

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Ушарбайский детский сад «Ургы»

Утверждаю:
И.о. заведующего МАДОУ
«Ушарбайский детский сад «Ургы»
Д.Н. Балданова Балданова Д.Н.
«06» 09 2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении
«Ушарбайский детский сад «Ургы» в возрасте от 3 до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием детей**

с. Ушарбай

1 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
каша " Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	ТК4.11 рецепт№168
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	ТК11.4 №392
хлеб с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0	рецепт№1а
итого	430	9,33	17,19	57,97	414		
завтрак2							
яблоки	114	0,46	0,46	11,17	53,58	11,4	ТК210110
Обед							
салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	ТК№85рецепт№22
суп гороховый	200	7,86	7,1	13,44	149,1	8,94	ТК102рецепт №102
рожки отварные	130	4,77	3,91	22,91	145,91	0	ТК4.1рецепт №317
гуляш в томатном соусе	80	6	7,6	2,47	164,8	0	ТК7.2 рецепт№252
компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	118,36	0,66	рецепт№349
хлеб	40	2,09	0,73	14,38	72,45	0	рецепт.№453
итого	690	22,15	23,96	86,56	715,62		
Полдник							
булочки домашние	70	5,1	8,76	37,74	250,6	0	ТК№469
чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	рецепт №394
йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	ТК№6.4рецепт№251
итого	400	12,12	15,9	58,05	428,1		
Итого за день	1634	44,06	57,51	213,75	1611,3		

2 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ре
		Белки	Жиры	Угеводы		
завтрак						
каша геркулесовая	205	10,06	11,34	41,26	307	рецепт М
чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	рецепт М
хлеб с джемом	35	1,35	2,3	6,74	51,38	ТК №2
итого	420	14,08	15,98	62,31	447,38	
завтрак2						
снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	рецепт N
Обед						
салат из моркови с яблоком	45	0,25	0,46	1,93	40,95	ТК №16
суп с домашней лапшой	250	2,33	3,44	13,92	98	рецепт 20
рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	рецепт М
котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	ТК №8.1г №255
чай с сахаром	180	0,06	0	12,13	43	ТК № 11.г №392
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	70,5	рецепт. М
итого	735	19,42	12,85	91,13	559,15	
Полдник						
макароны с маслом	150	5,34	16,96	31,45	168	ТК №4.1г
чай с сахаром	180	0,06	0	12,13	43	ТК № 11.г №392
итого	330	5,4	16,96	43,58	211	
Итого за день	1635	43,25	50,59	203,02	1306,03	

3 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
каша манная	200	5,82	10,2	28,12	238,44	1,12	ТК№181рецепт №181
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	ТК11.4 №392
печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	ТК №61
итого	400	8,31	15,8	65,03	417,94		
завтрак2							
яблоки	114	0,46	0,46	11,17	53,58	11,4	ТК210110
Обед							
салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	2,12	ТК82рецепт №9
борщ	150	1,02	2,89	4,01	46,13	12,01	рецепт№66
гречка отварная	150	8,4	6,15	38,25	241,95	0	ТК№323рецепт№323
суфле из отварного мяса	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	ТК№7.22рецепт №320
чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	рецепт.№393
хлеб пшеничный	40	2,78	0,97	19,17	96,53	0	рецепт.№453
итого	650	23,16	28,11	76,93	647,61		
Полдник							
картофель отварной с маслом	150	2,9	4,4	2,08	146	21,5	рец318
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	ТК11.4 №392
кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	ТК№6.4рецепт№251
итого	480	2,96	4,42	14,06	189		
Итого за день	1644	34,89	48,79	167,19	1308,13		

