

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Детский сад №106»

Т.В. Дронова

«11» января 2023г.



**Десятидневное меню для детей 3-7 лет
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 106» г. Рязань**

Рязань, 2023г.

Неделя 1. Понедельник										
Название блюда	№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность	
Первый завтрак										
1	Каша овсянная жидкая на сгущенном молоке	237	180	6,8	7,6	29	0,5	0	0,26	211
2	Какао с молоком сгущенным	463	180	2,96	3,33	17,76	0,185	0	0	112,85
3	Батон	576	20	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
4	Масло сливочное	79	10	0,08	7,3	0,1	0	0	0	66,1
Итого			390	12,09	19,1	62,28	0,685	0	0,26	468,25
Второй завтрак										
1	Батон	576	30	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
2	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	4	0	0	86
Итого			230	1	0,2	20,2	4	0	0	86
Обед										
1	Суп с рыбными консервами	122	200	7,44	9,12	8,04	4,6	0	1,2	144
2	Картофельное пюре	377	150	4,05	6	8,70	3,60	0	0,60	105
3	Суфле из птицы	368	80	10,3	10,2	3,5	0,4	0	0,3	147
4	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
5	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
6	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	0	0	0	103
Итого			720	29,39	27,33	80,95	8,8	10	2,1	687,4
Уплотненный полдник										
1	Макароны с сыром	259	130	8	6,6	23,3	0,2	0	1,6	186
2	Ватрушка с повидлом	530	60	3,5	1,4	34,8	0	1,6	0,46	166
3	Молоко кипяченое	469	200	5,8	5,3	9,1	1	0	0	107
Итого			390	17,3	13,3	67,2	1,6	1,6	2,06	459
Итого за день			1730	59,78	59,93	230,63	15,085	11,6	4,42	1700,65

Неделя 1. Вторник

Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
Первый завтрак										
1	Каша пшеничная молочная жидкая	235	200	7,47	8,35	31,55	0,62	4,88	0,29	231,22
2	Кофейный напиток с молоком	465	180	2,8	2,5	13,6	1	10	0	88
3	Бутерброд с сыром	65	25	3,6	6,5	5	0,1	0	0	93
Итого			405	13,87	17,35	50,15	1,42	14,88	0,29	412,22
Второй завтрак										
1	Батон	576	30	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
2	Кисломолочный напиток ("Ряженка"), 2,5%	470	190	5,51	4,75	7,98	0,57	0	0	102,6
Итого			220	7,76	5,62	23,4	0,57	0	0	180,3
Обед										
1	Салат из соленых огурцов с луком	16	60	0,48	3,6	1,56	1,86	0	0	40,8
2	Борщ из свежей капусты	93	200	1,04	3,5	4,8	5,72	2	1,2	54,8
3	Сметана, 15%	433	25	0,6	3,75	0,81	0,05	0	0	39,38
4	Птица в соусе с томатом	367	80	6,65	7,75	1,55	0,25	0	0,00	102,50
5	Каша перловая рассыпчатая	207	130	3,70	4,06	25,80	0	0	0,3	155,00
6	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
7	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	0	0	0	103
Итого			745	17,07	23,51	74,67	8,08	12,00	1,50	579,48
Уплотненный полдник										
1	Запеканка рисовая с творогом	282	150	10,1	4,6	39,4	0,1	11	1,5	239
2	Соус молочный	406	40	0,96	1,9	3,16		4	0	33,8
3	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
4	Фрукты свежие	82	100	1,5	0,5	21	10	0	0	96
5	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	0,3	0,1	9,5	1	5	0	40
Итого			530	15,86	8,26	93,62	11,1	20	1,5	513,2
Итого за день			1900	54,56	54,74	241,84	21,17	46,88	3,29	1685,20

