

Согласовано:

Утверждено:

ИП Кваснина Т.Г.

Десятидневное меню для столовых

МДБОУ д/с № 3/1, №3/2, МДБОУ д/с № 5, МДБОУ д/с № 1 с. Инзер

МДБОУ д/с № 2 с. Инзер

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 3-7 лет			Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценно- сть (ккал)	Витамины (мг) С
№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда		Б	Ж	У		
1 день								
Завтрак 1 8,30 - 9,00								
194		Каша манная молочная	180/5	5,65	6,94	28,68	199,78	1,24
ТТК 16		Чай б/с	200	0,1	0,02	0,02	1	0
ТТК 1.1		Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
		Всего:		8,95	7,36	48	295,18	1,24
Завтрак 2 10,30 - 11.00								
		Пряник	1шт	1,13	1,39	19,19	91	0,09
697		Молоко кипяченое	200г	5,8	6,4	9,4	118,4	2,6
		Всего:		6,93	7,79	28,59	209,4	2,69
Обед 12,00 - 13.00								
6		Салат из капусты белокач.	50	0,95	2,51	5,78	49,52	5,75
140		Суп картоф с макарон изделиями	200	2,3	2,77	16,63	100,59	20,2
302		Каша гречневая рассыпчатая	130	7,84	4,95	35,45	217,71	0
87		Фрикадельки рыбные	70/5	10,8	5,14	5,53	111,55	0,28
639		Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	1,63
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
		Всего:		26,43	16,1	107,48	803,87	27,86
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
160		Рагу из овощей	130	2,32	2,51	13,32	85,1	0,74
16		Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
		Всего:		6,86	4,05	46,46	249,06	1
		Итого за день:		49,17	35,3	230,53	1557,51	32,79
2 день								
Завтрак 1 8,30 - 9,00								
198		Каша молочная пшеничная	180/5	6,81	7,72	32,82	227,97	1,18
1		Сыр	10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
ТТК 18		Кофейный напиток на мол сгущ	200г	1,4	1,4	12,3	65	0,08
ТТК 1.1		Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
		Всего:		24,56	22,82	72,22	422,37	1,33
Завтрак 2 10,30 - 11.00								
645		Снежок	150	4,05	3,75	16,2	114,75	1,35
		Всего:		4,05	3,75	16,2	114,75	1,35
Обед 12,00 - 13.00								
22		Салат из моркови с яблоками	50	0,46	2,17	4,64	39,94	2,6
217		Суп с рыбными консервами	200	7,23	7,98	14,34	158,09	9,44
148		Картофельное пюре	130	2,83	4,37	19,17	127,32	22,57
129		Голубцы ленивые	70/30	6,83	8,32	6,55	128,42	1,2
699		Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	73	2,33
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
		Всего:		20,84	23,35	87,68	642,23	38,14
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
288(2)		Драчена	90	9,8	12,4	4,8	170	0,12
-		Кондитерские изделия (вафля)	15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
ТТК 16		Чай б/с	200	0,1	0,02	0,02	1	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
		Всего:		14,17	15,76	36,96	347,96	0,13
		Итого за день:		28,34	31,52	73,92	695,92	0,26

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно сть (ккал)	Витамины (мг) С
				Б	Ж	У		
3 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
161	Суп молоч с крупой (Геркулес)		180	3,95	4,59	13,12	109,62	1,17
1	Сыр		10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
648	Кисель из конц		200г	0	0	9,98	39,92	0
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
	Всего:			20,3	18,29	50,2	278,94	1,24
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
	Фрукт		200	3	1	42	94	20
	Всего:			3	1	42	94	20
	Обед	12,00 - 13,00						
32	Салат картофельный с сол.огурца		50	0,72	2,62	5,16	47,13	4
43	Свекольник со сметаной		200/8	2,14	5,82	14,34	118,35	16,1
534	Капуста тушеная		130	2,56	3,66	12,63	94,6	1,48
ТТК 1.2	Котлеты из говядины		70/30	9,75	6,79	9,59	146,6	1,44
705	Напиток из плодов шиповника		200г	0,6	0,3	27	111	80
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:			19,16	19,68	92,8	633,14	103,02
	Уплотненный полдник 15.30-16.00							
207	Каша рисовая молочная жидкая		180/5	4,76	6,95	29,74	200,49	1,24
738	Пирожки печеные с яблоками		70	4,2	3,7	30,7	173	0
ТТК 16	Чай б/с		200	0,1	0,02	0,02	1	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:			12,2	11,11	82,3	479,45	1,24
	Итого за день:			54,66	50,08	267,3	1485,53	125,5
4 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
302	Каша "Артек" молочная вязкая		180/5	7,5	6,93	39,94	252,2	1,12
ТТК 16	Чай с молоком		200г	1,4	1,1	11,3	59	0,26
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
	Всего:			12,1	8,43	70,54	405,6	1,38
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
-	Кондитерские изделия (печенье)		15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
ТТК 19	Какао с молоком		200г	3,6	3,3	13,7	100	0,52
	Всего:			4,73	6,2	24	172	0,53
	Обед	12,00 - 13,00						
35	Салат "Пёстрый"		50	0,72	2,59	6,89	53,78	6,8
134	Суп крестьянский с крупой		200/8	4,6	7,9	14,3	153	21,4
33	Макаронные изделия отварные		130	5,05	4,22	32,14	186,7	0
ТТК 1.3	Тефтели с рисом		70/30	9,47	6,86	10,02	13,7	140,3
639	Компот из сухофруктов		200	1,15	0,24	20,01	209,04	1,63
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:			24,38	22,3	107,44	731,68	170,13
	Уплотненный полдник 15.30-16.00							
148	Картофельное пюре		130	2,83	4,37	19,17	127,32	22,57
267	Пирожки печеные с капустой		70	4,6	5,3	23,1	159	0
699	Напиток апельсиновый		200	0,1	0,02	18,9	73	2,33
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:			10,67	10,13	83,01	464,28	24,9
	Итого за день:			51,88	47,06	284,99	1773,56	196,94