4 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С	Норрецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
каша ячневая	200	7,3	10,99	38,39	281,67	1,33	TK№2рецепт№172
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	TK11.4 №392
пряник	30	1,95	2,25	21,6	114,45	0	TK№9.4
итого	410	9,31	13,26	71,97	439,12		
завтрак2							
сок натуральный	150	0,3	0,3	17,4	72	18	рецепт№418
Обед							
салат из зеленого горошка с луком	60	1,86	3,24	3,99	52,56	6,8	рецепт№10
суп рыбный	200	6,88	6,72	11,46	133,8	7,28	TK№40рецепт№87
жаркое по домашнему	180	21,24	18,99	13,59	310,23	6,21	TK1№374рецепт№17
кисель	180	0	0	17,64	72	27	TK№122
хлеб пшеничный	40	2,78	0,97	19,17	96,53	0	рецепт. №453
итого	660	32,76	29,92	65,85	665,12		
Полдник							
булочка домашняя	70	5,1	8,76	37,74	250,6	0	TK469
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	TK11.4 №392
йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	TK№6.4рецепт№251
итого	400	5,16	8,78	49,72	293,6		
Итого за день	1620	47,53	52,26	204,94	1469,84		

5 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
каша рисовая	200	4,86	10,21	31,81	238,57	1,11	рецепт №182
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	15 рецепт №397
хлеб с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0	рецепт №1а
итого	430	11,59	22,84	65,91	515,57		
завтрак2							
груша	114	0,41	0,31	10,58	46,75	5,14	TKN №11.1 рецепт №368
Обед							
салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	51,57	20,97	TKN №20
суп с фрикадельками	170	6,05	4,48	9,18	101,24	6,6	рецепт №104
перловка отварная	150	4,4	4,6	31,5	185	0	TKN №1
курица запеченная	65	12,32	12,42	0,46	122,9	0	рецепт №304
компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	118,36	0,66	рецепт. №349
хлеб пшеничный	40	2,78	0,97	19,17	96,53	0	рецепт. №453
итого	665	26,99	25,6	94,31	675,6		
Полдник							
суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,5	14,12	108	0,66	TKN №2.13 рецепт №93
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	TK11.4 №392
хлеб с джемом	50	1,93	3,29	9,63	73,45	0,48	рецепт №2
итого	380	4,36	3,52	26,1	151		
Итого за день	1589	43,35	52,27	196,9	1388,92		

6 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак						
каша манная	200	6,23	8,9	28,12	206,3	рецепт №181
чай с сахаром	180	0,06	0	12,13	43	ТК№ 11.4рецепт №392
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	70,5	рецепт.№122
итого	420	9,33	9,22	59,93	319,8	
завтрак2						
груша	150	0,46	0,34	11,74	52,44	ТК№11.1рецепт№368
Обед						
салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,7	2,8	47,46	рецепт№14
рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	ТК№9/2
пюре картофельное	150	4,08	64,02	24,62	183	рецепт№321
котлета мясная	70	5,15	5,65	6,52	97,56	рецепт№256
кисель	180	0	0	17,64	72	ТК№122
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	70,5	рецепт.№122
итого	700	14,34	76,29	80,66	538,52	
Полдник						
йогурт	150	4,35	4,5	6	58,5	ТК№6.4рецепт№251
винегрет	60	0,81	3,7	5,05	54,96	ТК№1-4рецепт№45
чай с сахаром	180	0,06	0	12,13	43	ТК№ 11.4рецепт №392
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	70,5	рецепт.№122
итого	430	5,22	8,2	23,18	156,46	
Итого за день	1700	29,35	94,05	175,51	1067,22	

7 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Б	С	
завтрак							
каша пшенная	200	7,15	11,16	35,29	270,2	1,11	рецепт №182
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	TK11.4 №392
хлеб с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0	рецепт №1а
итого	430	10,27	20,62	65,55	483,2		
завтрак2							
кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	TK№6.4рецепт№251
Обед							
салат картофельный с зеленым горошком	60	1,08	6,12	5,88	82,92	6,12	TK№66.1рецепт№77
щи	150	1,04	2,93	5,09	50,89	11,08	рецепт№67
рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	рецепт №304
гуляш в томатном соусе	80	6	7,6	2,47	164,8	0	TK7.2 рецепт№252
компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	118,36	0,66	рецепт№349
хлеб пшеничный	40	2,78	0,97	19,17	96,53	0	рецепт.№453
итого	660	15,15	23,07	98,1	723,2		
Полдник							
рожки отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	0	TK№4.1рецепт№317
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	TK11.4 №392
хлеб пшеничный	40	2,78	0,97	19,17	96,53	0	рецепт.№453
итого	370	8,34	5,56	57,59	307,53		
Итого за день	1610	38,11	54,05	227,24	1602,43		

