

Утверждаю
Заведующего МДОУ «Детский
сад № 7 «Звездочка»
Ю.А. Смоленскова
Приказ от 31/10/2024 № 168



**10-дневное меню приготавливаемых блюд
Муниципального дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 7 «Звездочка»
для возрастной категории 1-3 лет
(12 часов пребывания)**

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	100,00	4,77	4,56	28,20	167,48	ТК № 9
	Омлет натуральный	100,00	3,35	5,3	5,24	79,72	ТК № 87
	Батон с маслом сливочным, сыром	32,00	3,30	5,78	10,66	106,36	ТК № 28
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток с молоком	150,00	3,45	4,13	11,21	92,14	ТК № 11
	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	ТК № 17
ОБЕД	Свекла отварная, порционно	40,00	0,48	0,08	3,28	16,40	ТК № 43
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150,00	3,68	3,85	14,26	106,52	ТК № 53
	Капуста тушеная с отварной курицей	150,00	8,07	5,89	8,73	84,98	ТК № 65
	Компот из сухофруктов	150,00	0,49	0,06	22,22	95,76	ТК № 13
	Хлеб ржаной	40,00	2,80	0,40	16,80	84,00	ТК № 30
	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	0,30	14,55	69,90	ТК № 31
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	160,00	4,64	5,12	6,40	94,40	ТК № 23-26
	Булочка дорожная	60,00	3,85	4,28	20,71	133,60	ТК № 34
УЖИН	Суп молочный с крупой, с маслом и сахаром	200,00	5,35	6,35	21,16	174,90	ТК № 7
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	4,99	19,95	ТК № 20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1662,	46,98	46,20	198,51	1372,11	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	150,00	5,31	5,83	21,47	160,55	ТК № 6
	Батон с маслом сливочным	24,00	1,54	3,50	10,46	78,44	ТК № 27
	Фрукт (по выбору)	95,00	0,57	0,13	14,47	60,80	ТК № 96-101
ЗАВТРАК 2	Какао с молоком	150,00	3,24	3,84	14,74	101,50	ТК № 12
	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	ТК № 17
ОБЕД	Икра кабачковая производственная	40,00	0,76	3,56	3,08	47,60	ТК № 46
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150,00	3,10	3,52	9,02	96,90	ТК № 54
	Плов с отварным мясом	150,00	8,04	8,99	20,50	190,51	ТК № 67
	Компот из сухофруктов	150,00	0,49	0,06	22,22	95,76	ТК № 13
	Хлеб ржаной	40,00	2,80	0,40	16,80	84,00	ТК № 30
	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	0,30	14,55	69,90	ТК № 31
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180,00	5,03	5,74	9,07	108,11	ТК № 22
	Кондитерское изделие	20,00	0,58	0,67	15,50	70,83	ТК № 38-41
УЖИН	Пюре картофельное	110,00	4,89	4,05	25,49	127,12	ТК № 70
	Биточки рыбные в томатном соусе	80,00	7,76	3,97	7,02	93,39	ТК № 81
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,20	9,70	46,40	ТК № 32
Чай с лимоном и сахаром		200,00	0,09	0,01	5,29	36,93	ТК № 21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1689,	48,45	44,87	229,48	1514,74	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом и сахаром	180,00	7,85	7,00	26,61	187,92	ТК № 1
	Батон с маслом сливочным, сыром	32,00	3,30	5,78	10,66	106,36	ТК № 28
	Кофейный напиток с молоком	150,00	3,45	4,13	11,21	92,14	ТК № 11
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	ТК № 17
ОБЕД	Огурец соленый	40,00	0,48	0,08	3,28	16,40	ТК № 45
	Суп гороховый на м/к бульоне	150,00	5,67	6,91	19,01	157,74	ТК № 55
	Пюре картофельное	110,00	4,89	4,05	25,49	127,12	ТК № 70
	Котлета мясная в томатном соусе	80,00	7,33	6,03	4,13	100,04	ТК № 79
	Компот из сухофруктов	150,00	0,49	0,06	22,22	95,76	ТК № 13
	Хлеб ржаной	40,00	2,80	0,40	16,80	84,00	ТК № 30
	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	0,30	14,55	69,90	ТК № 31
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	160,00	4,64	5,12	6,40	94,40	ТК № 23-26
	Ватрушка с повидлом	60,00	3,89	4,28	26,81	158,00	ТК № 36
УЖИН	Запеканка из творога с кисельной подливой	140,00	17,80	12,20	24,73	242,55	ТК № 89
	Фрукт (по выбору)	95,00	0,57	0,13	14,47	60,80	ТК № 96-101
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	4,99	19,95	ТК № 20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1717,	65,91	56,57	241,46	1659,081	

