

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Тугустемирский детский сад»
Тюльганского района



С.В.Спехина

«03 » марта 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтраков, обедов, полдников)
ДЛЯ ПИТАНИЯ В ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
2024-2025 учебного года
В ДОШКОЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
МБДОУ «Тугустемирский детский сад»
Тюльганского района Оренбургской области
Возрастная категория от 1,5 до 3 лет**

Для приготовления блюд используется йодированная соль.
Проводится ежедневная С- витаминизация третьих блюд.

1	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	220			120/10	7,43	8	18,17	174,4
	макаронные изделия		42	42					
	масло сливочное		4	4					
	сыр		10	10					
	Бутерброд с маслом	1			20/5	1,53	4,72	9,14	85
	хлеб пшеничный		20	20					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28
	чай		0,5	0,5					
	сахар		7	7					
Обед	Суп картофельный с крупой	86			150	1,18	1,64	8,75	54,45
	крупa гречневая		6	6					
	картофель		60	45					
	морковь		7,5	6					
	лук		7	6					
	масло растительное		2	2					
	Плов из куриных окорочков	321*			160	15,12	12,76	26,76	282
	окорочка		90	51					
	лук		8	7					
	морковь		16	13					
	рис		35	35					
	масло растительное		6	6					
	Кисель из концентрата	233			150	0	0	7,5	89,25
	концентрат киселя		18	18					
	сахар		7,5	7,5					
	Хлеб пшеничный или		30	30					
	Хлеб ржаной		30	30					
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*					
Яблоко	б/н			150				
Молоко кипяченое	400			180	5,5	4,9	9,08	102
молоко		180	180					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					40,4	37,53	143,14	1129,8

2	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	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			150	0,04	0,01	6,99	28
	чай		0,45	0,45					
	сахар		7	7					
	Хлеб пшеничный		20	20	20	1,59	0,2	9,67	46,67
	Салат из свеклы	32*			30	0,42	1,83	2,51	28,17
	свекла		36,5	27					
	масло растительное		1,8	1,8					
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	89*			150	3,98	3,11	9,27	81
	макаронные изделия		6	6					
	картофель		60	48					
	морковь		6	4					
	лук		3	2,5					
	масло растительное		2	2					
	<i>фрикадельки</i>								
	говядина		39	29					
	яйцо		1/20шт	2					
	лук		3	2,5					
	Птица отварная	110			65	14,47	9,23	0	151,11
	окорочка		100	88					
	морковь		3	2					
	Картофель в молоке	137*			120	2,7	5,48	14,64	118,8
	картофель		119	88					
	молоко		36	35					
	масло сливочное		5	5					
	Компот из сухофруктов	349			150	0,49	0,07	24	99,6
	сухофрукты		15	15					
	сахар		15	15					
	Хлеб пшеничный или		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8

	Хлеб ржаной		30	30	30	2,55	0,48	10,02	52,2
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					
	маргарин		9,6	9,6					
	яйцо		2	2					
	молоко		7,55	7,55					
	натрий двууглекислый		0,6	0,6					
	ванилин		0,02	0,02					
	яйцо(для смазки)		0,9	0,9					
	Сок	418			150	0,09	0	18,18	75,96
	Сок		150	150					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						40,64	41,74	157,67	1181,07

3	Наименование продуктов		Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная манная	90			150/5	4,65	6,04	23,32	166,52
	крупа манная		23	23					
	молоко		79,5	79,5					
	сахар		4	4					
	масло сливочное		5	5					
	Кофейный напиток	414			150	2,38	2	11,96	75,83
	кофейный напиток		1,5	1,5					
	молоко		60	60					
	сахар		8,3	8,3					
	Бутерброд с маслом	1			20/5	1,53	4,72	9,14	85
	хлеб пшеничный		20	20					
	масло сливочное		5	5					
Обед	Рассольник ленинградский	33			150	3,02	6,78	19,43	89,76
	картофель		60	45					
	крупа перловая		3	3					
	морковь		8,5	6,5					
	лук		5	4					
	огурцы соленые		10	9					
	масло растительное		3	3					
	Рыбные хлебцы/ соус	145			65/30	10,4	9,09	5,82	146,38
	минтай		72	50					
	хлеб		8	8					
	яйцо		1/8шт	5					
	молоко		13	13					
	масло сливочное		2,5	2,5					
	Бобовые отварные	198			100/4	9,05	0,94	23,29	137,3
	горох		48	48					
	масло сливочное		4	4					
	Соус томатный	228			30	0,16	1,1	1,57	16,85
	мука		1,5	1,5					
	масло сливочное		1,5	1,5					
	томат-пюре		4,5	4,5					

