

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 «Тугустемирский детский сад»

Примерное 10 дневное меню (завтраков, обедов, полдников) для питания детей от 3 до 7 лет

1	Наименование продуктов	ТК	Масса, г		выход	Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	100			200	5,7	5,21	18,84	145,2
	молоко		140	140					
	макаронные изделия		16	16					
	масло сливочное		2	2					
	сахар		1,6	1,6					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
	хлеб пшеничный		30	30					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
	чай		0,45	0,45					
	сахар		10	10					
2 з-к обед	Фрукты	338			100				
	Винегрет	46			60	0,84	3,71	5,06	56,88
	картофель		21	15					
	свекла		15,4	12					
	морковь		11,4	9					
	огурцы соленые		15	12					
	лук		10,8	9					
	масло растительное		3,6	3,6					
	Суп картофельный с крупой	86			200	1,57	2,18	11,67	72,6
	крупа гречневая		8	8					
	картофель		80	60					
	морковь		10	8					
	лук		9,3	8					
	масло растительное		3	3					
	Плов из куриных окорочков	321*			210	20,3	17	35,69	377
	окорочка		119	90					
	лук		11	9					

	морковь		16	13					
	рис		46	46					
	масло растительное		8	8					
	Кисель из концентрата	233			180	0,5	0	25,1	102,4
	кисель		21,6	21,6					
	сахар		9	9					
	Хлеб пшеничный		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	294			45/19	4,64	3,89	28,9	169,3
	мука		20,7	20,7					
	сахар		1,5	1,5					
	маргарин		2,3	2,3					
	яйцо		1/17шт	2,3					
	дрожжи		0,9	0,9					
	мука на подпыл		0,7	0,7					
	масло растительное для смазки		0,7	0,7					
	яйцо для смазки пирожков		1/40шт	1					
	Фарш картофельный с луком	302			19	0,04	0,83	3,34	22,4
	масло растительное		0,7	0,7					
	картофель		23	16,7*					
	лук		6	3*					
	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
	чай		0,45	0,45					
сахар		10	10						
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						39,76	40,14	182,69	1253,32

2	Наименование продуктов	ТК	Масса, г		выход	Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет натуральный	229			80	7,05	12,6	1,42	147,76
	яйцо		1+1/2,35	57					
	молоко		19,7	19,7					
	масло сливочное+ для раздачи		3,7+5	3,7+5					
	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
	чай		0,45	0,45					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом	1			30.май	2,14	6,8	13,16	122,4
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Масло сливочное		5	5					

2 з-к	Сок	418			100	0,9	0	18,18	76
	Салат из свеклы с изюмом	4			60	0,71	5,03	январь.00	80,73
Обед	свекла		73	57					
	масло растительное		3,6	3,6					
	изюм		2,8	2,8					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	38			200	5,3	4,15	12,36	108
	макаронные изделия		8	8					
	картофель		80	60					
	морковь		8	6					
	лук		4	3					
	масло растительное		3	3					
	Птица отварная	110			70	15,58	10,77	0	162,74
	окорочка		117	103					
	морковь		3,5	2,3					
	Картофель в молоке	137*			150	3,2	6,06	23,3	160,46
	картофель		196,5	126					
	молоко		24	24					
	масло сливочное		7	7					
	Компот из сухофруктов	349			180	0,58	0,08	28,8	119,52
	сухофрукты		16	16					
сахар		15	15						
Хлеб пшеничный		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118	
Полдник	Коржики молочные	492			75	4,89	8,43	46,48	281
	Мука		40	40					
	мука на подпыл		2,3	2,3					
	сахар		21	21					
	яйцо		2	2					
	маргарин		9,6	9,6					
	молоко		7,55	7,55					
	натрий двууглекислый		0,6	0,6					
	ванилин		0,02	0,02					
	яйцо(для смазки)		0,9	0,9					
	Чай с сахаром	411			180	0,045	0,012	8,28	33,57
	чай		0,45	0,45					
сахар		9,9	9,9						
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						44,39	54,43	192,66	1443,75

	кисель		21,6	21,6					
	сахар		9	9					
	Хлеб пшеничный		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118
Полдник	Булочка домашняя	274			70	10,33	6,46	6,14	214,2
	мука на подпыл		2,2	2,2					
	мука		41	41					
	сахар		5,8	5,8					
	маргарин		1,4	1,4					
	яйцо для смазки п/ф		1/28,6шт	1,4					
	яйцо		1/7,5шт	5,3					
	дрожжи		1	1					
	ванилин		0,01	0,01					
	соль		0,4	0,4					
	творог		18,6	18,6					
	масло растительное для смазки листов		0,2	0,2					
	Чай с сахаром	411			180	0,045	0,012	8,28	33,57
	Чай		0,45	0,45					
сахар		9,9	9,9						
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						56,61	50,36	195,23	1467,96

