

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ № 9

И.А. Иванова

Основное 10-ти дневное меню МБДОУ №9

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,2	8,5	14,7	156,5	Т.К. № 3
	Каша рассыпчатая пшеничная с яблоками	150	3,5	3,3	24,0	141,5	Т.К. № 181
	Какао с молоком	200	3,4	2,7	14,6	97,5	Т.К. № 416
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,20	4,90	25,30	Т.К. № 115
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Т.К. № 386
Итого за завтрак		515	13,5	15,1	68,0	465,2	
Обед	Овощи свежие (консервированные)	60	0,30	0,00	1,0	5,60	Т.К. № 14
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,40	7,50	15,20	145,50	Т.К. № 63
	Печень говяжья-по строгановски	80	7,7	9,0	4,0	127,0	Т.К. № 356
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	3,0	34,10	183,0	Т.К. № 218
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180	0	0	20,6	84,0	Т.К. № 394
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,50	33,8	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	15	0,96	0,11	6,30	29,86	Т.К. № 114
Итого за обед		685	19,56	19,81	87,7	608,76	
Полдник	Пряники	50	2,40	3,30	31,10	165,50	Т.К. № 608
	Молоко кипяченое	200	5,90	5,10	9,8	110,0	Т.К. № 419
Итого за полдник		250	8,3	8,4	49,3	275,5	
Итого за день:		1450	41,36	43,31	205,0	1349,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	50	3,1	8,5	19,6	166,7	Т.К. № 1
	Омлет с зеленым горошком	150	8,3	6,6	10,2	132,5	Т.К. № 233
	Чай с сахаром	200	4,9	0	0	19,4	Т.К. № 411
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,20	6,50	33,80	Т.К. № 115
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,40	Т.К. № 386
Итого за завтрак		520	18,0	15,7	46,1	396,8	
Обед	Салат из свеклы	60	0,90	4,70	4,90	64,50	Т.К. № 34
	Суп картофельный с бобовыми	180	2,50	5,40	15,3	119,5	Т.К. № 87
	Котлеты рыбные любительские	80	9,0	6,0	3,0	102,0	Т.К. № 272
	Пюре картофельное	150	2,40	4,0	23,0	138,0	Т.К. № 339
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,6	0,4	26,2	115,4	Т.К. № 418
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,50	33,8	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	20	1,29	0,15	8,42	40,04	Т.К. № 114
Итого за обед		710	17,990	20,850	87,32	613,24	
Полдник	Макаронник с печенью	150	4,20	4,50	29,2	172,5	Т.К. № 309
	Снежок	200	5,20	4,50	7,20	95,40	Т.К. № 470
Итого за полдник		350	9,4	9,0	36,4	267,9	
Итого за день:		1580	45,39	45,55	215,37	1277,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	50	5,10	4,60	0,3	61,7	Т.К. № 227
	Каша гречневая вязкая	200	3,0	7,1	30,0	195,0	Т.К. № 213
	Кофейный напиток с молоком ( 2 вариант)	200	1,8	1,3	9,4	55,9	Т.К. № 414
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,50	33,8	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	20	1,29	0,15	8,42	40,04	Т.К. № 114
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	Т.К. № 609
Итого за завтрак		510	13,99	15,35	69,52	469,84	
Обед	Овощи свежие (консервированные)	60	0,70	0,10	2,30	14,50	Т.К. № 17
	Суп картофельный с клецками	180	3,68	2,54	12,16	84,5	Т.К. № 91
	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,2	12,4	6,0	172,0	Т.К. № 294
	Рагу из овощей	150	2,1	5,0	25,7	157,0	Т.К. № 176
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,6	0,4	26,2	114,5	Т.К. № 418
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,20	6,50	33,8	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	20	1,29	0,15	8,42	40,04	Т.К. № 114
Итого за обед		710	19,87	20,79	87,28	616,34	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	4,9	3,7	34,0	187,5	Т.К. № 441
	Варенец	200	2,8	4,88	6,66	83,0	Т.К. № 470
Итого за полдник		250	7,7	8,580	40,66	270,5	
Итого за день:		1470	41,56	44,72	197,46	1356,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	50	3,1	8,5	19,6	166,7	Т.К. № 1
	Запеканка морковная с творогом	150	8,0	5,3	25,0	181,5	Т.К. № 168
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	5,0	39,5	Т.К. №413
