

Утверждено
Соловьева А.В.,
заведующий МДОУ «Заячье-Холмский детский сад»



**Десятидневное меню
для организации питания детей
от 1,5 до 7 лет, посещающих детский сад общего типа
(с 10-ти часовым пребыванием)
муниципального дошкольного образовательного учреждения «Заячье-Холмский детский сад»**

2022г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецептуры |
|----------------------|------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Горошек зеленый | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | Тк-1 |
| | Омлет натуральный | 100 | 10 | 12 | 2 | 155 | Тк-18 |
| | Бутерброд с маслом | 45/5 | 3,38 | 5 | 23 | 139,1 | Тк- 2 |
| | Чай сладкий с лимоном | 180/20 | 4,32 | 3,4 | 23 | 142 | Тк - 3 |
| <i>Итого</i> | | <i>400</i> | <i>19,3</i> | <i>20,5</i> | <i>51,2</i> | <i>455,5</i> | |
| | | | | | | | |
| 2-й завтрак | Сок | 150 | - | - | | 90 | |
| | | | | | | | |
| Обед | Салат из капусты | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,4 | 43,2 | ТК-4 |
| | Суп вермишелевый со сметаной | 170/10 | 2,72 | 4,36 | 10,32 | 92,2 | ТК-5 |
| | Котлета из кур.филе | 70 | 14,6 | 5,3 | 11,6 | 242 | ТК-7 |
| | Перловка рассыпчатая | 130 | 3,9 | 4,5 | 27,6 | 166 | ТК-8 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,1 | 0,8 | 10,6 | 64,8 | - |
| | Витаминный напиток | 180 | - | - | 18 | 72 | - |
| <i>Итого</i> | | <i>635</i> | <i>24,12</i> | <i>17,36</i> | <i>64,52</i> | <i>680,2</i> | |
| | | | | | | | |
| Полдник | Бутерброд с джемом | 70 | 2,1 | 7,53 | 38,5 | 231 | ТК-22 |
| | «Снежок» кисломолочный | 180 | 5,35 | 4,52 | 18,07 | 137 | - |
| <i>Итого</i> | | <i>250</i> | <i>7,45</i> | <i>12,05</i> | <i>56,57</i> | <i>368</i> | |
| Итого за день | | 1435 | 50,87 | 49,91 | 172,29 | 1593,7 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецептуры |
|----------------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 180 | 5,58 | 3 | 21 | 136,8 | ТК-9 |
| | Бутерброд с сыром и маслом | 30/10/5 | 4,2 | 9,1 | 12,9 | 123,5 | ТК-10 |
| | Кофейный напиток | 180 | 4,32 | 3,4 | 23 | 142 | ТК-11 |
| <i>Итого</i> | | <i>405</i> | <i>14,1</i> | <i>15,5</i> | <i>56,9</i> | <i>452,3</i> | |
| | | | | | | | |
| 2-й завтрак | Фрукт (по сезону) | 100-200 | | | 15 | 90 | |
| | | | | | | | |
| Обед | Салат из зеленого горошка | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | ТК-1 |
| | Суп рыбный | 180 | 4,7 | 1,8 | 9,18 | 81 | ТК-12 |
| | Шницель из говядины | 70 | 9,24 | 9,17 | 11,62 | 170,8 | ТК-13 |
| | Капуста тушеная | 130 | 2,6 | 3,5 | 7,15 | 91 | ТК-14 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,1 | 0,8 | 10,6 | 64,8 | - |
| | Компот яблочный | 180 | 0,36 | 0 | 16 | 62,5 | ТК-15 |
| <i>Итого</i> | | <i>635</i> | <i>20,9</i> | <i>15,37</i> | <i>57,75</i> | <i>499,5</i> | |
| | | | | | | | |
| Полдник | Запеканка рис.-творожная | 80 | 5,0 | 4,4 | 25,5 | 162 | ТК-16 |
| | Сгущенное молоко | 15 | 1,1 | 1,2 | 7,8 | 47 | - |