Неделя 1. Среда										
Название блюда	№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность	
Первый завтрак										
1	Суп молочный с макаронными изделиями	139	200	5,76	6,48	19,7	0,9	2	1,2	160,2
2	Какао с молоком	462	180	2,97	2,61	12,42	0,63	9	0	84,6
3	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	69	35	1,6	11	10	0	0	0	146
Итого			415	10,33	20,09	42,12	1,53	11	1,2	390,8
Второй завтрак										
1	Пряники	581	60	3,54	2,82	45	0	0	0	219,6
2	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	4	0	0	86
Итого			260	4,54	3,02	65,2	4	0	0	305,6
Обед										
1	Салат из капусты белокачанной и свёклы	4	50	0,7	3,05	2,35	7	0	0,125	39,5
2	Рассольник ленинградский	100	200	2,10	4,08	10,60	5,68	0	0,40	87,60
3	Жаркое из сердца	362	70	5,39	0,91	5,075	6,65	0	0,28	50,4
4	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,54	0,09	18,09	0,18	9	0	84
5	Батон	576	40	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
6	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	0	0	0	103
Итого			610	14,98	9,75	71,59	19,51	9	0,81	442,80
Уплотненный полдник										
1	Пюре из гороха с пассерованным луком	390	130	12,88	2,95	23,86	0,58	0	0,58	173,33
2	Чай с медом, вареньем, джемом, повидлом	458	200	0,36	0,09	13,41	0	0	0	55,8
3	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
Итого			370	16,24	4,20	57,83	0,58	0	0,58	333,58
Итого за день			1655	46,09	37,06	236,74	25,62	20,00	2,59	1472,78

Неделя 1. Четверг										
Название блюда	№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность	
Первый завтрак										
1	Каша Дружба на молоке		200	5,2	6,6	27,6	0	5	0,3	190,6
2	Кофейный напиток с молоком	465	180	2,8	2,5	13,6	1	10	0	88
3	Бутерброд с сыром	65	25	3,6	6,5	5	0,1	0	0	93
Итого			405	11,6	15,6	46,2	1	15	0,3	371,6
Второй завтрак										
1	Печенье	582	40	1,5	2	14,9	0	0	0	83
2	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	200	0,67	0,27	18,3	80	5	0	78
Итого			240	0,67	0,27	18,3	80	5	0	161
Обед										
1	Овощи консервированные порциями (огурцы)	149	40	0,48	0,06	1,02	1,5	0	0	6,6
2	Суп из овощей	116	200	1,60	3,62	5,06	5,80	0	1,20	59
3	Котлеты из птицы	372	80	14	12,6	7,5	0,6	0	0,3	199
4	Соус томатный	419	50	0,475	1,64	2,3	0,55	0,9	0,4	25,95
5	Рис отварной	385	130	3,765	5,43	38,85	0	0	3,15	219,3
6	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,54	0,09	18,09	0,18	9	0	84
7	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
8	Хлеб ржаной	574	50	2	0,38	10,03	0	0	0	51,5
Итого			790	25,86	24,98	103,41	8,63	9,9	5,05	749,95
Полдник										
1	Салат из моркови с зеленым горошком/кукурузы	25	60	0,90	3,80	5,00	3,25	0	0	53,75
2	Кнели рыбные	302	80	9	0,8	2	0,8	0	0	52
3	Батон	576	50	3,75	1,45	25,7	0	0	0	130,5
4	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	0,3	0,1	9,5	1	5	0	40
Итого			390	13,95	6,15	42,20	5,05	5,00	0,00	276,25
Итого за день			1825	52,08	47,00	210,11	94,68	34,90	5,35	1558,80

Неделя 1. Пятница										
Название блюда	№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность	
Первый завтрак										
1	Каша рисовая молочная жидкая	236	200	4,78	6,04	29,83	1,24	4,63	0,28	192,78
2	Какао с молоком	462	180	2,97	2,61	12,42	0,63	9	0	84,6
3	Бутерброд с маслом	70	25	1,2	7,4	7,5	0	0	0	101
Итого			405	8,95	16,05	49,7	1,8	13,63	0,27	378,38
Второй завтрак										
1	Батон	576	30	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
2	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	4	0	0	86
Итого			200	1	0,2	20,2	4	0	0	164,3
Обед										
1	Салат витаминный	2	60	0,72	3,06	3,3	7,8	0	0,15	43,8
2	Суп с крупой и томатами	125	200	2,5	4,14	11,92	0,48	0	1,2	95
3	Котлеты, рубленные из птицы с соусом молочным	374	70	8,5	6,8	6,9	0,3	0	0,7	123
4	Каша гречневая рассыпчатая	202	130	7,3	5,5	32,6	0	0	0	209,8
5	Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,45	12,03	0	0	0	61,8
6	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
Итого			690	21,99	20,04	86,81	8,76	10	2,05	616,9
Уплотненный полдник										
1	Омлет с зеленым горошком	269	130	10,67	16,0	5,12	1,07	0	1,07	206,93
2	Чай с молоком	460	180	1,44	1,17	10,35	0,27	9	0	57,6
3	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
4	Фрукты свежие	82	100	1,5	0,5	21	10	0	0	96
Итого			450	16,61	18,83	57,03	11,34	9	1,07	464,93
Итого за день			1745	48,55	55,12	213,74	25,90	32,63	3,39	1624,51

