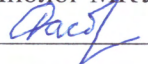


СОГЛАСОВАНО

Технолог МКУ Управления образования

 Растамханова Г.Х.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

Детский сад № 6 «Солнышко» г.Дюртюли

Ф.Ф. Каримова



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей
по МАДОУ Детский сад № 6 «Солнышко» г. Дюртюли
на 2023-2024 год
(весна-лето)

1 день. 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергитическая ценность		№ ТК
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	120/4	150/5	5,7	7,1	4,6	5,8	22,9	28,6	158	198	123
	Бутерброд с маслом	35	55	2,4	4,0	4,4	4,6	14,5	24,2	109	156	1
	Чай с сахаром и лимоном	150/12/5	200/15/7	0,1	0,1	0,0	0,0	1,0	13,8	43	54	196
Итого за прием:				8,2	11,2	9	10,4	38,4	66,6	310	408	
10:00	Сок фруктовый	100	100	16,4	22,4	18	20,8	76,8	133,2	620	816	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	200/5	1,4	1,9	3,3	4,1	9,4	12,5	74	95	35
	Картофельное пюре	120	150	2,8	3,5	3,8	4,8	11,8	14,7	94	117	104
	Котлета из говядины	85	100	12,4	14,5	13,3	16,4	10,9	12,9	214	259	70
	Хлеб пеклеванный	40	50	8,5	8,5	1,0	1,0	10,8	10,8	47,6	71,4	
	Компот из сухофруктов	150	200	1,8	2,4	0,1	0,1	31,0	41,4	128	174	205
Итого за прием:				26,9	30,8	21,5	26,4	73,9	92,3	557,6	716,4	
15:00	Кефир	100/3	100/3	4,2	5,6	0,1	0,1	10,0	16,4	59	91	191
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная	150/4	200/5	5,6	7,4	6,2	8,3	27,4	36,5	183	243	83
	Хлеб пшеничный	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	9,98	9,98	59,5	76,5	
	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	1,2	1,6	15,3	15,8	74	80	
Итого за прием:				13,54	17,7	7,98	10,6	62,68	78,68	375,5	490,5	
Итого за день:				48,64	59,7	38,48	47,4	174,98	237,58	1243,1	1614,9	

2 день.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергитическая ценность		№ ТК
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Каша ячневая молочная	150/4	200/5	5,3	7,1	6,1	8,2	27,8	37,0	188	251	85
	Бутерброд с маслом и сыром	45	70	2,4	4,0	4,4	4,6	14,5	24,2	109	156	1
	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	1,2	1,6	15,3	15,8	74	80	
Итого за прием:				8,8	12,5	11,7	14,4	57,6	77	371	487	
10:00	Фрукты	100	100									
Обед	Огурцы соленые	30	40	0,6	0,6	0,08	0,08	2,2	2,2	11,2	11,2	
	Суп гороховый	150	200	4,0	5,4	2,5	3,3	11,7	15,6	86	115	42
	Макароны отварные	120	150	4,4	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196	147
	Бифстрогонов	50	70	13,9	19,4	16,07	21,4	2,8	3,9	211	285	14
	Напиток из шиповника	150	200	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27,0	83	111	210
	Хлеб пеклеванный	40	50	8,5	8,5	1,0	1,0	10,8	10,8	47,6	71,4	
Итого за прием:				31,9	40	23,25	30,28	74,4	92,8	595,8	789,6	
15:00	Молоко кипяченое	100	100	4,1	5,8	4,6	6,5	6,4	9,0	83	116	193
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	50	70	6,4	8,9	2,3	3,2	19,8	27,7	127	178	41
	Чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	13,6	42	52	194
Итого за прием:				10,5	14,7	6,9	9,7	37,1	50,3	252	346	
Итого за день:				51,2	67,2	41,85	54,38	169,1	220,1	1218,8	1622,6	

