

«Утверждаю»

Заведующий МКДОУ «Детский сад «Байр»

п.Цаган Аман

Манджиева Н.Н.

«    »    2022г.

**Примерное 10 дневное меню для организации питания, посещающих детский сад с 10,5 часовым пребыванием  
МКДОУ «Детский сад «Байр» п.Цаган Аман**

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.2011г.

№	№ рецептуры	Наименование блюда Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал).	
			белки	жиры	углеводы		
1		2	3	4	5	6	
<b>Первый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	№168	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177,0
2	№392	Чай сладкий	200	0,06	0,02-	9,99	40,0
3	№1	Бутерброд с маслом	50/10	3,06	9,43	18,27	170,0
		ИТОГО:		6,21	13,52	60,35	387,0
<b>Обед</b>							
4	№57	Борщ на м/бс капустой,картофелем	200	1,82	4,9	12,75	102,5
5	№277,508	Гуляш ,гарнир перловка	200	20,95	20,36	25,28	371,0
6	№376	Чай Каркаде +(витамин С – аскорбиновая кислота)	200	-	-	0,22	8,8
7		Хлеб пшеничный	80	3,04	0,32	19,68	94,0
		ИТОГО:		25,81	25,58	57,93	576,3
<b>Полдник</b>							
8		пряник	35/40	4,0	5,5	74,0-	360,0
9	№392	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40,0
10							
		ИТОГО:		4,0,6	5,5,52	83,99	400,0
<b>Второй день</b>							
<b>Завтрак</b>							



1	№168	Каша пшеничная молочная	200	5,43	4,23	33,38	193,0
2	№393	Чай сладкий с лимоном	200	0,19	0,03	17,3	70,0
3	№1	Бутерброд с маслом	50/10	3,06	9,43	18,27	170,0
		ИТОГО:		8,68	13,69	68,95	433,0
<b>обед</b>							
4	№81	Суп фасолевый на м/б	200	5,49	5,27	16,32	135,0
5	№277,317	Гуляш, гарнир макароны	70/150	23,55	18,83	31,02	386,0
6	№384	кисель +(витамин С – аскорбиновая кислота)	200	1,36	-	29,02	116,19
7	№14	Салат из св.помидор	100	1,12	6,17	4,68	79,1
8		Хлеб пшеничный	80	3,04	0,32	19,68	94,0
		ИТОГО:		34,56	30,59	100,72	810,29
<b>Полдник</b>							
9		вафли	60	3,4	30,2	60,0	500,0
10	№392	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40,0
		ИТОГО:		3,46	30,22	69,99	540,0
<b>Третий день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	№168	Каша кукурузная молочная	200	6,21	5,28	27,9	184,0
2	№394	Чай молочный	200	2,67	2,34	14,31	89,0
3	№1	Бутерброд с маслом	50/10	3,06	9,43	18,27	170,0
		ИТОГО:		11,94	17,05	60,48	443,0
<b>Обед</b>							
4	№80	Суп рисовый на к/б	200	7,62	5,06	10,93	104,0
5	№277,437	Гуляш, гарнир гороховое пюре	70/150	78,85	28,06	113,98	1001,0
6	№397	Здаковый молочный напиток+ ( витамин С- аскорбиновая кислота)	200	1,56	1,33	7,09	46,63
7		Хлеб пшеничный	80	3,04	0,32	19,68	94,0
8		ИТОГО:		91,07	34,77	151,68	1245,63
<b>Полдник</b>							
9		сухари	40/50	9,0	6,5	65,0	365,0
10	№392	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40,0
11		ИТОГО:		9,06	6,52	74,99	405,0



Четвертый день							
Завтрак							
1	№168	Каша ячневая молочная	200	4,39	4,2	28,3	169,0
2	№1	Бутерброд с маслом	50/10	3,06	9,43	18,27	170,0
3	№392	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40,0
		ИТОГО:		7,51	13,65	56,56	379,0
Обед							
4	№36	Свекольник на к/б	200	1,92	6,33	10,05	104,12
5	№277,313	Гуляш, гарнир гречка	70/150	26,64	20,35	43,22	461,0
6	№384	Кисель +(витамин С – аскорбиновая кислота)	200	1,36	-	29,02	116,19
7		Хлеб пшеничный	80	3,04	0,32	19,68	94,0
8							
		ИТОГО:		32,96	27,0	101,97	775,31
полдник							
8		печенье	35/40	5,4	24,5	-	485,7
9	№397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0
		ИТОГО:		9,07	27,69	15,82	592,7
Пятый день							
Завтрак							
1	№313	Каша геркулесовая молочная	200	5,4	4,1	20,3	134,8
2	№1	Бутерброд с маслом	50/10	3,06	9,43	18,27	170,0
3	№392	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40,0
		ИТОГО:		8,52	13,55	48,56	344,8
Обед							
4	№36	Суп с макарон.изд. на к/б	200	4,35	0,67	18,5	107,05
5	№336	Овощное рагу	200	19,7	15,0	13,65	269,0
	№376	Компот + (витамин С - аскорбиновая кислота)	200	0,44	0,02	27,76	113,0
6		Хлеб пшеничный	80	3,04	0,32	19,68	94,0
7							
		ИТОГО		27,53	16,01	79,59	583,05



