

Утверждаю
Заведующий МДОУд/с «Теремок»
с.Долина
_____ Е.А.Шапран.
Приказ № 64 от 01.09.2021г

Десятидневное меню
для питания детей
МДОУд/с «Теремок» с.Долина

NR#151/149		2. Печенье	1-3	12	6,4	1,7	7,1	60,5	0	0	0	0	0
			3-7	20	12,4	3,3	14,2	120,9	0	0	0	0	0
TK № 2		3. Кофейный напиток на молоке	1-3	150	1.08	1.08	11.67	76.67	0.02	0.02	0.03	90.2	0.02
			3-7	180	1.3	1.3	14	92	0.02	0.02	1	108,2	0,02
TK№399	2 ЗАВТ РАК	Сок фруктовый	1-3	150	0,45	0,3	24,45	102	0,03	0,02	3	30	0,6
			3-7	180	0,54	0,45	29,34	122,4	0,035	0,015	3	30	0,6
TK№81		1. Салат из моркови с терм. обр.	1-3	40	0.62	3.41	3.41	48.75	0.01	0.01	3.38	14.89	0.56
			3-7	60	0.83	4.54	4.55	65	0.01	0.05	4.5	19.85	0.75
TK№34	О	2. Щи на м/б	1-3	150	2.95	4.8	6.87	94.49	0.05	0.03	15.54	37.48	0.68
			3-7	180	3.68	7.07	8.58	118	0.06	0.04	19.41	46.81	0.85
TK№63	Б	3. Вермишель отварная	1-3	120	4	5.1	25.35	154.4	0	0	0	9.01	0.7
			3-7	150	4.6	5.8	29.25	177.6	0	0	0	10.4	
TK№35	Е	4. Гуляш	1-3	50	4.5	5.7	1.85	123.6	0.03	0.03	0.6	2.84	0ю14
			3-7	70	6	7.8	2.47	164.8	0,04	0.18	0.8	3.76	0.18
TK№9	Д	5. Компот из сухофруктов +С	1-3	150	0.43	0	21.42	81	0	0	0.36	44.23	0.009
			3-7	180	0.48	0	23.8	90	0	0	0.4	49.14	0.01
TK№147/148		6. Хлеб пшеничный \ \ ржаной	1-3	40/60	5.09	0.79	34.01	156.3	0	0	0	0	0
			3-7	50/80	8.52	1.32	58.4	267.2	0	0	0	0	0
TK№78	П О Л Д Н И К	1. Булочка домашняя	1-3	60	3.61	6.88	23.94	129.56	0.07	0.03	0.19	21.97	0.32
			3-7	80	5.05	9,63	33,52	177,7	0.09	0,04	0,27	30,75	0,44
TK№10		2. Чай с сахаром	1-3	130	4.35	3.75	7.2	81	0.06	0.225	1.95	180	0.15
			3-7	150	5.8	5	9.6	108	0.08	0.3	2.6	240	0.2
		Итого в день:	1-3		38,14	39,64	186,08	1252,27	0,330	04,15	26,51	567,52	3,409
			3-7		55,41	53,68	252,8	1697,2	0,410	0,705	33,93	723,93	4,26

1 день.

		Итого в день:	1-3		40,71	40,21	192,8	1215,05	0,58	0,91	45,0	801,0	9,98
			3-7		52,49	49	248,47	1627,95	10,73	1,029	50,0	1290,0	14,87

3 день.