3 день.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ ТК
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Каша молочная “Дружба”	150/4	200/5	4,6	6,2	6,4	8,6	24,3	32,4	174	232	134
	Бутерброд с маслом	35	55	2,4	4,0	4,4	4,6	14,5	24,2	109	156	1
	Чай с сахаром и молоком	150/12	200/15	1,1	1,4	1,2	1,6	15,3	15,8	74	80	195
Итого за прием:				8,1	11,6	12	14,8	54,1	72,4	357	468	
10:00	Кефир	150	200	4,2	5,6	0,1	0,1	10,0	16,4	59	91	191
Обед	Салат из свеклы с изюмом	40	60	0,5	0,8	2,1	3,2	6,1	9,2	45	67	18
	Суп летний	150	200	1,6	2,1	1,6	2,1	11,6	15,5	68	90	
	Жаркое по домашнему	150	200	12,5	15,0	12,8	16,3	14,8	20,6	226	291	68
	Кисель	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	10	89	119	211
	Хлеб пеклеванный	40	50	8,5	8,5	1,0	1,0	10,8	10,8	47,6	71,4	
Итого за прием:				27,3	32	17,6	22,7	60,8	82,5	534,6	729,4	
15:00	Сок фруктовый	100	100	16,4	22,4	18	20,8	76,8	133,2	620	816	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	120	150	2,6	3,3	3,9	4,9	11,3	14,1	90	113	105
	Чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	13,6	42	52	194
	Хлеб пшеничный	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	9,98	9,98	59,5	76,5	
Итого за прием:				9,44	12,2	4,48	5,6	42,18	54,08	250,5	332,5	
Итого за день:				44,84	55,8	34,08	43,1	157,08	159,88	1142,1	2253,9	

4день.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергитическая ценность		№ ТК
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Каша манная молочная	150/ 4	200/5	4,5	6,0	6,1	8,2	22,0	29,3	161	215	132
	Бутерброд с маслом	35	55	2,4	4,0	4,4	4,6	14,5	24,2	109	156	1
	Какао	150	200	2,7	3,6	2,7	3,6	17,1	18,3	101	117	201
Итого за прием:				8	11,4	11,7	14,4	51,8	69,3	344	451	
10:00	Фрукты	100	100									
Обед	Свекольник со сметаной	150/ 5	250/5	1,4	2,3	3,4	5,7	9,1	15,1	72	119	11
	Плов из говядины	150	200	13,3	16,2	13,0	16,3	24,6	34,2	271	251	90
	Компот из сухофруктов	150	200	1,8	2,4	0,1	0,1	31,0	41,4	128	174	205
	Хлеб пеклеванный	40	50	8,5	8,5	1,0	1,0	10,8	10,8	47,6	71,4	
Итого за прием:				25	29,4	17,5	23,1	75,5	101,5	518,6	615,4	
15:00	Молоко кипяченое	100	100	4,1	5,8	4,6	6,5	6,4	9,0	83	116	193
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущенкой	150/ 20	200/ 30	27,0	36,4	19,5	26,3	34,6	48,1	424	569	155
	Чай с сахаром и молоком	150/ 12	200/1 5	1,1	1,4	1,2	1,6	15,3	15,8	74	80	195
Итого за прием:				32,2	43,6	25,3	34,4	56,3	72,9	581	765	
Итого за день:				65,2	84,4	54,5	71,9	183,6	243,7	1443,6	1831,4	

5 день.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергитическая ценность		№ ТК
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/ 4	200/5	5,6	7,4	6,2	8,3	27,4	36,5	183	243	83
	Бутерброд с маслом	35	55	2,4	4,0	4,4	4,6	14,5	24,2	109	156	1
	Чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	13,6	42	52	194
Итого за прием:				8	11,4	10,6	12,9	52,8	74,3	334	451	
10:00	Сок фруктовый	100	100									
Обед	Икра морковная	40	60	0,9	1,3	3,1	4,6	3,6	5,4	46	69	63
	Суп картофельный с гренками	150/ 10	250/2 0	4,4	7,8	2,6	4,4	17,0	30,6	110	195	9
	Гречка рассыпчатая отварная	120/ 4	150/5	5,7	7,1	4,6	5,8	22,9	28,6	158	198	123
	Азу	40	47	11,7	13,7	16,0	18,5	2,7	3,0	201	233	64
	Компот из сухофруктов	150	200	1,8	2,4	0,1	0,1	31,0	41,4	128	174	205
	Хлеб пеклеванный	40	50	8,5	8,5	1,0	1,0	10,8	10,8	47,6	71,4	
Итого за прием:				33	40,8	27,4	34,4	88	119,8	690,6	940,4	
15:00	Кефир	150	200	4,2	5,6	0,1	0,1	10,0	16,4	59	91	191
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	60/4	90/5	5,3	7,9	8,7	12,4	0,9	1,3	103	148	152
	Хлеб пшеничный	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	9,98	9,98	59,5	76,5	
	Чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	13,6	42	52	194
Итого за прием:				12,1 4	16,8	9,28	13,1	31,78	41,28	263,5	367,5	
Итого за день:				53,14	68,6	46,68	60,4	178,58	135,38	1288,1	1758,9	