		Полдник					
9		пряник	40	4,0	5,5	74,0	360,0
10	№392	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40,0
		ИТОГО:		4,06	5,52	83,99	400,0
		Шестой день					
		Завтрак					
1	№168	Каша манная молочная	200	4,52	4,07	30,57	177,0
2	№2	Бутерброд с повидлом	50/10	2,94	4,64	16,38	184,0
3	№392	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40,0
		ИТОГО:		7,52	8,73	56,94	401,0
		Обед					
4	№67	Щи на м/б	200	1,74	4,88	9,21	85,0
5	№304	Плов	100	19,33	16,19	33,99	359,0
6	№382	Чай «Каркаде» +(витамин С – аскорбиновая кислота)	200	-	-	0,22	8,8
7	№14	Салат из св.помидор	100	1,12	6,17	4,68	79,1
8		Хлеб пшеничный	80	3,04	0,32	19,68	94,0
		ИТОГО:		25,23	27,56	67,78	625,9
		Полдник					
8	№	вафли	50	3,4	30,2	60,0	500,0
9	№397	Злаков.молоч.напиток	200	1,56	1,33	7,09	46,63
		ИТОГО:		4,96	31,53	67,09	546,63
		Седьмой день					
		Завтрак					
1	№93	Суп молочный вермишелевый	200	4,3	3,5	14,12	108,0
2	№1	Бутерброд с маслом	50/10	3,06	9,43	18,27	170,0
3	№383	Чай сладкий с лимоном	200	0,19	0,03	17,3	70,0
		ИТОГО:		7,28	12,96	49,69	348,0
		Обед					
4	№73	Суп рассольник на м/б	200	7,62	5,06	10,93	104,0
5	№276	Жаркое по домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259,0
6	№376	Компот +(витамин С – аскорбиновая кислота)	200	0,44	0,02	27,76	113,0



7		Хлеб пшеничный	80	3,04	0,32	19,68	94,0
8		ИТОГО:		33,12	12,19	78,32	570,0
<b>Полдник</b>							
9		печенье	35/40	3,0	3,92	29,76	166,8
10	№392	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,9	40,0
		ИТОГО:		3,06	3,94	39,66	206,8
<b>Восьмой день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	№168	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	180,4
2	№1	Бутерброд с маслом	50/10	3,06	9,43	18,27	170,0
3.	№392	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40,0
		ИТОГО:		9,33	14,73	56,16	390,4
<b>Обед</b>							
1	№74	Суп кудрявый на к/б	200	7,62	5,06	10,93	104,0
2	№277,315	Гуляш, гарнир рис	70/150	21,69	19,63	41,25	428,0
3							
4	№376	Каркаде +(витамин С – аскорбиновая кислота)	200	-	-	0,22	8,8
5		Хлеб пшеничный	80	3,04	0,32	19,68	94,0
		ИТОГО:		32,35	25,01	72,08	634,8
<b>Полдник</b>							
6	№	пряники	50	4,0	5,5	74,0	360,0
7	№394	Чай молочный	200	2,67	2,34	14,32	89,0
8		ИТОГО:		6,67	7,84	88,32	449,0
<b>Девятый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	№168	Каша пшеничная молочная	200	5,67	5,28	32,55	200,0
2	№1	Бутерброд с маслом	50/10	3,06	9,43	18,27	170,0
3	№397	Злаков.молоч.напиток	200	1,56	1,33	7,09	46,63
		ИТОГО:		10,29	16,04	57,91	416,63
<b>Обед</b>							

1	№86	Суп с домашней лапшой на к/б	200	32,39	9,84	152,44	827,75
2	№277,132	Гуляш, гарнир тушенная капуста	200	22,03	21,68	23,56	376,0
3	№384	Кисель +(витамин С – аскорбиновая кислота)	200	1,36	-	29,02	116,19
4		Хлеб пшеничный	80	3,04	0,32	19,68	94,0
5		<b>ИТОГО:</b>		<b>58,82</b>	<b>31,84</b>	<b>224,7</b>	<b>1413,94</b>
<b>Полдник</b>							
6		Сушки	60	9,7	8,6	74,0	403,0
7	№392	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40,0
		<b>ИТОГО:</b>		<b>9,76</b>	<b>8,62</b>	<b>83,99</b>	<b>443,0</b>
<b>Десятый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	№206	Отварные макароны с сыром	20/150	11,17	10,28	31,78	264,0
2	№2	Бутерброд с повидлом	50/10	2,94	4,64	16,38	184,0
3	№392	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40,0
		<b>ИТОГО:</b>		<b>14,17</b>	<b>14,94</b>	<b>58,15</b>	<b>488,0</b>
<b>Обед</b>							
4	№81	Суп гороховый на к/б	200	5,49	5,27	16,32	135,0
5	№277,321	Гуляш, гарнир картофельное пюре	150/70	21,11	19,06	25,01	356,0
6	№392	Кисель +(витамин С – аскорбиновая кислота)	200	1,36	-	29,02	116,19
7		Хлеб пшеничный	80	3,04	0,32	19,68	94,0
		<b>ИТОГО:</b>		<b>31,0</b>	<b>24,65</b>	<b>90,03</b>	<b>701,19</b>
<b>Полдник</b>							
8		Печенье	35/40	3,0	3,92	29,76	166,8
9	№392	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40,0
		<b>ИТОГО:</b>		<b>3,06</b>	<b>3,94</b>	<b>39,75</b>	<b>206,8</b>