

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

Утверждаю:
И.о.заведующего МАДОУ
«Ушарбайский детский сад «Ургы»
Бадланова Д.Н.
01.04.2024



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении
«Ушарбайский детский сад «Ургы» в возрасте от 1 до 3 лет
с 10,5 часовым пребыванием детей

с. Ушарбай

1 день

1 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 1-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Норцеппуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
каша " Дружба"	180	3,88	4,83	17,32	128,27	1,75	TK4.11 №168
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	TK11.4 №392
хлеб с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102,18	0	рецепт. №1a
ИТОГО	360	5,76	10,5	37,27	260,45		
завтрак2							
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	TK210110
Обед							
салат из отварной свеклы с чесноком	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	TKN№81рецепт№22
суп гороховый	140	4,97	4,56	9,41	98,56	6,26	TK102 №102
рожки отварные	100	3,67	3,01	17,63	112,29	0	TK4.1 №317
гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0	TK7.2 №252
компот из сухофруктов	150	0,5	0,07	24,01	98,67	0,55	рецепт. №349
хлеб	30	2,09	0,73	14,38	72,45	0	рецепт. №453
ИТОГО	525	16,35	17,48	70,69	554,32		
Полдник							
булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	TK469
чай с молоком	150	2,22	1,62	11,93	71,18	0,99	рецепт №394
йогурт	140	4,06	4,48	5,6	78,96	0,98	TKN№6.4рецепт.№251
ИТОГО	340	9,92	12,36	44,49	329,14		
Итого за день	1325	32,43	40,74	162,25	1190,91		

2 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 1-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Пищевые вещества					
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
каша геркулесовая	170	4,59	6,45	23,07	168,69	0	ТК№4.8рецепт.№93
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	ТК11.4 №392
хлеб с джемом	35	1,35	2,3	6,74	53,06	0,34	рецепт.№2
ИТОГО	355	5,98	8,76	38,79	251,75		
завтрак2							
кефир	140	4,06	4,48	5,6	78,96	0,98	ТК№6.4рецепт.№251
Обед							
салат из моркови с яблоком	45	0,42	2,61	3,93	40,89	3,47	ТК №16 рецепт№40
суп с домашней лапшой	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,3	ТК№80рецепт.№86,525
рис отварной	100	2,43	3,58	26,84	149,3	0	рецепт №304
котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	ТК№8.1рецепт №255
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	ТК11.4 №392
хлеб пшеничный	30	2,09	0,73	14,38	72,45	0	рецепт.№453
ИТОГО	535	13,92	12,42	66,61	427,99		
Полдник							
макароны с маслом	120	4,04	3,61	21,16	133,29	0	ТК№4.1рецепт№317
чай с молоком	150	2,22	1,62	11,93	71,18	0,99	рецепт №394
яйцо вареное	85	5,08	4,6	0,28	63	0	рецепт.№213
ИТОГО	355	11,34	9,83	33,37	267,47		
Итого за день	1385	35,3	35,49	144,37	1026,17		

3 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 1-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
каша манная	180	5,24	9,2	27,75	214,76	1	TKN №181 рецепт №181
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	TK11.4 №392
печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	TK №61
итого	350	7,71	14,79	61,66	381,26		
завтрак2							
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	TK210110
Обед							
салат из моркови с чесноком	45	0,52	3,79	2,37	42,61	1,59	TK82 №9
борщ	120	0,82	2,31	3,21	36,96	9,62	рецепт №66
гречка отварная	100	5,6	4,1	25,5	161,4	0	TKN №323 рецепт №323
суфле из отварного мяса	50	8,98	9,45	1,67	127,27	0,11	TKN №7.22 рецепт №320
чай с лимоном	150	0,1	0,02	8,5	34,58	2,36	рецепт №393
хлеб пшеничный	30	2,09	0,73	14,38	72,45	0	рецепт №453
итого	495	18,11	20,4	55,63	475,27		
Полдник							
картофель отварной с маслом	100	1,93	2,93	1,39	97,33	14,3	рецепт №318
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	TK11.4 №392
кефир	140	4,06	4,48	5,6	78,96	0,98	TKN №6.4 рецепт №251
итого	390	1,97	2,94	10,37	127,33		
Итого за день	1335	28,19	38,53	137,46	1030,86		

4 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 1-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С	№рецептуры
		Пищевые вещества					
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
каша ячневая	170	8,04	9,94	31,67	241,29	1,13	TK№2рецепт№172
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	TK11.4 №392
пряник	30	1,95	2,25	21,6	114,45	0	TK №9.4
итого	350	10,03	12,2	62,25	385,74		
завтрак2							
сок натуральный	100	0,2	0,2	11,6	48	12	рецепт№418
Обед							
салат из зеленого горошка с луком	30	0,93	1,62	2	26,12	3,4	рецепт№10
суп рыбный	150	5,16	5,04	8,6	100,35	5,46	TK№40рецепт№87
жаркое по домашнему	150	17,7	15,8	11,3	258,4	5,2	TK1№374рецепт№17
кисель	150	0	0	14,7	58,8	22,5	TK№122
хлеб пшеничный	30	2,09	0,73	14,38	72,45	0	рецепт.№453
итого							
	510	25,88	23,19	50,98	516,12		
Полдник							
булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	214,47	0	TK469
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	TK11.4 №392
йогурт	140	4,06	4,48	5,6	78,96	0,98	TK№6.4рецепт.№251
итого	350	4,41	7,52	41,33	244,47		
Итого за день	1310	40,52	43,11	166,16	1194,33		