8 день

8 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С	Норрецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
каша пшеничная	200	7,3	10,99	38,39	226,72	1,33	TK№2рецепт №172
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	TK11.4 №392
хлеб пшеничный	40	2,78	0,97	19,17	96,53	0	рецепт. №453
ИТОГО	380	7,36	11,01	50,37	269,72		
завтрак2							
яблоко	114	0,46	0,46	11,17	53,58	11,4	TK210110
Обед							
салат из морской капусты	60	0,55	5,08	0,91	74	1,92	TK№56рецепт№19
суп с клецками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	9,87	TK№22рецепт№108
овощное рагу	180	1,55	4,88	12,9	101,72	21,92	рецепт №331
кисель	180	0	0	17,64	72	27	TK№122
хлеб пшеничный	40	2,78	0,97	19,17	96,53	0	рецепт. №453
ИТОГО	660	10,71	15,49	64,21	463,05		
Полдник							
ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	272,46	0,05	TK№140
чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	рецепт №394
ИТОГО	280	13,15	13,24	47,42	361,46		
Итого за день	1434	31,68	40,2	173,17	1147,81		

9 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
каша кукурузная	200	6,21	5,28	27,9	184	0	TKN№4.14рецепт№168
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	рецепт №397
хлеб с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0	рецепт№1a
итого	430	12,94	17,91	62	461		
завтрак2							
яблоки	114	0,46	0,46	11,72	52,86	11,4	TK210110
Обед							
салат из свежих огурцов с луком	60	0,75	3,13	1,16	35,81	5,64	TKN№18рецепт№10
суп с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	TKN№2.6рецепт№38
капуста тушеная с мясом	200	4,11	6,47	18,86	150,11	34,32	рецепт №336
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	TK11.4 №392
хлеб пшеничный	40	2,78	0,97	19,17	96,53	0	рецепт.№453
итого	680	10,38	13,42	68,31	430,15		
Полдник							
манник со стуженным молоком	90	7,72	14,79	43,32	280,35	0,44	TKN№77рецепт№274
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	TK11.4 №392
снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	TKN№6.4рецепт№251
итого	420	12,13	19,61	61,3	411,85		
Итого за день	1644	35,91	51,4	203,33	1355,86		

10 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Нерцептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
каша геркулесовая	205	5,52	6,54	27,81	192,18	0	TK№4.8рецепт.№93
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	TK11.4 №392
печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	TK №61
итого	405	8,01	12,14	64,72	371,68		
завтрак2							
банан	114	1,71	0,57	23,94	108,3	11,4	TK№11.1рецепт№368
Обед							
винегрет	60	0,83	3,71	5,04	54,38	6,12	TK I-4рец45
щи	200	1,39	3,9	6,79	68	14,77	рецепт№67
плов	150	14,17	11,96	25,08	264	0	TK7,9 №304
компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	118,36	0,66	рецепт. №349
хлеб пшеничный	40	2,78	0,97	19,17	96,53	0	рецепт.№453
итого	630	19,77	20,62	84,89	601,27		
Полдник							
пирожок печеный с овощным фаршем	80	5,28	7,36	29,92	207,04	5,92	TK№562рецепт№43
чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	TK11.4 №392
йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	TK№6.4рецепт.№251
итого	410	9,69	12,18	47,9	338,54		
Итого за день	1559	39,18	45,51	221,45	1419,79		