Категория: Дети 1-3 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК							
	Омлет с сыром	150,00	6,41	9,07	2,98	114,36	ТК № 88
	Салат с зеленым горошком консервированным	40,00	0,46	2,03	3,12	29,34	ТК № 47
	Батон с маслом сливочным	24,00	1,54	3,50	10,46	78,44	ТК № 27
	Какао с молоком	150,00	3,24	3,84	14,74	101,50	ТК № 12
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	ТК № 17
ОБЕД	Морковь припущенная, порционно	40,00	0,46	2,03	3,12	29,34	ТК № 44
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150,00	1,36	9,59	10,01	136,41	ТК № 56
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110,00	3,33	4,78	20,05	136,30	ТК № 71
	Гуляш из отварной говядины	80,00	5,72	4,92	7,75	96,24	ТК № 77
	Компот из сухофруктов	150,00	0,49	0,06	22,22	95,76	ТК № 13
	Хлеб ржаной	40,00	2,80	0,40	16,80	84,00	ТК № 30
	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	0,30	14,55	69,90	ТК № 31
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180,00	5,03	5,74	9,07	108,11	ТК № 22
	Кондитерское изделие	20,00	0,58	0,67	15,50	70,83	ТК № 38-41
УЖИН	Овощное рагу с маслом	150,00	3,87	4,70	19,91	115,09	ТК № 72
	Тефтели рыбные в томатном соусе	80,00	7,91	3,73	1,34	67,67	ТК № 82
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,20	9,70	46,40	ТК № 32
	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,09	0,01	5,29	36,93	ТК № 21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1714,	47,54	55,67	196,71	1462,62	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	150,00	4,	5,1	19,01	145,9	TK № 2
	Кофейный напиток с молоком	150,00	3,45	4,13	11,21	92,14	TK № 11
	Фрукт (по выбору)	95,00	0,57	0,13	14,47	60,80	TK № 96-101
ЗАВТРАК 2	Батон с маслом сливочным	24,00	1,54	3,50	10,46	78,44	TK № 27
	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	TK № 17
ОБЕД	Огурец соленый	40,00	0,48	0,08	3,28	16,40	TK № 45
	Щи на м/к бульоне со сметаной	150,00	3,21	5,74	9,76	100,59	TK № 57
	Рисовая запеканка с отварным мясом (либо печенью)	150,00	8,03	8,98	20,78	191,51	TK № 68
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	150,00	0,49	0,06	22,22	95,76	TK № 13
	Хлеб ржаной	40,00	2,80	0,40	16,80	84,00	TK № 30
	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	0,30	14,55	69,90	TK № 31
УЖИН	Кисломолочный напиток	180,00	5,22	5,76	7,20	106,20	TK № 23-26
	Кондитерское изделие	20,00	0,58	0,67	15,50	70,83	TK № 38-41
	Омлет натуральный	150,00	5,66	7,25	10,4	127,38	TK № 87
	Свекла отварная, порционно	40,00	0,48	0,08	3,28	16,40	TK № 43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,20	9,70	46,40	TK № 32
	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,09	0,01	5,29	36,93	TK № 21
		1689,	40,85	42,49	204,01	1385,58	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая пшеничная (без молока) с маслом, сахаром	130,00	4,63	4,22	31,44	180,75	ТК № 10
	Какао с молоком	150,00	3,24	3,84	14,74	101,50	ТК № 12
	Батон с маслом сливочным	24,00	1,54	3,50	10,46	78,44	ТК № 27
	Яйцо вкрутую	40,00	5,04	4,24	0,48	62,00	ТК № 86
	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	ТК № 17
ОБЕД	Морковь припущенная, порционно	40,00	0,46	2,03	3,12	29,34	ТК № 44
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180,00	4,26	6,12	16,91	137,61	ТК № 58
	Картофель запеченный в сметанном соусе	130,00	5,80	3,82	33,03	118,08	ТК № 74
	Суфле из отварного мяса курицы	80,00	13,42	8,01	2,26	140,07	ТК № 80
	Компот из сухофруктов	150,00	0,49	0,06	22,22	95,76	ТК № 13
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	40,00	2,80	0,40	16,80	84,00	ТК № 30
	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	0,30	14,55	69,90	ТК № 31
	Кисломолочный напиток	160,00	4,64	5,12	6,40	94,40	ТК № 23-26
	Булочка домашняя	60,00	3,85	4,28	20,71	133,6	ТК № 35
	Суп молочный с макаронными изделиями, маслом, сахаром	200,00	4,63	6,00	13,82	136,63	ТК № 8
УЖИН	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	4,99	19,95	ТК № 20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1714,	57,55	52,04	222,03	1528,031	

