

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Утверждаю:

Заведующая МДОУ д/с «Теремок»

 В. В. Каурова
«30» августа 2023 г. Приказ № 11



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

питания детей в МДОУ д/с «Теремок» с 10.5 пребыванием.

Республика Бурятия Прибайкальский район с Турка ул. Производственная 34-

1 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная с изюмом	87	150	5.31	8.46	23.89	197.6	200	6.3	9.95	28.62	225.66
	Кофейный напиток с молоком	130	180	4.12	4.53	19.35	130.80	200	4.58	5.04	24.95	159.56
	Бутерброд с маслом сливочным	3	20/5	1.57	5.24	9.81	93.87	25/7	2.34	7.76	14,63	139.1
Итого				11,0	29,33	53,05	429,47		13,22	22,75	68,2	524,32
2-й завтрак	Сок фруктовый	134	100	1.0	0.2	20.2	46.0	200	1	0.2	20.2	92
Обед	Рассольник с мясом	50	150	4.29	7.16	17.76	127.95	250	5.99	10.2	20.93	189.47
	Салат картофель отв. с луком	35	30	0,45	1,53	4,12	32,1	50	0,75	2,55	6,87	53,5
	Голубцы ленивые	150	180	12.94	13.26	13.83	260.3	220	15.59	14.92	18.88	292.72
	Кисель из концентратов	211	150	0,0	0.0	16.6	89.25	200	0,0	0.0	17.64	119.0
	Хлеб пшеничный	147	33	2,15	0,75	14,65	75.05	55	3,37	1,17	23,02	117,93
Итого				20,83	23,2	65	630,65		26,7	29,04	107,54	864,62
Полдник	Блины со сгущенным молоком	164	75\10	5,6	10,7	24,6	286,79	75\10	6,24	18,1	34,31	346,84
	Чай	113	150	9.0	2.3	10.5	39.8	200	12.0	3.1	14.0	53.06
Итого				14,9	5.4	51,9	274,8		18,61	7,88	68,6	318,08
Всего				46,73	57,93	169,95	1334,92		58,63	59,67	244,34	1707,02

2-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная	311	150	5.27	8.51	19.44	192.76	200	6,84	10.03	25.92	231.83
	Чай с сахаром	136	170	10.2	2.6	11.05	41.88	200	12.0	3.06	13.0	49.28
	Бутерброд с маслом и сыром	1	20/5	5,23	11,13	12,04	171,52	25\7-1	6,97	14,84	16,05	228,7
				20,71	22,24	35,71	391,41		25,55	27,9	55,17	485,51
Итого												
2-й завтрак	Фрукт яблоко	368	70	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Суп- с рыбными консервами	87	200	8.14	2.08	13.32	163.8	250	10.17	2.6	16.65	197.25
	Тефтеля мясная		60	6,41	6,78	5,22	107,54	70	8,98	9,49	7,31	150,5
	Лапша отварная	49	120	4,69	6,48	35,03	188,81	150	5,9	8,11	31,29	229,76
	Компот из сухофруктов	205	150	1.8	0,07	31.05	128.25	200	2.4	0,1	41.4	171.0
	Хлеб пшеничный	147	35	2.15	0,75	14,65	75.05	55	3,37	1,17	23,02	117,93
				21,35	16,07	84,82	624,41		28,42	41,34	95,91	814,44
Итого												
Полдник	Сушка на сметане	274	60	4.5	9,75	24,92	190	70	5.25	11,37	29,07	222,07
	Чай с молоком	114	150	3,6	3,6	18,69	119,7	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Итого				8,1	13,35	43,61	309,7		10,05	16,17	53,99	381,63
ВСЕГО				50,68	31,66	177,64	1384,02		64,71	85,41	223,07	1759,58