	сахар		0,3	0,3					
	Кисель из концентрата	233			150	0	0	7,5	89,25
	концентрат киселя		18	18					
	сахар		7,5	7,5					
	Хлеб пшеничный или		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Хлеб ржаной		30	30	30	2,55	0,48	10,02	52,2
Полдник	Булочка "Творожная"	470			60	8,85	5,54	5,26	183,6
	мука на подпыл		1,9	1,9					
	мука		35,2	35,2					
	сахар		5	5					
	маргарин		1,2	1,2					
	яйцо для смазки п/ф		1/33,3шт	1,2					
	яйцо		1/8,8шт	4,5					
	дрожжи		0,9	0,9					
	ванилин		0,01	0,01					
	соль		0,3	0,3					
	Сок	418			150	0,09	0	18,18	75,96
	Сок		150	150					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						45,05	36,99	149,98	1189,45

4	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная пшенная	70			150/5	4,53	5,45	25,71	170,37
	крупa пшeнная		20	20					
	мoлoкo		75	75					
	сaxap		4	4					
	мaслo сливoчнoe		5	5					
	Чай с мoлoкoм	413			150	2,4	2,11	12,88	80,1
	чaй		0,5	0,5					
	мoлoкo		45	45					
	сaxap		8,3	8,3					
	Хлеб пшеничный		20	20	20	1,59	0,2	9,67	46,67
	Винегрет	46(16)			30	0,42	1,85	2,5	28,44
	кapтoфeль		10,3	7,5					
	свеклa		7,6	6					
	мopкoвь		5,7	4,5					
	oгypцы coлeныe		7,5	6					
	лyк		5,4	4,5					
	мaслo paститeльнoe		1,8	1,8					
Обед	Суп с рыбными консервами"	87			150	5,16	5,04	8,6	100,35
	сайpa в coбcтвeннoм coкy		24	24					
	кapтoфeль		56	42					
	мopкoвь		12	10					
	лyк		6	5					
	кpупa pиcoвaя		3	3					
	мaслo paститeльнoe		2	2					
	Биточки рубленные из птицы паровые	323			60	9,7	4,75	5,3	103
	кyриньe oкopoчкa		75	44					
	хлeб		11	11					
	мaслo сливoчнoe		2	2					
	Макароны отварные	219			120	4,39	3,36	21,09	132,38
	мaкapoнныe издeлия		42	42					

	масло сливочное		4	4					
	Соус томатный	228			30	0,16	1,1	1,57	16,85
	мука		1,5	1,5					
	томат		4,5	4,5					
	сахар		0,5	0,5					
	масло сливочное		1,5	1,5					
	Сок	418			150	0,09	0	18,18	75,96
	Сок		150	150					
	Хлеб пшеничный или		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Хлеб ржаной		30	30	30	2,55	0,48	10,02	52,2
Полдник	Булочка "Ванильная"	273			60	8,81	5,45	35	215,2
	мука на подпыл		1,2	1,2					
	мука		39,3	39,3					
	сахар		7	7					
	маргарин		5	5					
	яйцо для смазки		1/33шт	1,2					
	яйцо		1/17 шт.	2,4					
	масло растительное для смазки листов		0,7	0,7					
	соль		0,8	0,8					
	дрожжи		0,8	0,8					
	ванилин		0,03	0,03					
	Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28
	чай		0,45	0,45					
	сахар		7	7					
	Йогурт	1шт		1шт					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						42,21	30,1	172	1120,32