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
					белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
TK №1	ЗАВТРАК	1. Каша молочная пшенично- ячневая	1-3	130	4.32	4.97	13.71	117	0.05	0.07	0.88	149.8	0.17	
			3-7	150	5.76	6.63	18.28	156	0.07	0.09	1.17	199.7	0.22	
TK№151 TK№149		2. Печенье	1-3	12	6,4	1,7	7,1	60,5	0	0	0	0	0	
			3-7	20	12,4	3,3	14,2	120,9	0	0	0	0	0	
NR#31		3. Чай с лимоном и сахаром	1-3	150/7/4	0.04	0	9.10	35	0	0	1.6	1.87	0.08	
			3-7	180/9/5	0.04	0	12.13	47	0	0	2	2.35	0.09	
TK№154		2 ЗАВТРАК	Яблоко	1-3	100	0,3	0.4	10.3	47	0.02	0.03	5	2.3	19
				3-7	100	0,3	0.4	10.3	47	0.03	0.03	5	2.3	19
TK№82		О	1. Салат из свеклы с терм. Обр.	1-3	30	0,52	3,79	2,37	42	0,02	0,02	1,59	19,4	0,23
	3-7			50	0,69	5,05	3,16	56	0,03	0,03	2,16	25,87	0,31	
TK№38/49	Б	Суп картофельный на м.б и гречкам	1-3	150	3,78	2	15,5	112,52	0,14	0,1	11,72	42,08	1,14	
			3-7	180	4,72	2,5	19,37	140,65	0,175	0,125	14,65	56,60	1,42	
TK №53	Е	3. Овощное рагу с мясом	1-3	120	9	7.5	7.36	255	0.05	0.05	19	71.06	0.9	
			3-7	150	10	8.2	10.8	280	0.08	0.07	21	104.2	1	
TK№9	Д	4. Компот из сухофруктов +С	1-3	150	0.43	0	21.42	81	0	0	0.36	44.23	0.009	
			3-7	180	0.48	0	23.8	90	0	0	0.4	49.14	0.01	
TK№147/148		5. Хлеб пшеничный ржаной	1-3	40/60	5.09	0.79	34.01	156.3	0	0	0	0	0	
			3-7	50/80	8.52	1.32	58.4	267.2	0	0	0	0	0	
TK №212		1. Лапшевник с	1-3	130	12,88	11,28	30,19	273,8	0,08	0,16	0,12	96,6	1,24	

	П О Л Д Н И К	творогом	3-7	150	17,1	15,04	40,26	365,16	0,12	0,22	0,16	128,9	1,66
TK №93 №21		2 Какао на молоке	1-3	130	4.06	4.48	5.6	84.6	0.06	0.05	1.19	8.82	0.44
			3-7	150	150	4.35	4.8	88.5	0.05	0.26	1.05	180	0.15
		Итого в день:	1-3		44,02	31,87	182,7	1264,72	0,8	0,9	45,0	802,0	10,0
			3-7		61,5	49,21	255,74	1658,41	1,01	1,299	50,0	1215,0	15,0

4 день.

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
					белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
TK№62	З А В Т Р А К	1. Суп молочный пшеничный	1-3	130	4.16	5.6	19.56	144	0.05	0.03	1.46	135.1	0.23	
			3-7	150	5.01	6.1	20.60	152	0.07	0.05	1.91	140.2	0.34	
TK№38		2. Батон ,масло сливочное	1-3	20/6	3.61	5.4	9.75	126	0.02	0.01	0.14	94.48	0.33	
			3-7	35/10	5.06	7	14.62	145	0.03	0.03	0.19	126.6	0.47	
TK№13		3. Какао на молоке	1-3	150	0	0	8.98	30	0	0	0.27	0.27	0.05	
			3-7	180	0	0	9.05	36	0	0	0.3	0.3	0.07	
TK№199		2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	1-3	150	0,45	0,3	24,45	102	0,03	0,02	3	30	0,6
				3-7	180	0,54	0,45	29,34	122,4	0,035	0,015	3	30	0,6
TK№24	О	1. Салат с луком тер. Обр.	1-3	30	0.54	0.62	2.7	28.4	0.01	0.01	7.8	14.4	0.2	
3-7			50	0.73	0.86	2.98	56.8	0.15	0.15	9.01	15.3	0.61		
TK№52	Б	2. Суп вермишелевый на м/б	1-3	150	4.3	3.9	17.51	105.6	0.17	0.06	4.83	28.44	1.03	
3-7			180	6.45	5.16	21.92	148.87	0.21	0.08	6.05	35.62	1.29		
TK№ 58	Е	3. Рыба тушеная с овощами	1-3	60	6.7	3.47	30.32	70.88	0.05	0.07	2.77	26.33	0.54	
			3-7	80	7.66	3.97	34.65	81	0.06	0.08	3.17	30.09	0.62	
TK№64	Д	4. Каша гречневая рассыпчатая	1-3	110	1.3	3.4	5.8	56	0.04	0.04	0	6	0.76	
			3-7	130	1.95	5.1	8.7	84	0.06	0.06	0	9	1.14	
TK№9		5. Компот из	1-3	150	0.43	0	21.42	81	0	0	0.36	44.23	0.009	