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно сть (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		А
5день								
	Завтрак 1 8,30 - 9,00							
97		Каша молочная "Здоровье"	180/5	6,7	7,59	32,5	225,07	1,24
ТТК 19		Какао с молоком	200г	3,6	3,3	13,7	100	0,52
1		Сыр	10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
ТТК 1.1		Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
		Всего:		26,65	24,59	73,3	454,47	1,83
	Завтрак 2 10,30 - 11.00							
		Фрукт	200	3	1	42	94	20
		Всего:		3	1	42	94	20
	Обед 12,00 - 13.00							
24		Салат витаминный	50	0,69	2,55	5,93	49,46	4,2
132		Рассольник Ленинградский	200/8	2,04	5,91	13,83	116,63	20,4
178		Гороховое пюре	130	14,99	4,67	31,33	227,27	0
85		Биточки рыбные	70/5	9,09	10,18	11,12	172,41	0,24
								0
298		Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
		Всего:		30,3	23,83	95,39	706,23	24,84
	Уплотненный полдник 15.30-16.00							
272		Запеканка из творога с морковью	150/15	23,75	10,48	29,22	306,7	2,62
ТТК 16		Чай б/с	200	0,1	0,02	0,02	1	16
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
		Всего:		26,99	10,94	51,08	412,66	18,62
		Итого за день:		86,94	60,36	261,77	1667,36	65,29
		ИТОГО за неделю:		270,99	224,32	1118,51	7179,88	420,78

2 неделя

2 неделя								
№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		С
1 день								
Завтрак 1 8,30 - 9,00								
185	Каша гречневая молочная вязкая	180/5	8,22	7,87	34,81	242,98	1,12	
81	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	
ТТК 18	Кофейный напиток на мол сгущ	200г	1,4	1,4	12,3	65	0,08	
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0	
	Всего:		12,82	17,87	66,51	477,38	1,2	
Завтрак 2 10,30 - 11.00								
-	Кондитерские изделия (печенье)	15	1,13	2,9	10,3	72	0,01	
	Сок	200	0,4	0,4	9,8	97	16	
	Всего:		1,53	3,3	20,1	169	16,01	
Обед 12,00 - 13.00								
29	Салат из свеклы с яблоками	50	0,57	2,59	4,96	45,45	5	
140	Суп картофель с лапшой домашней	200	1,42	2,66	10,99	73,57	13,2	
101	Жаркое по-домашнему	180	2,22	5,31	17,25	125,68	21,45	
705	Напиток из плодов шиповника	200г	0,6	0,3	27	111	80	
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0	
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0	
	Всего:		8,2	11,35	84,28	471,16	119,65	
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
161	Суп молочный с крупой (Рис)	180	4,71	4,7	21,11	145,58	1,17	
288	Булочка домашняя	70	5	5,7	27,1	175	0,74	
ТТК№16	Чай с лимоном	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0	
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0	
	Всего:		13,05	10,87	79,35	463,54	3,03	
	ИТОГО за день:		35,6	43,39	250,24	1581,08	139,89	
2 день								
Завтрак 1 8,30 - 9,00								
210	Каша молочная Дружба	180/5	5,81	7,34	31,61	215,69	1,21	
	Яйцо отварное	40	12,7	10,9	0,7	157	0,09	
631	Компот из яблок	200г	0,2	0,1	17,2	69	1,6	
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0	
	Всего:		21,91	18,74	68,81	536,09	2,9	
Завтрак 2 10,30 - 11.00								
645	Напиток кисломолочный "Катык"	150г	4,2	4,8	6,3	84	0	
	Всего:		4,2	4,8	6,3	84	0	
Обед 12,00 - 13.00								
71	Салат из моркови	50	0,56	5,04	5,46	69,43	2,51	
110	Борщ капустой и картофелем	200/8	1,55	5,72	10,34	99	18,2	
297	Каша перловая рассыпчатая	130	4,06	3,38	29,02	162,7	0	
138	Котлета рубленая из птицы	70/30	2,61	5,07	14,1	112,46	0,56	
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	73	2,33	
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0	
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0	
	Всего:		12,27	19,72	101,9	632,05	23,6	
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
178	Оладьи из печени по-кунцевски	75	15,1	10,5	10,1	196	9,29	
319	Кисель из конц	200г	0	0	9,98	39,92	25	
148	Картофельное пюре	130	2,83	4,37	19,17	127,32	22,57	
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0	
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0	
	Всего:		21,07	15,31	61,09	468,2	56,86	
	Итого за день:		59,45	58,57	238,1	1720,34	83,36	

