

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩАЯ МДОУ ТДС «РОДНИЧОК»
В. ПОДОЙНИЦЫНА



Примерное десятидневное меню питания детей
в МДОУ Татауровский детский сад «Родничок»
Прибайкальского района с 10,5 часовым пребыванием
ВЕСНА-ЛЕТО

п. Татаурово

Неделя: первая**День: понедельник**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Энергет. ценность ккал.	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
262	Каша манная	150	200	161,55	215,4
493	Чай с/с	150	200	45	60
100	Сыр	5	8	17,5	27,44
108/105	Хлеб с маслом	20/5	30/10	50/37,4	75/74,8
Итого :				311,45	452,64
2 завтрак					
112	Банан	100	100	96	96
Обед					
134	Рассольник	200	250	97	121,25
479	Сметана	8	10	12,96	16,2
395	Сосиска	70	70	161	161
291	Мак. изделия отварные	150	150	144,9	144,9
448	Соус белый	50	50	32,4	32,4
108	Хлеб	50	70	117,5	164,5
508	Компот с/ф	150	200	82,5	110
Итого :				648,26	750,25
Полдник					
564	Булочка домашняя	60	60	233	233
493	Чай с/с	150	200	45	60
Итого :				278	293
Итого за день				1333,71	1591,89

Неделя: первая

День: вторник

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Энерг. ценность ккал.	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
268	Каша рисовая	150	200	157,05	209,4
108/105	Хлеб с маслом	20/5	30/10	50/37,4	75/74,8
501	Кофейный напиток	150	200	59,25	79
				303,7	438,2
2 завтрак					
518	Сок	100	150	46	69
Обед					
155	Суп картофельный с крупой	200	250	96,2	120,25
369	Жаркое по- домашнему	220	220	379	379
	Горошек зеленый консервированный	30	40	2,56	3,42
108	Хлеб	50	70	117,5	164,5
502	Кисель из свежих ягод	150	200	72	96
Итого :				667,26	763,17
Полдник					
290	Биточки манные	150	150	215,25	215,25
108	Хлеб	20	30	50	75
493	Чай с/с	150	200	45	60
Итого :				310,25	350,25
Итого за день				1327,21	1620,62

Неделя: первая**День: среда**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Энерг. ценность ккал.	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
260	Каша «Дружба»	150	200	169,65	226,2
111	Батон	30	50	78,6	131
	Сгущенка вареная	8	10	7,52	9,41
493	Чай с/с	150	200	45	60
Итого :				300,77	426,61
2 завтрак					
112	Яблоко	100	150	47	47
Обед					
128	Борщ	200	250	76	95
497	Сметана	8	10	12,96	16,2
523/6 09	Манты с говядиной	160	160	383,26	383,26
107	Огурцы натуральные соленые	30	40	3,6	4,8
108	Хлеб	50	70	117,5	164,5
508	Компот с/ф	150	200	82,5	110
Итого :				675,82	773,76
Полдник					
164	Суп молочный с рисом	150	150	98,85	98,85
108	Хлеб	20	30	50	75
590	Печенье сахарное	20	40	83,4	166,8
493	Чай с/с	150	200	45	60
Итого :				277,25	400,65
Итого за день				1300,84	1648,02

Неделя: первая**День: четверг**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Энерг. ценность ккал.	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
266	Каша геркулесовая	150	200	171,3	228,4
108,105	Хлеб с маслом	20/5	30/10	50/37,4	75/74,8
496	Какао	150	200	108	144
Итого :				366,7	522,2
2 завтрак					
518	Сок	100	150	46	69
Обед					
144	Суп гороховый	200	250	86,4	108
291	Мак. изделия отварные	150	150	144,9	144,9
367	Гуляш из говядины	120	120	297	297
108	Хлеб	50	70	117,5	164,5
502	Кисель из свежих ягод	150	200	72	96
Итого :				717,8	810,4
Полдник					
579	Коржик молочный	60	60	239	239
493	Чай с/с	150	200	45	60
Итого :				284	299
Итого за день				1414,5	1700,6

Неделя: первая**День: пятница**

№ рецеп туры	Наименование блюд	Масса порций		Энерг. ценность ккал.	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
265	Каша кукурузная	150	200	180	240
493	Чай с/с	150	200	45	60
108,10 5	Хлеб с маслом	20/5	30/10	50/37,4	75/74,8
Итого :				312,4	449,8
2 завтрак					
112	Груша	100	150	47	47
Обед					
131,49 7	Щи со сметаной	200	250	79,36	99,2
345	Котлета рыбная	70	70	79,1	79,1
429	Картофельное пюре	150	150	138	138
448	Соус белый	50	50	32,4	32,4
108	Хлеб	50	70	117,5	164,5
508	Компот с/ф	150	200	82,5	110
Итого :				528,86	623,2
Полдник					
527,60 8	Вареники с творогом	160	160	360,14	360,14
493	Чай с/с	150	200	45	60
108	хлеб	20	30	50	75
Итого :				486,87	526,87
Итого за день				1375,13	1646,87

