

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ детский сад
общеразвивающего вида «Тополёк» п. Торфяной
Орнчевского района
Игошина Ю.С.

«1»

08

2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей, посещающих МДОУ детский сад
общеразвивающего вида «Тополёк» п. Торфяной**

/с 10-часовым пребыванием/

п. Торфяной
2022 г.

I день.

Наименование блюда	От 1,6 до 3 лет						От 3 лет до 7 лет						№ тех. карты
	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	
Запеканка													
Маняпринце и дляция отпарные с сыром	130	6,32	4,9	26,33	178	0,03	160	7,78	6,11	32,41	219	0,03	№39
Кисело с молоком	150	4,6	4,8	16,7	169	0,8	200	6,2	6,4	22,3	210	1,0	№75
Мясно стимное (поррижон)	5	0,03	4,1	0,05	37,4	0	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0	№16
с ос фруктывый	100	0	0	11	45	0	100	0	0	11	45	0	
Обед													
Салат на безмолочной капуста с морковью	40	0,7	2,7	3,94	42	15,03	50	0,8	3,3	4,93	52,5	18,8	№4
Суп картофельный с бобовыми	150	3,2	3,0	11,9	88	3,4	200	4,3	4,0	15,8	118	4,5	№24
Кура отпарная	60/30	9,4	5,0	0	95,4	0,89	70/30	10,9	6,4	0	111,3	1,11	№151
Пюре картофельное	100	2,06	2,8	13,7	90	7,2	130	2,7	3,7	17,9	117	9,3	№32
Компот из сухфруктов	150	0,37	0,02	13,7	54	37,62	200	0,49	0,03	18,26	72	50,16	№70
Полдние													
Шинжеж нестивая	1 (50г)	3,8	3,4	23,2	139	0	1 (50г)	3,8	3,4	23,2	139	0	№569
Молоко кипяч.	150	4,4	5,1	7,4	92,3	1,56	200	5,9	6,8	9,9	123	2,6	№77
Хлеб на весь день													
ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	
пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	0	40	2,20	0,20	16,40	77,7	0	
Итого за день	1155	38,41	36,33	150,1	1140,53	66,53	1400	47,74	47,77	185,6	1429,81	87,5	

2 день.

Наименование блюда	От 1,6 до 3 лет							От 3 лет до 7 лет							№ техн.
	Выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	Выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С			
Завтрак															
Каши геркулесовая молочная	150	5,8	4,2	29,4	201	0,35	180	6,9	5,0	35,10	245,20	0,45	№51		
Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,1	0,05	37,4	0	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0	№16		
Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,2	66,7	0,1	200	3,01	2,88	13,36	89	0,5	№74		
Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,8	41,4	9	90	0,36	0,36	8,8	41,4	9	Пр№1.Е-бупр. 2011		
Обед															
Салат из моркови	40	0,46	2,6	4,3	43	1,8	50	0,6	3,3	5,4	53	2,2	№7		
Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,1	9,72	89	5,2	200	7,2	4,1	12,97	119	7	№26		
Каша гречневая	100	2,3	1,90	9,04	62,6	20,8	130	3,0	2,47	11,76	81,4	27,13	№33		
Фрукты свежие с рисом	60	8,87	9,83	11,71	171,00	0,85	80	11,78	12,91	14,90	223,00	1,13	№48		
Компот из яблок	150	0,15	-	26,85	102	3	200	0,2	-	33,8	136	3	№71		
Полдник															
Пшеники	60	4,44	6	45,72	243,6	0	60	4,44	6	45,72	243,6	0			
Сок фруктовый	100	0	0	11	45	0	150	0	0	16,5	67,5	0			
Ужин за день:															
рисовой	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0			
интерный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	0	40	2,20	0,2	16,4	77,7	0			
Итого за день	1155	33,7	34,76	189,11	1213,1	41,1	1440	42,39	46,0	228,16	1521,1	50,41			

