

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детский сад № 3 «Малыш»

г.Томари Сахалинской области

 Т.Н.Манжара

«30» _____ 2023 г.



**Меню 10-ти дневное
приготавливаемых блюд**

возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые веще	
			Б	Ж
День 1	Каша манная молочная	230	5.75	8.39
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8
	Бутерброд с маслом	30^5	2.4	4.4
	Всего	465	10.95	15.59
2-й завтрак	Кисломолочный напиток ("Снежок")	110	2.74	2.8
	Печенье	20	2.1	1.04
	Всего	130	4.84	3.84
Обед	Бульон куриный с яйцом	200	18.31	9.6
	Гуляш	60^50	17.3	18
	Макароны отварные	120	4.3	3.4
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.8	4.9
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.05
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.22
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2
	Всего	750	45.14	36.37
Полдник	Пирожок с картофелем	70	4.7	3.1
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03
	Банан	80	1.36	-
	Всего	350	6.16	3.13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1695	67.09	58.93

День 2

Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6.3	8.1
	Какао с молоком	200	3.2	3.1
	Бутерброд с сыром	30^15	7.9	4.75
	Всего	445	17.4	15.95
2-й завтрак	Яблоко	115	0.58	-
Обед	Борщ с капустой на к/б	200	9.9	11.3
	Котлета рыбная	75	12.1	8.6
	Картофельное пюре	150	3.1	4.6
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.5	2.8
	Напиток яблочный	200	-	-
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2
Всего	755	29.5	27.8	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	150	20.7	17.9
	Соус молочный	30	0.6	1.7
	Кисломолочный напиток ("Снежок")	170	4.67	4.76
	Всего	350	25.97	24.36

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1665	73.45	68.11
--	----------------------	-------------	--------------	--------------

День 3

Завтрак	Каша овсянная молочная	200	7.7	9.6
	Чай с молоком	200	1.4	1.4
	Бутерброд с повидлом	30^15^5	2.31	4.82
	Всего	450	11.41	15.82
2-й завтрак	Кисломолчный напиток ("Йогурт")	110	3.02	3.26
	Печенье	20	2.1	1.04
	Всего	120	5.12	1.04
Обед	Суп "Крестьянский" на м/б	200	10.6	9.3
	Рагу овощное с мясом	220	16.1	19
	Помидор свежий	40	0.3	-
	Компот из кураги	200	1	0.05
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3
	Хлеб пшеничный	15	1.01	0.1
	Всего	715	30.89	28.75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	57.69	51.42
Полдник	Омлет натуральный	90	8.7	13.8
	Икра овощная	40	0.36	1.88
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.03
	Хлеб пшеничный	15	1.01	0.1
	Всего	345	10.27	15.81

День 4

Завтрак	Каша ячневая молочная	200	7.1	7.6
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.03
	Бутерброд с маслом и сыром	30^15^5	9.7	9.9
	Всего	450	17	17.53
2-й завтрак	Кисломолчный напиток ("Йогурт")	110	3.02	3.26
Обед	Суп с макаронными изделиями на м/б	200	8.4	3.24
	Запеканка картофельная с мясом	110	10.75	12.15
	Соус белый	30	5.6	5.2
	Салат из сырых овощей	60	0.4	2.7
	Кисель из концентрата	200	-	-
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.13
	Всего	660	28.37	23.72
Полдник	Тефтели рыбные в соусе	105	11.8	10
	Горошек зеленый консервированный	30	1.95	-
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03

	Хлеб пшеничный	15	1.01	0.1
	Всего	350	14.86	10.13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	63.25	54.64

День 5

Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	3.43	5.58
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8
	Бутерброд с маслом	30^5	2.4	4.4
	Всего	435	8.63	12.78
2-й завтрак	Сок фруктовый	110	0.55	-
Обед	Суп с морской капустой и яйцом на м/б	200	6.36	7.2
	Котлета мясная с соусом томатным	70^30	11.4	11.2
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.72	4.2
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0.7	5.3
	Компот из изюма	200	1	0.05
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3
	Хлеб пшеничный	15	1.01	0.1
	Всего	735	29.07	28.35
Полдник	Ватрушка с творогом	70	8.1	5.1
	Кисломолочный напиток ("Йогурт")	180	4.95	5.04
	Банан	100	1.7	-
	Всего	350	14.75	10.14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	53	51.27