| | Витаминный кисель | 180 | | | 26 | 104 | - |
| <i>Итого</i> | | <i>275</i> | <i>6,1</i> | <i>5,6</i> | <i>59,3</i> | <i>313</i> | |
| Итого за день | | 1410 | 41,1 | 36,47 | 188,95 | 1354,8 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецептуры |
|----------------------|--------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Макароны с яйцом | 180 | 4,2 | 9,3 | 22,4 | 190,4 | ТК-17 |
| | Бутерброд с маслом | 45/5 | 3,38 | 3,6 | 23 | 139,1 | ТК-2 |
| | Какао | 180 | 4,9 | 3,9 | 21,2 | 142 | ТК-19 |
| <i>Итого</i> | | <i>410</i> | <i>12,48</i> | <i>16,8</i> | <i>66,6</i> | <i>471,1</i> | |
| | | | | | | | |
| 2-й завтрак | Сок | 150 | | | | 90 | |
| | | | | | | | |
| Обед | Салат из соленого огурца | 50 | 1,35 | 2,55 | 1,3 | 33,5 | ТК-20 |
| | Борщ со сметаной | 170/10 | 1,6 | 3,2 | 12,2 | 83,9 | ТК-21 |
| | Плов с говядиной | 160 | 11,85 | 13,2 | 31,1 | 280 | ТК-23 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,06 | 0,39 | 15,57 | 75,9 | - |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | - | 28,4 | 117 | ТК-24 |
| <i>Итого</i> | | <i>605</i> | <i>17,36</i> | <i>19,34</i> | <i>88,57</i> | <i>590,3</i> | |
| | | | | | | | |
| Полдник | Пирог с капустой | 80 | 5,28 | 7,44 | 23,68 | 194,4 | ТК-25 |
| | Молочный кисель | 180 | 3,6 | 3,1 | 26,6 | 149,2 | ТК-26 |
| <i>Итого</i> | | <i>260</i> | <i>8,88</i> | <i>10,54</i> | <i>50,28</i> | <i>343,6</i> | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1425 | 38,72 | 46,68 | 205,45 | 1495 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецептуры |
|----------------------|-------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 180 | 4,86 | 2,7 | 20,34 | 124,2 | ТК-27 |
| | Бутерброд с сыром | 30/10 | 4,2 | 6,1 | 12,9 | 123,5 | ТК-10 |
| | Кофейный напиток | 180 | 4,32 | 3,4 | 23 | 142 | ТК-11 |
| <i>Итого</i> | | <i>400</i> | <i>13,38</i> | <i>12,2</i> | <i>56,24</i> | <i>389,7</i> | |
| 2-й завтрак | Фрукт | 150 | | | 15 | 80 | |
| Обед | Горошек зеленый | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | ТК-1 |
| | Рассольник | 170 | 1,5 | 3,5 | 11,3 | 83,2 | ТК-28 |
| | Сметана | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,9 | 15,8 | - |
| | «Ёжики» | 70 | 9,8 | 9,24 | 9,15 | 170,1 | ТК-29 |
| | Соус красный | 30 | 0,45 | 1,95 | 3,09 | 31 | ТК-30 |
| | Рагу овощное | 120 | 2,64 | 5 | 11,76 | 124,8 | ТК-38 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,1 | 0,8 | 10,6 | 64,8 | - |
| | Кисель витаминный | 180 | - | - | 26 | 104 | - |
| <i>Итого</i> | | <i>655</i> | <i>18,35</i> | <i>22,09</i> | <i>65,4</i> | <i>613,1</i> | |
| Полдник | Запеканка творожная | 80 | 14 | 8,2 | 12,6 | 192 | ТК-32 |
| | Сгущенное молоко | 15 | 1,1 | 1,2 | 7,8 | 47 | - |
| | Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | ТК-3 |
| <i>Итого</i> | | <i>275</i> | <i>15,16</i> | <i>9,42</i> | <i>29,86</i> | <i>276,89</i> | |