4	Наименование продуктов	ТК	Масса, г		выход	Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная пшенная	70			200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
	крупа пшенная		26,6	26,6					
	молоко		100,8	100,8					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с молоком	413			180	2,67	2,34	14,31	89
	чай		0,5	0,5					
	молоко		50	50					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом	1			30.май	2,14	6,8	13,16	122,4
хлеб пшеничный		30	30						
сахар		5	5						
2 3-к	Сок	418			100	0,9	0	18,18	76

Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	36			60	0,89	3,14	5,87	56,52
	картофель		43,2	32,4					
	морковь		7	5,6					
	горошек зеленый		10	10					
	яйцо		1/6шт	6					
	лук		7	6					
	масло растительное		6	6					
	Суп с рыбными консервами	87			200	6,88	6,72	11,46	133,8
	сайра в собственном соку		32	32					
	картофель		80	56					
	морковь		16	13					
	лук		8	6,5					
	крупа рисовая		4	4					
	масло растительное		2,4	2,4					
	Гуляш из отварного мяса	293			120	15,42	12,41	3,96	189
	куриные окорочка		99/75	44					
	лук		12	9					
	мука		3	3					
	масло сливочное		4	4					
	томат		4,5	4,5					
Макаронные изделия	219			150	4,76	4,2	26,37	165,48	
макаронные изделия		51	51						
масло сливочное		4,5	4,5						
Компот из сухофруктов	349			180	0,59	0,08	28,8	119,52	
сухофрукты		16	16						
сахар		12	12						
Полдник	Булочка "Ванильная"	273			70	10,3	6,4	40,8	251,07
	мука		46	46					
	мука на подпыл		1,4	1,4					
	сахар		8,2	8,2					
	маргарин		5,8	5,8					
	яйцо		2,8	2,8					
	яйцо для смазки		1,4	1,4					
	соль		0,9	0,9					
	дрожжи		0,9	0,9					
	масло растительное для смазки листов		0,7	0,7					
ванилин		0,04	0,04						

	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
	чай		0,45	0,45					
	сахар		10	10					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						50,63	49,37	205,59	1463,52

5	Наименование продуктов	ТК	Масса,	нетто	выход	Химический состав			Калорийность, ккал
			г			брутто	Б	Ж	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	134			200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
	крупя рисовая		13	13					
	крупя пшеничная		10	10					
	молоко		102	102					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Кофейный напиток	414			180	2,85	2,41	14,36	91
	кофейный напиток		2	2					
	молоко		70	70					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
	хлеб пшеничный		30	30					
масло сливочное		5	5						
2 з-к	Фрукты	338			100				
	Салат "Степной"	6			60				
	картофель		53	42					
	морковь		6,5	5					
	масло растительное		5	5					
	горошек зеленый		2,5	2,5					
	Свекольник	34			200	1,54	5,07	8,04	83,33
	свекла		64	51					
	картофель		46	35					
	морковь		10	8					
	лук		11	9					
	масло растительное		4	4					
	сахар		1,5	1,5					
	томат		3	3					
	Обед	Жаркое по- домашнему	292*			220	27,53	7,47	21,95
окорочка			131	97					

	картофель		175	131					
	лук		13	11					
	масло сливочное		6	6					
	Кисель из концентрата	233			180	0,5	0	25,1	102,4
	кисель		21,6	21,6					
	сахар		9	9					
	Хлеб пшеничный		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118
Полдник	Булочка дорожная	453			60	4,06	8,37	31,28	217,2
	мука- на подпыл		38,7/1,1	38,7/1,1					
	сахар		7,2	7,2					
	маргарин/ для смазки		9/1,1	9/1,1					
	соль		0,4	0,4					
	дрожжи		0,9	0,9					
	Крошка								
	маргарин		6	6					
	мука		6	6					
	масло растительное для листов		0,5	0,5					
	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
	чай		0,45	0,45					
сахар		10	10						
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						49,16	38,96	181,52	1274,01

