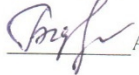


СОГЛАСОВАНО:

Председатель бракеражной комиссии

по питанию



А.В.Бунина

26 августа 2022г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ «Кутушинский детский сад»

 Т.П.Мачнева

26 августа 2023г



**Примерное десятидневное меню
для питания детей в возрасте от 1,5 лет до 3 лет и от 3 лет до 7 лет,
посещающих муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Кутушинский детский сад»**

с.Кутуши 2022

Прием пищи 3-7 лет	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
1-й понедельник (1-й день)							
Завтрак:	Каша манная молочная:	160	4,96	5,97	24,69	172,32	№35
	Булочка с маслом(сыром)	30/5	4,84	2,85	14,76	104,8	№63
	Кофейный напиток:	160	2,56	2,16	12,72	63,2	№42
Итого за завтрак 1			12,36	10,98	52,17	340,42	
2-й з:	сок	100	4,0	3,0	4,2	75,0	№43
Итого за завтрак 2 :			4,0	3,0	4,2	75,0	
Обед:	Салат из свеклы отварной с раст. маслом	40	0,60	2,2	3,36	35,60	№3
	Суп картофельный с крупой (рис)	180	1,38	9,3	14,4	72,60	№10
	Капуста тушеная с мясом	100/50	2,06/ 7,14=9,2	3,24	9,43	71,50	№26 №16
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	160	0,40	0,00	21,6	88,00	№47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	12,40	№51
Итого за обед			14,82	15,22	56,83	438,2	
полдник	Вафли	30	3,47	0,7	5,5	70,08	№ 61
	Чай с сахаром	160	0,08	0,00	12,00	48,00,1	№ 49
Итого за прием пищи:			3,55	0,7	56,2	234,97	
Всего за день:			38,43	36,7	160,97	1191,36	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4		

Стоимость дня на 1 ребенка - 59руб 84коп

1-й вторник (2 день)								
		Выход блюда	Б	Ж	У	ккал		
завтрак	Отварные макароны с сахаром	150	1,2	2,0	18,58	130,4	-	№25 №16
	сахар	5	5,7	7,7	11,2	163,0		
	Макароны	15						
	Масло сливоч.	10	0,05		0,05	31,0		
	Чай	180	0,2	0	9,7	9,1	-	№49
	Чай заварка	0,6						
	сахар	15						
Итого за прием пищи:			12,58	9,7	39,53	303,0		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	3,2	2,7	5,8	50,0	0,4	
Итого за прием пищи:			13,78	12,4	45,33	353,0	0,4	
Обед	Салат из моркови с р м	40	1,2	1,2	5,8	23,7	1,02	№2
	Морковь	55						
	Масло раст.	2						
	Щи на м/кб	180	8,63	3,5	15,6	83,8	8	№11
	Мясо	25						
	Капуста	60						
	Лук репчат	10						
	Морковь	15						
	Масло слив.	5						
	Том.паста	5						
	Масло растил.	3						

	Картофель	70						
	Жаркое по дом. с мясом:	180	11,81	15,7	18,5	205,0		№27
	Мясо	55						
	Лук репчат	20						
	Морковь	30						
	Картофель	100						
	Том.паста	5						
	Масло сливоч.	5						
	Масло растит.	2						
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,3	-	12,8,	54,9	15,94	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	15						
	Хлеб ржаной	20	2,0	0,3	8,0	61,2	-	№51
	Хлеб пшен.	20	3,84	0,6	13,4		-	№52
Итого за прием пищи:			21,75	19,3	64,7	502,94	9,5	
Полдник:	Молоч. рисовая каша	150	3,6	2,0	19,9	144,1		№34
	Молоко	130						
	Рис	10						
	Сахар	5						
	Масло сливоч	5	0,05	1,15	0,05	37,5	0,04	
	Печенье	20	1,5	1,0	14,9	83,4	-	№50
	Какао	180	5,4	2,0	19,2	138,9,	0,8	№41
	какао	1,5						
	Молоко	130						
	Сахар	5						
Итого за прием пищи:			10,55	6,15	70,2	403.,4	1,6	
Всего за день:			37,8	36,85	180,23	1259,34	27,0	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка -67руб 17 коп								
1-я среда 3 день								
		Выход блюда	Б	Ж	У	ккал		
Завтрак:	Каша гречневая	180	3,3	5,8	25,4	172,4	0,5	№36
	Крупа гречневая	15						
	сахар	10						
	Масло сливоч.	5						
	Булочка с маслом	40/10	4,02	7,8	9,54	105,7	0,07	№62
		10	2,28	2,94	0	35,97	0	
	Кофейный напиток:	180	3,5	3,6	15,6	100,9	0,6	№42
	Кофейный порошок	2						
	молоко	130						
	Сахар	10						
Итого за прием пищи:			10,82	17,02	50,54	379,0	1,17	
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,75	0	14,85	64,5	3,0	№46
Итого за прием пищи:			0,75	0	14,85	64,5	3,0	
Обед:	Салат из капусты	50	1,2	2,0	0,7	4,2	0,6	№1
	капуста	56						
	Растительное масло	2						
	Суп крестьянский на м/кб	180	3,7	2,3	5,0	103,6		№13
	Мясо	35						