День 6

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.4	4.2
	Какао с молоком	200	3.2	3.1
	Бутерброд с повидлом	30^15^5	2.31	4.82
	Всего	450	9.91	12.12
2-й завтрак	Кисломолочный напиток ("Снежок")	110	2.74	2.8
Обед	Свекольник на к/б	200^20	10.1	11.3
	Плов из говядины	200	20.8	20.2
	Помидор к/с	40	0.3	-
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.05
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2
	Всего	730	36.1	32.05
Полдник	Пирожок с капустой	70	4.6	5.3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.03
	Груша	80	0.4	-
	Всего	350	5.2	5.33

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	53.95	52.3
--	----------------------	-------------	--------------	-------------

День 7

Завтрак	Каша из смеси круп	200	8.1	9.4
	Чай с молоком	200	1.4	1.4
	Бутерброд с сыром	30^15	7.9	4.75
	Всего	445	17.4	15.55
2-й завтрак	Кисломолочный напиток ("Снежок")	110	2.74	2.8
Обед	Суп гороховый на к/б	200	14.6	10.7
	Биточки рыбные	75	12.1	8.6
	Картофельное пюре	150	3.1	4.6
	Салат из св. капусты, помидоров, огурцов	60	1.2	3.4
	Напиток яблочный	200	-	-
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2
	Всего	755	34.9	27.8
	Полдник	Вареники ленивые	150	22.1
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03
	Всего	350	22.2	13.53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1660	77.24	59.68

День 8

Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7.4	8.8
	чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.03
	Бутерброд с маслом	30^5	2.4	4.4
	Всего	435	10	13.23
2-й завтрак	Кисломолочный напиток ("Йогурт")	110	3.02	3.26
Обед	Суп с клецками	200	9.8	9.2
	Бефстроганов из мяса	160	20.5	13.2
	Картофельное пюре	75	1.55	2.3
	Капуста тушеная	75	1.65	2.45
	Огурец к/с	30	0.11	-
	Компот из изюма	200	1	0.05
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3
	Хлеб пшеничный	15	0.01	0.1
	Всего	765	36.5	27.6
Полдник	Сосиска в тесте	70	6.6	8
	Кисель из концентрата	200	-	-
	Яблоко	80	0.32	-
	Всего	350	6.92	8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1690	56.44	52.09

День 9

Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7.4	8
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8
	Бутерброд с маслом и сыром	30^15^5	9.7	9.9
	Всего	450	19.9	20.7
2-й завтрак	Кисломолочный напиток ("Йогурт")	110	3.02	3.26
Обед	Суп с фасолью на м/б	200	12.3	4.54
	Голубцы ленивые	160	15.2	15.7
	Салат "Школьный"	60	0.9	4.5
	Компот из кураги	200	1	0.05
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3
	Хлеб пшеничный	15	0.01	0.1
	Всего	675	31.29	25.19
Полдник	Сельдь с луком	20	0.08	-
	Картофельное пюре	110	2.27	3.37
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.03
	Хлеб пшеничный	15	0.01	0.1
	Всего	345	2.56	3.5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1580	56.77	52.65

День 10

Завтрак	Каша манная молочная	200	5	7.8
	Какао с молоком	200	3.2	3.1
	Бутерброд с повидлом	30^15^5	2.31	4.82
	Всего	450	10.51	15.72
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0.43	-
	Печенье	20	2.1	1.04
	Всего	120	2.53	1.04
Обед	Щи из св.капусты на м/б	200	7.6	6.64
	Жаркое по-домашнему	150^70	22.2	22.7
	Огурец свежий	40	1.1	-
	Кисель из концентрата	200	-	-
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3
	Хлеб пшеничный	15	0.01	0.1
	Всего	715	33.79	29.74
Полдник	Булочка творожная	80	10.46	4.85
	Кисломолочный напиток ("Йогурт")	180	4.95	5.04
	Банан	90	1.35	-
	Всего	350	16.76	9.89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1635	63.59	56.39

