

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 435"

_____ **М.А. Потапова**

« 10 » января 2024 год

**Десятидневное меню для организации питания детей 3-7 лет
МАДОУ " Детский сад № 435"**

Первый день

№ рецептуры по сборнику рецептов за 2014 год	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	98	0,0
215	Омлет натуральный	150	9,1	15,4	2,4	184	0,2
ТТК№306	Салат горошек зеленый консервированный	50	3,2	0,4	4,3	24	6,5
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
	Итого	420	17,7	25,8	35,7	397	7,9
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Итого	110	2,9	4,0	10,7	91	0,7
Обед							
33	Салат из свеклы	60	1,2	6,0	5,6	63	7,6
67	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,3	4,7	7,0	88	14,7
ТТК№271	Котлета домашняя	80	11,6	8,8	9,0	119	0,2
302	Каша гречневая	150	8,7	5,9	39,5	146	0,0
ТТК №206	Компот из свежих ягод	180	0,2	0,1	10,8	45	4,1
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	760	29,5	26,5	108,7	639	26,6
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи со сгущенным молоком	120/20	10,4	9,5	55,8	251	0,2
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	108	10,0
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	440	16,4	16,3	75,0	403	20,2
	ВСЕГО	1730	66,5	72,6	230,1	1530	55,4

Второй день

№ рецептуры по сборнику рецептов за 2014 год	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,1	4,1	28,6	140	0,5
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	200/5	3,2	3,9	21,4	134	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	46	5,0
	Итого	540	9,4	11,6	76,2	427	6,9
2-й завтрак							
№401	Йогурт	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
Обед							
4	Икра кабачковая	60	1,2	13,4	8,5	89	8,8
82	Суп с вермишелью с мясными фрикадельками	200/20	5,8	8,3	13,1	128	6,7
ТТК 2020№534	Капуста тушеная с мясом	200	16,8	8,2	9,3	158	30,6
376	Компот из сухофруктов (курага)	180	0,4	0,1	21,5	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	740	29,7	31,0	89,2	639,0	44,5
Уплотнённый полдник							
252	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	15,9	10,7	2,4	170	0,5
318	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	21,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	460	21,7	15,5	57,9	458	25,1
	ВСЕГО	1840	63,4	60,6	231,2	1601	77,4

Третий день

№ рецептуры по сборнику рецептов за 2014 год	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	98	0,0
ТТК2017№240	Пудинг из творога с яблоком и сгущ.молоком	150/30	17,8	14,4	31,4	272	2,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Итого	400	23,0	24,3	60,3	459	3,2
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,7
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,7
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,8	6,0	6,8	56	8,2
119/2015	Суп с горохом, гречками	200/15	7,6	4,7	28,5	107	0,8
276	Жаркое по-домашнему	150	22,4	4,1	22,0	214	8,9
376	Компот из сухофруктов (курага)	180	0,4	0,1	21,5	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	735	36,7	15,8	115,1	641	18,3
	Уплотнённый полдник						
317	Макаронные изделия	150/5	5,5	4,5	26,5	148	0,0
213	Яйцо вареное	1	6,4	5,8	0,4	79	0,0
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Кондитерские изделия	20	1,6	3,0	12,6	84	0,0
ТТК №243	Кисель-плодово-ягодный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Итого	456	13,9	13,7	74,3	456	17,0
	ВСЕГО	1701	76,4	56,3	267,3	1660	39,2

Четвертый день

№ рецептуры по сборнику рецептов за 2014 год	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,3	7,0	14,3	138	0,1
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,8	1,9	23,9	128	0,0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
	Итого	430	12,2	11,3	52,6	357	1,3
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
Обед							
15	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,6	1,4	41	12,5
57	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2,4	4,7	10,4	90	8,2
ТТК2006№274	Ежики "Аппетитные"	150/30	11,6	11,4	12,9	250	3,5
372	Компот из яблок	180	0,1	0,1	13,5	56	1,6
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	530	20,0	20,8	75,0	615	25,8
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запеченные	80	11,0	4,1	7,5	111	0,3
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	440	17,0	9,4	60,4	294	22,1
	ВСЕГО	1500	51,8	44,0	199,0	1343	50,0

Пятый день

№ рецептуры по сборнику рецептов за 2014 год	Наименование блюд	Выходблюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	98	0,0
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	29,7	212	1,8
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	525	12,8	18,7	69,9	461	13,2
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Итого	110	2,9	4,0	10,7	91	0,7
Обед							
275	Капуста квашеная с маслом растительным	60	0,9	3,1	4,6	45	16,0
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/25	6,0	2,5	11,4	96	9,0
305	Котлета рубленая из цыплят	80	12,9	11,9	13,5	197	0,7
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	92	8,3
376	Компот из сухофруктов (курага)	180	0,4	0,1	21,5	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	775	27,5	24,2	98,9	694	52,8
Уплотнённый полдник							
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	20,2	15,2	28,2	300	0,3
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0,0
400	Молоко кипячёное	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
	Итого	360	29,6	22,4	63,4	543	2,8
	ВСЕГО	1770	72,2	69,3	242,9	1789	69,5