	пшено	15						
	Лук репчат.	15						
	Морковь	15						
	Масло слив	5						
	Картофель	70						
	Масло раст.	3						
	Курники с мясом	100	13,46	12,22	16,15	187,5		№53
	мясо	70						
	Крупа рисовая	10						
	Яйцо	5						
	Мука	45						
	Молоко	30						
	Сахар	5						
	Масло раст.	5						
	дрожжи	1,25						
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	-	-	12,8	51,9	0,5	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	5						
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2	0,3	12,7	61,12	1,1	
Итого за прием пищи:			24,36	16,82	56,65	408,32	1,1	
Полдник:	Яйцо вареное	40	2,54	1,38	0,14	53,4	-	№40
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/10	3,18	1,2	18,9	171,0	171,5	№64
	Чай	180	0,2	-	15,74	58,0	10,0	
	Чай заварка	0,2						№49
	сахар	10			0,74			
Итого за прием пищи:			5,92	2,58	34,78	253,68	4,1	
Всего за день:			37,85	36,42	156,82	1105,5	9,37	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			

Стоимость дня на 1 ребенка -67руб 17коп

1-й четверг (4-й день)

		Выход блюда	Б	Ж	У	ккал		
Завтрак:	Каша пшеничная молоч.	180	4,4	3,0	17,5	170,2	0,4	№32
	Крупа пшено	15						
	Молоко	130						
	Сахар	5						
	Масло слив.	5						
	Булочка с маслом	40/10	2,12	2,2	18,3	125,4	0	№65
	масло	10	2,28	2,94	0	35,97	0	
	Кофейный напиток:	180	3,5	3,6	15,6	100,9	0,6	№42
	кофейный порошок	2						
	Молоко	130						
	Сахар	10						
Итого за прием пищи			10,3	10,94	51,5	438,47	1,0	
2-завтрак:	Сок яблочный	100	0,75	-	14,85	64,5	3,0	№46
Итого за прием пищи			0,75	-	14,85	64,5	3,0	
Обед:	Салат из капусты с р.м	50	1,2	2,0	0,7	7,2	0,6	№1
	капуста	60						
	Лук репчат.	10						
	Масло раст	5						
	Суп лапша на м/кб	180	3,7	5,5	7,0	100,6		№14
	Мясо	35						

	Вермишель	12						
	Лук репчат.	15						
	Морковь	15						
	Масло слив.	5						
	Картофель	60						
	Рыба туш.в том.соусе	50	3,62	3,2	3,29	70,0		№20
	Рыба	70						
	Том.паста	5						
	Лук репчат	30						
	Масло раст.	3						
	Морковь	30						
	Картофельное пюре	100	5,5	4,0	18,8	10,6	0,09	№21
	Картофель	150						
	Масло слив	10						
	Молоко	50						
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	-	-	11,6	46,5	0,5	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	15						
	Хлеб ржано-пшеничн	40	2,0	0,3	12,7	61,2	-	№51, 52
Итого за прием пищи:			15,52	15,0	54,09	296,1	1,9	
Полдник:	Ватрушка с творогом	100	9,9	10,5	21,8	91,7	2,00	№56
	Творог	100						
	Мука	40						
	Молоко	50						
	дрожжи	1,25						
	Яйцо	7						
	Сахар	5						
	Масло раст.	3						
	Масло слив.	5						
	Киселек витаминизир	180	0,07	-	44	190	-	№48
		25						
Итого за прием пищи:			10,97	10,5	57,5	281,7	2,22	
Всего за день:			37,54	36,44	177,94	1080,7	10,12	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4	980		

Стоимость дня на 1 ребенка -72руб 02коп

1-я пятница (5-й день)