День 11	Каша гречневая молочная	200	9	9
Завтрак	Чай с молоком	200	1.4	1.4
	Бутерброд с маслом	30^5	2.4	4.4
	Всего	435	12.8	14.8
2-й завтрак	Кисломолочный напиток ("Снежок")	110	2.74	2.8
Обед	Рассольник ленинградский на к/б	200	10.2	11.4
	Оладьи из печени по-кунцевски	75	15.1	10.5
	Макароны отварные	120	4.3	3.4
	Икра свекольная	60	1.1	4.3
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.05
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2
	Всего	725	35.6	30.15
	Полдник	Рагу из овощей	100	6.05
	Сосиска отварная	25	2.35	4.9
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03
	Хлеб пшеничный	15	0.01	0.1
	Всего	340	8.51	12.28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1610	59.65	60.03

День 12

Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5	7.8
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.8
	Бутерброд с сыром	30^15	7.9	4.75
	Всего	445	15.7	15.35
2-й завтрак	Кисломолочный напиток ("Йогурт")	110	3.02	3.26
Обед	Суп рыбный из консервов	200	8.14	4.08
	Рулет с луком и яйцом	70	9.1	6.4
	Картофельное пюре	120	2.4	3.7
	Салат из овощей с морской капустой	60	2.54	4.55
	Компот из изюма и кураги	200	1	0.05
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3
	Хлеб пшеничный	15	0.01	0.1
	Всего	705	26.07	19.18
Полдник	Сырники	100	19.5	12.4
	Молоко сгущенное	20	1.43	1.71
	Кисель из концентрата	200	-	-
	Конфета молочная	20	-	-
	Всего	340	20.93	14.11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	65.72	51.9

День 13

Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	4.4	4.2
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.03
	Бутерброд с маслом и сыром	30^15^5	9.7	9.9
	Всего	450	14.3	14.13
2-й завтрак	Кисломолочный напиток ("Снежок")	110	2.74	2.8
	Печенье	20	2.1	1.04
	Всего	130	4.84	3.84
Обед	Суп из овощей на м/б	200	7.7	4.54
	Тефтели из говядины	70^70	10.5	17.2
	Каша рисовая рассыпчатая	100^2	2.45	2.35
	Салат "Степной"	60	1	2.1
	Космпот из изюма	200	1	0.05
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2
	Всего	772	26.55	26.74
Полдник	Пирожок с повидлом	70	4.3	2.2
	Молоко кипяченое	200	5.5	6.2
	Банан	100	1.7	-
	Всего	370	11.5	8.4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1722	57.19	53.11

День 14

Завтрак	Каша овсяная молочная	200	7.7	9.6
	Какао с молоком	200	3.2	3.1
	Бутерброд с повидлом	30^15^5	2.31	4.82
	Всего	450	13.21	17.52
2-й завтрак	Кисломолочный напиток ("Йогурт")	110	3.02	3.26
Обед	Суп картофельный с мясными фрикад.	200	9.12	6.16
	Биточки рыбные	75	12.1	8.6
	Капуста тушеная	150	3.3	4.9
	Помидор свежий	40	0.3	-
	Напиток яблочный	200	-	-
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2
	Всего	735	28.72	20.16
Полдник	Макароны с сыром	165	9.7	10.9
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.03
	Всего	365	9.9	10.93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1660	54.85	51.87

День 15

Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	3.43	5.58
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03
	Бутерброд с маслом	30^5	2.4	4.4
	Всего	435	5.93	10.1
2-й завтрак	Груша	100	0.5	-
Обед	Суп шахтерский на м/б	200	4.15	6.04
	Азу	70^50	19.7	24.3
	Картофельное пюре	120	2.4	3.7
	Салат витаминный	60	0.9	2.7
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.05
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2
	Всего	770	32.05	37.29
	Полдник	Запеканка рисовая с творогом	150	8.1
	Соус молочный	30	0.6	1.7
	Кисломолочный напиток ("Варенец")	180	5.22	4.5
	Конфета молочная	20	-	-
	Всего	360	13.92	11.7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1665	52.4	59

	Выход Блюд	Пищевые веще	
		Б	Ж
Итого за весь период	24652	852.63	833.39
Среднее значение за период	1643	56.842	55.55
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15%	30%
		Dec-15 30-32	

