

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБ ДОУ
Тагаевского детского сада
от 11.01.2021 №24

Десятидневное меню
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
Тагаевского детского сада
возрастная категория от 3 до 7 лет

с.Тагаево

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,3	10	22,7	218	206
	Чай с конфетой	200/50	0,07/1,3	0,01/2,1	0,01/36,1	168,44	392
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5				119,89	
Итого за завтрак		435				506,33	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,2	63,3	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200	1,85	5,2	13,12	100,35	2
	Жаркое домашнему и сол./св. томатом	220/60	27,5/0,42 (0,7)	7,5/0 (0,1)	22/1,26 (2,1)	265/7,8 (13,8)	276
	компот из клюквы	200	0,2	-	24,8	100	375
	Хлеб ржаной, пшенич.	38	2,81/1,99	0,44/0,82	23,5/14,92	72,40/72,41	
Итого за обед		698				545,55	
полдник	ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	
	Пирожки печеные с повидлом	80	3,45	1,40	33,33	212,8	454
Итого за полдник		250				304,8	
Итого за день		1563				1386,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,3/1,4	18/1,7	25,7/8,7	370	237
	Кофеный напиток с молоком	200	3,17	2,7	16	101	395
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,9	86,89	
Итого за завтрак		400				557,89	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,66	47	
Итого за завтрак		100				47	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	1,8/5,9	2,4/0,22	12,9	167,3	80
	Оладьи из печени с рисом	80/150/5	14,1/3,64	13,3/5,37	5/36,67	195,7/210	468/38
	Соленый (св) огурец	60	0,48/0,4	0,06/0,06	0,96/1,1	7,8/6,6	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,01	27,8	136	376
	Хлеб ржаной	38	2,81	0,44	23,52	72,40	
Итого за обед		733				789,2	
полдник	Кисель из клюквы	200	0,09	0,03	26,1	105	378
	Гренки с сыром	50	7,9	8,0	30	233,7	117
Итого за полдник		250				338,7	
Итого за день		1483				1732,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая	180	5,39	6,38	27,13	187	168
	Какао с молоком	200	4,1	3,6	17,6	118,9	397
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,39/ 0,04	0,98/ 3,6	17,9/ 0,07	119,89	
Итого за завтрак		420				425,79	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,2	63,3	
Итого за завтрак		150				63,3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,0	7,3	17,02	127	82
	Куры отварные	70	19,6	19,6	1,04	111,35	
	Овощи тушеные	150	2,4	11,33	13,6	166	137
	Компот из лимонов	200	0,2	-	24,3	93	374
	Хлеб ржаной, пшен.	38	2,81/ 1,99	0,44/ 0,82	23,52/ 14,92	72,40	
Итого за обед		658				569,75	
полдник	Йогурт	110	5,6	6,65	21,5	165,30	
	Пряники	50	2,5	4,65	38	204	
Итого за полдник		160				369,30	
Итого за день		1388				1430,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный со свежим огурцом (кабачковой икрой)	100/60	9,31/0,5	11,37/2,8	4,55/3,6	136,5/42	215
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	16	101	395
	Хлеб пшеничный с сыром	25/12	5,59	4,09	16,96	127,74	35
Итого за завтрак		397				407,24	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,27	8,78	46,23	
Итого за завтрак		100				46,23	
Обед	Капуста квашенная	60	1,1	-	1,3	10	
	Борщ с капустой, картофелем и мясом	200	1,8	5,3	12,8	114	57
	Тефтели рыбные тушеные, картофельное пюре	80/150	9,9/3,06	3,5/4,8	10,7/20,4	113/137	261/321
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,01	27,8	136	376
	Хлеб ржаной	38	2,81	0,44	23,52	72,40	
Итого за обед		728				582,4	
полдник	Компот из черной смородины	200	0,3	0,11	22,1	91,0	375
	Хлеб пшен. с повидлом	25/20	1,99	0,82	14,92	115,85	122
Итого за полдник		245				206,85	
Итого за день		1470				1242,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша вязкая пшенная	180	5,67	5,28	32,55	200	185
	Какао с молоком	200	4,1	3,6	17,6	118,9	397
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,39/ 0,08	0,98/ 7,25	17,9/ 0,13	127,66	
Итого за завтрак		435				446,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,2	63,3	
Итого за завтрак		150				63,3	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,05	5,09	17,03	137	76
	Плов из говядины	220	16,69	15,79	33,70	194,27	322
	сол./св. томатом	60	0,42/ 0,7	0/0,1	1,26/2,1	7,8	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24	98	372
	Хлеб ржаной, пшеничный	38/25	2,81/ 1,99	0,44/ 0,82	23,52/ 14,92	72,40	
Итого за обед		743				509,47	
полдник	Йогурт	110	5,6	6,65	21,5	167,2	
	Оладьи со сгущ.молоком	70/20	4,8	4,5	26	283,60	449