Неделя 2. Понедельник										
Название блюда	№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность	
Первый завтрак										
1	Каша манная с молоком сгущенным	230	200	4,55	4,83	22,86	1,01	3,66	0,22	152,93
2	Кофейный напиток со сгущенным молоком	465	180	2,8	2,5	13,6	1	10	0	112
3	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	69	35	1,6	11	10	0	0	0	146
Итого			415	8,95	18,33	46,46	1,01	8,66	0,22	411,13
Второй завтрак										
1	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
2	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	4	0	0	86
Итого			240	2,5	2,2	35,1	4	0	0	190
Обед										
1	Суп крестьянский с крупой на тушенке	118	200	1,92	4	6,8	3,48	0	1,2	70,8
2	Картофельное пюре	377	130	4	5,20	7,54	3	0	1	91
3	Птица в соусе с томатом	367	80	6,65	7,75	1,55	0,25	0	0,00	102,50
4	Хлеб ржаной	574	50	2,4	0,45	12,03	0	0	0	61,8
5	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
6	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
Итого			700	18,08	18,66	68,58	7,05	10	1,72	514,50
Уплотненный полдник										
1	Пудинг твороженный запеченный	285	100	15,00	5,30	20,60	0	5	1,00	190,6
2	Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара)	458	200	0,18	0,09	8,37	0	4	0	34,2
3	Соус молочный	406	40	0,96	1,9	3,16		4	0	33,8
4	Печенье	582	40	1,5	2	14,9	0	0	0	83
Итого			380	17,64	9,29	47,03	0,00	13,00	1,00	341,60
Итого за день			1735	47,55	48,48	197,17	12,06	31,66	2,94	1433,43

Неделя 2. Вторник										
Название блюда	№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность	
Первый завтрак										
1	Каша "Дружба"	229	200	5,07	6,44	26,9	1,29	4,88	0,29	185,95
2	Бутерброд с сыром и маслом	65	25	3,6	6,5	5	0,1	0	0	146
3	Какао с молоком	462	180	2,97	2,61	12,42	0,63	9	0	84,6
Итого			405	11,64	15,55	44,35	2,02	13,88	0,29	416,55
Второй завтрак										
1	Кисель из концентрата плодового	484	200	0	0	15		5	0	264
2	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
Итого			240	3	1,16	35,56	0	5	0	368,4
Обед										
1	Салат из квашенной капусты с яблоком	10	60	1	3,75	5	11,25	3	0	58,75
2	Суп фасольевый	130	200	0,72	3,48	2	1,6	0	1,2	42,2
	Бефстроганов из отварной говядины	326	80	12,6	11,2	4,2	1	0	0,3	168,3
3	Макаронные изделия отварные	256	130	5,55	4,95	29,55	0	0	1,5	184,5
4	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
5	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	0	0	0	103
Итого			720	23,02	22,38	65,22	13,25	13	3,1	456,225
Уплотненный полдник										
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	33	60	3	6,68	4,06	2,87	0	0,25	88,125
2	Котлеты рыбные любительские	308	80	10	1,2	4,16	0,56	0	0,5	67,2
3	Фрукты свежие	82	100	1,5	0,5	21	10	0	0	96
4	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	0,3	0,1	9,5	1	5	0	40
5	Фрукты свежие	82	100	1,5	0,5	21	10	0	0	96
6	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
Итого			480	17,80	9,64	59,28	14,43	5	0,75	491,72
Итого за день			1845	57,60	45,23	263,93	94,92	36,18	1,50	1833,10