ства (Г) У	Энергетич.ценность(к кал)	Витамин С	Номер рецептуры
26.9	211.6	0.63	183
14.7	93	0.52	270
14.5	109	-	1
56.1	413.6	1.07	
6.66	64	0.31	
15.2	89.4	-	
21.86	153.4	0.31	
22.96	250	-	ТК 9
3.2	245	0.94	90
26.7	157	-	203
4.8	66	1.12	24
27.5	110	0.32	276
11.76	56	-	
14.08	67.8	-	
111	951.8	2.38	
28.4	162	0.39	242
9.1	25	-	266
17.68	69.6	22.08	
55.18	256.6	22.47	
244.14	1774.8	23.85	

33.5	232	0.53	189
13.5	93	0.52	272
24.2	172	0.11	3
71.2	297	1.16	
13.11	55.2	31.74	
9.4	178	6.6	53
10.3	168	34.95	80
20.1	137	10.4	137
2.2	36	3.42	13
23.5	89	12.48	282
15.68	74.7	-	
14.08	67.8	-	
95.26	750.5	67.91	
33	353	1.36	220
2	25	0.08	226
11.33	108.8	0.48	
46.33	486.8	1.92	

225.9	1789.5	102.73	
--------------	---------------	---------------	--

32.4	247	0.53	185
11.2	61	0.26	267
13.53	154.05	0.08	4
57.13	462.05	0.87	
9.02	77	0.3	
15.2	89.4	-	
25.68	132.98	4.3	
15.5	189	5.6	TK 31
16.3	301	11.96	116
1.23	6.3	1.5	
27.5	110	0.32	276
15.68	74.7	-	
7.04	33.9	-	
83.25	714.9	19.38	
1.6	165	0.13	209
12.36	67	6.54	
9.3	37	1.12	268
7.04	33.9	-	
30.3	302.9	7.79	
196.36	1612.83	32.34	

36.7	245	0.5	175
9.3	37	1.12	268
30.8	254	0.05	2
76.8	536	1.67	
9.02	77	0.3	450
15.1	124.4	5.28	56
12.9	204.5	1.1	111
1.1	74	0.04	347
1.9	33	2.7	23
20	76	-	284
15.68	74.7	-	
9.39	45.2	-	
76.07	631.8	9.44	
13.2	191	2.84	82
4.12	24.9	0.75	
9.1	25	-	266

7.04	33.9	-	
33.46	274.8	3.59	
195.35	1519	15	

21.93	151.64	1.05	TK 5
14.7	93	0.52	270
14.5	109	-	1
51.13	353.64	1.57	
11.59	49.3	4.4	
11.78	143.34	-	TK 6
13.5	202	1	94
27.72	177.6	-	164
3.7	65	0.6	30
27.5	110	0.32	276
15.68	74.7	-	
7.04	33.9	-	
107.12	806.54	1.92	
27.6	191	0.04	249
14.76	126	0.5	
22.1	87	9.24	
64.46	404	9.78	
234.3	1613.48	17.67	

15.9	119	0.52	75
13.5	93	0.52	272
13.53	154.05	0.08	4
42.93	366.05	1.12	
6.66	64	0.31	
10.9	186	3.86	65
30.8	392	0.52	108
1.23	6.3	6	
27.5	110	0.32	276
15.68	74.7	-	
14.08	67.8	-	
100.19	836.8	10.7	
23.1	159	-	238
9.3	37	1.12	268
8.48	61.18	7.5	
40.88	257.18	8.62	

190.66	1524.03	20.75	
---------------	----------------	--------------	--

28.9	234	0.51	177
11.2	61	0.26	267
24.2	172	0.11	3
64.3	467	0.88	
6.66	64	0.31	
23.8	252	3.73	60
10.3	168	34.95	80
20.1	137	10.4	137
2.9	46	19.97	10
23.5	89	12.48	282
15.68	74.7	-	
14.08	67.8	-	
110.36	834.5	81.53	
24.4	298	0.23	215
9.1	25	-	266
30.5	323	0.23	
211.82	1688.5	82.95	

35.1	250	0.53	187
9.3	37	1.12	268
14.5	109	-	1
58.9	396	1.65	
9.02	77	0.3	450
8.8	158	3.68	59
4.4	219	0.67	86
10.05	68.5	5.2	137
7.05	56.5	12.35	139
0.29	1.7	-	
27.5	110	0.32	276
15.68	74.7	-	
7.04	33.9	-	
80.81	722.3	22.22	
18.8	175	-	247
20	76	-	284
7.42	31.7	51.5	
46.22	282.7	51.5	
194.95	1478	75.67	