5	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	134			150/4	4,81	6,66	25,11	179,8
	крупа рисовая		10	10					
	крупа пшенная		8	8					
	молоко		76,5	76,5					
	сахар		4	4					
	масло сливочное		4	4					
	Кофейный напиток	414			150	2,38	2	11,96	75,83
	кофейный напиток		1,5	1,5					
	молоко		60	60					
	сахар		8,3	8,3					
	Бутерброд с маслом	1			20/5	1,53	4,72	9,14	85
	хлеб пшеничный		20	20					
	масло сливочное		5	5					
Обед	Свекольник	34			150	1,16	3,8	6,03	62,5
	свекла		48	38					
	картофель		35	26					
	морковь		8	6					
	лук		8	6					
	масло растительное		3	3					
	сахар		1	1					
	томат		2	2					
	Жаркое по- домашнему	292*			170	20,8	5,33	18,5	205
	окорочка		99	75					
	лук		12	10					
	картофель		155	116					
	масло сливочное		4	4					
	Кисель из концентрата	233			150	0	0	7,5	89,25
	концентрат киселя		18	18					
	сахар		7,5	7,5					

	Хлеб пшеничный или		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Хлеб ржаной		30	30	30	2,55	0,48	10,02	52,2
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					
	Молоко кипяченое	400			180	5,5	4,9	9,08	102
	молоко		180	180					
	Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					45,16	36,56	143,11	1139,58

6	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная ячневая	99			150/4	9,8	13,94	41,73	331,58
	крупa ячневая		33,6	33,6					
	молоко		75	75					
	сахар		4	4					
	масло сливочное		4	4					
	Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28
	чай		0,45	0,45					
	сахар		7	7					
	Бутерброд с маслом	1			20/5	1,53	4,72	9,14	85
	хлеб пшеничный		20	20					
	масло сливочное		5	5					
Полдник	Суп картофельный с мясными фрикадельками	89*			150	3,98	3,11	9,27	81
	макаронные изделия		6	6					
	картофель		60	48					
	морковь		6	4					
	лук		3	2,5					
	масло растительное		2	2					
	<i>фрикадельки</i>								
	окорочка		39	29					
	яйцо		1/20шт	2					
	лук		3	2,5					
	Птица тушеная	318			60/50	12,77	10,94	3,52	165
	окорочка		105						
	Соус томатный	228			50	0,26	1,8	2,62	28,08
	масло сливочное		2,5	2,5					
	мука		2,5	2,5					
	томат		7,5	7,5					
	сахар		1	1					
	Каша гречневая рассыпчатая	67			100	5,7	4,82	27,45	180,34
	крупa гречневая		30	30					

масло сливочное		3	3					
Компот из сухофруктов	349			150	0,49	0,07	24	99,6
сухофрукты		15	15					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный или		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
Хлеб ржаной		30	30	30	2,55	0,48	10,02	52,2
Пирожок печенный из дрожжевого теста с капустой	437,43			60	6,5	2,7	22,42	140,4
мука + на подпыл		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					
яйцо для смазки		1,2	1,2					
Фарш из свежей капусты	461			25				
капуста		37,5	30					
масло растительное		2,6	2,6					
лук		5,9	5					
соль		0,2	0,2					
Молоко кипяченое	400			180	5,5	4,9	9,08	102
молоко		180	180					
*масса овощей после тепловой обработки								
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					51,49	47,79	180,73	1364