3.3000

Наименование блюда	От 1,6 лет до 3 лет						От 3 лет до 7 лет						№ техн.
	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	
Запекан													
Каша пшеница молочная	150	5,8	4,2	29,4	201	0,35	180	7,6	5,5	38,9	270	0,45	№51
Каша с молоком	150	4,6	4,8	16,7	169	0,8	200	6,2	6,4	22,3	210	1,0	№75
Мясно-сливочное (порционы)	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0	№16
С ов. фрикадель	100	0	0	11	45	0	100	0	0	11	45	0	
Обед													
Колбаски	40	1,2	1,5	2,57	28,8	3,92	50	1,54	1,87	3,22	36	4,9	№1
омеlette (слад. горошек)													
Пюре картош. «Ленинградский»	150	0,2	2,7	10,6	73,8		200	0,20	3,60	14,00	98,40		№46
Пюре из отварного мяса	70	10,28	10,97	2,46	149,8	0	80	11,75	12,53	2,81	171,2	0	№63
Пюре Рыболовская	100	5,7	5,2	29,7	192	0	130	7,4	6,76	38,6	249,6	0	№37
Конфит из яблок и лимона	150	0,2	0	14,5	54	37,4	200	0,2	0	19,2	72	50	
Полдник													
Винегрет	60	5,1	4,4	4,2	75,5	6,6	60	5,1	4,4	4,2	75,5	6,6	№15
Чай с сахаром	150	0,15	-	15	43,5	0	200	0,2	-	20	58	0	№72
Хлеб на день:													
ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	

Наименование блюда	От 1,6 лет до 3 лет							От 3 лет до 7 лет							№ техн.
	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С			
Завтрак															
Каши рисовая молочная	150	5,8	4,2	29,4	201	0,35	180	6,9	5,0	35,10	245,2	0,45	№51		
Каша с молоком	150	4,6	4,8	16,7	169	0,8	200	6,2	6,4	22,3	210	1,0	№75		
Мясно сливочное (порridge)	5	0,03	4,10	0,04	37,4	0	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0	№16		
Сок фруктовый	100	0	0	11	45	0	100	0	0	11	45	0			
Обед															
Суп из овощей (или салатный супчик)	40	0,29	3,95	0,91	40,0	3,65	50	0,36	4,94	1,14	50	4,56	№9		
Борщ со сметаной	150	1,3	3,2	7,7	65,25	6,5	200	1,7	4,3	10,28	87	8,65	№18		
Котлета рыбная	60	8,23	1,2	4,79	63	0,38	70	9,6	1,4	5,59	73,5	0,44	№59		
Картофельное пюре	100	2,06	2,8	13,7	90	7,2	130	2,7	3,7	17,9	117	9,3	№22		
Компот из свежих яблок	150	0,15	-	26,85	102	3	200	0,2	-	33,8	136	3	№71		
Полдник															
Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,2	209	0,23	100	16,9	9,6	13,2	209	0,23	№54		
Чай с сахаром	150	0,15	-	15	43,5	0	200	0,2	-	20	58	0	№72		
Ужин за день															
ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0			
пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	0	40	2,20	0,20	16,40	77,7	0			
Итого за день	1185	43,14	34,36	161,6	1175,5	22,1	1520	49,66	44,32	200,16	1452,71	27,2			

6 день

Наименование блюд	От 1,6 лет до 3 лет						От 3 лет до 7 лет						№ техн. карты
	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	
Завтрак													
Каша кукурузная	150	4,35	6,9	23,8	177,0	0	180	5,0	8,0	27,8	206,5	0	№11
Молоко сливочное (порошок)	5	0,03	4,10	0,05	37,4	0	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0	№16
Молочный напиток с медом	150	2,3	2,12	10,2	67	0,39	200	3,01	2,88	13,36	89	0,8	№76
Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,8	41,4	9	90	0,36	0,36	8,8	41,4	9	Пр№1.Е-5упр. 2011
Обед													
Салат из свеклы с маком растительным	40	0,5	3,3	2,72	43	0,8	50	0,7	4,1	3,4	53	1	№11
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,31	0,83	8,52	47,2	1,77	200	1,74	1,1	11,35	63	2,36	№25
Будеградиная из отпарного мяса	60	9,83	9,68	4,41	144	0,66	70	11,47	11,29	5,14	168	0,76	№62
Рис отпарной	100	3,0	3,2	32,2	186,0	0	130	3,3	3,5	34,8	195,0	0	№158
Компот из сухофруктов	150	0,5	0	27	105	38	200	0,75	0	40,5	157,5	57	№69
Полдник													
Будеградиная	60	4,5	7,9	36,5	236,4	0,1	60	4,5	7,9	36,5	236,4	0,1	№235
Молоко кипяченое	150	4,4	5,1	7,4	92,3	1,56	200	5,9	6,8	9,9	123	2,6	№77
Хлеб на день:													
ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	
пшеничный	30	1,65	0,15	12,30	58,30	0	40	2,20	0,20	16,40	77,7	0	
Итого на день	1165	34,75	44,0	183,73	1245,0	52,18	1470	41,62	54,83	221,4	1554,8	73,5	