Неделя 2. Среда										
Название блюда	№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность	
Первый завтрак										
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	234	180	6,29	7,45	25,59	1,33	4,39	0,26	194,6
2	Кофейный напиток с молоком	465	180	2,8	2,5	13,6	1	10	0	88
3	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	70	30	1,2	7,4	7,5	0	0	0	101
Итого			390	10,29	17,35	46,69	2,03	14,39	0,26	383,00
Второй завтрак										
1	Пряники	581	60	3,54	2,82	45	0	0	0	219,6
2	Сок	501	200	1,26	0,18	23,76	72	0	0	108
Итого			240	4,8	3	68,76	72	0	0	327,6
Обед										
1	Щи из свежей капусты с картофелем	104	200	1,20	3,6	3,04	6,8	0	1,20	49,4
2	Сметана, 15%	433	25	0,60	3,75	0,81	0,05	0	0	39,38
3	Каша гречневая рассыпчатая	202	130	7,37	6	32,6	0,0	0	0,3	210
4	Котлеты из птицы	372	80	15,40	13,83	8,25	0,60	0	0	218,90
5	Соус сметанный	408	40	0,56	3,73	0,96	0,04	0	0,4	39,88
6	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
7	Батон	576	40	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
8	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	0	0	0	103
Итого			765	31,98	32,1	101,23	7,7	10	2,2	822,7
Уплотненный полдник										
1	Картофель, тушеный с луком и томатом	171	130	4,3	2,08	18,2	6,3	0	0,5	108,6
2	Сельдь с луком	316	60	9,1	9,3	3,5	3	0,2	0	135
3	Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара)	458	200	0,18	0,09	8,37	0	4	0	34,2
4	Батон	576	40	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
Итого			430	15,83	12,34	45,49	9,3	4,2	0,5	356,1
Итого за день			1670	51,70	50,69	237,91	96,72	33,39	2,55	1889,40

Неделя 2. Четверг										
Название блюда	№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность	
Первый завтрак										
1	Суп молочный с макаронными изделиями	139	200	5,76	6,48	19,7	0,9	2	1,2	160,2
2	Бутерброд с сыром и маслом	65	25	3,6	6,5	5	0,1	0	0	146
3	Какао с молоком	462	180	2,97	2,61	12,42	0,63	9	0	84,6
Итого			405	12,33	15,59	50,90	0,90	6,9	1,1	360,20
Второй завтрак										
1	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
2	Кисломолочный напиток	470	200	5,8	5	8	1,4	0	0	101
Итого			250	10,05	10,4	41,35	1,4	0	0	300
Обед										
1	Суп картофельный с клецками	115	200	4,27	4,45	15,96	3,14	0	1,2	123,75
2	Плов из птицы	375	130	8,2	5,40	16,5	0	0	0,90	148,60
3	Овощи консервированные порциями (огурцы)	149	40	0,48	0,06	1,02	1,5	0	0	6,6
4	Хлеб ржаной	574	30	1,2	0,45	12,03	0	0	0	61,8
5	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
Итого			600	14,75	10,46	65,61	4,84	10	2,10	424,75
Уплотненный полдник										
1	Суфле твороженное	284	90	11,80	4,50	11,80	0,00	5	0,20	135
2	Соус молочный	406	40	0,96	1,9	3,16		4	0	33,8
3	Фрукты свежие	82	100	1,5	0,5	21	10	0	0	96
4	Напиток из шиповника	496	200	0,67	0,27	18,3	80	10	0	78
Итого			430	14,93	7,17	54,26	90,00	19	0,20	342,80
Итого за день			1850	56,07	61,39	233,60	97,39	26,9	2,52	1760,57

Неделя 2. Пятница										
Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
Первый завтрак										
1	Каша гречневая на молоке	213	200	8,92	7,68	32,20	0,00	0,00	0,00	233,00
2	Кофейный напиток с молоком	465	180	2,8	2,5	13,6	1	10	0	88
3	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	70	30	1,2	7,4	7,5	0	0	0	101
Итого			410	12,92	17,58	53,30	0,70	10,00	0,00	422,00
Второй завтрак										
1	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	4	0	0	86
2	Печенье	582	50	3,75	4,9	37,2	0	0	0	207,5
Итого			250	4,75	5,1	57,4	4	0	0	293,5
Обед										
1	Суп гороховый	127	200	5,92	2,62	12,62	0,4	0	0,2	98
2	Голубцы ленивые	333	130	14,3	16,1	5,2	7,2	0	0,5	224
3	Соус томатный	419	50	0,47	2	9,2	2	0	0,4	26
4	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
5	Батон	576	40	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
6	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	0	0	0	103
Итого			670	27,54	22,08	82,59	10	12,5	1,1	613,25
Уплотненный полдник										
1	Омлет натуральный	268	100	8,4	12,75	2,1	0,3	0	0,5	156
2	С-т картофельный с соленым огурцом и морковью	43	60	1,30	3,90	5,10	0	0	0	61
3	Булочка российская	544	60	4,1	4,2	28,5	0	8	0	168
4	Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара)	458	200	0,18	0,09	8,37	0	4	0	34,2
Итого			420	13,98	20,94	67,38	0,3	12	0,5	104,6
Итого за день			1810	51,65	59,33	249,08	65,11	30,13	2,48	1433,35

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.