4 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 1-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С	№рецептуры
		Пищевые вещества					
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
каша ячневая	170	8,04	9,94	31,67	241,29	1,13	TK№2рецепт№172
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	TK11.4 №392
пряник	30	1,95	2,25	21,6	114,45	0	TK №9.4
итого	350	10,03	12,2	62,25	385,74		
завтрак2							
сок натуральный	100	0,2	0,2	11,6	48	12	рецепт№418
Обед							
салат из зеленого горошка с луком	30	0,93	1,62	2	26,12	3,4	рецепт№10
суп рыбный	150	5,16	5,04	8,6	100,35	5,46	TK№40рецепт№87
жаркое по домашнему	150	17,7	15,8	11,3	258,4	5,2	TK1№374рецепт№17
кисель	150	0	0	14,7	58,8	22,5	TK№122
хлеб пшеничный	30	2,09	0,73	14,38	72,45	0	рецепт.№453
итого	510	25,88	23,19	50,98	516,12		
Полдник							
булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	214,47	0	TK469
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	TK11.4 №392
йогурт	140	4,06	4,48	5,6	78,96	0,98	TK№6.4рецепт.№251
итого	350	4,41	7,52	41,33	244,47		
Итого за день	1310	40,52	43,11	166,16	1194,33		

5 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 1-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Норцептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
каша рисовая	170	4,13	8,68	27,05	202,84	0,95	рецепт №182
какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	88,9	1,19	рецепт №397
хлеб с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102,18	0	рецепт №1а
итого	350	9,03	17	51,2	393,92		
завтрак2							
груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	TK №11.1 рецепт №368
Обед							
салат из белокочанной капусты	45	0,63	2,29	3,89	38,65	15,73	TK №20
суп с фрикадельками	120	4,27	3,16	6,48	71,44	4,66	рецепт №104
перловка отварная	100	2,9	3,1	21	123,5	0	TK №1
курица запеченная	50	9,48	9,56	0,36	125,4	0	рецепт №304
компот из сухофруктов	150	0,5	0,07	24,01	98,67	0,55	рецепт. №349
хлеб пшеничный	30	2,09	0,73	14,38	72,45	0	рецепт. №453
итого	495	19,87	18,91	70,12	530,11		
Полдник							
суп молочный с макаронными изделиями	120	3,44	2,8	11,3	84,16	0,53	TK №2.13 рецепт №93
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	TK11.4 №392
хлеб с джемом	35	1,35	2,3	6,74	53,06	0,34	рецепт. №2
итого	305	3,48	2,81	20,28	114,16		
Итого за день	1250	32,78	39,02	151,9	1084,19		

6 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 1-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С	Норрецептуры
		Белки Жиры Углеводы					
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
каша манная	180	5,24	9,19	27,75	214,67	1	TKN№181рецепт №181
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	TK11.4 №392
хлеб пшеничный	30	2,09	0,73	14,38	72,45	0	рецепт. №453
итого	360	7,37	9,93	51,11	317,12		
завтрак2							
банан	100	1,5	0,5	21	95	10	TKN№11.1рецепт№368
Обед							
салат из свежих помидоров с луком	45	0,51	2,78	2,12	35,54	9,11	рецепт№14
рассольник со сметаной	150	1,05	1,95	7,05	49,95	2,77	TKN№9/2
пюре картофельное	120	2,72	42,68	16,42	121,99	16,14	рецепт№321
котлета мясная	60	4,42	4,84	5,59	83,6	0,42	рецепт№286
чай с лимоном	150	0,1	0,02	8,5	34,58	2,36	рецепт№393
хлеб пшеничный	30	2,09	0,73	14,38	72,45	0	рецепт. №453
итого	555	10,89	53	54,06	398,11		
Полдник							
йогурт	140	4,06	4,48	5,6	78,96	0,98	TKN№6.4рецепт. №251
винегрет	60	0,81	3,7	5,06	54,96	6,15	TKN№1-4рецепт№45
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	TK11.4 №392
хлеб пшеничный	30	2,09	0,73	14,38	72,45	0	рецепт. №453
итого	380	4,91	8,19	19,64	163,92		
Итого за день	1395	24,67	71,62	145,81	974,15		