| Итого за день | | 1480 | 46,89 | 43,71 | 166,5 | 1359,69 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецептуры |
|----------------------|----------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Горошек зеленый | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | Тк-1 |
| | Омлет натуральный | 100 | 10 | 12 | 2 | 155 | Тк-18 |
| | Бутерброд с маслом | 45/5 | 3,38 | 5 | 23 | 139,1 | Тк- 2 |
| | Чай с лимоном | 180/20 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | |
| | | <i>400</i> | <i>15,04</i> | <i>14,12</i> | <i>37,66</i> | <i>351,39</i> | |
| <i>Итого</i> | | | | | | | |
| 2-й завтрак | Сок | <i>150</i> | | | <i>17,25</i> | <i>71</i> | |
| Обед | Салат из капусты | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,4 | 43,2 | ТК-4 |
| | Свекольник | 180 | 2,5 | 3 | 8,1 | 91 | ТК-33 |
| | Котлета рыбная | 70 | 8,9 | 3,29 | 11,1 | 109,2 | ТК-34 |
| | Картофельная пюре | 130 | 2,86 | 3,9 | 10 | 120,5 | ТК-35 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,1 | 0,8 | 10,6 | 64,8 | - |
| | Витаминный напиток | 180 | | | 18 | 72 | - |
| <i>Итого</i> | | <i>635</i> | <i>17,16</i> | <i>13,39</i> | <i>62,2</i> | <i>580,7</i> | |
| | | | | | | | |
| Полдник | Морковка | 50 | 0,5 | 1 | 3,8 | 27 | ТК-36 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 2,2 | 7,9 | 18,9 | 156 | - |
| | «Снежок» | 170 | 4,93 | 4,25 | 17 | 125,8 | - |
| <i>Итого</i> | | <i>250</i> | <i>7,63</i> | <i>13,15</i> | <i>39,7</i> | <i>308,8</i> | |
| Итого за день | | 1435 | 39,83 | 40,64 | 178 | 1351,89 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецептуры |
|----------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Горошек зеленый | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | Тк-1 |
| | Омлет натуральный | 100 | 10 | 12 | 2 | 155 | Тк-18 |
| | Бутерброд с маслом | 45/5 | 3,38 | 5 | 23 | 139,1 | Тк- 2 |
| | Чай сладкий с лимоном | 180 | - | - | 10 | 40 | Тк - 3 |
| <i>Итого</i> | | <i>400</i> | <i>14,98</i> | <i>17,1</i> | <i>38,2</i> | <i>353,5</i> | |
| | | | | | | | |
| 2-й завтрак | Фрукт (по сезону и наличию) | 100-200 | | | | 90 | |
| | | | | | | | |
| Обед | Салат из капусты | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,4 | 43,2 | ТК-4 |
| | Суп гороховый с гренками | 160/20 | 4,2/2,38 | 1,6/0,9 | 14,24/16,24 | 83,5/82,8 | ТК-5 |
| | Котлета из куриного филе | 70 | 14,7 | 15 | 11,6 | 242 | ТК- 7 |
| | Рагу овощное | 130 | 2,64 | 4,6 | 11,76 | 115,2 | ТК-38 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,1 | 0,8 | 10,6 | 64,8 | - |
| | Витаминный напиток | 180 | - | - | 18 | 72 | - |
| <i>Итого</i> | | <i>635</i> | <i>26,82</i> | <i>25,3</i> | <i>86,84</i> | <i>703,5</i> | |
| | | | | | | | |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 80 | 6,48 | 3,36 | 40 | 205,8 | Тк- 39 |
| | «Снежок» кисломолочный | 170 | 4,93 | 4,25 | 17 | 126 | - |