7 день

Наименование блюда	От 1,6 лет до 3 лет						От 3 лет до 7 лет						№ техн. карты
	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	выход	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	
Завтрак													
Каша (пшеница) молочная	150	5,4	4,9	21,9	154,5	0,31	180	7,24	6,64	29,2	185,4	0,37	№40
Каша с молоком	150	4,6	4,8	16,7	169	0,8	200	6,2	6,4	22,3	210	1,0	№75
Молоко сливочное (порция)	5	0,03	4,2	0,04	37,4	0	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0	№16
Сус фруктовое	100	0	0	11	45	0	100	0	0	11	45	0	
Обед													
Салат витаминный	40	0,6	2,6	4,1	42,6	12	50	0,8	3,3	5,1	53,3	15	№7
Суп овощной с крупой со сметаной	150	1,4	3,3	7,6	66	4,8	200	1,8	4,4	10,1	88	6,4	№28
Жирное (по-домашнему)	150	9,9	9,9	21,25	207,1	7,2	180	11,9	12,0	26,0	248,5	9,61	№129
Каша из свежих яблок	150	0,15	-	26,9	102	3	200	0,2	-	35,8	136	4	№71
Ужин													
Омлет	55	5,6	9,2	1,1	109,0		80	8,10	13,40	1,50	158,5		№112
Чай с сахаром	150	0,15	-	15	43,5	0	200	0,2	-	20	58	0	№72
Наиб на день:													
решен	30	1,98	0,36	10,02	52,13		40	2,64	0,48	13,36	69,51		
пшеница	60	3,3	0,3	12,3	58,3		80	4,4	0,4	32,8	155,4		
Итого за день	1190	33,1	39,5	148,4	1086,53	28,1	1520	43,5	55,3	207,2	1482,4	36,3	

Наименование груза	От 1.6 лет до 3 лет							От 3 лет до 7 лет							№ техн. карта
	вагон	Б	Ж	У	кв.м	Бит. С	вагон	Б	Ж	У	кв.м	Бит. С			
Зерно															
Каша (просеянная, ржаная)	150	3,74	4,41	19,21	131,25	0,4	180	4,99	5,88	25,63	175	0,53	№48		
Каша (просеянная, пшеница)	150	2,26	2,16	10,0	67	0,39	200	3,0	2,88	13,36	89	0,52	№76		
Сур (просеянная)	7	1,65	2,17	-	26,60	0,1	10	2,35	3,10	-	38	0,14	№17		
Дрожжи свежие	90	0,36	0,36	8,8	41,4	9	90	0,36	0,36	8,8	41,4	9	№101.Е-09/рс 2011		
Овощи															
Сур (не прошедшая с разделом просеивания)	40	1,2	4,46	4,04	61,3	2,57	50	1,5	5,58	5,05	76,6	3,32	№13		
Сур с разделом просеивания	150/20	8,1	5,7	13,4	123,2	5,33	200/20	9,3	6,7	17,7	164,2	7,22	№51 №36		
Пшеница дробленая	150	11,9	10,3	11,2	187,2	2,5	180	13,2	11,4	12,4	208,0	3,0	№141		
Каша (не просеянная)	150	0,5	0	27	105	38	200	0,75	0	40,5	157,5	57	№69		
Искандер															
Корпус аккумуляторный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0	№84		
Аккумулятор	150	4,4	5,1	7,4	92,3	1,56	200	5,9	6,8	9,9	123	2,6	№77		
№66 на дрова															
дрова	30	1,98	0,36	10,02	52,13		40	2,64	0,48	13,36	69,51	0			
опилки	30	1,65	0,15	12,3	58,3		40	2,20	0,20	16,40	77,7	0			
Итого на дрова	1157	41,8	42,1	163,9	1246,0	59,8	1450	50,2	50,4	203,7	1462,0	83,3			

