный	60/80	3,65	5,01	5,70	52,44/69,92
	Каркадэ	150/200	0,08	-	27,76	102,72/113,0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50/80	3,12	0,72	26,7	91/100
411	Полдник: Кофейный напиток	150/200	24,03	1,25	30,40	120,30/ 150,40
	Печенье	40/40	5,12	9,52	50,18	283,78/287,6
	Итого:					1 284,73/ 1 638,53

Составили:

ст.медсестра
завхоз

Басхаева В.С.
Басхамджиева Г.Д.

Гресс