6	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная ячневая	99			200/5	13	18,59	55,64	442,31
	крупа ячневая		44,8	44,8					
	молоко		100	100					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
	чай		0,45	0,45					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
	хлеб пшеничный		30	30					
масло сливочное		5	5						
2 3-к	Сок	418			100	0,9	0	18,18	76

Обед	Винегрет	46			60	0,84	3,71	5,06	56,88
	картофель		21	15					
	свекла		15,4	12					
	морковь		11,4	9					
	огурцы соленые		15	12					
	лук		10,8	9					
	масло растительное		3,6	3,6					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	38			200	5,3	4,15	12,36	108
	макаронные изделия		8	8					
	картофель		80	60					
	морковь		8	6					
	лук		4	3					
	масло растительное		3	3					
	Гуляш из отварного мяса	293			120	15,42	12,41	3,96	189
	окорочка		99/75	44					
	лук		12	9					
	масло сливочное		2,5	2,5					
	мука		2,5	2,5					
	томат		4,5	4,5					
	морковь		25	18,8					
	Каша гречневая рассыпчатая	67			150	8,73	5,43	45	263,81
	крупа гречневая		45	45					
	масло сливочное		5	5					
	Компот из сухофруктов	349			180	0,58	0,08	28,8	119,52
	сухофрукты		16	16					
	сахар		15	15					
Хлеб пшеничный		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118	
Полдник	Пирожок печенный с повидлом	437			60	6,5	2,7	22,42	140,4
	мука + на паодпыл		28,6 + 1,4	28,6 + 1,4					
	дрожжи		0,5	0,5					
	сахар		1,8	1,8					
	соль		0,3	0,3					
	яйцо		2,8	2,8					
	масло растительное для смазки листов,		0,2	0,2					
	маргарин		2,8	2,8					
	повидло		25	25					
яйцо для смазки		1,2	1,2						

	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
	чай		0,45	0,45					
	сахар		10	10					
	*масса овощей после тепловой обработки								
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						57,44	54,39	245,51	1703,46

7	Наименование продуктов	ТК	Масса, г		выход	Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная рисовая	98			200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
	крупа рисовая		30	30					
	молоко		106,7	106,7					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
	чай		0,45	0,45					
	сахар		10	10					
2 з-к	Бутерброд с маслом	1			30.май	2,14	6,8	13,16	122,4
	хлеб пшеничный		30	30					
	масло сливочное		5	5					
Обед	Фрукты				100				
	Салат из свеклы с изюмом				60	0,86	3,65	5,02	56,34
	свекла		73	57					
	масло растительное		3,6	3,6					
	изюм		2,8	2,8					
	Суп гороховый	36			200	1,87	3,11	10,89	79,03
	горох		17	16					
	картофель		54	40					
	морковь		10	8					
	лук		10	8					
	масло растительное		4	4					
	Рыбные котлеты	271			65	8,87	1,65	5,81	73,55
	минтай		76	48					
	хлеб		11	11					
молоко		9	9						
яйцо		1/13шт.	3						
масло сливочное		1,2	1,2						

	Рагу овощное	148			150	1,8	0,06	10,7	142,86
	картофель		120	90					
	морковь		18	13					
	лук		14,3	10,7					
	капуста свежая		37,5	28,1					
	масло сливочное		4	4					
	Кисель из концентрата	233			180	0,09	0	18,18	75,96
	концентрат киселя								
	сахар		180	180					
Хлеб пшеничный		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118	
Полдник	Булочка "Ванильная"	273			70	10,3	6,4	40,8	251,07
	мука		46	46					
	мука на подпыл		1,4	1,4					
	сахар		8,2	8,2					
	маргарин		5,8	5,8					
	яйцо		1/14	2,8					
	яйцо для смазки		1/28	1,4					
	соль		0,9	0,9					
	дрожжи		0,9	0,9					
	масло растительное для смазки листов		0,7	0,7					
	ванилин		0,04	0,04					
	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
	чай		0,45	0,45					
сахар		10	10						
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						35,08	28,81	178,1	1196,48

8	Наименование продуктов	ТК	Масса, г		выход	Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	182			200/5	5,43	4,23	33,38	193
	крупа пшеничная		40	40					
	молоко		96	96					
	сахар		4,8	4,8					
	масло сливочное		5	5					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
	хлеб пшеничный		30	30					
масло сливочное		5	5						

