

Утверждаю

Руководитель МАДОУ

Детский сад № 9 "Улыбка"

Томилова Е.П.

приказ № 103-сч от 27.03.2024

Циклическое 10-дневное меню

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

посещающих МАДОУ Детский сад "Улыбка" с 10,5 часовым пребыванием

Номер рецептур ы	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав				
			белки,г р	жиры, гр	углеводы гр	Энергет ценность ККАЛ	Витамин С, мг
1 ДЕНЬ							
	Завтрак						
14\4	Каша ячневая молочная со сл. маслом	200,00	6,00	5,30	30,70	195,00	0,42
11\10	Чай с лимоном	200,00 7,00	0,00	0,00	9,20	36,00	0,80
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	40,00	5,00	6,60	14,10	120,58	0,00
	Итого:	459,00	11,00	11,90	54,00	351,58	1,22
10-00 час	Напиток витаминизированный	200,00	0,00	0,00	19,00	80,00	20,00
	Обед						
5\1	Салат из капусты с морковью, рас тительным маслом	60,00	1,00	4,00	5,90	63,00	22,54
30\2	Уха рыбацкая	200,00	6,80	2,10	9,80	87,00	5,40
43\3	Макаронные изделия	150,00	5,30	3,80	32,40	188,00	0,00
12\8	Гуляш из мяса говядины	100,00	14,70	15,70	3,50	214,00	0,00
372,0	Компот из свежих фруктов	200,00	0,80	0,00	11,94	48,80	0,00
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	442,50	32,40	25,72	73,83	659,93	27,98
	Полдник						
13\12	Пирожок с морковью и изюмом	70,00	4,40	3,20	31,00	164,00	0,30
	Кисло-молочные	180,00	5,80	6,40	9,40	105,00	2,60
	Итого:	250,00	10,20	9,60	40,40	269,00	2,90
	Итого за день:	1351,50	53,60	47,22	187,23	1360,51	52,10
% ккал					.	75,58	
2 ДЕНЬ							
	Завтрак						
18\5	Пудинг из творога с морковью	120,00	14,40	11,00	18,70	234,00	1,47
8\11	Соус фруктовый из яблок	50,00	0,04	0,04	7,74	30,60	0,19
10\1	Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,18	14,76	69,90	0,00
	Итого:	422,00	16,42	11,22	50,30	369,50	1,66
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	90,00	10,00
	Обед						
10\1	Салат из моркови с раст. маслом	60,00	0,70	4,00	6,60	64,00	2,65
15\2	Суп овощной с мясными фрикадель ками, сметаной	200\5	5,10	12,30	13,80	188,00	12,00
8\3	Капуста тушеная	150,00	3,50	2,90	13,60	94,00	33,40

13\8	Биточки из мяса говядины кр.(рис)	80,00	11,84	9,92	0,16	155,20	0,00
6\10	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,00	18,30	72,00	50,16
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	547,50	25,44	29,24	62,75	632,33	98,25
	Полдник						
7\12	Ватрушка с яблоками	70,00	4,70	6,03	32,63	204,00	0,45
	Молоко	180,00	5,22	5,40	8,10	100,00	0,90
	Итого:	250,00	9,92	11,43	40,73	304,00	1,35
	Итого за день	1319,50	52,18	52,29	163,58	1395,83	111,26
% ккал						71,11	
3 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Каша пшеничная молочная с маслом	200,00	6,50	6,00	31,20	206,00	0,42
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	33\7	2,60	5,10	15,66	120,00	0,00
10\10	Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00	0,30
	Итого:	252,00	9,10	11,10	55,96	361,00	0,72
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	90,00	10,00
	Обед						
12\1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60,00	0,80	3,00	11,80	76,00	22,44
5\2	Свекольник со сметаной	200,00	1,70	4,40	11,70	93,00	15,05
3\3	Пюре картофельное	150,00	3,10	4,20	20,60	135,00	10,74
№64	Колбаски "витаминные"	80,00	12,57	15,58	2,51	200,80	0,00
4\10	Компот из кураги и изюма	200,00	0,40	0,00	19,20	72,00	50,00
	Хлеб пшеничный витамин.	15,00	0,99	0,09	7,38	34,95	0,02
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	742,50	22,04	27,27	73,64	624,28	98,25
	Полдник						
8\12	Пирожок с морковью и курагой	70,00	6,18	4,55	37,80	160,00	0,12
	Молоко кипяченое	180,00	5,20	5,30	8,10	100,00	2,60
	Итого:	250,00	11,38	9,85	45,90	260,00	2,72
	Итого за день	1344,50	42,92	48,62	185,30	1335,28	111,69
% ккал						68,02	
4 ДЕНЬ							
	Завтрак						
22\2	Суп молочный с крупой	200,00	3,50	4,20	14,50	108,00	0,50
14\10	Какао с молоком	190,00	3,60	3,27	23,32	128,25	0,60
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,34	5,66	30,54	115,90	0,00
	Итого:	442,00	9,44	13,13	68,36	352,15	1,10
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	90,00	10,00
	Обед						
24\1	Салат из отвар.свеклы с яблок	60,00	0,70	5,00	7,00	74,00	1,86
6\2	Щи из св капусты со сметаной	200,00	1,50	2,50	7,40	53,00	10,80
44\3	Греча рассыпчатая с овощами	130,00	3,20	2,95	32,15	170,73	0,02
27\8	Кнели мясные	80,00	13,20	13,00	4,70	189,00	0,17