		Выход блюда	Б	Ж	У	ккал		
Завтрак:	Лапша молоч.	150	4,3	5,8	15,4	141,0	0,5	№7
	Вермишель	15						
	Молоко	130						
	Сахар	10						
	Булочка с маслом	40/10	2,12	2,2	18,3	91,7	0	№65
	Сыр твердый	10	2,28	2,94	0	35,97	0	
	Кофейный напиток:	180	3,5	3,6	15,6	100,9	0,6	№42
	кофейный порошок	2						
	Молоко	130						
Итого за прием пищи			8,8	10,94	43,4	307,77	0,5	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	-	14,85	64,5	18,7	
Итого за прием пищи			0,75	-	14,85	64,5	18,7	
Обед:	Салат из свеклы с	50	6,3	4,0	2,5	71,3	1,2	№3

	растит							
	свекла	60						
	Масло раст.	3						
	Борщ на м/кб	180	5,7	5,2	7,7	101,2	5,3	№5
	Мясо	35						
	Масло слив.	3						
	Масло раст.	3						
	Лук репчатый	15						
	Капуста	60						
	Морковь	20						
	Том.паста	5						
	Картофель	70						
	Свекла	25						
	Котлета в том.соусе	50	5,56	6,7	17,1	117,75	-	№17
	Мясо	60						
	Лук репчатый	15						
	Хлеб пшен.	10						
	Паниров.сухари	10						
	Яйцо	5						
	Мука	5						
	Том паста	5						
	Каша гречневая	100	1,5	5,0	19,8	100,0	-	№24
	Масло слив.	5	0,05					
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	-	-	21,12	51,9	0,05	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	15						
	Хлеб ржаной	20	2,0	0,3	18,0	61,2	-	№51
	Хлеб пшен.	20	2,84	0,6	13,4	68,8	-	№52
Итого за прием пищи:			21,56	21,2	80,92	503,35	6,55	
Полдник:	Пряник	30	1,8	1,4	12,5	109,8	-	№60
	чай	180	4,0	3,0	4,2	112,0		№49
Итого за прием пищи:			6,1	4,4	24,5	259,4	3,0	
Всего за день:			37,21	36,54	163,67	1135,02	28,75	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			

Стоимость дня на 1 ребенка -62руб 16коп

2-й понедельник (6-й день)

		Выход блюда	Б	Ж	У	ккал		
завтрак	Оладьи со сгущ.молоч.	80	4,24	4,08	32,66	201,0	-	№65
	Мука	45						
	кефир	60						
	Яйцо	1/5						
	Дрожжи	1,25						
	Масло раст.	3						
	Масло слив.	6						
	Какао	180	5,1	4,5	13,4	138,9	0,8	№41
	какао	0,015						
	Молоко	130						
	Сахар	10						
Итого за прием пищи:			10,12	10,44	51,52	381,9	1,0	
Завтрак:	сок	100	4,0	3,0	4,2	112,0		№43
Итого за прием пищи:			4,0	3,0	4,2	112,0	4,0	
Обед:	Салат из моркови	50	0,78	1,86	5,46	42,0	4,08	№2

	Морковь	60						
	Масло раст.	3						
	Суп перловый на м/кб	180	3,8	5,7	9,0	104,3		№ 9
	Мясо	35						
	Лук репчат.	15						
	Масло слив.	5						
	Масло раст.	3						
	Морковь	15						
	Картофель	40						
	Крупа перловая	10						
	Овощное рагу с мясом	100	4,16	5,1	9,8	92,6		№23
	мясо	50	7,7	7,7	1,12	176,0	-	№16
	Картофель	70						
	Капуста	70						
	Масло слив.	4						
	Лук репчат	15						
	Морковь	15						
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	-	-	11,16	46,5	0,5	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	15						
	Хлеб ржаной	20	2,0	0,3	18,0	61,2	-	№51
	Хлеб пшен.	20	2,84	0,6	13,4	68,8	-	№52
Итого за прием пищи:			20,66	18,8	43,78	425,6	0,5	
Полдник:	Молочная вязкая каша «Дружба»	130	3,9	3,0	17,7	141,0	0,05	№31
	Молоко	100						
	Сахар	10						
	Крупа рисовая	15						
	Крупа пшеничная	20						
	Печенье	20	2,0	4,23	21,73	132,7	-	№ 50
	Чай сладкий	180	0,2	-	15,0	58,0		№49
	Чай заварка	0,02						
	сахар	10						
Итого за прием пищи:			6,1	7,23	54,43	331,7	0,05	
Всего за день:			37,63	36,47	164,11	1203,7	20,25	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка -65руб 70коп								
2-й вторник (7-й день)								
		Выход	Б	Ж	У	ккал		
Завтрак:	Каша манная молочная:	150	4,5	4,1	22,3	162,7		№35
	Крупа манная	25						
	Молоко	130						
	Сахар	5						
	Масло сливоч.	10						
	Булочка с маслом	40/10	4,02	7,8	9,54	105,7		№62
	масло	10	2,28	2,94	0	35,97		
	Чай сладкий	180	0,1	0	9,7	39,1		№49
Итого за прием пищи:			10,5	14,84	41,54	343,47		
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0,75	0	14,85	64,5		
Итого за прием пищи:			0,75	0	14,85	64,5		
Обед:	Салат из моркови с чес	50	1,2	1,2	5,8	23,7	1,02	№4
	Морковь	70						