7	Наименование продуктов		Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная рисовая	98			150/5	3,84	4,96	24,46	157,6
	крупа рисовая		23	23					
	молоко		80	80					
	сахар		4	4					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28
	чай		0,45	0,45					
	сахар		7	7					
	Хлеб пшеничный		20	20	20	1,59	0,2	9,67	46,67
	Салат из свеклы	34			30	0,42	1,83	2,51	28,17
	свекла		36,5	27					
	масло растительное		1,8	1,8					
Обед	Суп гороховый	36			150	1,4	2,33	8,17	59,27
	горох		13	12					
	картофель		40	30					
	морковь		7,5	6					
	лук		7,5	6					
	масло растительное		3	3					
	Котлеты рыбные	134			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					
	Картофель в молоке	137*			120	2,7	5,48	14,64	118,8
	картофель		119	88					
	молоко		36	35					
	масло сливочное		5	5					
	Сок	418			150	0,09	0	18,18	75,96

	Сок		150	150					
	Хлеб пшеничный или		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Хлеб ржаной		30	30	30	2,55	0,48	10,02	52,2
Полдник	Булочка "Ванильная"	273			60	8,81	5,45	35	215,2
	мука на подпыл		1,2	1,2					
	мука		39,3	39,3					
	сахар		7	7					
	маргарин		5	5					
	яйцо для смазки		1/33шт	1,2					
	яйцо		1/17 шт.	2,4					
	масло растительное для смазки листов		0,7	0,7					
	соль		0,8	0,8					
	дрожжи		0,8	0,8					
	ванилин		0,03	0,03					
	Молоко кипяченое	400			180	5,5	4,9	9,08	102
	молоко		180	180					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						38,18	27,59	159,02	1028,22

8	Наименование продуктов		Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная пшенная	70			150/5	4,53	5,45	25,71	170,37
	крупa пшeнная		20	20					
	мoлoкo		75	75					
	сaxap		4	4					
	мaслo сливoчнoe		5	5					
	Кофейный напиток	414			150	2,38	2	11,96	75,83
	кoфeйный нaпитoк		1,5	1,5					
	мoлoкo		60	60					
	сaxap		8,3	8,3					
	Бутерброд с маслом	1			20/5	1,53	4,72	9,14	85
	хлeб пшeничный		20	20					
	мaслo сливoчнoe		5	5					
Обед	Суп картофельный с крупой	86*			150	1,18	1,64	8,75	54,45
	крупa рисoвaя		3	3					
	кapтoфeль		60	45					
	мopкoвь		7,5	6					
	лyк		7	6					
	мaслo рaститeльнoe		2	2					
	<i>кoсти пищeвыe</i>		15	15					
	Запеканка картофельная с мясом	308*			120	8,91	6,59	20,43	177
	oкopoчкa		68	51					
	кapтoфeль		153	115/112					
	яйцo		1/13	3					
	лyк		10	8					
	мaслo сливoчнoe		7	7					
	сyхapи		2	2					
	Компот из сухофруктов	349			150	0,49	0,07	24	99,6

	сухофрукты		15	15					
	сахар		15	15					
	Хлеб пшеничный или		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Хлеб ржаной		30	30	30	2,55	0,48	10,02	52,2
Полдник	Булочка "Молочная"	466			60	5,57	1,19	31,33	158,4
	мука на подпыл		1,8	1,8					
	мука		46,2	46,2					
	сахар		2,7	2,7					
	маргарин		4,4	4,4					
	яйцо		1/9шт	4,4					
	дрожжи		0,8	0,8					
	масло растительное (для смазки листов)		0,7	0,7					
	молоко		24	24					
	соль		0,6	0,6					
	Яблоко	б/н			150				
	Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28
	чай		0,45	0,45					
	сахар		7	7					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						29,55	22,45	162,82	971,65