3-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	93	150	5.87	9.51	20.16	188.76	200	7.0	11.28	24.61	226.83
	Чай с сахаром и лимоном	137	170\9\4	0,18	3,45	11,3	44,69	200\12\5	0,22	4,06	13,3	52,58
	Бутерброд с маслом сливочным	3	20/5	1.58	5.24	9.81	93.87	25/7	2,34	7.76	14.63	139.1
Итого				10.17	17.08	45.48	327,32		13.8	23.55	62.19	418,51
2-й завтра	Сок фруктовый	134	100	1.0	0,2	20.2	46.0	100	1	0,2	20.2	46
ОБЕД	Суп гороховый	36	150	4.83	28.81	9.57	331.35	200	7.8	48.02	15.94	442
	Гренки	49	40	6,84	0,72	43,74	147,28	50	9,12	0,96	58,32	184,1
	Запеканка рисовая с мясом	77	120	7,755	7,839	20,796	179,55	180	11,632	11,758	31,194	269,328
	Салат морковь с яблоко	38	30	0,32	0,05	2,58	12,12	50	0,54	0,09	4,31	20,20
	Кисель из концентратов	211	150	0,0	0,0	16,6	89,25	200	0,0	0,0	17,64	119,0
	Хлеб пшеничный	147	35	2.15	0,75	14,65	75.05	55	3,37	1,17	23,02	117,93
Итого				21,89	38,17	107,94	834,6		32,46	61,99	150,42	1152,55
Полдник	Булочка домашняя	279	50	4,12	7,51	40,76	266,9	60	4,79	8,76	47,55	308,0
	Чай с сахаром	136	170	10,2	2,6	11,05	41,888	200	12,0	3,06	13,0	49,28
Итого				14,32	10,11		308,788		16,79	11,82	60,55	238,28
Всего				47,38	66,28	225,43	1516,7		64,05	97,56	293,36	1855,34

4-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша «Дружба»	84	150	5.32	8.64	23.34	191.72	200	6.23	10.2	27.28	224.98
	Чай	113	150	9.0	2.3	10.5	39.8	200	12.0	3.1	14.0	53.06
	Батон с маслом	2	40/5	1,54	0.16	13.16	61	50/8	2,32	0.24	20.08	92
Итого				15,86	11,1	47,44	292,52		20,55	13,54	62,08	370,04
2-й завтрак	Фрукт(яблоко)	368	70	0.52	0.0	13.5	58.5	100	0.63	0.0	18	78
Обед	Щи из свежей капусты	55	150	5.09	8.04	12.27	136.86	250	6.85	11.35	18.28	196.16
	Печень тушеная в сметане	105	70	11,01	4,43	1,7	107,93	80	12,58	5,07	1,94	131,56
	Картофельное пюре	206	130	2.8	5.2	20.0	148.2	150	3,5	6.4	22.2	168.3
	Компот из сухофруктов	205	150	1.8	0,07	31.05	128.25	200	2.4	0,1	41.4	171.0
	Хлеб пшеничный	147	35	2,15	0,75	14,65	75.05	55	3,37	1,17	23,02	117.93
Итого				26,17	18,49	93,17	654,74		29,33	24,0	124,84	862,95
Полдник	Полоска песочная с джемом	491	60	3.49	12.83	34.68	353.0	70	4.07	14.97	40.46	387.0
	Чай с молоком	114	150	3,6	3,6	18,69	119,7	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Итого				7,09	16,43	53,37	472,7		8,87	19,77	65,38	546,56
Всего				49,12	46,02	193,98	1419,96		58,75	57,31	252,30	1779,55

5-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	44	150	5.28	8.51	23.67	178.01	200	6.58	10.0	26.12	207.53
	чай с молоком	114	150	3.6	3.6	18.69	119.7	200	4.8	4.8	24.92	159.56
	конфеты	57	20	0.2	0	16.3	62.0	20	0.2	0	16.3	62.0
	Бутерброд с маслом сливочным	3	20/5	1.58	5.24	9.81	127.87	25/7	2.34	7.76	14.63	169.5
ИТОГО				10,53	14,87	64,24	502,33		14,18	20,6	81,77	622,89
2-й завтрак	Сок фруктовый	134	200	1.0	0.2	20.2	92.0	200	1	0.2	20.2	92
ОБЕД	Свекольник с мясом со сметаной	34	150	4.32	7.14	11.89	127.22	250	5.92	10.17	18.02	184.66
	Плов из говядины	90	150	12,9	14,6	39,81	354,32	200	16,2	18,6	53,06	419,71
	Кисель из концентратов	211	150	0,0	0,0	16.6	89.25	200	0,0	0,0	17.64	119.0
	Хлеб пшеничный	147	35	2.15	0,75	14,65	75.05	55	3,37	1,17	23,02	117,93
Итого				21,17	22,56	97,4	684,94		28,22	30,04	135,5	893,3
Полдник	Рогалик с сахаром	291	50	4,12	5,91	46,28	193,66	70	5,77	8,27	46,28	271,13
	Чай с сахаром	113	150	9.0	2.3	10.5	39.8	200	12.0	3,1	14	53.06
Итого				13,12	8,21	56,78	233,46		17,77	11,37	60,28	324,19
Всего				45,82	45,8	238,62	1412,73		61,17	62,21	297,75	1732,38

