

Согласовано:

Утверждено:

ИП Кваснина Т.Г.

Десятидневное меню для столовых
МДБОУ д/с № 3/1, №3/2, МДБОУ д/с № 5, МДОБУ д/с № 1 с.Инзер

МДОБУ д/с № 2 с.Инзер

Возрастная категория 1-3 лет

Сезон осенне-зимний

№ 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						
194	Каша манная молочная		150/4	4,71	5,67	23,88	165,32	1,03
ТТК 16	Чай б/с		150	0,1	0,02	0,02	1	0
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:			6,97	5,93	36,78	229,28	1,03
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
	Пряник		1шт	1,13	1,39	19,19	91	0,09
697	Молоко кипяченое		150	4,35	4,8	7,05	88,8	1,95
	Всего:			5,48	6,19	26,24	179,8	2,04
	Обед	12,00 - 13,00						
6	Салат из капусты белокач		30	0,57	1,51	3,47	29,71	3,47
140	Суп картоф с макарон изделиями		150	1,72	2,27	12,47	77,24	15,2
302	Каша гречневая рассыпчатая		110	6,58	4,25	29,74	183,55	0
87	Фрикадельки рыбные		50/3	7,64	3,25	73,9	21,27	0,39
639	Компот из сухофруктов		150	0,86	0,18	15	156,78	1,22
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
	Всего:			20,51	11,9	156,42	573,51	20,28
	Уплотненный полдник 15.30-16.00							
160	Рагу из овощей		110	2,01	2,18	11,5	73,62	0,57
16	Чай с молоком и сахаром		150	1,1	0,8	6,2	36	0,19
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
	Всего:			4,93	3,25	30,86	172,6	0,76
	Итого за день:			37,89	27,27	250,3	1155,19	24,11
2 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
198	Каша молочная пшеничная		150/4	5,67	6,31	27,35	188,87	0,98
1	Сыр		10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
ТТК 18	Кофейный напиток на мол сгущ		150	1	1	9	48	0,06
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:			21,98	20,85	57,03	334,83	1,11
	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		30	0,28	1,17	2,76	22,71	1,51
217	Суп с рыбными консервами		150	6,14	6,67	9,5	122,51	5,98
148	Картофельное пюре		110	2,4	3,7	16,21	107,71	19,09
129	Голубцы ленивые		50/20	4,85	5,76	4,63	89,8	0,81
699	Напиток апельсиновый		150	0,1	0,01	14,1	54	1,68
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
	Всего:			16,91	17,75	69,04	501,69	29,07
	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		150	0,1	0,02	0,02	1	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
	Всего:			12,85	15,59	28,28	305,98	0,13
	Итого за день:			55,79	57,94	170,55	1257,25	31,66

№ 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 молочный с крупой (Геркулес)		150	3,29	3,83	10,9	91,21	0,98
1	Сыр		10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
319	Кисель из конц		150	0	0	7,49	29,94	0
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:			18,6	17,37	39,07	219,11	1,05
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
	Фрукт		180	2,7	0,9	37,8	84,6	18
	Всего:			2,7	0,9	37,8	84,6	18
	Обед	12,00 - 13,00						
32	Салат карт. с сол.огурцами		30	0,5	1,59	3,67	30,98	2,48
43	Свекольник со сметаной		150/6	1,61	4,37	10,82	89,07	12,2
534	Капуста тушеная		110	2,16	2,93	10,75	78,8	1,23
102	Котлеты из говядины		50/20	8,57	10,87	9,7	170,9	0,98
705	Напиток из плодов шиповника		150	0,5	0,2	20,2	83	60
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
	Всего:			16,48	20,4	76,98	557,71	76,89
	Уплотненный полдник	15.30-16.00						
207	Каша рисовая молочная жидкая		150/4	3,95	5,67	24,66	165,42	1,03
738	Пирожки печеные с яблоками		50	3	2,6	22	123	0
ТТК 16	Чай б/с		150	0,1	0,02	0,02	1	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
	Всего:			8,87	8,56	59,84	352,4	1,03
	Итого за день:			46,65	47,23	213,69	1213,82	96,97
4 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
302	Каша "Артек" молочная вязкая		150/4	6,25	5,65	33,12	208,4	0,94
ТТК 16	Чай с молоком		150	1,1	0,8	6,2	36	0,19
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:			9,51	6,69	52,2	307,36	1,13
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
-	Кондитерские изделия (печенье)		15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
ТТК 19	Какао с молоком		150	2,7	2	9,9	70	0,39
	Всего:			3,83	4,9	20,2	142	0,4
	Обед	12,00 - 13,00						
35	Салат "Пёстрый"		30	0,43	1,56	3,89	31,29	3,93
134	Суп крестьянский с крупой		150/5	1,73	5,78	11,76	105,96	16,1
33	Макаронные изделия отварные		110	4,27	3,4	27,19	159,45	0
112	Тефтели с рисом		50/20	6,94	11,86	7,87	165,93	2,12
639	Компот из сухофруктов		150	0,86	0,18	15	156,78	1,22
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
	Всего:			17,37	23,22	87,55	724,37	23,37
	Уплотненный полдник	15.30-16.00						
148	Картофельное пюре		110	2,4	3,7	16,21	107,71	19,09
267	Пирожки печеные с капустой		50	3,3	3,8	16,5	114	0
699	Напиток апельсиновый		150	0,1	0,01	14,1	54	1,68
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
	Всего:			7,62	7,78	59,97	338,69	20,77
	Итого за день:			38,33	42,59	219,92	1512,42	45,67