| <i>Итого</i> | | <i>250</i> | <i>11,41</i> | <i>7,61</i> | <i>57</i> | <i>331,8</i> | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1435 | 53,21 | 50 | 182 | 1478,8 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецептуры |
|----------------------|------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Геркулес» | 180 | 5 | 3,6 | 19,26 | 129,6 | ТК-40 |
| | Бутерброд с сыром | 30/10 | 4,2 | 6,1 | 12,9 | 123,5 | ТК-10 |
| | Кофейный напиток | 180 | 4,32 | 3,2 | 23 | 142 | ТК-11 |
| <i>Итого</i> | | <i>400</i> | <i>13,52</i> | <i>12,9</i> | <i>55,16</i> | <i>395,1</i> | |
| | | | | | | | |
| 2-й завтрак | Сок | 150 | - | - | 19 | 80 | |
| | | | | | | | |
| Обед | Горошек зеленый | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | ТК-1 |
| | Щи со сметаной | 170/10 | 2,2 | 3,7 | 6,6 | 70 | ТК-41 |
| | Гуляш из отварного мяса | 70/30 | 13,75 | 10,86 | 13,49 | 186,66 | ТК-42 |
| | Греча отварная | 120 | 8,2 | 6 | 29,8 | 202 | ТК-43 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,1 | 0,8 | 10,6 | 64,8 | - |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | - | 28,4 | 117 | ТК-24 |
| <i>Итого</i> | | <i>655</i> | <i>28,35</i> | <i>21,46</i> | <i>92</i> | <i>659,86</i> | |
| | | | | | | | |
| Полдник | Запеканка морковно-творожная | 80 | 6,7 | 8,5 | 12,6 | 156 | ТК-6 |
| | Сгущенное молоко | 15 | 1,1 | 1,2 | 7,8 | 47 | - |
| | Витаминный напиток | 180 | - | - | 18 | 72 | - |
| <i>Итого</i> | | <i>275</i> | <i>7,8</i> | <i>9,7</i> | <i>38,4</i> | <i>257</i> | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1480 | 49,7 | 44 | 204,56 | 1356 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецептуры |
|----------------------|-----------------------|----------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|-----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 180 | 5,6 | 3,24 | 23,2 | 144 | ТК-44 |
| | Бутерброд с маслом | 35/5 | 3,38 | 4,6 | 23 | 139,1 | ТК-2 |
| | Какао | 180 | 4,9 | 3,9 | 21,2 | 142 | ТК-19 |
| <i>Итого</i> | | <i>400</i> | <i>13,88</i> | <i>11,44</i> | <i>46,4</i> | <i>425,1</i> | |
| | | | | | | | |
| 2-й завтрак | Фрукт (по сезону) | <i>100-200</i> | | | <i>15</i> | <i>90</i> | |
| | | | | | | | |
| Обед | Соленый огурец салат | 50 | 1,35 | 2,55 | 1,3 | 33,5 | ТК-20 |
| | Суп с фрикадельками | 150/30 | 5,4 | 5,2 | 12,7 | 120 | ТК-45 |
| | Котлета рыбная | 70 | 8,9 | 3,29 | 11,1 | 109,2 | ТК-34 |
| | Овощи с рисом | 130 | 3 | 4,77 | 22 | 163,4 | ТК-46 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,1 | 0,8 | 10,6 | 64,8 | - |
| | Кисель витаминный | 180 | | | 26 | 104 | - |
| <i>Итого</i> | | <i>635</i> | <i>20,75</i> | <i>16,61</i> | <i>72,7</i> | <i>594,9</i> | |
| | | | | | | | |
| Полдник | Яйцо отварное | 30 | 3,6 | 3,2 | 0,24 | 48 | ТК-48 |
| | Кондитерское изделие | 40 | 2,88 | 10,6 | 25,2 | 207,6 | - |
| | Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | ТК-3 |
| <i>Итого</i> | | <i>250</i> | <i>6,54</i> | <i>13,82</i> | <i>34,9</i> | <i>293,49</i> | |
