

« Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Детский сад №106»

 Т.В.Дронова

_____ 2024



**Десятидневное меню для детей 3 -7 лет
Муниципального бюджетного образовательного учреждения
«Детский сад №106»
(осень-зима)**

Рязань, 2024 г.

Разработано **ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ»** г.Рязань, ул. Свободы, д.89

Неделя 1. Понедельник										
Название блюда	№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность	
Первый завтрак										
1	Каша овсянная жидкая на сгущенном молоке	237	200	6,8	7,6	29	0,5	0	0,26	231
2	Какао с молоком сгущенным	463	200	3,2	3,6	19,2	0,185	0	0	122
3	Батон	576	20	2,25	0,87	15,42	0	0	0	56
4	Масло сливочное	79	10	0,08	7,3	0,1	0	0	0	66,1
Итого			430	12,33	19,37	63,72	0,685	0	0,26	475,1
Второй завтрак										
1	Батон	576	30	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
2	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	4	0	0	86
Итого			230	3,25	1,07	35,62	4	0	0	164,3
Обед										
1	Суп картофельный	112	200	2,6	2	6,5	4,9	0	1,2	69
2	Сметана, 15%	433	11	0,6	3,75	0,81	0,05	0	0	39,38
3	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г	150	8,30	6	36,00	0,00	0	0,30	233
4	Котлеты из курицы	54-5м	80	11,5	2,6	8,1	0,4	0	0,3	101,1
5	Соус томатный	419	50	0,475	1,64	2,3	0,55	0,9	0,4	25,95
6	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
7	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
8	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	0	0	0	103
Итого			781,00	31,08	18,30	114,42	6,10	10,90	2,20	759,83
Уплотненный полдник										
1	Макароны с сыром	259	130	8	6,6	23,3	0,2	0	1,6	186
2	Пряник	581	40	2,36	1,88	30	0	0	0	146,4
3	Молоко кипяченое	469	200	5,8	5,3	9,1	1	0	0	107
Итого			370,00	16,16	13,78	62,40	1,60	0,00	1,60	439,40
Итого за день			1811,0	62,8	52,5	276,2	12,4	10,9	4,1	1838,6

Неделя 1. Вторник

Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
Первый завтрак										
1	Каша пшеничная молочная жидкая	235	200	7,47	8,35	31,55	0,62	4,88	0,29	231,22
2	Кофейный напиток с молоком	465	200	2,8	2,5	13,6	1	10	0	88
3	Бутерброд с сыром	65	25	3,6	6,5	5	0,1	0	0	93
Итого			425,00	13,87	17,35	50,15	1,42	14,88	0,29	412,22
Второй завтрак										
1	Батон	576	30	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
2	Кисломолочный напиток	470	200	5,51	4,75	7,98	0,57	0	0	112,3
Итого			230	7,76	5,62	23,4	0,57	0	0	190,6
Обед										
1	Салат из моркови и яблок	22	60	0,6	3,8	4,6	3,3	0	0	55,6
2	Борщ из капусты и картофелем со сметаной	54-2с	200	1,04	3,5	4,8	5,72	2	1,2	110,36
3	Птица в соусе с томатом	367	80	6,65	7,75	1,55	0,25	0	0,00	117,30
4	Картофельное пюре	377	130	4	5,20	7,54	3	0	1	149
5	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
6	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
7	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	0	0	0	103
Итого			760,00	19,40	22,26	79,20	12,59	12,00	1,72	723,26
Уплотненный полдник										
1	Запеканка из творога	279	100	15,9	7,7	15	0	6	0,23	194
2	Соус молочный сладкий	406	40	0,96	1,9	3,16	0,9	4	0	33,8
3	Фрукты свежие	82	100	1,5	0,5	21	10	0	0	96
4	Печенье	582	40	3	3,92	29,7	0	0	0	166
5	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	0,3	0,1	9,5	1	5	0	40
Итого			480	21,66	14,12	78,36	11,9	15	0,23	529,8
Итого за день			1895,00	62,69	59,35	231,11	26,48	41,88	2,24	1855,88