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность (ккал)	Витамины (мг) А
				Б	Ж	У		
		Завтрак 1 8,30 - 9,00						
97		Каша молочная "Здоровье"	150/4	5,59	6,2	27,08	186,46	1,03
ТТК 19		Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	0,39
1		Сыр	10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
ТТК 1.1		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
		Всего:		23,6	21,74	57,66	354,42	1,49
		Завтрак 2 10,30 - 11.00						
		Фрукт	180	2,7	0,9	37,8	84,6	18
		Всего:		2,7	0,9	37,8	84,6	18
		Обед 12,00 - 13.00						
24		Салат витаминный	30	0,43	1,53	3,68	30,27	2,55
132		Рассольник Ленинградский	150/5	1,5	4,23	10,34	85,42	15,4
178		Гороховое пюре	110	12,68	3,27	26,5	186,15	0
85		Биточки рыбные	50/3	6,43	7,08	7,8	120,66	0,17
								0
298		Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
		Всего:		24,28	16,57	74,76	545,46	18,12
		Уплотненный полдник 15.30-16.00						
272		Запеканка из творога с морковью	100/10	15,87	7,42	18,65	204,9	1,73
ТТК 16		Чай б/с	150	0,1	0,02	0,02	1	12
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1с, обогащ	10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
		Всего:		17,79	7,71	31,83	268,88	13,73
		Итого за день:		68,37	46,92	202,05	1253,36	51,34
		ИТОГО за неделю:		247,03	221,95	1056,51	6392,04	249,75

2 неделя

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно сть (ккал)	Витамины (мг) С
				Б	Ж	У		
1 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
185		Каша гречневая молочная вязкая	150/4	6,85	6,44	28,84	200,72	0,94
81		Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0
ТТК 18		Кофейный напиток на мол сгущ	150	1	1	9	48	0,06
ТТК 1.1		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
		Всего:		10,01	15,88	50,82	386,68	1
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
-		Кондитерские изделия (печенье)	15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
		Сок	150	0,3	0,3	7,35	72,75	12
		Всего:		1,43	3,2	17,65	144,75	12,01
	Обед	12,00 - 13,00						
29		Салат из свеклы с яблоками	30	0,34	1,55	2,98	27,27	3
140		Суп картоф с лапшой домашней	150	1,06	2,2	8,24	56,98	9,9
127		Жаркое по-домашнему	150	1,81	4,34	14,1	102,66	17,52
705		Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
		Всего:		6,85	8,73	67,36	374,87	90,42
	Уплотненный полдник	15.30-16.00						
161		Суп молочный с крупой (Рис)	150	3,92	3,92	17,56	121,18	0,98
288		Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	0
686		Чай с лимоном	150	0,1	0,03	6,5	27	0,8
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1с, обогащ	10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
		Всего:		9,44	9,92	64,32	386,16	1,78
	ИТОГО за день:			27,73	37,73	200,15	1292,46	105,21
2 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
210		Каша молочная Дружба	150/4	4,84	5,99	26,34	178,64	1,01
		Яйцо отварное	40	12,7	10,9	0,7	157	0,09
631		Компот из яблок	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2
ТТК 1.1		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
		Всего:		19,8	17,23	52,82	450,6	2,3
	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	30	0,34	3,02	3,28	41,66	1,92
110		Борщ с капустой и карт на к/б	150/5	1,13	4,09	7,7	72,11	13,7
297		Каша перловая рассыпчатая	110	3,44	2,58	24,59	135,32	0
138		Котлета рубленая из птицы	50/20	1,82	3,43	9,89	77,69	0,39
699		Напиток апельсиновый	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
		Всего:		9,97	13,57	81,4	485,74	17,69
	Уплотненный полдник	15.30-16.00						
178		Оладьи из печени по-кунцевски	50	10,1	7	6,8	131	6,19
148		Картофельное пюре	110	2,4	3,7	16,21	107,71	19,09
319		Кисель из конц	150	0	0	7,49	29,94	0
ТТК 1.1.		Хлеб пшенич 1с, обогащ	10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.		Хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
		Всего:		14,32	10,97	43,66	331,63	25,28
	Итого за день:			48,29	46,57	184,18	1351,97	45,27