36.5	241	0.53	188
14.7	93	0.52	270
30.8	254	0.05	2
82	588	1.1	
9.02	77	0.3	450
23.8	188.4	3.73	60
13.2	255	4.3	118
4	60	2.64	27
27.5	110	0.32	276
15.68	74.7	-	
7.04	33.9	-	
91.22	722	10.99	
0.8	3.2	0.5	
14.74	100.47	7.63	137
9.3	37	1.12	268
7.04	33.9	-	
31.88	174.57	9.25	
214.12	1561.57	21.64	

23.4	184	0.55	183
13.5	93	0.52	272
13.53	154.05	0.08	4
50.43	431.05	1.15	
10.48	43.58	4.3	
15.2	89.4	-	
25.68	132.98	4.3	
6.8	108.4	9.6	50
20.3	375	9.4	92
2.2	9.8	0.32	
20	76	-	284
15.68	74.7	-	
7.04	33.9	-	
72.02	677.8	19.32	
39.66	244.8	0.14	TK 4
14.76	126	0.5	
20.16	86.04	6.75	
74.58	456.84	7.39	
222.71	1698.67	32.16	

37	266	0.5	174
11.2	61	0.26	267
14.5	109	-	1
62.7	436	0.76	
6.66	64	0.31	
12.3	195	5.36	51
10.1	196	9.29	120
26.7	157	-	203
5.6	65	2	45
27.5	110	0.32	276
15.68	74.7	-	
14.08	67.8	-	
11.96	865.5	16.97	
10.55	132	4.95	145
0.2	54.5	-	123
9.1	25	-	266
7.04	33.9	-	
26.89	245.4	4.95	
108.21	1610.9	22.68	

30.9	215	0.54	186
14.7	93	0.52	267
24.2	172	0.11	3
69.8	480	1.17	
9.02	77	0.3	450
13.32	138.66	6.42	TK 2
6.1	119	0.51	113
16.1	109	8.34	137
6.58	77.88	12.45	TK 1
27.5	110	0.32	276
15.68	74.7	-	
7.04	33.9	-	
92.32	663.14	28.04	
19.3	269	0.39	217
10.98	66.8	-	
20	76	-	284
16.2	45	0.01	
66.48	456.8	0.4	
237.62	1676.94	29.61	

15.9	119	0.52	75
9.3	37	1.12	268
30.8	254	0.05	2
56	410	1.69	
6.66	64	0.31	
15.2	89.4	-	
21.86	153.4	0.31	
8.6	107.4	6.82	64
15.6	259	2.74	100
25.1	134	5.65	168
4	39	1.5	37
27.5	110	0.32	276
15.68	74.7	-	
14.08	67.8	-	
110.56	719.9	11.38	
40.4	197	0.05	243
8.6	110	1.04	264
22.1	87	9.24	
71.1	394	10.33	
259.52	1677.3	23.71	

32.4	247	0.53	185
13.5	93	0.52	272
13.53	154.05	0.08	4
59.43	494.05	1.13	
9.02	77	0.3	450
12.52	142.12	9.16	TK 7
10.3	168	34.95	80
14.1	113	24.7	139
1.23	6.3	1.5	
23.5	89	12.48	282
15.68	74.7	-	
14.08	67.8	-	
91.41	660.92	82.79	
30.1	261	0.12	205
9.3	37	1.12	268
39.4	298	1.24	
199.26	1529.97	85.46	

21.93	151.64	1.05	TK 5
9.1	25	-	266
14.5	109	-	1
45.53	285.64	1.05	
10.6	41	13.2	
19.67	152.6	7.87	TK 3
2.8	309	1.2	89
16.1	109	8.34	137
6.6	54	8.22	22
27.5	110	0.32	276
15.68	74.7	-	
14.08	67.8	-	
102.43	877.1	25.95	
51	287	0.55	194
2	25	0.08	226
7.56	91.21	0.54	
16.2	45	0.01	
60.56	403.21	1.17	
219.12	1606.95	41.37	

ства (Г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витами С (мг)
У		
3154.04	24361.49	627.59
210.26	1624	41.8
55%	100%	

55-58