Шестой день

№ рецептуры по сборнику рецептов за 2014 год	Наименование блюд	Выходблюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,3	7,0	14,3	138	0,0
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2,2	3,9	22,5	134	0,0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	530	7,4	14,4	61,1	407	11,2
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,7
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,7
Обед							
35	Салат из свеклы с яблоком	60	0,6	3,1	6,9	58	5,6
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,4	6,3	16,7	103	7,5
278	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,3	8,3	2,2	104	0,0
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,9	39,5	146	0,0
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	760	26,5	24,6	127,1	640	20,1
Уплотнённый полдник							
ТТК2004 №117	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20	19,3	16,6	25,1	281	2,0
454	Пирожок печеный с джемом	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Итого	410	23,6	18,6	86,1	497	5,8
	ВСЕГО	1810	60,3	60,1	291,9	1648	37,8

Седьмой день

№ рецептуры по сборнику рецептов за 2014 год	Наименование блюд	Выходблюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/40	2,5	7,6	14,6	98	0,0
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9,0	9,4	35,0	172	1,8
213	Яйцо вареное	1шт.	6,4	5,8	0,4	79	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
	Итого	435	21,6	26,0	65,8	456	3,2
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	104	0,7
	Итого	110	2,9	4,0	10,7	104	0,7
	Обед						
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным	60	0,9	3,1	4,6	45	16,0
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	2,4	4,7	10,4	90	8,2
291/2010	Запеканка картофельная с мясом	160	12,3	9,5	25,7	237	3,8
376	Компот из сухофруктов (курага)	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	685	21,1	19,2	101,3	636	46,8
	Уплотнённый полдник						
№206/2015	Макаронны отварные с сыром	150	10,3	10,9	26,5	336	0,4
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	13,2	63	2,8
	Итого	437	10,8	11,3	49,5	443	13,2
	ВСЕГО	1657	56,4	60,5	225,6	1639	58,1

Восьмой день

№ рецептуры по сборнику рецептов за 2014 год	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	98	0,0
185	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6,1	9,4	35,2	216	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	10,3	89	1,2
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	9,8	46	5,0
	Итого	520	12,6	20,3	39,9	450	11,4
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
Обед							
25	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	1,6	6,7	8,1	65	12,5
109	Бульон куриный с гренками	250/25	7,0	0,8	39,5	184	4,0
304	Плов из птицы	210	22,3	17,0	35,7	207	1,0
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	775	36,4	25,5	145,1	665	24,5
Уплотнённый полдник							
268	Суфле из рыбы	80	12,8	6,4	3,3	122	0,3
137	Рагу овощное	150	1,8	5,6	11,1	92	8,8
71/2015	Свежие овощи(доп.гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	495	17,9	12,5	48,0	367	16,9
	ВСЕГО	1890	69,5	60,8	244,0	1559	53,7

Девятый день

№ рецептуры по сборнику рецептов за 2014 год	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,5	8,5	14,3	138	0,1
237	Запеканка из творога с джемом	150/20	16,7	16,6	25,1	281	2,0
395	Кофейный напиток	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	495	26,5	23,4	77,6	557	13,3
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,7
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,7
	Обед						
ГТК178/2010	Суп Крестьянский со сметаной	200/10	3,1	5,0	21,0	141	4,7
271/2015	Биточки домашние	80	11,6	8,8	9,0	119	0,2
302	Каша гречневая	150	8,7	5,9	39,5	78	0,0
71/2015	Свежие овощи (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
376	Компот из сухофруктов (курага)	180	0,4	0,0	21,5	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	760	30,0	20,8	130,1	645	20,3
	Уплотнённый полдник						
298	Голубцы ленивые	190	13,0	18,4	13,5	264	44,5
ГТК 22	Плюшка "Московская"	50	3,8	4,0	22,7	161	0,1
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	13,2	53	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	467	18,9	22,9	63,7	548	47,4
	ВСЕГО	1832	78,2	69,7	289,0	1854	81,7

Десятый день

№ рецептуры по сборнику рецептов за 2014 год	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,1	4,1	28,6	140	0,5
165	Суп молочный вермишелевый	200/5	6,1	9,4	35,2	168	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Итого	535	10,9	11,8	90,2	512	11,7
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Итого	110	2,9	4,0	10,7	91	0,7
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,8	6,0	6,8	56	8,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,3	4,7	7,0	88	14,7
286	Тефтели мясные	80/40	9,7	12,9	14,8	175	1,9
315	Рис отварной	150	8,7	5,9	39,5	81	0,0
ТТК 206	Компот из свежих ягод	180	0,2	0,1	10,8	45	4,1
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	810	27,2	30,6	115,7	633	28,9
Уплотнённый полдник							
249	Рыба запеченная в омлете	100	16,5	4,5	3,2	118	0,4
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
71/2015	Свежие овощи (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	515	22,9	9,8	57,2	408	26,4
	ВСЕГО	1970	64,2	55,1	273,8	1644	67,6
	Общее	17705	654,5	608,9	2494,7	16267	590,3
	среднее в день	1770,5	65,4	60,9	249,5	1627	59,0