Неделя 1. Среда

Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
Первый завтрак										
1	Суп молочный с макаронными изделиями	139	200	5,76	6,48	19,7	0,9	2	1,2	160,2
2	Какао с молоком	462	200	3,3	2,9	13,8	0,7	10	0	94
3	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	69	35	1,6	11	10	0	0	0	146
Итого			435	10,66	20,38	43,5	1,6	12	1,2	400,2
Второй завтрак										
1	Пряники	581	60	3,54	2,82	45	0	0	0	219,6
2	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	4	0	0	86
Итого			260	4,54	3,02	65,2	4	0	0	305,6
Обед										
1	Салат витаминный	2	60	0,72	3,06	3,3	7,8	0	0,15	43,8
2	Рассольник ленинградский	54-3с	200	2,10	4,08	10,60	5,68	0	0,40	125,52
3	Сметана, 15%	433	11	0,6	3,75	0,81	0,05	0	0	39,38
4	Жаркое из сердца	362	150	11,8	2	11	15	0	0,6	110
5	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,54	0,09	18,09	0,18	9	0	84
6	Батон	576	40	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
7	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	0	0	0	103
Итого			711,00	22,01	14,60	79,27	28,71	9,00	1,15	584,00
Уплотненный полдник										
1	Омлет натуральный	268	100	10,67	16,0	5,12	1,07	0	1,07	156,00
2	Ватрушка с повидлом	530	60	3,50	1,4	34,80	0,00	1,6	0,46	166,00
3	Салат картофельный с зеленым горошком	42	60	1,56	3,9	5,18	7,60	0	0,10	62,50
4	Батон	576	40	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
5	Чай с молоком	460	200	1,44	1,17	10,35	0,27	9	0	62
Итого			460,00	19,42	23,34	70,87	8,94	10,60	1,63	524,80
Итого за день			1866,00	56,63	61,34	258,84	43,25	31,60	3,98	1814,60

Неделя 1. Четверг

Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
Первый завтрак										
1	Каша кукурузная на молоке	54-1к	200	5,76	5,72	32,4	0,4	4	1,6	202,67
2	Кофейный напиток с молоком	465	200	2,8	2,5	13,6	1	10	0	88
3	Бутерброд с сыром	65	25	3,6	6,5	5	0,1	0	0	93
Итого			425	12,16	14,72	51	1,2	14	1,6	383,67
Второй завтрак										
1	Печенье	582	40	3	3,92	29,7	0	0	0	166
2	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	200	0,67	0,27	18,3	80	5	0	78
Итого			240	3,67	4,19	48	80	5	0	244
Обед										
1	Овощи консервированные порциями (огурцы)	149	40	0,48	0,06	1,02	1,5	0	0	6,6
2	Щи из свежей капусты со сметаной	54-1с	200	1,20	3,6	3,04	6,8	0	1,20	92,2
3	Котлеты мясные	372	80	14	12,6	7,5	0,6	0	0,3	199
4	Соус томатный	419	50	0,475	1,64	2,3	0,55	0,9	0,4	25,95
5	Рис отварной	385	130	3,765	5,43	38,85	0	0	3,15	219,3
6	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,54	0,09	18,09	0,18	9	0	84
7	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
8	Хлеб ржаной	574	50	2	0,38	10,03	0	0	0	103
Итого			790	25,46	24,955	101,385	9,63	9,9	5,05	834,45
Полдник										
1	Икра кабачковая	150	40	0,76	3,56	3,08	2,80	0	0	47,20
2	Кнели рыбные	302	80	13,1	4,7	2	6,8	0	0,3	57,2
3	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
4	Фрукты свежие	82	100	1,5	0,5	21	10	0	0	96
5	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	0,3	0,1	9,5	1	5	0	40
Итого			460,00	18,66	10,02	56,14	20,60	5,00	0,30	344,80
Итого за день			1915,00	59,95	53,89	256,53	111,43	33,90	6,95	1806,92

Неделя 1. Пятница

Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность	
Первый завтрак											
1	Каша рисовая молочная жидкая		236	200	4,78	6,04	29,83	1,24	4,63	0,28	209,60
2	Какао с молоком		462	200	3,3	2,9	13,8	0,7	10	0	94
3	Бутерброд с маслом		70	25	1,2	7,4	7,5	0	0	0	113
Итого			425,00	9,28	16,34	51,13	1,94	14,63	0,28	416,60	
Второй завтрак											
1	Батон		576	30	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
2	Кисель из концентрата плодового		484	200	0	0	15		5	0	278
Итого			230	2,25	0,87	30,42	0	5	0	356,3	
Обед											
2	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	54-34с	200	200	8,02	2,98	13,92	0,48	0	1,2	116,2
3	Котлеты, рубленые из птицы		374	70	8,5	6,8	6,9	0,3	0	0,7	146
4	Капуста тушеная	54-8г	150	150	3,7	4,4	14,6	0	4,5	0,5	113,5
5	Хлеб ржаной		574	50	2,4	0,45	12,03	0	0	0	92
6	Компот из смеси сухофруктов		495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
Итого			670	23,19	14,72	67,51	0,96	14,5	2,4	551,5	
Уплотненный полдник											
1	Пюре из гороха с пассерованным луком		390	130	12,88	2,95	23,86	0,58	0	0,58	176,40
3	Оладьи		526	100	7,50	9,30	37,80	0,37	2	1,00	268,12
4	Чай с медом, вареньем, джемом, повидлом		458	200	0,36	0,09	13,41	0	0	0	62
Итого			430,00	20,74	12,34	75,07	0,95	2,00	1,58	506,52	
Итого за день			1755,00	55,47	44,27	224,13	3,85	36,13	4,26	1830,92	

