



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МБДОУ «Детский сад

№1 «Теремок»

Т.Н.Доржиева

Приказ № 551 от 22.09.21 г.

Примерное десятидневное меню для детей МБДОУ «Детский сад №1 «Теремок»

1 день

№ рецептурника		Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал.
	1Завтрак	Каша манная Хлеб пшеничный Чай с молоком	180 55/15 200	5,9 3,3 0,13	7,7 1,3 0,01	30,3 23 1,81	174 112 60,15
	Обед	Суп с домашней лапшой Голубцы Ленивые Компот из с/ фруктов Хлеб	200 170 200 50	2,0 16,2 0,54 3,3	6,35 16,2 -- 1,3	18,1 12,9 27,85 23	91,3 319 10,7 112
	Полдник	Печенье сдобное Чай с молоком	0040 200	6,5 5,6	17,2 7,0	61 9,4	427,7 124
Всего за день				44,07	57,66	222,06	1683,05

2день

№ рецептурника		Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал.
	1Завтрак	Каша гречневая Хлеб с маслом Чай с молоком	150 50/12 200	3,48 3,3 4,28	5,61 1,3 4,8	23,6 23,0 22,0	258,1 112 143,7
	2завтрак	Груша	150	7,4	8,8	66,7	361,9
	Обед	Борщ Плов с мясом Сок Хлеб	200 150 180 50	1,78 17,56 0,4 1,8	5,2 13,3 -- 0,65	13,6 29,46 364 11,5	101,2 342 150 56
	Полдник	Ватрушка с повидлом Чай с молоком	80 200	2,2 4,28	4,61 4,8	31,2 22,0	190,8 143,7
Всего за день				46,43	49,07	607,06	1859,4

3 день

№ рецептурника		Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Ккал.
	1Завтрак	Яйцо варёное	40	5,32	4,66	0,3	62,8
		Хлеб с маслом, с сыром	55/12/25	3,3	1,3	23	112
		Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15
	2завтрак	Груша	150	7,4	8,8	66,7	361,9
	Обед	Суп с лапшой	200	0,2	6,35	18,1	91,3
		Жаркое по домашнему с мясом	150	17,64	23,8	18,37	298,7
		Компот	200	0,54	--	2785	107,7
		Хлеб	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	Полдник	Сухари сливочные	0040	--	--		273
		Чай с конфетами	200/25	0,13	0,01	1,81	60,15
Всего за день							1529,7

4день

№ рецептурника		Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Ккал.
	1Завтрак	Каша пшѐнная	200	13,8	20,6	62,3	502
		Хлеб	50	3,3	0,4	21,2	102
		Чай с молоком	200	5,6	7,0	9,4	124
	2завтрак	Сок	200			28,2	75
	Обед	Щи со св. капустой	200	1,64	4,87	6,63	81,8
		Картофельное пюре	100	1,95	3,4	14,5	98,9
		Рыбные тефтели	100	18,05	9,61	21,12	242,4
		Кисель	200	13	0,2	0	3,4
		Хлеб	50	3,3	0,4	21,2	102
	Полдник	Рогалик с мармеладом	120	6,36	7,0	64,2	346,5
		Чай с молоком	200	5,6	7,0	9,4	124
Всего за день				72,6	60,48	258,15	1802

5 день

№ рецептурника		Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Ккал.
	Завтрак	Омлет	100	7,7	10,1	2,47	134,5
		Чай с молоком	150	1,4	1,6	1,64	86
		Хлеб	50	3,3	0,4	21,2	102
		Конфета	25	0,58	2,14	15,67	83,2
	Обед	Суп гречневый	200	2,23	6,4	9,9	113
		Позы	200	14,7	7,5	35	331
		Винегрет	100	3	3,2	22,8	128
		Хлеб	50	3,3	0,4	21,2	102
		Компот из изюма	200	0,5	0,1	22,5	9,2
	Полдник	Булочка – посыпушка	100	7,6	4,5	60	297
		Чай с сахаром	200	5,6	7,0	9,4	124
Всего за день				49,91	43,34	206,11	1509,9