Клиника / Дети 1-3 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	180,00	7,24	7,04	22,84	177,29	ТК № 4
	Батон с маслом сливочным, сыром	32,00	3,30	5,78	10,66	106,36	ТК № 28
	Кофейный напиток с молоком	150,00	3,45	4,13	11,21	92,14	ТК № 11
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	ТК № 17
	Свекла отварная, порционно	40,00	0,48	0,08	3,28	16,40	ТК № 43
	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	150,00	5,47	7,10	11,78	129,44	ТК № 59
	Запеканка картофельная с отварным мясом (либо печенью)	150,00	8,32	8,76	21,12	200,09	ТК № 62
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	150,00	0,49	0,06	22,22	95,76	ТК № 13
	Хлеб ржаной	40,00	2,80	0,40	16,80	84,00	ТК № 30
	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	0,30	14,55	69,90	ТК № 31
	Молоко кипяченое	180,00	5,03	5,74	9,07	108,11	ТК № 22
УЖИН	Кондитерское изделие	20,00	0,58	0,67	15,50	70,83	ТК № 38-41
	Сырники творожные с кисельной подливой	180,00	21,38	16,15	30,55	308,23	ТК № 90
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	4,99	19,95	ТК № 20
Итого за день:		1697,	61,86	56,44	219,14	1585,301	ТК № 696-101