		сухофруктов +С	3-7	180	0.48	0	23.8	90	0	0	0.4	49.14	0.01\
TKN№147/148		6. Хлеб пшеничный /ржаной	1-3	40/60	4.15	0.65	24.05	113.50	0	0	0	0	0
			3-7	50/80	6.03	0.93	43.97	199.1	0	0	0	0	0
			1-3										
			3-7										
TKN№43	П О Л Д Н И К	1. Пирожок с картофелем духовой	1-3	60	3.87	4.32	24.4	162	0.07	0.03	18.51	26.37	0.53
3-7			80	4.51	5.04	28.47	189	0.08	0.04	21.6	30.76	0.62	
TKN№ 20		2. Кисель	1-3	150	0	0	13.5	46.5	0	0	0	0.37	0.06
			3-7	180	0	0	18	60	0	0	0	0.48	0.07
		Итого:											
		Итого в день:	1-3		40,33	33,46	188,13	1110,8	0,79	0,889	46,01	799,15	9,99
			3-7		58,84	51,15	267,44	1418,81	1,01	1,298	50,88	1201,04	14,88

5 день.

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
					белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
TKN№1	З А В Т Р А К	1. Каша молочная рисовая	1-3	130	4.39	4.36	14.99	116.25	0.06	0.11	0.09	141	0.27	
			3-7	150	5.85	5.81	19.99	155	0.08	0.14	1	188	0.36	
TKN№152		2. Печенье	1-3	12	0.6	0.7	15.5	70.8	0	0	0	3.2	0.3	
			3-7	20	1.2	1.4	31	141.6	0	0	0	6.4	0.6	
TKN№15		3. Чай с сахаром, лимоном	1-3	150	1	1.08	10.83	75	0.03	0.03	0.83	91.48	0.02	
			3-7	180	1.2	1.3	13	90	0.03	0.03	1.17	109.7	0.02	
TKN№144		2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	1-3	150	0,4	0,4	9,6	47	0,03	0,02	10	2,2	16
				3-7	180	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
TKN№49	О	1. Салат из свеклы с терм. Обр.	1-3	40	0.45	0.03	2.64	12.6	0.01	0.1	3	11.1	0.42	
			3-7	60	0.9	0.06	5.28	25.2	0.01	0.1	6	22.2	0.84\	
«TKN№47		2. Суп перловый на	1-3	150	1.85	6.19	12.43	74,34	0,06	0,03	3,6	18,64	0,52	

TKN№199	2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	1-3	150	0,45	0,3	24,45	102	0,03	0,02	3	30	0,6
			3-7	180	0,54	0,45	29,34	122,4	0,035	0,015	3	30	0,6
TKN№82	О	1.Салат из свеклы терм. обр	1-3	40	0.54	0.62	3,7	41,1	0.01	0.01	7.8	14.4	0.2
				3-7	60	0.73	0.86	5	54,9	0.15	0.15	9.01	15.3
TKN№80	Б	2. Суп рисовый на м/б	1-3	150	1.85	6.19	12.43	74,34	0,06	0,03	3,6	18,64	0,52
				3-7	180	2.31	8.3	14.54	90,86	0,08	0,04	6,6	20,72
TK№19	Е	3.Жаркое по - домашнему	1-3	120	5,63	3,98	11	140,58	0,08	0,02	6,13	48,28	0,73
				3-7	150	7,5	5,3	14,66	170,45	0,1	0,03	8,17	59,01
TKN№9	Д	4. Компот из сухофруктов +С	1-3	150	0.43	0	21.42	81	0	0	0.36	44.23	0.009
				3-7	180	0.46	0	23.8	90	0	0	0.4	49.84
TKN№147/148		5. Хлеб пшеничный ржаной	1-3	40/60	4.15	0.65	24.05	113.50	0	0	0	0	0
				3-7	50/80	6.03	0.93	43.97	199.1	0	0	0	0
«TKN№83/117	П	1. Булочка сдобная	1-3	60	16,3	9,94	12,4	263,4	0,06	0,06	0,7	136,8	0,92
				3-7	80	19,6	11,9	14,88	321	0,07	0,07	0,84	164,2
TKN№21	О	2. Чай с сахаром	1-3	150	4.06	4.48	5.6	82.6	0.06	0.05	1.19	18.82	0.44
				3-7	180	4.35	4.8	6	88.5	0.05	0.26	1.05	180
	Л												
	Д												
	И	Итого в день:	1-3		42,88	41,48	188,77	1168,19	0,8	0,9	46,58	800,1	10,0
				3-7		59,02	65,08	264,10	1530,46	1,0	1,3	50,99	1200,0

7 день.