	Какао с молоком	416			180	2,85	2,41	14,36	91
	какао		2	2					
	молоко		70	70					
	сахар		10	10					
2 з-к	Сок	418			100				
	Винегрет	46			60	0,84	3,71	5,06	56,88
	картофель		21	15					
	свекла		15,4	12					
	морковь		11,4	9					
	огурцы соленые		15	12					
	лук		10,8	9					
	масло растительное		3,6	3,6					
	Суп картофельный с крупой	86*			200	1,57	2,18	11,67	72,6
	картофель		80	60					
	крупя рисовая		4	4					
	лук		9,3	8					
	морковь		10	8					
	масло растительное		3	3					
	кости пищевые		15	15					
	Жаркое по-домашнему	292			220	27,53	7,47	21,95	265
	окорочка		131	97					
	картофель		175	131					
	лук		13	11					
	масло сливочное		6	6					
морковь		13,6	12						
Компот из сухофруктов	349			180	0,58	0,08	28,8	119,52	
сухофрукты		16	16						
сахар		15	15						
Хлеб пшеничный		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118	
Полдник	Булочка "Молочная"	468			70	6,5	1,38	36,55	184,8
	мука на подпыл		2,1	2,1					
	мука		53,9	53,9					
	сахар		3,2	3,2					
	маргарин		5,1	5,1					
	яйцо		1/7,8шт	5,1					
	дрожжи		0,9	0,9					
	молоко		28	28					
масло растительное (для смазки)		0,7	0,7						

	листов)								
	соль		0,7	0,7					
	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
	чай		0,45	0,45					
	сахар		10	10					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						51,43	28,77	197,47	1256,77

9	Наименование продуктов	ТК	Масса, г		выход	Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет натуральный	229			80	7,05	12,6	1,42	147,76
	яйцо		1+1/2,35	57					
	молоко		19,7	19,7					
	масло сливочное+ для раздачи		3,7+5	3,7+5					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
	хлеб пшеничный		30	30					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с молоком	413			180	2,67	2,34	14,31	89
	чай		0,5	0,5					
	молоко		50	50					
сахар		10	10						
2 з-к	Фрукты				100				
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	36			60	0,89	3,14	5,87	56,52
	картофель		43,2	32,4					
	лук		7	5,6					
	горошек зеленый		10	10					
	огурцы соленые		15	12					
	яйцо		1/6шт	6					
	масло растительное		6	6					
	Суп с макаронными изделиями	38			200	2,27	2,29	17,41	99,27
	картофель		41,6	31,2					
	макаронные изделия		6,4	6,4					
	лук		6,4	5,1					
	морковь		8	6,4					
	масло растительное		1,6	1,6					
кости пищевые для бульона		33	33						

	Тефтели из окорочка с рисом	174			70/30	9,16	13,53	9,44	196,14
	окорочка		62	44					
	крупа рисовая		6	6					
	лук		24,5	21					
	масло сливочное		5	5					
	мука		5	5					
	томат		4,5	4,5					
	Картофель в молоке	137			150	3,2	6,06	23,3	160,46
	картофель		196,5	126					
	молоко		24	24					
	масло сливочное		7	7					
	Кисель из концентрата	233			180	0	0	9	107,1
	Кисель		21,6	21,6					
	сахар		9	9					
Хлеб пшеничный		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118	
Полдник	Булочка "Осенняя"	271			70	5,1	8,25	42,87	266,2
	мука		43,2	43,2					
	сахар		7	7					
	маргарин		8,2	8,2					
	яйцо(для смазки)		1/33штг	1,2					
	дрожжи		0,9	0,9					
	морковь		4,1	2,9					
	мука на подпыл		1,8	1,8					
	масло для смазки листов		0,2	0,2					
	соль		0,5	0,5					
	Чай с сахаром	411			180	0,09	0	18,18	75,96
чай									
сахар		180	180						
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						36,52	55,51	179,11	1382,29

10	Наименование продуктов		Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход				
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	134			200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
	крупа рисовая		13	13					
	крупа пшеничная		10	10					
	молоко		102	102					
	сахар		5	5					

	Булочка Домашняя"	274			70	5,09	8,24	42,9	266,23
Полдник	Мука		45,5	45,5					
	Мука на подпыл		2,3	2,3					
	Сахар		8,2	8,2					
	Сахар (для отделки)		2,3	2,3					
	маргарин		10,5	10,5					
	Яйцо(для смазки)		1/28шт	1,4					
	масло растительное для смазки листов		0,7	0,7					
	Соль		0,5	0,5					
	Дрожжи		1,2	1,2					
	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
	чай		0,45	0,45					
	сахар		10	10					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						49,58	57,24	230,48	1640,6