ТТК 2003	Кисель плодовая годный	200,00	0,00	0,00	20,80	83,40	50,32
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Итого:	727,50	22,40	23,57	82,34	629,26	63,21
	Полдник						
2\6	Омлет запеченный	105,00	10,29	13,76	1,79	172,00	0,11
	Чай с молоком	200,00	5,80	6,40	9,40	61,00	2,60
	Хлеб пшеничный витамин.	10,00	0,66	0,06	4,92	23,30	0,00
	Итого:	315,00	16,09	20,16	11,19	233,00	2,71
	Итого за день:	1584,50	48,33	57,26	171,69	1304,41	77,01
% ккал						66,45	

5 ДЕНЬ

	Завтрак						
16\4	Каша ассорти (рис, пшено)	200,00	5,00	5,90	25,60	175,00	0,53
13\10	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,70	2,60	12,00	80,00	0,50
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,34	5,66	30,54	115,90	0,00
	Итого:	432,00	10,04	14,16	68,14	370,90	1,03
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	90,00	10,00
	Обед						
4\1	Салат из капусты с кукурузой р/м	60,00	1,00	4,00	6,20	64,00	18,03
14\2	Суп из овощей со сметаной,	200,00	1,60	5,20	9,80	88,00	6,80
	мясом	10,00	2,69	1,92	0,09	28,30	0,02
3\3	Пюре картофельное	150,00	3,10	4,20	20,60	135,00	10,74
16\7	Рулет из рыбы	100,00	11,30	6,00	11,70	143,00	0,60
7\10	Компот из шиповника и сухофруктов	200,00	0,40	0,10	20,00	71,00	70,10
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	777,50	23,89	21,54	78,68	588,43	106,33
	Полдник						
	Кондитерские изделия (пряники)	60,00	3,10	1,82	50,51	210,00	0,00
	Молоко	200,00	5,80	5,40	8,10	111,00	0,90
	Итого:	260,00	8,90	7,22	58,61	321,00	0,90
	Итого за день:	1569,50	43,23	43,32	215,23	1370,33	118,26
% ккал						69,81	

6 день

6,4	Каша овсяная молочная с маслом	200,00	7,40	7,90	29,50	219,00	0,52
	сливочным						
11\10	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80
		7,00					
1\13	Хлеб пшеничный с сыром	30\10	4,90	2,90	14,10	104,00	0,10
	Итого:	452,00	12,40	10,80	52,80	359,00	1,42
10-00 час	Сок или фрукты в асс Напиток витами	200,00	0,00	0,00	19,00	80,00	20,00
	Обед						
10\1	Салат из моркови с раст/м	60,00	0,70	4,00	6,60	64,00	2,65
27\2	Суп-пюре из овощей с гречками,	200\15	4,00	3,75	18,00	120,50	15,24
	мясом	10,00	2,69	1,92	0,09	28,30	0,02
31\8	Голубцы с мясом и рисом(ленивые)	180,00	17,10	11,70	11,70	222,70	5,40
6\11	Соус сметанный	50,00	0,60	3,60	2,20	44,00	0,00
5\10	Компот из чернослива и изюма	200,00	0,70	0,00	21,60	85,00	50,19
	Хлеб пшеничный витам.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04