7 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 1-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Рецептуры
		Углеводы					
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
каша пшенная	170	6,08	7,97	25,19	196,81	0,95	рецепт №182
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	TK11.4 №392
хлеб с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102,18	0	рецепт. №1a
итого	350	7,96	13,64	45,14	328,99		
завтрак2							
кефир	140	4,06	4,48	5,6	78,96	0,98	TK№6.4рецепт. №251
Обед							
салат картофельный с зеленым горошком	40	0,8	4,13	3,87	55,85	4,13	TK№66.1рецепт№77
щи	120	0,84	2,34	4,07	40,7	8,86	рецепт№67
рис отварной	100	2,43	3,58	26,84	149,3	0	рецепт №304
гуляш в томатном соусе	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0	TK7.2 №252
компот из сухофруктов	150	0,5	0,07	24,01	98,67	0,55	рецепт. №349
хлеб пшеничный	30	2,09	0,73	14,38	72,45	0	рецепт.№453
итого	500	11,16	16,55	75,02	540,57		
Полдник							
рожки отварные с маслом	120	4,4	3,61	21,16	134,73	0	TK4.1 №317
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	TK11.4 №392
хлеб пшеничный	30	2,09	0,73	14,38	72,45	0	рецепт.№453
итого	300	6,53	4,35	44,52	237,18		
Итого за день	1290	29,71	39,02	170,28	1185,7		

8 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 1-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С	Норрецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
каша пшеничная	170	6,25	9,94	31,67	241,14	1,13	TK№2рецепт№172
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	TK11.4 №392
хлеб пшеничный	30	2,09	0,73	14,38	72,45	0	рецепт. №453
Итого	350	8,38	10,68	55,03	343,59		
завтрак2							
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	TK210110
Обед							
салат из морской капусты	45	0,41	3,81	0,68	55,5	16,13	TK№56рецепт№19
суп с клецками	120	3,5	2,74	8,15	71,26	5,92	TK№22рецепт№108
овощное рагу	150	1,29	4,07	10,75	84,79	18,27	рецепт №331
компот из сухофруктов	150	0,5	0,07	24,01	98,67	0,55	рецепт. №349
хлеб пшеничный	30	2,09	0,73	14,38	72,45	0	рецепт. №453
Итого	495	7,79	11,42	57,97	382,67		
Полдник							
ватрушка с творогом	60	6,29	6,54	19,87	163,5	0,03	TK№140
чай с молоком	150	2,22	1,62	11,93	71,18	0,99	рецепт №394
Итого	210	8,51	8,16	31,8	234,68		
Итого за день	1155	25,08	30,66	154,6	1007,94		

9 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 1-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Норрецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
каша кукурузная	170	5,29	5,51	29,97	165,47	0	TKN№4.14рецепт№168
какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	88,9	1,19	рецепт №397
хлеб с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102,18	0	рецепт.№1а
Итого		10,19	13,83	54,12	356,55		
завтрак2							
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	TK210110
Обед							
салат из свежих огурцов с луком	45	0,56	2,35	0,87	26,87	4,23	TKN№18рецепт№10
суп с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,2	62,8	4,45	TKN№2.6рецепт№38
капуста тушеная с мясом	150	3,1	3,88	14,14	103,88	25,74	рецепт №336
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	TK11.4 №392
хлеб пшеничный	30	2,09	0,73	14,38	72,45	0	рецепт. №453
Итого	525	7,4	8,67	48,57	296		
Полдник							
манник со спущенным молоком	75	6,44	12,33	36,11	281,17	0,56	TKN№77рецепт№274
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	TK11.4 №392
снежок	140	4,06	4,48	5,6	78,96	0,98	TKN№6.4рецепт.№251
Итого	365	10,54	16,82	50,69	390,13		
Итого за день	990	28,53	39,72	163,18	1089,68		

10 день

Наименование блюда	Выход (в гр.) от 1-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Норецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак							
каша геркулесовая	170	4,59	6,45	23,07	168,69	0	TKN№4.8рецепт.№93
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	TK11.4 №392
печенье	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	TK №61
итого	340	7,06	12,04	56,98	335,19		
завтрак2							
банан	100	1,5	0,5	21	95	10	TKN№11.1рецепт№368
Обед							
винегрет	45	0,61	2,78	3,79	42,62	4,72	рецепт№г 1-4рец45
щи	120	0,84	2,34	4,07	40,7	8,86	рецепт№67
плов	120	11,28	9,6	20,06	211,76	0	TKN№7.9 №304
компот из сухофруктов	150	0,5	0,07	24,01	98,67	0,55	рецепт. №349
хлеб пшеничный	30	2,09	0,73	14,38	72,45	0	рецепт.№453
итого	465	15,32	15,52	66,31	466,2		
Полдник							
пирожок печеный с капустой	65	4,29	5,98	24,31	168,22	4,81	TKN№562рецепт№43
чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	TK11.4 №392
йогурт	140	4,06	4,48	5,6	78,96	0,98	TKN№6.4рецепт.№251
итого	355	8,39	10,47	38,89	277,18		
Итого за день	1260	32,27	38,53	183,18	1173,57		