9	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет натуральный	229			80	7,05	12,6	1,42	147,76
	яйцо		1+1/42	57					
	молоко		19,7	19,7					
	масло сливочное+ для раздачи		3,7+5	3,7+5					
	Чай с молоком	413			150	2,4	2,11	12,88	80,1
	чай		0,5	0,5					
	молоко		45	45					
	сахар		8,3	8,3					
	Бутерброд с маслом	1			20/5	1,53	4,72	9,14	85
	хлеб пшеничный		20	20					
	масло сливочное		5	5					
	Винегрет	46(16)			30	0,42	1,85	2,5	28,44
	картофель		10,3	7,5					
	свекла		7,6	6					
	морковь		5,7	4,5					
	огурцы соленые		7,5	6					
	лук		5,4	4,5					
	масло растительное		1,8	1,8					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	38			150	1,7	1,7	13,06	74,45
	картофель		31,2	23,4					
	макаронные изделия		4,8	4,8					
	лук		4,8	3,8					
	морковь		6	4,8					
	масло растительное		1,2	1,2					
	<i>кости пищевые для бульона</i>		33	33					
обед	Тефтели	174			70/30	9,16	13,53	9,44	196,14
	окорочка		62	44					
	крупа рисовая		6	6					

	лук		24,5	21					
	мука		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Соус томатный	228			30	0,16	1,1	1,57	16,85
	масло сливочное		1,5	1,5					
	мука		1,5	1,5					
	томат		4,5	4,5					
	сахар		0,5	0,5					
	Рагу из овощей	148			120	1,44	0,048	8,56	114,29
	картофель		80	60					
	морковь		12	9					
	лук		9,5	7					
	капуста свежая		25	19					
	масло сливочное		4	4					
	Кисель из концентрата ТК№233	233			150	0	0	7,5	89,25
	концентрат киселя		18	18					
	сахар		7,5	7,5					
	Хлеб пшеничный или		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Хлеб ржаной		30	30	30	2,55	0,48	10,02	52,2
Полдник	Булочка "Осенняя"ТК№271 сб-к р-р 2006				60	4,37	7,07	36,8	228,2
	мука		37	37					
	сахар		6	6					
	маргарин		7	7					
	яйцо(для смазки)		1/40шт	1					
	дрожжи		0,8	0,8					
	морковь		3,5	2,5					
	мука на подпыл		1,5	1,5					
	масло для смазки листов		0,2	0,2					
	Йогурт	1шт		1шт					
	Сок	418			150	0,09	0	18,18	75,96
	Сок		150	150					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						33,24	45,51	145,56	1259,44

10	Наименование продуктов		Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	134			150/4	4,81	6,66	25,11	179,8
	крупа рисовая		10	10					
	крупа пшенная		8	8					
	молоко		76,5	76,5					
	сахар		4	4					
	масло сливочное		4	4					
	Кофейный напиток	414			150	2,38	2	11,96	75,83
	кофейный напиток		1,5	1,5					
	молоко		60	60					
	сахар		8,3	8,3					
	Хлеб пшеничный		20	20	20	1,59	0,2	9,67	46,67
Обед	Борщ с капустой и картофелем	27			150	1,14	4	6,49	66,67
	свекла		30	24					
	капуста свежая		15	12					
	картофель		17	12					
	морковь		8	6					
	лук		4	3					
	масло растительное		2	2					
	лимонная кислота		0,02	0,02					
	сахар		1,5	1,5					
	<i>кости пищевые для бульона</i>		15	15					
	Гуляш из отварного мяса	293			120				
	окорочка		99	75					
	морковь		25	20					
	лук		12	10					
	масло сливочное		4	4					
	мука		3	3					
	Макаронные изделия	219			120	4,39	3,36	21,09	132,38
	макаронные изделия		42	42					

	масло сливочное		4	4					
	Компот из сухофруктов	349			150	0,49	0,07	24	99,6
	сухофрукты		15	15					
	сахар		15	15					
	Хлеб пшеничный или		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Хлеб ржаной		30	30	30	2,55	0,48	10,02	52,2
Полдник	Булочка Домашняя"	274			60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Мука		39	39					
	Мука на подпыл		2	2					
	Сахар		7	7					
	Сахар (для отделки)		2	2					
	Маргарин		9	9					
	Яйцо(для смазки)		1/36шт	1,2					
	Соль		0,4	0,4					
	масло растительное для смазки листов		0,7	0,7					
	Дрожжи		1	1					
	Молоко кипяченое	400			180	5,5	4,9	9,08	102
	молоко		180	180					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						29,59	29,04	168,71	1054,15