Неделя 2. Понедельник										
Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая
Первый завтрак										
1	Каша манная с молоком сгущенным	230	200	4,55	4,83	22,86	1,01	3,66	0,22	152,93
2	Кофейный напиток со сгущенным молоком	465	200	2,8	2,5	13,6	1	10	0	112
3	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	69	35	1,6	11	10	0	0	0	146
Итог			435,00	8,95	18,33	46,46	1,71	13,66	0,22	411,13
Второй завтрак										
1	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
2	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	4	0	0	86
Итог			240	2,5	2,2	35,1	4	0	0	190
Обед										
1	Суп-харчо	109	200	6,36	7,52	9,76	3,48	0	1,2	132,2
2	Икра кабачковая	150	40	0,76	3,56	3,08	2,80	0	0	47,20
3	Картофельное пюре	377	130	4	5,20	7,54	3	0	1	91
4	Котлеты из курицы	54-5м	80	11,5	2,6	8,1	0,4	0	0,3	101,1
5	Хлеб ржаной	574	50	2,4	0,45	12,03	0	0	0	92
6	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
7	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
Итог			740,00	28,13	20,59	81,17	10,00	10,00	2,02	651,90
Уплотненный полдник										
1	Пудинг твороженный запеченный	285	100	15,00	5,30	20,60	0	5	1,00	195,3
2	Кисель из концентрата плодового	484	200	0	0	15		5	0	264
3	Соус молочный	406	40	0,96	1,9	3,16		4	0	33,8
4	Печенье	582	40	3	3,92	29,7	0	0	0	166
Итог			380,00	18,96	11,12	68,46	0,00	14,00	1,00	659,10
Итог за день			1795,00	58,54	52,24	231,19	15,71	37,66	3,24	1912,13

Неделя 2. Вторник

Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
Первый завтрак										
1	Каша "Дружба"	229	200	5,07	6,44	26,9	1,29	4,88	0,29	198,80
2	Бутерброд с сыром и маслом	65	25	3,6	6,5	5	0,1	0	0	146
3	Какао с молоком	462	200	3,3	2,9	13,8	0,7	10	0	94
Итого			425,00	11,97	15,84	45,73	2,09	14,88	0,29	438,80
Второй завтрак										
1	Компот из яблок и апельсинов	488	200	0,5	0,2	15,6	9,1	10	0	67
2	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
Итого			240	3,5	1,36	36,16	9,1	10	0	171,4
Обед										
1	Салат из квашенной капусты с яблоком	10	60	1	3,75	5	11,25	3	0	68,4
2	Суп картофельный с фасолью	54-9с	200	0,72	3,48	2	1,6	0	1,2	132,2
	Бефстроганов из отварной говядины	326	80	12,6	11,2	4,2	1	0	0,3	168,3
3	Макаронные изделия отварные	256	130	5,55	4,95	29,55	0	0	1,5	184,5
4	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
5	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	0	0	0	103
Итого			720	24,47	24,23	80,9	14,05	13	3	740,4
Уплотненный полдник										
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	33	60	3	6,68	4,06	2,87	0	0,25	88,125
2	Котлеты рыбные	54-5р	80	10	1,2	4,16	0,56	0	0,5	132,3
4	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	0,3	0,1	9,5	1	5	0	40
5	Фрукты свежие	82	100	1,5	0,5	21	10	0	0	96
6	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
Итого			480	17,8	9,64	59,28	14,43	5	0,75	460,825
Итого за день			1865,00	57,74	51,07	222,07	39,67	42,88	4,04	1811,43

Неделя 2. Среда

Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
Первый завтрак										
1	Суп молочный с макаронными изделиями	139	200	5,76	6,48	19,7	0,9	2	1,2	160,2
.2	Кофейный напиток с молоком	465	200	2,8	2,5	13,6	1	10	0	88
3	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	70	30	1,2	7,4	7,5	0	0	0	101
Итого			430,00	9,76	16,38	40,80	1,60	12,00	1,20	349,20
Второй завтрак										
1	Пряники	581	60	3,54	2,82	45	0	0	0	119,6
2	Сок	501	200	1,26	0,18	23,76	72	0	0	108
Итого			240	4,8	3	68,76	72	0	0	227,6
Обед										
1	Свекольник	98	200	1,86	3,6	3,04	6,8	0	1,20	74,8
2	Сметана, 15%	433	11	0,60	3,75	0,81	0,05	0	0	39,38
3	Каша гречневая рассыпчатая	202	130	7,37	6	32,6	0,0	0	0,3	210
4	Котлеты из птицы	372	80	15,40	13,83	8,25	0,60	0	0	218,90
5	Соус сметанный	408	40	0,56	3,73	0,96	0,04	0	0,4	39,88
6	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
7	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	0	0	0	103
Итого			711,00	30,39	31,27	85,81	7,69	10,00	2,20	769,83
Уплотненный полдник										
1	Омлет с сыром	54-4о	100	19,9	25,4	3	0,25	0	0,5	210
2	С-т картофельный с морковью и зеленым горошком	50-34з	60	1,70	4,30	6,20	0	0	0	70,4
3	Булочка российская	544	60	4,1	4,2	28,5	0	8	0	168
4	Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара)	458	200	0,18	0,09	8,37	0	4	0	34,2
Итого			420	25,88	33,99	46,07	0,25	12	0,5	482,6
Итого за день			1801,00	70,83	84,64	241,44	81,54	34,00	3,90	1829,23

