

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад № 195»

И.А. Казанцева

Приказ № 129/1 от 31.08.2023г.

Примерное

10 дневное меню

МДОУ «Детский сад № 195»

Меню								
День первый								
Неделя: первая								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
							мг	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша геркулесовая жидкая молочная							ТК 1
		200	6,9	6,3	27,1	199,8	0,9	
	Бутерброд с маслом							ТК 77
		35/7	2,8	6,1	17,8	124,8	0,1	
	Кофейный напиток на молоке							ТК54
		200	3,8	3	14,8	106,5	0	
	Итого							
			13,5	15,4	59,7	431,1	1	
2 завтрак								
	Сок	165	0,6	0	15,02	62,7	3	ТК 72
	Итого		1,4	0	15,02	62,7	3	
Обед								
	Суп картофельный с крупой							ТК 13
		200	4,1	2,8	18,2	110,3	6,6	
	Рагу из овощей с мясом							ТК 86
		200	16,8	19	17,8	154,5	17,8	
	Компот из сухофруктов							ТК 53
		200	0,5	0	21,3	90,2	0,4	
	Хлеб ржаной							ТК 76
		50	3,3	0,6	16,7	82,7	0	
	Хлеб пшеничный							ТК 75
		25	2	0,25	12	59,6	0	
	Итого							
			30,68	29,17	89,21	749,3	55,52	
Уплотненный полдник								
	Вареники ленивые							ТК 8
		150	17,36	14,5	27,68	283,35	0,53	
	Соус сметанный сладкий							ТК 69
		30	0,5	3	5,9	35,06	0,05	
	Кисломолочный продукт							ТК60
		180	4,68	4,5	19,8	138,6	1,08	
	Кондитерское изделие							ТК64
		20	2,2	5,7	19,8	139	0	
	Фрукт							ТК 72
		150	1,4	0,3	12,96	64,5	96	
	Итого							

			26,14	28	86,14	660,51	97,66	
	Итого за день							
			84,72	72,57	250,07	1903,61	157,18	

Меню								
День второй								
Неделя: первая								
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	
							мг	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп вермишелевый молочный							TK 7
		200	5,2	5,4	18,5	149,9	2,2	
	Бутерброд с маслом, сыром							TK 78
		35/5/15	5,8	8,6	17,8	175,4	0,1	
	Какао с молоком							TK55
		200	4,1	3,3	14	104	1,6	
	Итого							
			15,1	17,3	50,3	429,3	3,9	
2 завтрак								
	Сок	165	0,6	0	15,02	62,7	3	TK 57
	Итого		0,6	0	15,02	62,7	3	
Обед								
	Рассольник							TK 12
		200	2,2	3,4	15,2	106	7,3	
	Тефтели мясные с рисом	80/30	12,1	11,8	21,6	251,9	0,64	TK 23
	Свекла тушеная							
		140	1,31	4,69	14,88	109,57	0	TK 36
	Соус белый основной							
		30	0,18	1,3	1,6	16,3	0,04	TK 67
	Компот из сухо фруктов							TK 53
		200	0,5	0	21,3	90,2	0,4	
	Хлеб ржаной							TK 76
		50	3,3	0,6	16,7	82,7	0	
		Хлеб пшеничный						
	25	2	0,25	12	59,6	0		
	Итого							

	Бутерброд с маслом	35/7	2,8	6,1	17,8	124,8	0,1	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3	14,8	106,5	0	TK54
	Итого							
			12,5	13,94	55,35	400,5	1,92	
2 завтрак								
	Фрукт	160	0,64	0	15,68	74	16	TK 70
	Итого		0,64	0	15,68	74	16	
Обед								
	Суп с клецками на к/б	200	5	3,3	24,9	156,5	5,3	TK 15
	Запеканка из капусты и отварного мяса кур	200	16,62	16,04	23,78	300	88,8	TK 25
	Кисель	200	0	0	23,2	90,1	0	TK 56
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	0	TK 76
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	59,6	0	TK 75
	Итого		26,92	20,19	100,58	688,9	94,1	
Уплотненный полдник								
	Суфле рыбное	120	14,1	14	5,21	181,3	0,64	TK 32
	Икра кабачковая	50	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	TK 44
	Чай с сахаром лимоном	200	0,06	0	8,3	34,7	4	TK 62
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	59,6	0	TK 75
	Кондитерское изделие	50	0,5	0	40,7	155	0	TK 65
	Итого		16,66	14,25	66,21	430,6	4,64	
	Итого за день		56,72	48,38	237,82	1,594	116,66	