6-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	1	20/5	5,23	11,13	12,04	171,52	25\7-11	6,97	14,84	16,05	228,7
	Чай с сахаром	136	170	10,2	2,6	11,05	41,88	200	12	3,06	13	49,28
	Каша манная молочная	88	150	5.2	8.46	20.35	176.96	200	6.3	9.98	25.69	221.38
Итого				20,63	22,19	43,44	279,84		25,27	27,88	54,74	362,66
2-й завтрак	Фрукт яблоко	368	70	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Суп картофельный с вермишелью	99	150	0,95	2,99	5,49	57,15	250	1,59	4,99	9,15	95,25
	Колбасные изделия	9	70	8.96	15.54	1.05	180.25	80	19.24	17.76	1.2	216.86
	Капуста тушеная	105	120	2,64	4.52	11.28	90.39	150	3,3	5.66	14.1	112.99
	Компот из сухофруктов	205	150	1.8	0,07	31.05	128.25	200	2.4	0,1	41.4	171.0
	Хлеб пшеничный	147	35	2.15	0,75	14,65	75.05	50	3.37	1,17	23,02	117,93
Итого				16,5	23,87	63,82	531,09		29,9	29,68	88,87	714,03
Полдник	Пирог открытый с повидлом	177	60	5.9	3.1	41.4	235	70	6.61	4.78	54.6	265
	Чай	113	150	9.0	2.3	10.5	39.8	200	12.0	3.1	14.0	53.06
Итого				14,6	13	35,1	326,59		18,24	21,2	48,31	399,9
Всего				52,25	59,06	155,81	1196,02		74,1	78,76	209,92	1554,59

7-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная	98	150	5.23	8.46	22.23	183.86	200	6.98	10.4	27.73	223.18
	Чай с сахаром и лимоном	137	170\9\4	0,18	3,45	11,3	44,69	200\ 12\5	0,22	4,06	13,3	52,58
	Бутерброд с повидлом	3	20/5	1.58	5.24	9.81	127.87	25/7	2.34	7.76	14.63	169.5
Итого				6,99	17,15	43,34	356,42		9,54	22,22	55,66	445,26
2-й завтра	Сок фруктовый	134	200	1.0	0.2	20.2	92.0	200	1	0.2	20.2	92
Обед	Суп с мучными клецками	37	200/15	6.08	7.83	16.99	158.8	250/15	7.8	10.7	23.75	217.1
	Салат из зеленого горошка	10	30	0,89	1,56	1,88	25,08	50	1,49	2,59	3,13	41,8
	Жаркое по-домашнему	68	150	14.89	13.48	15.7	252.45	200	19.02	17.23	20.05	322.6
	Кисель из концентратов	211	150	0,0	0,0	16.6	89.25	200	0,0	0,0	17.64	119.0
	Хлеб пшеничный	147	35	2.15	0,75	14.65	75.05	55	3.37	1.17	23.02	117.93
Итого				24,01	23,62	65,82	600,63		31,68	31,69	87,59	818,43
Полдник	Пирожок с капустой	142	70	4,78	6,93	24,4	174,2	80	5,46	7,92	28,47	199,34
	Чай с сахаром	136	170	10,2	2,6	11,05	41,88	200	12,0	3,06	13,0	49,28
Итого				14,8	9,53	35,45	216,08		17,46	10,98	41,47	282,28
Всего				46,8	50,5	164,81	1049,05		59,68	65,09	204,92	1637,97

8-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная	96	150	5.87	9.51	24.26	198.68	200	7.11	11.28	30.28	280.94
	Чай с сахаром	136	170	10.2	2.6	11.05	41.88	200	12.0	3.06	13.0	49.28
	Бутерброд с маслом	3	20\5	1,58	5,24	9,81	127,87	25\7	2,34	7,76	14,63	169,5
Итого				17,65	17,35	45,12	368,43		21,45	22,1	57,91	499,72
2-й завтрак	Фрукт яблоко	368	70	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Суп овощной со сметаной	44	200	4.3	3,9	17.51	167.7	250	6.45	5.16	19.98	189.5
	Котлета мясная	161	60	10.4	9.7	3.67	140.11	70	12.3	11.3	4.28	165.4
	Каша гречневая(рассыпчатая)	34	150	8.55	7.23	41.17	270.51	180	10.26	8.67	49.41	324.61
	Соус сметанный с томатом	226	20	0,3	3.37	1,08	30	30	0,45	5.06	1.62	45
	Салат из свеклы	52	30	0,42	1.80	2.48	27,84	50	0,7	3.00	4.13	46,4
	Компот из сухофруктов	205	150	1.8	0,07	31.05	128.25	200	2.4	0,1	41.4	171.0
	Хлеб пшеничный	147	35	2.15	0,75	14,65	75.05	55	3,37	1,17	23,02	117,93
Итого				28,92	26,82	111,61	839,46		35,93	34,46	143,84	1059,84
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	60	7,05	10,1	42,0	287,69	60	7,05	10,1	42,0	287,69
	Чай	113	150	9.0	2.3	10.5	39.8	200	12.0	3.1	14.0	53.06
Итого				16,05	12,4	52,5	327,49		19,05	13,2	56,0	340,75
Всего				63,14	56,57	222,73	1393,8		77,12	69,76	275,75	1637,52