Неделя 2. 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергитическая ценность		№ ТК
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Плов с изюмом	150	200	3,6	4,7	14,7	19,5	40,3	53,1	308	408	141
	Бутерброд с маслом	35	55	2,4	4,0	4,4	4,6	14,5	24,2	109	156	1
	Чай с сахаром и лимоном	150/12/5	200/15/7	0,1	0,1	0,0	0,0	1,0	13,8	43	54	196
Итого за прием:				6,1	8,8	19,1	24,1	55,8	91,1	460	618	
10:00	Сок фруктовый	100	100	16,4	22,4	18	20,8	76,8	133,2	620	816	
Обед	Суп вермишелевый	150	200	1,6	2,2	1,6	2,1	11,3	15,1	67	89	38
	Гороховое пюре	100/3	150/5	9,8	14,16	3,4	5,1	22,1	33,1	160	240	29
	Гуляш	40	45	11,0	12,8	10,7	12,5	2,4	2,6	150	174	65
	Компот из сухофруктов	150	200	1,8	2,4	0,1	0,1	31,0	41,4	128	174	205
	Хлеб пеклеванный	40	50	8,5	8,5	1,0	1,0	10,8	10,8	47,6	71,4	
Итого за прием:				24,2	31,56	15,8	19,8	66,8	92,2	505	677	
15:00	Молоко кипяченое	100	100	4,1	5,8	4,6	6,5	6,4	9,0	83	116	193
Уплотненный полдник	Каша манная молочная	150/4	200/5	4,5	6,0	6,1	8,2	22,0	29,3	161	215	132
	Хлеб пшеничный	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	9,98	9,98	59,5	76,5	
	Чай без сахара	150	200	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1	45
	Вафли	20	20									
Итого за прием:				11,34	15,2	11,2	15,32	38,4	48,3	304,5	408,5	
Итого за день:				41,64	55,56	46,1	59,22	157,4	231,6	1269,5	1703,3	

2 день.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ ТК
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	200/5	4,6	6,2	6,4	8,6	24,3	32,4	174	232	134
	Бутерброд с маслом и сыром	35	55	2,4	4,0	4,4	4,6	14,5	24,2	109	156	1
	Чай с сахаром и молоком	150/12	200/15	1,1	1,4	1,2	1,6	15,3	15,8	74	80	195
Итого за прием:				8,1	11,6	12	14,8	54,1	72,4	357	468	
10:00	Фрукты	100	100									
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	200/5	1,1	1,5	3,2	3,9	7,2	9,5	61	79	36
	Учпочмак	85	170	7,8	15,6	7,2	14,2	18,1	36,3	170	338	178
	Компот из сухофруктов	150	200	1,8	2,4	0,1	0,1	31,0	41,4	128	174	205
	Хлеб пеклеванный	40	50	8,5	8,5	1,0	1,0	10,8	10,8	47,6	71,4	
Итого за прием:				19,2	28	11,5	19,2	67,1	98	406,6	662,4	
15:00	Йогурт	100	100									
Уплотненный полдник	Каша пшенная молочная	150/4	200/5	5,5	7,3	6,7	9,0	25,3	33,7	184	245	133
	Хлеб пшеничный	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	9,98	9,98	59,5	76,5	
	Какао	150	200	2,7	3,6	2,7	3,6	17,1	18,3	101	117	201
Итого за прием:				10,84	14,2	9,88	13,2	52,38	61,98	344,5	438,5	
Итого за день:				38,14	53,8	33,38	47,2	173,58	232,38	1108,1	1568,9	

3 день.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергитическая ценность		№ ТК
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Каша овсяная молочная	150/ 4	200/5	5,0	6,7	7,4	9,8	20,3	27,1	167	223	130
	Бутерброд с маслом	35	55	2,4	4,0	4,4	4,6	14,5	24,2	109	156	1
	Чай с сахаром и лимоном	150/ 12/5	200/1 5/7	0,1	0,1	0,0	0,0	1,0	13,8	43	54	196
Итого за прием:				7,5	10,8	11,8	14,4	35,8	65,1	319	433	
10:00	Кефир	100/ 3	100/ 3	4,2	5,6	0,1	0,1	10,0	16,4	59	91	191
Обед	Огурцы соленые	30	40	0,6	0,6	0,08	0,08	2,2	2,2	11,2	11,2	
	Суп картофельный с перловкой	150	200	1,6	2,1	1,6	2,1	11,6	15,5	68	90	40
	Рагу овощное с говядиной	150/ 79	200/ 107	2,9	3,9	7,5	9,9	13,1	17,5	131	175	111
	Напиток из шиповника	150	200	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27,0	83	111	210
	Хлеб пеклеванный	40	50	8,5	8,5	1,0	1,0	10,8	10,8	47,6	71,4	
Итого за прием:				9,8	12,8	9,48	12,48	57,1	78,6	352,2	478,2	
15:00	Сок фруктовый	100	100	16,4	22,4	18	20,8	76,8	133,2	620	816	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущенкой	150/ 20	200/ 30	27,0	36,4	19,5	26,3	34,6	48,1	424	569	155
	Хлеб пшеничный	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	9,98	9,98	59,5	76,5	
	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	1,2	1,6	15,3	15,8	74	80	
Итого за прием:				47,1 4	63,5	39,18	49,3	136,6 8	207,0 8	1177, 5	1541,5	
Итого за день:				64,44	87,1	60,46	76,18	229,58	350,78	1848,7	2452,7	