Меню									
День пятый									
Неделя: первая									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		
							мг		
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная							TK 7	
		200	7,682	8,09	30,022	223,4	1,73		
	Бутерброд с маслом, сыром							TK 78	
		35/7/15	5,8	8,6	17,8	175,4	0,1		
	Какао с молоком							TK55	
		200	4,1	3,3	14	104	1,6		
	Итого								
			17,582	19,99	61,822	502,8	3,43		
2 завтрак									
	Кисломолочный продукт	160	5,4	4,5	19,80	142,2	1,08	TK 58	
	Итого		5,4	4,5	19,8	142,2	1,08		
Обед									
	Суп картофельный с горохом							TK 16	
		200	6,7	2,4	21,74	139,8	5,2		
	Макаронник с мясом							TK 26	
		190	17,1	14,2	33,1	341,48	0,8		
	Компот из свежих фруктов							TK 52	
		200	0,1	0	14,4	60,1	3,1		
	Хлеб ржаной							TK 76	
		50	3,3	0,6	16,7	82,7	0		
	Хлеб пшеничный							TK 75	
		25	2	0,25	12	59,6	0		
	Итого								
			29,2	17,45	97,94	683,68	9,1		
Уплотненный полдник									
	Пирожок с капустой яйцом							TK 50	
		90	6,15	8,91	26,53	224,16	1,2		
	сельдь	25	3,9	1,75	0	31,7		TK39	
	картофель тушеный							TK 40	
		200	3,9	6,9	31,06	213,2	14,56		
	Чай с сахаром							TK 61	

		200	0,12	0,03	7,3	30,8	0	
	хлеб пшеничный							ТК 75/1
		40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	
	Итого							
			17,23	17,99	84,21	585,3	15,76	
	Итого за день							
			69,412	59,93	263,772	1913,98	29,37	

Меню								
День шестой								
Неделя: вторая								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
							мг	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная							ТК 6
		200	6,33	8	32,51	227,6		
	Бутерброд с маслом							ТК 77
		35/7	2,8	6,1	17,8	124,8	0,1	
	Кофейный напиток с молоком							ТК54
		200	3,8	3	14,8	106,5	0	
	Итого							
			12,93	17,1	65,11	458,9	0,1	
2 завтрак								
	Сок	165	0,6	0	15,02	62,7	3	ТК 57
	Итого		0,6	0	15,02	62,7	3	
Обед								
	Свекольник со сметаной							ТК 19
		200	3,9	3,5	13,3	106,9	11,2	
	Гуляш из отварного мяса							ТК 27
		50/50	12,9	16,7	3,28	238,7	1,1	
	каша гречневая рассыпчатая							ТК 39
		120	5,9	4,3	30,9	185,2	0	
	Компот из сухо фруктов							ТК 53
		200	0,5	0	21,3	90,2	0,4	
	Хлеб ржаной							ТК 76

		50	3,3	0,6	16,7	82,7	0	
	Хлеб пшеничный							TK 75
		25	2	0,25	12	59,6	0	
	Итого							
		28,5	25,35	97,48	763,3	12,7		
Уплотненный полдник								
	Овощное рагу							TK 42
		200	4,27	7,3	23,48	184	48	
	Ватрушка с повидлом							TK 51
		70	5,9	7,2	46,5	285,7	0,1	
	Чай с сахаром							TK 61
		200	0,12	0,03	7,3	30,8	0	
	Хлеб пшеничный							TK 75
		25	2	0,25	12	59,6	0	
	Итого							
		12,29	14,78	89,28	560,1	48,1		
	Итого за день							
			54,32	57,23	266,89	1,845	63,9	

[illegible]