Итого за полдник		200				450,8	
Итого за день		1528				1467,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша вязкая гречневая	180	6,21	5,28	27,90	184	168
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
	Печенье со сливочным маслом	50/5	1,08/004	2,85/3,6	11,64/0,07	225,50	
Итого за завтрак		405				441,28	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,4	9,66	47	
Итого за завтрак		100				47	
Обед	Щи из свежей капусты картофелем и рыбными консервами.	200	9,13	3,10	15,76	113,46	67
	Хлеб ржаной. пшеничный	38	2,81/1,99	0,44/0,82	23,52/14,92	72,40	123/122
	Оладьи из печени с макаронами	150/80	14,1/5,50	13,3/4,57	5/26,44	363,7	468/205
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,01	27,8	136	376
Итого за обед		638				493,61	
полдник	Компот из лимонов	200	0,2	-	24,3	93	374
	Пудинг манный с повидлом	150/20	6,04	4,56	32,32	246	198
Итого за полдник		370				294,10	
Итого за день		1513				1525,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,3/1,4	18/1,7	25,7/8,7	244	237
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	16	101	395
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,9	86,89	
Итого за завтрак		400				440,89	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,2	63,3	
Итого за завтрак		150				63,3	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,6	2,9	3	40,5	36
	Суп картофельный с бобовыми	200	10,0	7,36	14,52	79,03	81
	Запеканка картофельная с мясом	220	16,3	12,1	37,5	325	291
	Компот из лимона	200	0,2	-	24,3	93	374
	Хлеб ржаной	38	2,81	0,44	23,52	72,40	
Итого за обед		718				609,93	
полдник	йогурт	110	5,6	6,65	21,5	167,2	
	Гренки с яйцом	70	7,9	8,0	30	233,7	116
Итого за полдник		180				400,9	
Итого за день		1448				1515,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша вязкая «Дружба»	200	5,5	8,77	29,7	195,97	168
	Какао с молоком	200	4,1	3,6	17,6	100,53	397
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,39/ 0,04	0,98/ 3,6	17,9/ 0,07	127,90	
Итого за завтрак		435				424,4	
Второй завтрак	Яблоко	100	04	0,4	9,66	47	
Итого за завтрак		100				47	
Обед	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	10,0	7,36	14,5	130,69	98
	Гуляш из птицы	70	12,9	10,2	3,3	143,10	302
	Гречка и сол.(св.) огурцом	150	8,59	6,09	38,64	123,20	314
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,01	27,8	88,75	376
	Хлеб ржаной, пшеничный	38	2,81/ 1,99	0,44/ 0,82	23,52/ 14,92	72,40	
	Итого за обед		718				565,95
полдник	Ряженка	190	5,22	4,50	7,56	100,70	
	Оладьи со сгущ. молоком	70/20	4,8	4,5	26	183,60	449
Итого за полдник		280				284,30	
Итого за день		1533				1321,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Омлет натуральный со свежим огурцом (кабачковой икрой)	100/60	9,31/ 0,5	11,37/ 2,8	4,55/ 3,6	136,5/58,2	215/53
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	16	101	395
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,9	127,74	
Итого за завтрак		402				423,44	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,2	63,3	
Итого за завтрак		150				63,3	
Обед	Суп молочный с овощами и яйцом	200	3,03	4,67	13,12	111,69	97
	Котлета мясная	70	10,9	8,3	11,2	62,2	282
	Вермишель отварная	150	5,50	4,57	26,44	168	205
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24	98	372
	Хлеб ржаной, пшеничный	38	2,81	0,44	23,52	72,40	123/ 122
Итого за обед		658				512,29	
полдник	Кисель из клюквы	200	0,09	0,03	26,1	80,5	378
	Винегрет и хлеб пшен.	60/30	0,8/ 1,99	3,7/ 0,82	5,1/ 14,92	56,9/115	45/122
Итого за полдник		290				252,4	
Итого за день		1495				1275,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша вязкая рисовая	180	3,09	4,07	32,09	117	168
	Какао с молоком	200	4,1	3,6	17,6	118,9	397
	Хлеб пшеничный с сыром	25/12	5,59	4,09	16,96	127,74	35
Итого за завтрак		437				363,64	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,4	9,66	47	
Итого за завтрак		100				47	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и мясом	200	1,8	5,3	12,8	114	57
	Рыба тушеная с овощами	70	11,5	5,8	3,3	110	247
	Картофельное пюре/	150	3,06	48	20,4	137	321
	соленый огурец (св)	60	0,48/ 0,4	0,06/ 0,6	0,96/ 1,1	7,8	
	Компот из свежих яблок	200	0,44	0,01	27,8	136	376
	Хлеб ржаной, пшен.	38/30	2,81/ 1,99	0,44/ 0,82	23,52/ 14,92	72,40	
Итого за обед		718				577,2	
полдник	ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	
	Ватрушка	70	9,2	5,5	19,2	202	458
Итого за полдник		180				294	
Итого за день		1435				1281,84	