9 день

Наименование блюда	От 1.6 до 3 лет						От 3 лет до 7 лет						№ техн. карты
	выход	Б	Ж	У	ккал	Бит. С	выход	Б	Ж	У	ккал	Бит. С	
Завтрак													
Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,7	8,9	71	0,3	180	3	3,3	10,77	85,5	0,39	№27
Каша с молоком	150	4,6	4,8	16,7	169	0,8	200	6,2	6,4	22,3	210	1,0	№75
Мясное блюдо (порезанное)	5	0,03	4,2	0,04	37,4	0	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0	№16
Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,8	41,4	9	90	0,36	0,36	8,8	41,4	9	Прим 1.Ев-69пр. 2011
Обед													
Чаша из капусты с морозило	40	0,7	2,7	3,94	42	15,0	50	0,8	3,3	4,93	52,5	18,8	№13
Суп из овощей со сметаной	150	0,98	1,96	6,69	48,75	3,42	200	1,3	2,62	8,92	65	4,57	№21
Биточки из мяса товадины паровые	60	8,53	8,32	3,86	124,5	0	70	9,96	9,31	4,5	145,2	0	№65
Бобовые отварные	100	2,5	3,3	9,5	85,9	2,87	130	3,3	3,8	12,3	118,8	3,73	№38
Компот из яблок и лимона	150	0,2	0	14,5	54	37,5	200	0,2	0	19,2	72	50	
Полдник													
Омлет с помидором	100/15	3,5	5,6	43,0	298,6		100/15	3,5	5,6	43,0	298,6		№221
Чаша с сахаром	150	0,15	-	15	43,5	0	200	0,2	-	20	58	0	№72
Ужин на ночь													
ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13		40	2,64	0,48	13,36	69,51	0	
овсянчатый	30	1,65	0,15	12,3	58,3		40	2,20	0,20	16,40	77,7	0	
Итого за день	1220	27,7	34,45	153,25	1209,9	68,8	1525	33,72	44,0	184,5	1369,0	87,4	

10 день

Наименование блюда	От 1,6 до 3 лет						От 3 лет до 7 лет						№ техн. карты
	мл/кол	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	мл/кол	Б	Ж	У	ккал	Вит. С	
Запеканка													
Каша рисовая молочная	150	4,4	3,95	23,0	146,2	0,31	180	5,37	4,7	27,6	175,5	0,37	№46
Кефирный напиток с медом	150	2,3	2,2	10,02	67	0,39	200	3	2,9	13,4	89	0,52	№76
Мясно-сливочное (порриаж)	5	0,03	4,2	0,04	37,4	0	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0	№16
Сок фруктовый	100	0	0	11	45	0	100	0	0	11	45	0	
Обед													
Салат из помидор	40	0,4	2,1	2,4	40,6	8,9	50	0,6	2,6	3,0	50,7	11,23	№10
Или из свежей капусты со сметаной	150	1,1	1,91	4,51	39,7	8,13	200	1,49	2,54	6,01	53	10,85	№19
Рыба отварная	60	5,81	3,13	2,43	61	0,7	70	6,8	3,65	2,8	71,12	0,8	№58
Капуста отварная	100	1,9	2,8	14,6	93	4	130	2,5	3,6	18,96	121,0	5,2	№31
Компот из свежих яблок и вишни	150	0,2	-	14,5	54	35,5	200	0,2	-	19,3	71	50,0	
Полдник													
Пюре	60	4,44	6	45,72	243,6	0	60	4,44	6	45,72	243,6		
Кефир	150	4,2	4,8	6,1	88,5	2	200	5,6	6,4	8,2	118	2,6	№78
Хлеб на день:													
ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	0	40	2,64	0,48	13,36	69,51		
пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	0	40	2,20	0,20	16,40	77,7		
Итого за день	1175	28,4	31,6	156,64	1026,4	61,9	1480	34,9	41,3	185,8	1259,9	81,57	