9-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная	86	150	6.98	10.42	25.0	222.38	250	8.7	13,02	31.95	277.97
	Чай с молоком	114	150	2.34	2.34	14.02	84.8	200	3.12	3.22	18.7	113.06
	Конфеты.	57	20	0.2	0	16.3	62.0	20	0.2	0	16.3	62.0
	Бутерброд с маслом сливочным	3	20/5	1.57	5.24	9.81	93.87	25/7	2.34	7.76	14,63	139.1
Итого				11.09	14.53	65.13	463.05		14.36	24.0	81.58	592.13
2-й завтрак	Сок фруктовый	134	200	1.0	0.2	20.2	92.0	200	1	0.2	20.2	92
Обед	Суп фасолевый	99	150	3,78	0,47	16,54	81,51	250	6,31	0,79	27,57	135,85
	Котлета рыбная	56	50	7.46	5.66	6.46	123.95	75	11.19	8.49	9.69	165.27
	Картофельное пюре	206	130	2.8	5.2	20.0	148.2	150	3.5	6.4	22.2	168.3
	Кисель из концентратов	211	150	0,0	0,0	16.6	89.25	200	0,0	0,0	17.64	119.0
	Хлеб пшеничный	147	35	2.15	0,75	14,65	75.05	55	3,37	1,17	23,02	117,93
Итого				17,99	12,15	88,7	556,96		26,77	17,95	123,88	758,35
Полдник	Вермишель с маслом	77	120\5	7,8	8,2	41,68	276,5	150\5	9,75	10,25	52,1	345,62
	Чай с молоком	114	150	2,34	2,34	14,02	84,8	200	3,12	3,22	18,7	113,06
Итого				10,14	10,54	55,7	361,3		12,87	13,47	70,8	458,68
Всего				40,25	37,42	229,73	1473,31		55,0	55,62	296,46	1809,16

10-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная	91	150	6.84	8.51	16.47	192.76	200	8.55	10.03	21.17	251.83
	Чай	113	150	9.0	2.3	10.5	39.8	200	12.0	3.1	14.0	53.06
	Бутерброд с джемом	2	20/5	1.54	0.16	13.16	61	30/8	2.32	0.24	20.08	92
	Итого			17.38	5.35	40,13	293.56		22.87	10.57	75.25	396.89
2-й завтрак	Фрукт яблоко	368	70	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Борщ с мясом сметаной	25	150	4.38	7.14	11.25	145.5	250	6.06	10.18	17.35	203,4
	Бефстроганов из отварной говядины	148	80	9.82	11.45	2.91	153.76	100	11.95	14.86	4.24	198.04
	Биточки мясные	13	60	13.16	13.18	16.88	239.76	70	16.82	16.83	21.57	306.38
	Каша перловая рассыпчатая	179	150	4,45	4,05	31,65	180,97	180	5,34	4,85	37,97	217,97
	Компот из сухофруктов	205	150	1.8	0,07	31.05	128.25	200	2.4	0,1	41.4	171.0
	Хлеб пшеничный	147	35	2,15	0,75	14,65	75.05	55	3.37	1,17	23,02	117,93
Итого				33,96	36,57	82,92	884,29		43,54	47,89	121,79	962,72
Полдник	Коржик молочный	279	60	4.12	7.51	40.76	246.9	70	4.79	8.76	47.55	288
	Чай с молоком	114	150	3,6	3,6	18,69	119,7	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Итого				7,72	11,11	59,45	366,6		9,59	13,56	72,74	447,56
Всего				59,58	53,03	202,7	1402,95		76,69	85,01	287,78	1885,17

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Утверждаю:

Заведующая МДОУ д/с «Теремок»

_____ В. В. Каурова

«30» августа 2022 г. Приказ № 11

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Питания детей в МДОУ д/с «Теремок» с 10.5 пребыванием.