4 день.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергитическая ценность		№ ТК
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Каша ячневая молочная	150/ 4	200/5	7,0	9,3	6,2	8,2	34,2	45,7	223	297	84
	Бутерброд с маслом	35	55	2,4	4,0	4,4	4,6	14,5	24,2	109	156	1
	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	1,2	1,6	15,3	15,8	74	80	
Итого за прием:				10,5	14,7	11,8	14,4	64	85,7	406	533	
10:00	Фрукты	100	100									
Обед	Салат из свеклы с изюмом	40	60	0,5	0,8	2,1	3,2	6,1	9,2	45	67	18
	Суп картофельный с домашней лапшой	150	200	1,7	2,3	1,7	2,2	10,7	14,3	66	88	39
	Каша перловая рассыпчатая	120/ 4	150/5	3,4	4,2	3,5	4,4	21,5	26,9	134	167	124
	Суфле из курицы с белым соусом	35	42	4,6	5,4	7,2	8,4	1,4	1,7	89	104	101
	Компот из сухофруктов	150	200	1,8	2,4	0,1	0,1	31,0	41,4	128	174	205
	Хлеб пеклеванный	40	50	8,5	8,5	1,0	1,0	10,8	10,8	47,6	71,4	
Итого за прием:				20,5	23,6	15,6	19,3	81,5	104,3	509,6	671,4	
15:00	Молоко кипяченое	100	100	4,1	5,8	4,6	6,5	6,4	9,0	83	116	193
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	50	70	6,4	8,9	2,3	3,2	19,8	27,7	127	178	41
	Кисель	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	10	89	119	211
Итого за прием:				10,5	14,7	6,9	9,7	33,7	46,7	299	413	
Итого за день:				41,5	53	34,3	43,4	179,2	236,7	1214,6	1617,4	

5 день.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергитическая ценность		№ ТК
				белки		Жиры		Углеводы				
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	До 3 лет	От 3 до 7	
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/ 4	200/5	3,8	5,0	6,1	8,2	22,7	30,3	161	215	131
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	80	1,6	2,4	5,1	7,5	22,6	36,9	141	222	56
	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	1,2	1,6	15,3	15,8	74	80	195
Итого за прием:				6,5	8,8	12,4	17,3	60,6	83	376	517	
10:00	Сок фруктовый	100	100	16,4	22,4	18	20,8	76,8	133,2	620	816	
Обед	Огурец соленый	30	40	0,6	0,6	0,08	0,08	2,2	2,2	11,2	11,2	
	Суп щи из капусты с картофелем со сметаной	150/ 5	200/5	1,2	1,6	3,2	3,9	4,4	5,8	51	65	33
	Картофельное пюре	120	150	2,8	3,5	3,8	4,8	11,8	14,7	94	117	104
	Тефтели рыбные	100	120	12,1	14,4	17,1	20,4	13,8	16,4	258	307	77
	Хлеб пеклеванный	40	50	8,5	8,5	1,0	1,0	10,8	10,8	47,6	71,4	
	Напиток из шиповника	150	200	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27,0	83	111	210
Итого за прием:				25,7	29,2	25,38	30,48	63,2	76,9	544,8	682,6	
15:00	Йогурт	100	100	3,0	3,0	2,5	2,5	3,0	3,0	84	84	
Уплотненный полдник	Каша гречневая молочная	150	200	6,6	8,8	6,9	9,1	26,6	35,5	195	260	136
	Хлеб пшеничный	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	9,98	9,98	59,5	76,5	
	Чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	13,6	42	52	194
Итого за прием:				12,2 4	15,1	9,88	12,2	50,48	62,08	380,5	472,5	
Итого за день:				44,44	53,1	47,66	59,98	174,28	222,7	1301,	1672,1	