	Масло раст.	3						
	Чеснок	5						
	Щи на м/кб	180	3,6	5,5	4,4	83,8		№11
	Капуста	60						
	Лук репчат	10						
	Морковь	15						
	Масло слив.	5						
	Том.паста	5						
	Масло растил.	3						
	Картофель	70						
	Тефтели в том.соусе.	50	6,5	5,9	15,8	85,5		№19
	Мясо	60						
	Том.паста	5						
	Масло раст.	3						
	Крупа рисовая	10						
	Масло сливоч.	5						
	Мука	5						
	Яйцо	1/4						
	Каша пшеничная	100	6,0	4,6	21,2	165,0	0,4	№32
	Крупа пшеничная	30						
	вода	150						
	Масло слив.	6						
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	-	-	11,6	46,5		№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	15						
	Хлеб ржаной	20	2,0	0,3	18,0	61,2	-	№51
	Хлеб пшен.	20	2,84	0,6	13,4	68,8	-	№52
Итого за прием пищи:			22,1	17,5	58,8	472,5	1,42	
Полдник:	Пирожок с повидлом	80	4,0	4,0	23,1	153,33	-	№55
	Мука	40						
	Молоко	50						
	Сахар	5						
	Масло слив.	5						
	Масло раст	3						
	Дрожжи сухие	1,25						
	Повидло	20						
	«Киселек» витаминизир	150	0,07	-	25,87	109,1	-	№48
Итого за прием пищи:			4,07	4,0	38,97	262,43	-	
Всего за день:			37,42	36,35	164,16	1142,9	1,42	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка -65руб 95коп								

2-я среда (8 день)								
		Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак:	Каша ячневая молочная	130	4,4	5,4	22,4	155,3		№37
	Крупа пшеничная	15						
	Молоко	130						
	Сахар	5						
	Масло слив.	5						
	Булочка с маслом	40/10	2,12	2,2	18,3	125,4		№63
	Кофейный напиток	180	1,5	2,8	15,7	102,9		№42
	Кофейный порошок	2						

	молоко	130						
	Сахар	10						
Итого за прием пищи:			10,3	13,34	56,4	419,57		
2 завтра:	Сок яблочный	150	0,75	-	14,85	64,5	8,0	№46
Итого за прием пищи:			0,75	-	14,85	64,5	8,0	
Обед:	Салат из капусты с растительным маслом	60	1,02	2,0	2,16	40,8		№1
	Капуста	40						
	Масло раст.	3						
	Суп с фрикадельками и вермишелью	180	4,98	3,99	17,0	182,0	-	№6
	Мясо	40						
	Лук репчатый	20						
	Масло раст	3						
	Морковь	20						
	Картофель	50						
	Масло слив.	5						
	Вермишель	15						
	Плов с мясом	180	6,0	7,9	8,6	162,8		№22
	Крупа рисовая	15						
	Морковь	30						
	Масло раст.	5						
	мясо	25						
	Лук репчатый	15						
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	-	-	27,85	107,7	0,5	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	15						
	Хлеб ржаной	20	2,0	0,3	18,0	61,2	-	№51
	Хлеб пшен.	20	2,84	0,6	13,4	68,8	-	№52
Итого за прием пищи:			20,64	14,43	70,26	424,6	0,5	
Полдник:	Картофельная запеканка с рыбой	150	3,3	3,83	9,59	146,5		№68
	Рыба	60	9,63	4,74	1,64	73,9		№18
	Том.паста	5						
	Лук репчатый	5						
	Яйцо	1/5						№40
	Мука	5						
	Хлеб пшенич.	5						
	Масло раст	3						
	Чай сладкий	180	0,1	0	9,7	39,1		№49
Итого за прием пищи:			7,17	8,57	20,93	286,2		
Всего за день:			37,86	36,34	162,44	1146,87		
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка -66руб 59коп								

2-й четверг (9 день)