| Итого за день | | 1385 | 41,17 | 41,87 | 169 | 1403,49 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецептуры |
|----------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Макароны запеченные с яйцом | 180 | 4,2 | 9,3 | 22,4 | 190,4 | ТК-17 |
| | Бутерброд с маслом | 45/5 | 2,6 | 4,8 | 18 | 126,1 | ТК-2 |
| | Чай с сахаром | 180 | 4,9 | 3,9 | 21,2 | 142 | ТК-3 |
| <i>Итого</i> | | <i>410</i> | <i>11,7</i> | <i>18</i> | <i>61,6</i> | <i>458,1</i> | |
| | | | | | | | |
| 2-й завтрак | Сок | 150 | | | | 90 | - |
| | | | | | | | |
| Обед | Морковка тертая | 50 | 0,5 | 1 | 3,8 | 27 | ТК-36 |
| | Суп картофельный с рыбой | 180 | 4,7 | 1,8 | 9,18 | 81 | ТК-12 |
| | Тефтели с красным соусом | 70/30 | 8,19 | 10,57 | 13,9 | 187,6 | ТК-47 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,65 | 3,7 | 17 | 120 | ТК-35 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,06 | 0,39 | 15,57 | 75,9 | - |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,36 | 0 | 16 | 62,5 | ТК-15 |
| <i>Итого</i> | | <i>655</i> | <i>18,46</i> | <i>17,46</i> | <i>75,25</i> | <i>554</i> | |
| | | | | | | | |
| Полдник | Сырники творожные | 80 | 12,6 | 8,5 | 16,9 | 195,8 | ТК-49 |
| | Сгущенное молоко | 15 | 1,1 | 1,2 | 7,8 | 47 | - |
| | Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | ТК-3 |
| <i>Итого</i> | | <i>275</i> | <i>13,76</i> | <i>9,72</i> | <i>34,16</i> | <i>280,69</i> | |
| Итого за день | | 1490 | 43,92 | 45,15 | 146,57 | 1382,79 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецептуры |
|----------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 180 | 4,7 | 2,7 | 21 | 126 | ТК-50 |
| | Бутерброд с сыром | 30/10 | 4,2 | 6,1 | 12,9 | 123,5 | ТК-10 |
| | Кофейный напиток | 180 | 4,32 | 3,4 | 23 | 142 | ТК-11 |
| <i>Итого</i> | | <i>400</i> | <i>13,22</i> | <i>12,2</i> | <i>56,9</i> | <i>391,5</i> | |
| | | | | | | | |
| 2-й завтрак | Фрукт (по сезону и наличию) | 100-200 | | | 12 | 90 | |
| | | | | | | | |
| Обед | Горошек зеленый | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | ТК-1 |
| | Суп картофельный с яйцом | 170/10 | 2,7 | 1,9 | 13,2 | 98,2 | ТК-51 |
| | Шницель из говядины | 70 | 9,24 | 9,17 | 11,62 | 170,8 | ТК-13 |
| | Капуста тушеная | 130 | 2,6 | 3,5 | 7,15 | 91 | ТК-14 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,1 | 0,8 | 10,6 | 64,8 | - |
| | Витаминный напиток | 180 | | | 18 | 72 | - |
| <i>Итого</i> | | <i>635</i> | <i>18,24</i> | <i>15,47</i> | <i>63,77</i> | <i>516,2</i> | |
| | | | | | | | |
| Полдник | Пирог со свежими яблоками | 80 | 4,6 | 5 | 43 | 213 | ТК-52 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 5,7 | 8,46 | 106,2 | ТК-53 |
| | Конфета шоколадная | 15 | 1,5 | 4,1 | 8,2 | 75 | |
| <i>Итого</i> | | <i>275</i> | <i>11,32</i> | <i>14,8</i> | <i>59,2</i> | <i>394,2</i> | |
| Итого за день | | 1410 | 42,78 | 42,47 | 192,7 | 1391,9 | |