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,20	6,50	33,8	Т.К. № 115
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Т.К. № 386
Итого за завтрак		520	14,3	15,7	65,9	465,9	
Обед	Овощи свежие (консервированные)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	Т.К. № 14
	Суп картофельный с крупой и со сметаной	200	2,5	2,0	15,3	88,0	Т.К. № 86
	Котлеты из птицы рубленые	80	7,5	9,5	5,7	163,5	Т.К. № 322
	Картофель в молоке	130	21,4	2,6	3,3	125,5	Т.К. № 137
	Кисель из свежих яблок витаминизированный	180	0,1	0,1	27,5	113,3	Т.К. № 476
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,20	6,50	33,8	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	20	1,29	0,15	8,42	40,04	Т.К. № 114
Итого за обед		690	32,35	14,65	68,22	572,54	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,7	3,6	31,0	169,5	Т.К. № 441
	Ряженка	200	4,0	5,0	8,40	95,0	Т.К. № 420
Итого за полдник		260	7,7	8,6	39,4	264,5	
Итого за день:		1470	54,35	38,95	173,52	1302,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	5,3	3,2	19,5	129,3	Т.К. № 3
	Каша манная вязкая	150	6,0	10,0	24,0	223,0	Т.К. № 214
	Чай с сахаром	200	0	0	4,9	19,4	Т.К. № 411
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,2	4,9	25,3	Т.К. № 115
	Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,4	Т.К. № 386
Итого за завтрак		465	12,7	13,8	63,1	441,4	
Обед	Икра кабачковая (овощи свежие)	50	1,0	4,4	3,8	57,7	Т.К. № 57
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,3	3,45	18,0	121,5	Т.К. № 88
	Тефтели рыбные тушеные	80	7,36	7,5	10,6	141,5	Т.К. № 277
	Овощи в молочном соусе	150	3,0	5,0	24,0	153,0	Т.К. № 350
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,6	0,4	26,2	114,5	Т.К. № 418
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,20	6,5	33,8	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	20	1,29	0,15	8,42	40,04	Т.К. № 114
Итого за обед		700	18,85	21,1	97,52	662,04	
Полдник	Пирожки печеные с творожной начинкой	70	2,6	4,09	31,4	170,0	Т.К. № 437
	Молоко кипяченое	200	5,3	4,6	8,8	99,0	Т.К. № 419
Итого за полдник		270	7,9	8,69	40,2	269,0	
Итого за день:		1435	39,45	43,59	200,82	1372,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	50	3,1	8,5	19,6	166,7	Т.К. № 1
	Вареники ленивые	150	7,0	5,3	16,7	145,5	Т.К. № 289
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	5,0	39,5	Т.К. № 413
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,20	6,50	33,8	Т.К. № 115
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,4	Т.К. № 386
Итого за завтрак		520	13,3	15,7	57,6	429,9	
Обед	Овощи свежие (консервированные)	60	0,70	0,10	2,30	14,5	Т.К. № 17
	Свекольник	200	3,6	5,9	17,8	140	Т.К. № 98
	Плов из птицы	200	11,84	13,67	34,53	309,07	Т.К. № 321
	Кисель из яблок витаминизированный	200	0,1	0,1	27,5	113,3	Т.К. № 476
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,50	33,8	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	15	0,96	0,11	6,30	29,96	Т.К. № 114
Итого за обед		695	18,500	20,08	94,93	640,63	
Полдник	Сдоба детская	70	4,0	4,5	31,1	180,5	Т.К. № 456
	Ряженка	200	4,0	5,0	8,40	95,0	Т.К. № 420
Итого за полдник		270	8,0	9,5	39,5	275,5	
Итого за день:		1485	39,8	45,28	192,03	1346,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,2	8,5	14,7	156,5	Т.К. № 3
	Каша рисовая рассыпчатая с яблоками	150	2,3	5,4	31,2	183,8	Т.К. № 210
	Кофейный напиток с молоком	180	1,6	1,1	8,6	50,5	Т.К. № 414
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,5	33,8	Т.К. № 115
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,40	Т.К. № 386
Итого за завтрак		500	10,08	15,6	70,8	469,0	
Обед	Овощи свежие (консервированные)	60	0,50	0,10	1,5	8,4	Т.К. № 14
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,32	4,27	16,6	126,5	Т.К. № 89
	Жаркое домашнему	230	11,4	14,8	27,53	291,0	Т.К. № 328
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,6	0,4	26,2	114,5	Т.К. № 418