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	150,00	4,	5,1	19,01	145,9	ТК № 2
	Батон с маслом сливочным	24,00	1,54	3,50	10,46	78,44	ТК № 27
	Фрукт (по выбору)	95,00	0,57	0,13	14,47	60,80	ТК № 96-101
	Какао с молоком	150,00	3,24	3,84	14,74	101,50	ТК № 12
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	ТК № 17
	Салат с зеленым горошком консервированным	40,00	0,46	2,03	3,12	29,34	ТК № 47
ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне со сметаной	150,00	1,56	3,75	9,50	85,88	ТК № 60
	Запеканка из макаронных изделий с отварным мясом (либо печенью)	150,00	7,72	9,06	22,37	195,61	ТК № 69
	Компот из сухофруктов	150,00	0,49	0,06	22,22	95,76	ТК № 13
	Хлеб ржаной	40,00	2,80	0,40	16,80	84,00	ТК № 30
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	0,30	14,55	69,90	ТК № 31
	Кисломолочный напиток	160,00	4,64	5,12	6,40	94,40	ТК № 23-26
УЖИН	Ватрушка с творогом	60,00	8,36	6,98	21,41	175,36	ТК № 37
	Гороховое пюре со сливочным маслом	110,00	8,76	2,78	18,32	133,45	ТК № 75
	Котлеты рыбные в томатном соусе	80,00	7,76	3,97	7,02	93,39	ТК № 83
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,20	9,70	46,40	ТК № 32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	4,99	19,95	ТК № 20
		1709,	56,15	47,32	225,18	1556,0808	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая вязкая с маслом и сахаром	180,00	6,37	7,94	24,46	192,46	ТК № 5
	Батон с маслом сливочным, сыром	32,00	3,30	5,78	10,66	106,36	ТК № 28
	Кофейный напиток с молоком	150,00	3,45	4,13	11,21	92,14	ТК № 11
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	ТК № 17
	Сельдь порционная	60,00	4,80	3,62	29,21	164,54	ТК № 49
	Щи на м/к бульоне со сметаной	150,00	3,21	5,74	9,76	100,59	ТК № 57
ОБЕД	Жаркое по-домашнему с отварным мясом (либо печенью)	150,00	10,77	9,9	18,51	207,36	ТК № 63
	Компот из сухофруктов	150,00	0,49	0,06	22,22	95,76	ТК № 13
	Хлеб ржаной	40,00	2,80	0,40	16,80	84,00	ТК № 30
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	0,30	14,55	69,90	ТК № 31
	Молоко кипяченое	180,00	5,03	5,74	9,07	108,11	ТК № 22
	Кондитерское изделие	20,00	0,58	0,67	15,50	70,83	ТК № 38-41
УЖИН	Макарона отварные с маслом сливочным	110,00	3,54	3,98	25,27	152,05	ТК № 76
	Икра кабачковая производственная	40,00	0,76	3,56	3,08	47,60	ТК № 46
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	4,99	19,95	ТК № 20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	Фрукт (по выбору)	95,00	0,57	0,13	14,47	60,80	ТК № 96-101
		1687,	48,42	52,05	239,86	1618,451	

Категория: Дети 1-3 лет

Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой с маслом и сахаром	200,00	5,35	6,35	21,16	174,90	ТК № 7
	Батон с маслом сливочным	24,00	1,54	3,50	10,46	78,44	ТК № 27
	Какао с молоком	150,00	3,24	3,84	14,74	101,50	ТК № 12
	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	ТК № 17
	Морковь припущенная, порционно	40,00	0,46	2,03	3,12	29,34	ТК № 44
	Суп-лапша домашняя на м/к бульоне	150,00	1,56	3,75	9,50	98,25	ТК № 61
	Овощное рагу с отварным мясом	150,00	7,57	6,67	15,88	137,88	ТК № 64
	Компот из сухофруктов	150,00	0,49	0,06	22,22	95,76	ТК № 13
	Хлеб ржаной	40,00	2,80	0,40	16,80	84,00	ТК № 30
	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	0,30	14,55	69,90	ТК № 31
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	180,00	5,22	5,76	7,20	106,20	ТК № 23-26
	Кондитерское изделие	20,00	0,58	0,67	15,50	70,83	ТК № 38-41
УЖИН	Пирожок с начинкой (по выбору)	150,00	11,83	9,59	52,36	338,44	ТК № 42
	Фрукт (по выбору)	95,00	0,57	0,13	14,47	60,80	ТК № 96-101
	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,09	0,01	5,29	36,93	ТК № 21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
Итого за весь период		1679,00	44,05	43,16	233,35	1529,17	
Среднее значение за период		16957,	517,761	496,81	2209,73	15211,165	
Среднее значение за период		1695,7	51,776	49,681	220,973	1521,116	
Среднее значение белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,404	3,266	14,527		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"ДЕТСКИЙ САД № 7 "ЗВЕЗДОЧКА", СМОЛЕНСКОВА ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА,

Заведующий

15.11.24 12:23
(MSK)

Сертификат 6E970767BA45E798BB5F20A988FD5BBB