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
					белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
TKN№45	З А В Т	1.Суп молочный пшеничный	1-3	130	17,3	4,95	71,7	144	0,69		0	40,5	4,05
			3-7	150	23	6,6	94,8	192	0,84		0	54	5,4

TKN№38	P A K	2. Батон, сыр	1-3	20/4	3.61	5.4	9.75	126	0.02	0.01	0.14	94.48	0.33	
			3-7	35/6	5.06	7	14.62	145	0.03	0.03	0.19	126.6	0.47	
TKN№15		3. Какао на молоке	1-3	150	1	1.08	10.83	75	0.03	0.03	0.83	91.48	0.02	
			3-7	180	1.2	1.3	13	90	0.03	0.03	1.17	109.7	0.02	
TKN№399		2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	1-3	150	0,75	0	15,15	64	0.01	0.02	3	3	1.6
	3-7			180	0,9	0	18,18	76,8	0.02	0.03	3.4	3.4	2.1	
TKN№93	O	1. Салат из свеклы с терм. Обр.	1-3	40	0,47	4,02	2,7	27,3	0,07		9,1	12,4	0,2	
			3-7	60	0,95	7,31	5,1	54,6	0,12		16,4	19,5	0,61	
TKN№47	Б	2. Суп фасолевый на м/б	1-3	150	4,3	3,9	17,51	105,6	0,17	0,06	4,83	28,44	1,03	
			3-7	180	6,5	5,2	22,09	150	0,21	0,08	6,10	35,89	1,3	
TKN№6	Е													
3 TKN№90	Д	3. Капуста тушеная с мясом	1-3	120	2,23	4,04	10,16	86,67	0,05	0,04	10,2	50,12	0,83	
			3-7	150	2,76	4,82	12,19	104	0,06	0,05	12,7	60,14	1,01	
TKN№9		4. Компот из сухофруктов +С	1-3	150	0.43	0	21.42	81	0	0	0.36	44.23	0.009	
			3-7	180	0.46	0	23.8	90	0	0	0.4	49.84	0.01	
TKN№147/148		5. Хлеб пшеничный ржаной	1-3	40/60	4.15	0.65	24.05	113.50	0	0	0	0	0	
			3-7	50/80	6.03	0.93	43.97	199.1	0	0	0	0	0	
TKN№449	П O Л Д Н И К	1. Галушки	1-3	60	3,56	3,5	49,71	243,71	0,7	0,7	017	35,3	0,6	
			3-7	80	5,34	5,25	71,36	365,56	0,14	0,14	0,34	80	1,22	
TKN№20		2. Кисель	1-3	130	0	0	13.5	46.5	0	0	0	0.37	0.06	
			3-7	150	0	0	18	60	0	0	0	0.48	0.07	
		Итого в день:	1-3		35,94	29,67	170,17	1223,76	0,81	0,93	46,0	798,0	10,38	
			3-7		53,11	42,08	250,11	1702	1,03	1,291	55,0	1199,0	16,05	

8 день.

		Итого в день:	1-3		42,88	37,89	175,32	1341,77	0,82	0,88	44,15	797,0	11,0
			3-7		65,81	56,88	254,5	1745,7	1,063	1,162	49,58	1198,0	16,0

9 день.

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
					белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
«ТК№39	З А В Т Р А К	1.Суп молочный вермишелевый	1-3	150	4.39	4.36	14.99	116.25	0.06	0.11	0.09	141	0.27	
			3-7	180	5.85	5.81	19.99	155	0.08	0.14	1	188	0.36	
ТК№38		2. Батон, масло сливочное	1-3	20/6	3.61	5.4	9.75	126	0.02	0.01	0.14	94.48	0.33	
			3-7	35/10	5.06	7	14.62	145	0.03	0.03	0.19	126.6	0.47	
ТК№33		3. Какао на молоке	1-3	150	1,79	2,04	20,96	68,8	0,12	0	0	105,6	1,28	
			3-7	180	2,24	2,56	26,2	86,1	0,16	0	0	132	1,6	
ТК№199		2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	1-3	150	0,45	0,3	24,45	102	0,03	0,02	3	30	0,6
				3-7	180	0,54	0,45	29,34	122,4	0,035	0,015	3	30	0,6
ТК№49		О	1. Салат из свеклы с раст. Маслом и терм. Обр.	1-3	40	0.45	0.03	2.64	12.6	0.01	0.1	3	11.1	0.42
				3-7	60	0.9	0.06	5.28	25.2	0.01	0.1	6	22.2	0.84\
ТК №14/2	Б	2. Суп овощной на м /б	1-3	150	1,6	5,2	9,8	88	0	0	6,8	22,6	0,6	
			3-7	180	1,6	5,2	9,8	88	0	0	6,8	22,6	0,6	
ТК №30	Е	3.Тефтели рыбные в соусе	1-3	60	14	17.3	17.3	252.2	95	0	0.72	38.5	0.42	
			3-7	80	16.2	18.5	18.5	259.3	97.1	0	0.83	39.2	0.95	
ТК№125	Д	4. Картофель отварной	1-3	120	1,93	3,77	23,8	102,86	0,10	0,06	14	10,67	0,77	
			3-7	150	1,93	5,84	10,8	159,4	0,11	0,06	14,5	16,53	0,8	
ТК№9		5, Компот из сухофруктов +С	1-3	150	0.43	0	21.42	81	0	0	0.36	44.23	0.009	
			3-7	180	0.46	0	23.8	90	0	0	0.4	49.84	0.01	
ТК№147/148		6. Хлеб пшеничный \ ржаной	1-3	40/60	4.15	0.65	24.05	113.50	0	0	0	0	0	
			3-7	50/80	6.03	0.93	43.97	199.1	0	0	0	0	0	
		1. Пирожок с	1-3	60	6,62	6,93	20,6	174,4	0,05	1,2	0,9	32,8	0,6	