2-я неделя

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность (ккал)	Витамины (мг) С
				Б	Ж	У		
3 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
160	Суп молоч с макарон изделиями		150	3,5	3,43	13,2	97,65	0,98
1	Сыр		10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
ТТК 18	Кофейный напиток на мол сгущ		150	1	1	9	48	0,06
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:			19,81	17,97	42,88	243,61	1,11
	Завтрак 2	10,30 - 11.00						
	Фрукт		180	2,7	0,9	37,8	84,6	18
	Всего:			2,7	0,9	37,8	84,6	18
	Обед	12,00 - 13.00						
9	Салат из белокач.капусты с зел.горошком		30	1,15	3,08	1,67	38,96	3,7
139	Суп картофельный с бобовыми		150	4,76	3,46	19,58	128,48	10,1
302	Каша гречневая рассыпчатая		110	6,58	4,25	29,74	183,55	0
102	Котлета из говядины		50/20	8,57	10,87	9,7	170,9	0,98
639	Компот из сухофруктов		150	0,86	0,18	15	156,78	1,22
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
	Всего:			25,06	22,28	97,53	783,63	16
	Уплотненный полдник 15.30-16.00							
198	Каша молочная пшенная		150/4	5,67	6,31	27,35	188,87	0,98
-	Кондитерские изделия (вафля)		15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
ТТК 16	Чай с молоком		150	1,1	0,8	6,2	36	0,19
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
	Всего:			9,72	10,28	57,01	359,85	1,18
	ИТОГО за день:			57,29	51,43	235,22	1471,69	36,29
4 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
257	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая		150/4	6,27	7,35	28,46	205,03	0,98
ТТК 19	Какао с молоком		150	2,7	2	9,9	70	0,39
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:			11,13	9,59	51,24	337,99	1,37
	Завтрак 2	10,30 - 11.00						
-	Кондитерские изделия (печенье)		15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
697	Молоко кипяченое		150	4,35	4,8	7,05	88,8	1,95
	Всего:			5,48	7,7	17,35	160,8	1,96
	Обед	12,00 - 13.00						
22	Салат из моркови с яблоками		30	0,28	1,17	2,76	22,71	1,5
138	Суп картофельный с крупой		150	1,27	4,14	8,78	77,42	4,2
149	Картофель тушеный		110	2,42	6,8	17,87	142,38	21,7
112	Тефтели из говядины с рисом		50/20	6,94	11,86	7,87	165,93	2,12
705	Напиток из плодов шиповника		150	0,5	0,2	20,2	83	60
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
	Всего:			14,55	24,61	79,32	596,4	89,52
	Уплотненный полдник 15.30-16.00							
340	Омлет натуральный		90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13
	Сок		150	0,3	0,3	7,35	72,75	12
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ		10	1,08	0,12	6,44	31,48	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		15	0,74	0,15	6,72	31,5	0
	Всего:			10,82	14,37	22,11	300,73	12,13
	Итого за день:			40,85	53,37	159,72	1323,92	104,97

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно сть (ккал)	Витамины (мг) С
				Б	Ж	У		
5день								
	Завтрак 1 8,30 - 9,00							
207	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,95	5,67	24,66	165,42	1,03	
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60	
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0	
	Всего:		6,61	6,11	57,74	311,38	61,03	
	Завтрак 2 10,30 - 11.00							
645	Ряженка	150г	4,35	3,75	6,3	76,35	0,45	
	Всего:		4,35	3,75	6,3	76,35	0,45	
	Обед 12,00 - 13.00							
27	Салат из свеклы с раст.маслом	30	0,56	2,53	3,26	38,05	4,07	
52	Щи из св кап на курином б	150/5	1,08	4,09	5,37	60,54	4,52	
33	Макаронные изделия отварные	110	4,27	3,4	27,19	159,45	0	
85	Котлеты рыбные	50/3	6,43	7,08	7,8	120,6	0,17	
639	Компот из сухофруктов	150	0,86	0,18	15	156,78	1,22	
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0	
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0	
	Всего:		16,34	17,72	80,46	640,38	9,98	
	Уплотненный полдник 15.30-16.00							
160	Рагу из овощей	110	2,01	2,18	11,5	73,62	0,57	
298	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1с, обогащ	10	1,08	0,12	6,44	31,48	0	
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5	0	
	Всего:		3,93	2,47	29,26	154,6	0,57	
	Итого за день:		24,62	23,94	116,02	1182,71	11	
	ИТОГО за неделю:		198,78	213,04	895,29	6622,75	302,74	
	ИТОГО за 10 дней:		445,81	434,99	1951,8	13014,79	552,49	