2-я неделя

2-я неделя								
№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно сть (ккал)	Витамины (мг) С
				Б	Ж	У		
Здень Завтрак 1 8,30 - 9,00								
160		Суп молочный с макарон.изделиями)	180/5	4,16	4,08	15,52	115,4	1,17
1		Сыр	10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
ТТК 18		Кофейный напиток на мол сгущ	200г	1,4	1,4	12,3	65	0,08
ТТК 1.1		Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
		Всего:		21,91	19,18	54,92	309,8	1,32
Завтрак 2 10,30 - 11.00								
		Фрукт	200	3	1	42	94	20
		Всего:		3	1	42	94	20
Обед 12,00 - 13.00								
9		Салат из белокач.капусты с зел.горошком	50	1,92	5,2	2,77	65,48	6,2
139		Суп картофельный с бобовыми	200	6,55	4,63	27,4	177,47	13,3
302		Каша гречневая рассыпчатая	130	7,84	4,95	35,45	217,71	0
ТТК 1.2		Котлеты из говядины	70/30	9,75	6,79	9,59	146,6	1,44
639		Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	1,63
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
		Всего:		30,6	22,3	119,3	931,76	22,57
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
198		Каша молочная пшенная	180/5	6,81	7,72	32,82	227,97	1,18
-		Кондитерские изделия (вафля)	15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
ТТК 16		Чай с молоком	200г	1,4	1,1	11,3	59	0,26
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
		Всего:		12,48	12,16	76,26	463,93	1,45
		ИТОГО за день:		67,99	54,64	292,48	1799,49	45,34
4 день Завтрак 1 8,30 - 9,00								
257		Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180/5	6,82	8,45	31,01	227,35	1,05
ТТК 19		Какао с молоком	200г	3,6	3,3	13,7	100	0,52
ТТК 1.1		Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
		Всего:		13,62	12,15	64,01	421,75	1,57
Завтрак 2 10,30 - 11.00								
-		Кондитерские изделия (печенье)	15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
697		Молоко кипяченое	200г	5,8	6,4	9,4	118,4	2,6
		Всего:		6,93	9,3	19,7	190,4	2,61
Обед 12,00 - 13.00								
22		Салат из моркови с яблоками	50	0,46	2,17	4,64	39,94	2,6
138		Суп картофельный с крупой	200	2,16	2,75	16,34	98,75	5,6
149		Картофель тушеный	130	2,87	8,04	21,12	168,26	25,64
ТТК 1.3		Тефтели с рисом	70/30	9,47	6,86	10,02	13,7	140,3
705		Напиток из плодов шиповника	200г	0,6	0,3	27	111	80
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
		Всего:		18,95	20,61	103,2	547,11	254,14
Уплотненный полдник 15.30-16.00								
340		Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13
		Сок	200	0,4	0,4	9,8	97	16
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
		Всего:		12,24	14,64	33,24	366,96	16,13
		Итого за день:		50,61	53,8	209,85	1454,22	274,44

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
		Завтрак 1 8,30 - 9,00						
207		Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,76	6,95	29,74	200,49	1,24
705		Напиток из плодов шиповника	200г	0,6	0,3	27	111	80
ТТК 1.1		Хлеб пшенич 1с, обогащ	30	3,2	0,4	19,3	94,4	0
		Всего:		8,56	7,65	76,04	405,89	81,24
645		Ряженка	150г	4,35	3,75	6,3	76,35	0,45
		Всего:		4,35	3,75	6,3	76,35	0,45
27		Салат из свеклы с раст.маслом	50	0,93	4,26	5,46	63,86	6,82
52		Щи из св кап на курином б	200/8	1,48	5,72	7,21	82,85	6,03
33		Макаронные изделия отварные	130	5,05	4,22	32,14	186,7	0
85		Котлеты рыбные	70/5	9,09	10,18	11,12	172,41	0,24
639		Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	1,63
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
		Всего:		21,09	25,11	100,02	830,32	14,72
160		Рагу из овощей	130	2,32	2,51	13,32	85,1	0,74
298		Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
		Всего:		5,56	2,98	44,26	215,06	0,74
		Итого за день:		39,56	39,49	226,62	1527,62	97,15
		ИТОГО за неделю:		253,21	249,89	1217,29	8082,75	640,18
		ИТОГО за 10 дней:		524,2	474,21	2335,8	15262,63	1060,96