		порция	белки	жиры	углеводы	ккал	Вит С	№тех.карты
Завтрак:	Омлет натуральный	100	6,42	6,1	3,26	93,2	0,1	№39
	Хлеб пшен	30	3,6					№52
	Чай сладкий	180	0,1	0	9,7	39,1		№49
	Чай заварка	0,002						

	сахар	15						
Итого за прием пищи:			8,9	11,14	51,8	391,21	0,4	
Завтрак:	Сок яблочный	100	0,75	0	14,85	64,5		
Итого за прием пищи:			0,75	0	14,85	64,5		
Обед:	Салат из моркови с чесно	50	1,1	1,2	3,7	23,7	1,02	№4
	Морковь	60						
	Масло раст.	2						
	Чеснок	5						
	Суп картофельный на м/кб	180	3,8	5,3	7,7	118,4	-	№12
	Картофель	100						
	Лук репчатый	15						
	Масло слив.	5						
	Масло раст.	3						
	Мясо	40						
	Том паста	5						
	Морковь	20						
	Рыба туш.в том.соусе	50	7,46	5,2	8,2	73,9	0,6	№20
	Рыба	50						
	Том.паста	5						
	Лук репчат	30						
	Масло раст.	3						
	Морковь	30						
	Макаронны отварные	100	4,68	1,40	21,6	12,1	-	№25
	Макаронны	15						
	Масло слив.	6						
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	-	-	12,8	46,5	0,5	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	15						
	Хлеб ржаной	20	2,0	0,3	18,0	61,2	-	№51
	Хлеб пшен.	20	2,84	0,6	13,4	68,8	-	№52
Итого за прием пищи:			19,84	14,44	54,0	355,8	4,54	
Полдник:	Каша пшеничная молоч.	150	4,4	6,0	23,8	170,2	0,4	№33
	Крупа пшено	30						
	Молоко	130						
	Сахар	5						
	Печенье	30	2,8	4,23	21,73	132,7	-	№50
	печенье	30						
	Какао	180	5,1	6,4	19,2	138,9	0,8	№41
	какао	1,5						
	Молоко	130						
	Сахар	10						
Итого за прием пищи:			7,67	10,63	49,13	309,2	5,34	
Всего за день:			37,96	36,21	170,63	1120,71		
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка -60руб 58коп								
2-я пятница (10-й день)								
		Выход бл	Б	Ж	У	ккал		
Завтрак:	Каша пшеничная молоч	180	4,2	3,6	27,2	152,2	1,0	№32
	Крупа пшеничная	15						
	Молоко	150						
	Масло слив	5						
	Сахар	5						
	Булочка с маслом	40/10	2,12	2,2	18,3	125,4		№62

	масло	10	2,28	2,94	0	35,97		
	Кофейный напиток	180	1,5	2,8	15,7	102,9		№42
	Кофейный порошок	2						
	молоко	130						
	Сахар	10						
Итого за прием пищи:			10,1	10,54	61,2	416,47	1,0	
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0,75	0,15	14,85	64,5		№46
Итого за прием пищи:			0,75	0,15	14,85	64,5		
Обед:	Салат из свеклы	40	0,7	1,2	5,8	37,1	1,2	№3
	свекла	55						
	Масло раст.	2						
	Суп гороховый на м/кб	180	4,7	3,2	28,3	123,9		№8
	Горох	20						
	Картофель	70						
	Масло раст.	3						
	Морковь	25						
	Лук репчатый	20						
	Ленивые голубцы в том	150	13,5	14,5	11,6	231,3	5,1	№29
	мясо	50						
	Лук репчатый	20						
	Капуста	100						
	Рис	10						
	Масло слив.	6						
	Масло раст.	7						
	Том. паста	5						
	Яйцо	6						
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	-	-	11,6	46,5	0,5	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	15						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,3	16,8	68,0	-	
Итого за прием пищи:			18,24	19,2	62,5	506,8	13,1	
Полдник:	Сырники со сгущ. молоком	100/25	8,3	6,5	21,8	215,0		№54
	Творог	50						
	Сахар	5						
	Мука	30						
	Яйцо	1/5						
	Масло слив.	5						
	Масло раст.	5						
	Чай сладкий	180	0,2	-	15,0	58,0	10,0	№49
	Чай заварка	0,002						
	сахар	15						
Итого за прием пищи:			10,5	6,5	36,8	253,0		
Всего за день:			37,86	36,35	175,35	1260,77		
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка -63руб 52 коп								
Итого за весь период:			376,68	365,70	1674,2	11646,97		
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Средняя стоимость дня на 1 ребенка -66руб 86коп за весь период								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			100%	100%	100%	100%		

Накопительная от 3 до 7 лет