6 день

№ рецептурника		Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Ккал.
	1Завтрак	Каша рисовая	150	3,2	11,97	31,9	263,8
		Хлеб с маслом	50/15	3,3	1,3	23,0	102
		Чай с сахаром	180	0,13	0,01	1,81	66,15
	2завтрак	Банан	150	2,3	0,8	31,5	124
	Обед	Суп гороховый	200	6,9	3,24	23,1	148,4
		Котлета мясная с вермишелью	0,70/100	18,92	11,41	36,26	330,7
		Компот из кураги	200	0,7	0,2	23,4	10,4
		Хлеб	50	3,3	0,4	21,2	102
	Полдник	Пряник	70	2,4	1,4	38,85	168
		Молоко	200	5,6	7,0	9,4	124
Всего за день							1449,45

7 день

№ рецептурника		Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Ккал.
	1Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,7	11	26	209
		Хлеб с маслом	50/15	3,3	1,3	23	112
		Чай с сахаром	150	0,07	--	20,18	97
	2завтрак	Сок	200	0,2	--	18,2	75
	Обед	Суп «Мозаика»	200	10,34	11,31	21,2	220,53
		Овощное рагу с мясом	150	18,32	30,55	92,27	737,70
		Кисель	150	5,6	4,04	30,3	198,7
		Хлеб	50	2,7	1,1	17	84
	Полдник	Булочка домашняя дорожная	0075	2,2	4,61	31,2	190,8
		Чай сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15
Всего за день							1984,88

8 день

№ рецептурника		Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Ккал.
	Завтрак	Каша пшённая на молоке Хлеб Чай с молоком Конфета	200 50 200 25	13,8 3,3 5,6 0,58	20,6 0,4 7,0 2,14	62,3 21,2 9,4 15,67	502 102 124 83,2
	Обед	Суп с клёцками Печень говяжья с рисом Кисель фруктовый Хлеб	200 150/25 200 50	19,1 26,1 13 3,3	15,95 12 0,2 0,4	35,75 119,65 0 21,2	371 629,1 3,4 102
	Полдник	Кекс Чай с молоком	70 200	6 1,4	15,8 1,6	535 16,4	380 86
Всего за день							1816,51

9 день

№ рецептурника		Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Ккал.
	Завтрак	Каша гречневая на молоке Батон нарезной Чай с сахаром	200 50 200	4,47 1,5 --	68 0,6 --	18,9 10,3 14,6	121,4 52,4 58,1
	Обед	Щи с мясом Котлета рыбная с картофельным пюре Компот из чернослива Хлеб	200 0070 0100 0,200 0050	9,0 10,1 1,95 0,54 2,7	9,6 1,9 3,4 -- 1,1	13,4 9,6 14,5 27,85 17	164 90 98,9 107,7 84
	Полдник	Печёный пирожок с капустой Чай с молоком	125 150	8,76 5,6	17,2 7,0	43,0 9,4	366 124
Всего за день				44,62	108,8	178,55	1266,5

10день

№ рецептурника		Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Ккал.
	Завтрак	Каша манная Хлеб с маслом и сыром Чай с молоком	150 20/7/20 150	5,17 1,54/0,049/4,8 1,4	7,43 0,6/5,46/6,1 1,6	20,3 9,96/0,07/14,6 16,4	168,12 52,4/49,6/16,4 86,0
	Обед	Суп перловый Пеньки Хлеб Компот	200 200 50 200	6,9 14,7 3,3 0,5	3,24 7,5 0,4 0,1	23,1 35 21,2 22,5	148,4 331 102 9,2
	Полдник	Коврижка с повидлом Чай с молоком	100 150	6,36 1,4	7,05 1,6	64,2 16,4	346,5 86,0
Всего за день							1395,62

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459291

Владелец Доржиева Татьяна Нимаевна

Действителен с 06.11.2024 по 06.11.2025