	Каша манная молочная жидкая	200	5,73	4,3	23,6	168,3	1,56	
	Бутерброд с маслом							TK 54
		35/7	3,8	3	14,8	106,5	0	
	Кофейный напиток с с молоком							TK54
		200	3,8	3	14,8	106,5	0	
	Итого		0	0	0	0	0	
			13,33	10,3	53,2	381,3	1,56	
2 завтрак								
	Кисломолочный продукт	160	4,16	4	17,60	123,2	0,9	TK 60
	Итого		4,16	4	17,6	123,2	0,9	
Обед								
	Суп овощной со сметаной							TK 17
		200	3,5	3,5	12,86	96,64	7,68	
	картофельная запеканка с печенью							TK 29
		230	17,08 9	12,627	39,15	339,25	34,22	
	Икра кабачковая	50	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	TK 44
	Компот из сухофруктов							TK 53
		200	0,5	0	21,3	90,2	0,4	
	Хлеб ржаной							TK 76
		50	3,3	0,6	16,7	82,7	0	
	Хлеб пшеничный							TK 75
		25	2	0,25	12	59,6	0	
	Итого							
			26,92 9	19,097	105,48	703,49	46,62	
Уплотненный полдник								
	Макаронные изделия отварные							TK 41
		150	5,24	4,4	34,92	201,55	0	
	Котлеты рыбные любительские							TK 34
		70	17,88	4,9	7,5	109,64	0,5	
	Чай с сахаром, лимоном							TK 62
		200	0,06	0	8,3	34,7	4	
	Хлеб пшеничный							TK 75
		25	2	0,25	12	59,6	0	
	Кондитерское изделие							TK 63
		20	0,87	1	23,2	106,2	0	
	Итого							
			26,05	10,55	85,92	511,69	4,5	

	Итого за день							
			70,46 9	43,947	262,2	1719,68	53,58	

Меню								
День девятый								
Неделя: вторая								
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамин С	
							мг	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп гречневый молочный							ТК 6 А
		200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	
	Бутерброд с маслом							ТК 77
		35/7	2,8	6,1	17,8	124,8	0,1	
	Кофейный напиток с молоком							ТК54
		200	3,8	3	14,8	106,5	0	
	Итого							
			11,42	14,18	49,44	363,7	1,02	
2 завтрак								
	Сок	165	0,6	0	15,02	62,7	3	ТК 57
	Итого		0,6	0	15,02	62,7	3	
Обед								
	Свекла отварная дольками							ТК 45
		55	0,9	0,06	6,22	28,73	8	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,3	3	14	107,9	14,78	ТК 20
	Плов из мяса кур							ТК 30
		200	17,7	19,5	35	353,7	1,3	
	Компот из сухофруктов							ТК 53
		200	0,5	0	21,3	90,2	0,4	
	Хлеб ржаной							ТК 76
		50	3,3	0,6	16,7	82,7	0	
		Хлеб пшеничный						
		25	2	0,25	12	59,6	0	
	Итого		4,3	3	14	107,9	14,78	
			24,4	20,41	91,22	614,93	9,7	

Уплотненный полдник								
	Запеканка из творога со гущенным молоком							TK 79
		150	13,66	9,04	9,92	350	25	
	Кисломолочный продукт							TK 58
		160	4,8	4	17,6	126,4	0,9	
	Пирожок с яблоком							TK 48
		80	6,1	6,8	36,8	244,4	0,7	
	Итого							
			24,56	19,84	64,32	720,8	26,6	
	Итого за день							
			60,98	54,43	220	1762,13	40,32	

Меню								
День десятый								
Неделя: вторая								
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамин С	
							мг	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша " Дружба" молочная жидкая							ТК 5
		200	5,45	4,6	23,1	167,6	1,4	
	Бутерброд с маслом							ТК 77
		35/7	2,8	6,1	17,8	124,8	0,1	
	Какао на молоке							ТК55
		200	4,1	3,3	14	104	1,6	
	Итого							
			12,35	14	54,9	396,4	3,1	
2 завтрак								
	Кисломолочный продукт	160	4,8	4	17,60	126,4	0,9	ТК 58
	Итого		4,8	4	17,6	126,4	0,9	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями							ТК 21
		200	2,6	2,8	17,3	109,2	0	
	Котлета мясная в соусе	70/30	13,06	10,46	8,65	181,62	0,1	ТК 31

	Капуста тушеная							TK 38
		150	4,15	10,38	12,45	159,32	29	
	Кисель							TK 56
		200	0	0	23,2	90,1	0	
	Хлеб ржаной							TK 76
		50	3,3	0,6	16,7	82,7	0	
	Хлеб пшеничный							TK 75
25		2	0,25	12	59,6	0		
	Итого							
			12,05	14,03	81,65	500,92	29	
Уплотненный полдник								
	Рыба запеченная под омлетом							TK 35
		130	19,3	14,3	4,2	237,1	0,13	
	Горошек отварной							TK 43
		60	1,9	0,12	3,9	24	6	
	Чай с сахаром, лимоном							TK 62
		200	0,06	0	8,3	34,7	4	
	Хлеб пшеничный							TK 75
		25	2	0,25	12	59,6	0	
	Фрукт							TK 72
		150	1,4	0,3	12,96	64,5	96	
	Итого							
			24,66	14,97	81,4	419,9	106,13	
	Итого за день							
			53,86	47	235,55	1443,62	139,13	