Неделя 2. Четверг										
Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углево ды	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетич еская ценность
Первый завтрак										
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	234	200	6,29	7,45	25,59	1,33	4,39	0,26	217,5
2	Бутерброд с сыром и маслом	65	25	3,6	6,5	5	0,1	0	0	146
3	Какао с молоком	462	200	3,3	2,9	13,8	0,7	10	0	94
Итого			425,00	13,19	16,85	44,39	2,13	14,39	0,26	457,50
Второй завтрак										
1	Вафли	580	40	3	1,16	20,56	0	0	0	216,4
2	Кисломолочный напиток	470	200	5,8	5	8	1,4	0	0	101
Итого			240	8,8	6,16	28,56	1,4	0	0	317,4
Обед										
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с	200	4,62	3,28	11,40	3,68	0	1,2	116
2	Плов из птицы	54-12м	150	8,2	5,40	16,5	0	0	0,90	188,00
3	Овощи консервированные порциями (огурцы)	149	40	0,48	0,06	1,02	1,5	0	0	6,6
	Батон	576	40	3	1,16	20,56	0	0	0	104,4
4	Хлеб ржаной	574	30	1,2	0,45	12,03	0	0	0	61,8
5	Комплет из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
Итого			660,00	18,10	10,45	81,61	5,38	10,00	2,10	560,80
Уплотненный полдник										
1	Сырники	54-6т	100	19,60	5,70	20,70	0,00	5	0,20	212,7
2	Соус шоколадный	54-7 со	40	2,16	1,88	16,84	0,7	8	0	92,92
3	Фрукты свежие	82	100	1,5	0,5	21	10	0	0	96
4	Напиток из шиповника	496	200	0,67	0,27	18,3	80	10	0	78
Итого			440,00	23,93	8,35	76,84	90,70	23,00	0,20	479,62
Итого за день			1765,00	64,02	41,81	231,40	99,61	47,39	2,56	1815,32

Неделя 2. Пятница										
Название блюда		№ ТТК	Масса	Белок	Жиры	Углеводы	Вит. С	Сахар	Соль	Энергетическая ценность
Первый завтрак										
1	Каша гречневая на молоке	213	200	8,92	7,68	32,20	0,00	0,00	0,00	233,00
2	Кофейный напиток с молоком	465	200	2,8	2,5	13,6	1	10	0	88
3	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	70	30	1,2	7,4	7,5	0	0	0	101
Итого			430,00	12,92	17,58	53,30	0,70	10,00	0,00	422,00
Второй завтрак										
1	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	4	0	0	86
2	Печенье	582	20	1,5	1,96	14,88	0	0	0	83
Итого			220	2,5	2,16	35,08	4	0	0	169
Обед										
1	Суп гороховый	127	200	5,92	2,62	12,62	0,4	0	0,2	98
2	Винегрет с растительным маслом	54-16з	120	1,2	10,6	8,2	2,26	0	0,2	134,2
3	Сельдь с луком	316	60	9,1	9,3	3,5	3	0,2	0	135
4	Пюре картофельное	54-11г	150	3,20	5	19,8	10	0	0,5	139
5	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	0,2	10	0	84
6	Батон	576	40	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
7	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	0	0	0	103
Итого			820	26,27	29,44	99,69	16,06	10,2	0,9	771,9
Уплотненный полдник										
1	Голубцы ленивые	333	130	14,3	16,1	5,2	7,2	0	0,5	224
2	Соус томатный	419	50	0,47	2	9,2	2	0	0,4	26
3	Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара)	458	200	0,18	0,09	8,37	0	4	0	34,2
4	Батон	576	40	2,25	0,87	15,42	0	0	0	78,3
5	Печенье	582	20	1,5	1,96	14,88	0	0	0	83
Итого			400,00	16,45	19,79	37,65	9,40	4,00	0,90	445,00
Итого за день			1870,00	58,14	68,97	225,72	30,16	24,20	1,80	1807,90

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021. – 410 с.;

2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.