TKN№142	П О Л Д Н И К	капустой духовой	3-7	80	6,7	6,93	20,6	199,3	0,05	1,2	0,9	32,8	0,6
TKN№20		2. Кисель	1-3	130	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0,37	0,06
			3-7	180	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
		Итого в день:	1-3		44,02	31,87	182,7	1291,21	0,8	0,9	45,0	800	10
			3-7		61,5	49,21	255,74	1588,8	1,0	1,3	50,0	1200	15

10день.

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
					белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
TKN№14	З А В Т Р А К	1. Каша дружба молочная «рис-пшено»	1-3	130	4,66	5,79	20,78	150,75	0,08	0,08	1,46	136,7	0,38
			3-7	150	6,21	7,73	27,71	201	0,1	0,1	1,95	182,3	0,5
TKN№152		2. Печенье	1-3	12	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	3,2	0,3
			3-7	20	1,2	1,4	31	141,6	0	0	0	6,4	0,6
TKN№15		3. Чай с сахаром, лимоном	1-3	150	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
			3-7	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,7	0,02
TK #144	2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	1-3	150	0,4	0,4	9,6	47	0,03	0,02	10	2,2	16
			3-7	180	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
TKN№81	О	1. Салат из лука с раст. маслом с терм. Обр.	1-3	40	0,51	3,22	3,52	45,4	0,01	0,02	8,55	18,86	0,4
			3-7	60	0,68	4,29	0,6	60,5	0,02	0,3	11,4	25,16	0,6
TK №70	Б	2. Суп свекольный на м/б	1-3	150	3,38	5,2	11,03	116,11	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31
			3-7	180	4,22	6,5	13,77	145	0,09	0,06	9,95	47,51	1,64
TK №1	Е	3. Каша гречневая, Гуляш	1-3	120/50	15,9	16,2	34,8	287,7	0,15	0,15	0,75	23,6	2,58
			3-7	150/70	19,4	18,4	41,6	479,5	0,21	0,21	0,86	33,9	3,17
TKN№9	Д	4. Компот из сухофруктов +С	1-3	150	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,009
			3-7	180	0,46	0	23,8	90	0	0	0,4	49,84	0,01
		5. Хлеб пшеничный /	1-3	40/60	5,09	0,79	34,01	156,3	0	0	0	0	0

ТК№147/148		ржаной	3-7	50/80	8.52	1.32	58.4	267.2	0	0	0	0	0
ТК№77	П О	1. Макароны изделия с сахаром	1-3	50/10	4,29	8,22	24,04	145.3	0,04	0,05	0,37	84,35	0,28
			3-7	60/15	5,15	9,86	28,88	186.9	0,05	0,06	0,44	101,2	0,33
ТК№13	Л Д Н И К	2. Кисломолочный напиток	1-3	120	4.06	4.48	5.6	82.6	0.06	0.05	1.19	18.82	0.44
			3-7	150	4.35	4.8	6	88.5	0.05	0.26	1.05	180	0.15
		Итого в день:	1-3		38,42	41,48	168,77	1257,76	0,81	0,93	45,0	800,0	10,0
			3-7		59,02	65,08	264,41	1797,2	1,0	1,3	50,0	1200,0	15,0

Среднее за 10 дней:	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
	белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1-3	45,24	39,76	182,72	1236,81	0,8	0,9	45,0	800,0	10,0
3-7	63,42	52,63	157,2	1644,08	1,0	1,3	50,0	1200,0	15,0