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,20	6,50	33,8	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	20	1,29	0,15	8,42	40,04	Т.К. № 114
Итого за обед		710	19,41	19,92	86,75	614,24	
Полдник	Омлет с отварным картофелем	150	3,0	4,0	20,5	132,0	Т.К. № 276
	Снежок	200	5,8	5,0	8,0	106,0	Т.К. № 470
Итого за полдник		350	8,8	9,0	28,5	238	
Итого за день:		1560	39,01	44,52	186,05	1321,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	50	3,1	8,5	19,6	166,7	Т.К. № 1
	Омлет	150	6,3	4,2	9,0	98,0	Т.К. № 231
	Какао с молоком (2 вариант)	180	3,1	2,5	19,0	111,6	Т.К. № 416
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,20	6,50	33,8	Т.К. № 115
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,40	Т.К. № 386
Итого за завтрак		500	14,2	15,8	63,9	454,5	
Обед	Салат из моркови	100	1,3	0,10	11,40	52,40	Т.К. № 42
	Суп с крупой рисовой	180	3,10	3,65	14,0	99,50	Т.К. № 86
	Котлеты из говядины	80	10,0	13,0	4,0	173,0	Т.К. № 339
	Капуста тушеная	130	2,0	2,3	17,9	107,0	Т.К. №354
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,6	0,4	26,2	114,5	Т.К. № 418
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,20	6,50	33,8	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	20	1,29	0,15	8,42	40,04	Т.К. № 114
Итого за обед		730	19,59	19,8	88,42	620,24	
Полдник	Запеканка из творога	110	4,0	3,5	22,5	139,5	Т.К. № 251
	Молоко кипяченое	180	5,3	4,60	8,80	99,00	Т.К. № 419
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,04	Т.К. № 609
Итого за полдник		310	10,8	10,1	46,2	321,54	
Итого за день:		1540	44,59	45,7	183,62	1396,28	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	5,3	3,2	19,5	128,3	Т.К. № 3
	Каша пшеничная вязкая	150	4,1	9,3	13,2	164	Т.К. № 223
	Кофейный напиток с молоком	180	1,8	1,3	9,4	40,04	Т.К. № 4 14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,27	6,52	33,65	Т.К. № 115
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44,40	Т.К. № 386
Итого за завтрак		500	12,93	14,47	49,42	410,39	
Обед	Салат из белокачанной капусты	40	0,7	1,9	3,0	32,0	Т.К. № 1
	Суп с макаронными изделиями	200	2,9	4,06	20	121,5	Т.К. № 88
	Печень, тушенная в соусе	80	10,0	5,7	4,0	105,5	Т.К. № 359
	Пюре картофельное с морковью	150	2,9	8,9	24,6	193,0	Т.К. № 340
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	18,54	75,6	Т.К. № 495
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,50	33,8	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	20	1,29	0,15	8,42	40,04	Т.К. № 114
Итого за обед		710	19,09	20,91	85,06	601,44	
Полдник	Вафли	40	1,1	1,30	30,90	141,6	Т.К. № 607
	Варенец	200	2,8	4,88	6,66	83,0	Т.К. № 470
Итого за полдник		240	3,9	6,18	37,56	224,6	
Итого за день:		1450	35,92	41,56	172,04	1236,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	61,7	Т.К. № 227
	Каша из овсянных хлопьев жидкая	200	4,2	9,1	29,0	213,0	Т.К. № 232
	Чай с сахаром	200	0	0	4,9	19,4	Т.К. № 411
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,50	33,8	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,23	12,57	59,76	Т.К. № 114
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Т.К. № 386
Итого за завтрак		600	12,92	14,53	63,07	432,06	
Обед	Горошек зеленый	60	1,8	0,1	3,8	23,3	Т.К. № 10
	Щи из свежей капусты и картофелем	200	2,4	4,4	13,0	102,5	Т.К. № 73
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	60	6,1	4,0	2,25	70,0	Т.К. № 280
	Рагу из овощей (2 вариант)	150	2,1	11,0	25,7	211,0	Т.К. № 177
	Кисель из свежих яблок витаминизированный	200	0,1	0,1	27,5	113,3	Т.К. № 476
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,20	6,50	33,8	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	20	1,29	0,15	8,42	40,04	Т.К. № 114
	Итого за обед		710	15,09	19,95	87,17	593,94
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	110	5,7	4,6	30,5	186,5	Т.К. № 249
	Ряженка	200	4,0	5,0	8,40	95,0	Т.К. № 420
Итого за полдник		310	9,7	9,6	38,9	281,5	
Итого за день:		1620	37,71	44,08	189,14	1307,5	