Неделя: вторая**День: понедельник**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Энергет. ценность ккал.	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
262	Каша манная	150	200	161,55	215,4
108/105	Хлеб с маслом	20/5	30/10	50/37,4	75/74,8
501	Кофейный напиток	150	200	59,25	79
Итого :				308,2	444,2
2 завтрак					
518	Сок	100	150	46	69
Обед					
147	Суп картофельный с вермишелью	200	250	89	111,25
395	Сосиска	70	70	161	161
240	Каша рисовая рассыпчатая	150	150	208,57	208,57
448	Соус белый	30	50	19,44	32,4
108	Хлеб	50	70	117,5	164,5
508	Компот с/ф	150	200	82,5	110
Итого :				678,01	787,72
Полдник					
529	Блинчики с повидлом	165	165	388	388
493	Чай с/с	150	200	45	60
Итого :				433	448
Итого за день				1465,21	1748,92

Неделя: вторая**День: вторник**

№ реце птур ы	Наименование блюд	Масса порций		Энерг. ценность ккал.	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
264	Каша пшеничная	150	200	182,25	243
108,1 05	Хлеб с маслом	20/5	30/10	50/37,4	75/74,8
100	Сыр	5	8	17,5	27,44
493	Чай с/с	150	200	45	60
				332,15	480,24
2 завтрак					
112	Яблоко	100	150	47	47
Обед					
146,1 72	Суп картофельный с клецками	200,15	250/20	75,92	97,01
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	253,05	253,05
381	Котлета мясная	70	70	200,2	200,2
448	Соус белый	50	50	32,4	32,4
108	Хлеб	50	70	117,5	164,5
502	Кисель из свежих ягод	150	200	72	96
Итого :				751,07	842,76
Полдник					
165	Суп молочный с вермишелью	150	150	109,5	109,5
108	Хлеб	20	30	50	75
493	Чай с/с	150	200	45	60
Итого :				204,5	244,5
Итого за день				1334,72	1614,5

Неделя: вторая**День: среда**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Энерг. ценность ккал.	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
268	Каша рисовая	150	200	157,05	209,4
111	Батон	30	50	78,6	131
	Сгущенка вареная	8	10	7,52	9,41
496	Какао	150	200	108	144
Итого :				351,17	493,81
2 завтрак					
518	Сок	100	150	46	69
Обед					
131	Свекольник со сметаной	200	250	77,6	97
291	Макаронные изделия отварные	150	150	144,9	144,9
399	Оладьи из печени	70	70	155,4	155,4
108	Хлеб	50	70	117,5	164,5
448	Соус белый	50	50	32,4	32,4
508	Компот с/ф	150	200	82,5	110
	Горошек зеленый консервированный	30	40	2,56	3,42
Итого :				612,86	707,62
Полдник					
543/610	Пирожок с мясом, рисом	60	60	189,5	189,5
493	Чай с/с	150	200	45	60
Итого :				234,5	249,5
Итого за день				1244,53	1519,93

Неделя: вторая**День: четверг**

№ рецеп туры	Наименование блюд	Масса порций		Энерг.ценность ккал.	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
267	Каша пшеничная	150	200	212,7	283,6
108,10 5	Хлеб с маслом	20/5	30/10	50/37,4	75/74,8
493	Чай с/с	150	200	45	60
Итого :				345,1	493,4
2 завтрак					
112	Банан	100	100	96	96
Обед					
153	Суп рыбный	200	250	133	166,5
195	Рагу из овощей	150	150	135	135
357	Мясо отварное	70	70	198,1	198,1
108	Хлеб	50	70	117,5	164,5
502	Кисель из свежих ягод	150	200	72	96
Итого :				655,6	760,1
Полдник					
301	Омлет	80	80	130,46	130,46
493	Чай с/с	150	200	45	60
Итого :				175,46	190,46
Итого за день				1272,16	1539,96

Неделя: вторая**День: пятница**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Энерг.ценность ккал.	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
248	Каша гречневая	150	200	212,25	283
501	Кофейный напиток	150	200	59,25	79
108,105	Хлеб с маслом	20/5	30/10	50/37,4	75/74,8
Итого :				358,9	511,8
2 завтрак					
518	Сок	100	150	46	69
Обед					
131,479	Щи со сметаной	200	250	79,36	99,2
370	Плов с мясом	220	220	387,2	387,2
108	Хлеб	50	70	117,5	164,5
508	Компот с/ф	150	200	82,5	110
Итого :				666,56	760,9
Полдник					
429	Картофельное пюре	100	100	92	92
103	Сельдь соленая	50	50	112	112
108	Хлеб	20	30	50	75
493	Чай с/с	150	200	45	60
Итого :				299	339
Итого за день				1370,46	1680,7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861691

Владелец Подойницына Вера Владимировна

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025