	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	557,50	29,59	25,09	70,48	623,63	73,54
	Полдник						
5\12	Пирожок с творогом	70,00	9,15	8,72	29,08	192,00	0,12
	Молоко кипяченое	180,00	5,20	5,30	8,10	100,00	1,00
	Итого:	250,00	14,35	14,02	37,18	292,00	1,12
	Итого за день	1459,50	56,34	49,91	179,46	1354,63	96,08
% ккал						69,01	
7 ДЕНЬ							
	Завтрак						
8,5	Сырники из творога с морковью	130,00	16,90	11,80	14,00	231,40	0,53
7\11	Соус фруктовый из кураги	50,00	0,30	0,00	8,40	30,00	0,08
10\10	Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00	0,26
	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,18	14,76	69,90	0,00
	Итого:	432,00	19,18	11,98	46,26	366,30	0,87
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	90,00	10,00
	Обед						
	Помидор свежий порционно	60,00	0,66	0,12	2,22	10,80	0,00
10\2	Рассольник домашний со сметаной,	200,00	1,80	4,40	11,00	93,00	16,81
	мясом	10,00	2,69	1,92	0,09	28,30	0,02
4\3	Картофельное пюре с морковью	150,00	2,80	4,10	17,10	118,00	8,20
7\8	Бефстроганов из мяса свинины	80,00	13,10	12,90	5,90	260,00	0,87
7\10	Компот из сухофруктов и шиповника	200,00	0,40	0,10	20,00	71,00	70,10
	Хлеб ржаной	37,50	0,34	0,83	2,59	17,25	1,01
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Итого:	757,50	23,11	24,49	68,74	644,95	97,05
	Полдник						
7\12	Пирожок с морковью	70,00	4,50	3,20	25,50	143,00	0,43
	Молоко	200,00	5,80	5,40	8,10	111,00	0,90
	Итого:	270,00	10,30	8,60	33,60	254,00	1,33
	Итого за день:	1559,50	52,99	45,47	158,40	1355,25	109,25
% ккал						69,04	
8 ДЕНЬ							
	Завтрак						
5\4	Омлет запеченный	105,00	5,30	5,10	27,50	171,93	0,42
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,70	2,60	12,00	80,00	0,50
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,34	5,66	30,54	115,90	0,00
	Итого:	337,00	10,34	13,36	70,04	367,83	0,92
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	90,00	10,00
	Обед						
	Огурец свежий порционно	60,00	0,48	0,06	1,50	8,40	5,50
18\2	Суп картофельный с макаронными	200,00	1,70	1,10	11,40	63,00	13,16
	изделиями, курой	10,00	1,90	2,80	12,00	78,00	0,40
36\3	Гарнир овощной сборный	150,00	3,90	3,90	16,60	118,00	6,72
1\9	Мясо кур отварное (порционное б/к)	80,00	18,80	17,92	0,16	236,80	0,90
15\10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	18,20	65,00	89,00
	Хлеб пшеничный витамин.	15,00	0,99	0,12	9,84	46,60	0,03
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	752,50	30,45	26,00	70,15	628,33	115,71
	Полдник						

9\12	Пирожок с курагой	70,00	5,00	2,70	34,60	166,00	0,40
	Молоко	180,00	5,20	5,30	8,10	100,00	2,34
	Итого:	250,00	10,20	8,00	42,70	266,00	2,74
	Итого за день	1439,50	51,39	47,76	192,69	1352,16	129,37
% ккал						68,88	
9 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Каша манная	105,00	10,29	13,76	1,79	172,20	0,11
12\10	Какао с молоком	200,00	1,90	1,70	12,30	67,00	0,30
	Хлеб с маслом	40,00	2,31	0,21	17,22	120,80	0,00
	Итого:	357,00	14,50	15,67	31,31	360,00	0,41
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	90,00	10,00
	Обед						
8\1	Салат из капусты с яблоками, р/м	60,00	0,60	4,00	6,50	63,00	14,41
31\2	Суп крестьянский со сметаной	200,00	1,80	4,40	11,80	88,00	0,06
	и мясом	10,00	2,69	1,92	0,09	28,30	0,02
38\8	Зап-ка карт-ная, фарш.мясом говяд	170,00	13,05	11,96	23,80	257,72	12,20
4\11	Соус молочный с овощами	50,00	1,00	3,00	3,70	44,00	0,30
6\10	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,00	18,30	72,00	50,16
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	747,50	23,44	25,40	74,48	612,15	77,19
	Полдник						
4\5	Пудинг манный	70,00	1,51	3,50	17,73	112,00	1,16
7\11	Соус фруктовый из кураги	50,00	0,30	0,00	8,40	30,00	
	Кисломолочные продукты	180,00	5,20	5,80	7,20	105,00	0,00
	Итого:	300,00	7,01	9,30	33,33	247,00	1,16
	Итого за день	1504,50	45,35	50,77	148,92	1309,15	88,75
% ккал						66,69	
10 ДЕНЬ							
	Завтрак						
16\4	Суп молочный с лапшой	200,00	3,40	3,70	12,00	95,00	0,42
	с маслом сливочным						
14\10	Какао с молоком	180,00	3,50	3,10	22,10	121,00	0,60
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\7	2,66	5,39	16,45	126,70	0,00
	Итого:	432,00	9,56	12,19	50,55	342,70	1,02
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	90,00	10,00
	Обед						
31\1	Салат из картофеля с огурцами и растительным маслом	60,00	0,90	4,10	5,80	64,00	2,89
2\2	Борщ со сметаной	200,00	1,80	4,30	8,60	81,00	19,45
№43	Суфле-рыбка	180,00	24,64	21,06	17,23	356,40	0,16
4\10	Компот из кураги и изюма	200,00	0,30	0,00	18,40	71,00	50,08
	Хлеб пшеничный витамин.	15,00	0,99	0,09	7,38	34,95	0,02
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	692,50	31,11	29,55	57,86	619,88	72,60
	Полдник						
	Пирожок со свеклой	70,00	4,50	3,20	25,90	145,00	0,00
	Молоко кипяченое	200,00	5,80	6,00	9,00	111,00	1,00
	Итого:	270,00	10,30	9,20	34,90	256,00	1,00

	Итого за день:	1494,50	51,37	51,34	153,11	1308,58	84,62
% ккал						66,66	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963417970

Владелец Томилова Елена Петровна

Действителен с 04.12.2023 по 03.12.2024