



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

Категория: Дети 3-7 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	110,00	5,22	5,45	31,46	189,55	ТК № 9
	Омлет натуральный	100,00	3,35	5,3	5,24	79,72	ТК № 87
	Батон с маслом сливочным, сыром	47,00	4,94	7,95	15,97	152,93	ТК № 28
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток с молоком	180,00	3,99	4,77	15,90	116,50	ТК № 11
	Напиток витаминизированный	100,00	0,00	0,00	9,70	39,00	ТК № 19
ОБЕД	Свекла отварная, порционно	60,00	1,20	2,23	4,05	28,80	ТК № 43
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180,00	5,80	4,64	19,36	133,98	ТК № 53
	Капуста тушеная с отварной курицей	180,00	9,54	7,34	9,95	101,88	ТК № 65
	Компот из сухофруктов	180,00	0,59	0,08	27,90	119,52	ТК № 13
	Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,50	21,00	105,00	ТК № 30
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,40	19,40	92,80	ТК № 31
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	180,00	5,22	5,76	7,20	106,20	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	250,00	5,78	7,21	26,06	204,20	ТК № 7
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	4,99	19,95	ТК № 20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1917,	55,98	55,91	238,89	1623,63	

Категория: Дети 3-7 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	160,00	6,36	7,10	27,48	198,60	ТК № 6
	Батон с маслом сливочным	35,00	2,30	4,53	15,67	111,05	ТК № 27
	Фрукт (по выбору)	100,00	0,60	0,14	15,23	64,00	ТК № 96-101
	Какао с молоком	180,00	3,78	4,48	18,47	122,67	ТК № 12
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	ТК № 17
	Икра кабачковая производственная	60,00	1,10	2,80	3,90	44,60	ТК № 46
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	195,00	4,90	4,70	14,80	133,40	ТК № 54
	Плов с отварным мясом	180,00	9,91	9,88	26,21	228,91	ТК № 67
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	180,00	0,59	0,08	27,90	119,52	ТК № 13
	Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,50	21,00	105,00	ТК № 30
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,40	19,40	92,80	ТК № 31
	Молоко кипяченое	200,00	5,60	6,38	10,08	120,12	ТК № 22
УЖИН	Кондитерское изделие	40,00	1,17	1,33	31,00	141,67	ТК № 38-41
	Пюре картофельное	130,00	2,60	6,18	17,70	162,12	ТК № 70
	Биточки рыбные в томатном соусе	100,00	10,17	5,84	8,40	124,08	ТК № 81
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,20	9,70	46,40	ТК № 32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,09	0,01	5,29	36,93	ТК № 21
		1970,	57,67	54,651	282,33	1897,871	

Категория: Дети 3-7 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	200,00	9,54	8,68	33,08	231,55	ТК № 1
	Батон с маслом сливочным, сыром	47,00	4,94	7,95	15,97	152,93	ТК № 28
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток с молоком	180,00	3,99	4,77	15,90	116,50	ТК № 11
	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	ТК № 17
ОБЕД	Огурец соленый	60,00	0,14	1,40	0,70	5,20	ТК № 45
	Суп гороховый на м/к бульоне	180,00	7,70	7,83	23,22	207,55	ТК № 55
	Пюре картофельное	130,00	5,67	5,11	28,93	149,65	ТК № 70
	Котлета мясная в томатном соусе	90,00	9,19	7,15	4,13	117,84	ТК № 79
	Компот из сухофруктов	180,00	0,59	0,08	27,90	119,52	ТК № 13
	Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,50	21,00	105,00	ТК № 30
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,40	19,40	92,80	ТК № 31
	Кисломолочный напиток	180,00	5,22	5,76	7,20	106,20	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	160,00	20,17	13,48	30,36	283,33	ТК № 89
	Фрукт (по выбору)	100,00	0,60	0,14	15,23	64,00	ТК № 96-101
	чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	4,99	19,95	ТК № 20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1957,	78,641	67,631	284,92	1976,021	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	150,00	7,27	10,05	3,08	126,15	ТК № 88
	Салат с зеленым горошком консервированным	60,00	4,14	2,82	2,40	51,84	ТК № 47
	Батон с маслом сливочным	35,00	2,30	4,53	15,67	111,05	ТК № 27
	Какао с молоком	180,00	3,78	4,48	18,47	122,67	ТК № 12
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	ТК № 17
ОБЕД	Морковь припущенная, порционно	60,00	1,20	2,25	4,05	19,80	ТК № 44
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180,00	1,64	11,51	12,01	163,69	ТК № 56
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130,00	3,99	5,01	24,05	156,95	ТК № 71
	Гуляш из отварной говядины	90,00	6,95	6,50	10,12	123,41	ТК № 77
	Компот из сухофруктов	180,00	0,59	0,08	27,90	119,52	ТК № 13
	Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,50	21,00	105,00	ТК № 30
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,40	19,40	92,80	ТК № 31
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200,00	5,60	6,38	10,08	120,12	ТК № 22
	Кондитерское изделие	40,00	1,17	1,33	31,00	141,67	ТК № 38-41
УЖИН	Овощное рагу с маслом сливочным	150,00	3,87	4,70	19,91	115,09	ТК № 72
	Тефтели рыбные в томатном соусе	100,00	9,77	3,84	1,54	77,69	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:			1965,	64,691	245,77	1776,781	

Категория: Дети 3-7 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	160,00	4,8	6,4	23,2	179	ТК № 2
	Кофейный напиток с молоком	180,00	3,99	4,77	15,90	116,50	ТК № 11
	Фрукт (по выбору)	100,00	0,60	0,14	15,23	64,00	ТК № 96-101
ЗАВТРАК 2	Батон с маслом сливочным	35,00	2,30	4,53	15,67	111,05	ТК № 27
	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	ТК № 17
ОБЕД	Огурец соленый	60,00	0,14	1,40	0,70	5,20	ТК № 45
	Щи на м/к бульоне со сметаной	180,00	5,36	7,89	11,78	135,42	ТК № 57
	Рисовая запеканка с отварным мясом (либо печенью)	180,00	9,90	9,87	26,49	229,91	ТК № 68
	Компот из сухофруктов	180,00	0,59	0,08	27,90	119,52	ТК № 13
	Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,50	21,00	105,00	ТК № 30
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,40	19,40	92,80	ТК № 31
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	180,00	5,22	5,76	7,20	106,20	ТК № 23-26
	Кондитерское изделие	40,00	1,17	1,33	31,00	141,67	ТК № 38-41
УЖИН	Омлет натуральный	150,00	5,66	7,25	10,4	127,38	ТК № 87
	Свекла отварная, порционно	60,00	1,20	2,24	4,05	28,80	ТК № 43
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,40	19,40	92,80	ТК № 31
	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,09	0,01	5,29	36,93	ТК № 21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1935,	51,02	53,071	264,71	1738,181	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая пшениная (без молока) с маслом, сахаром	150,00	5,79	5,28	39,06	225,14	ТК № 10
	Какао с молоком	180,00	3,78	4,48	18,47	122,67	ТК № 12
	Батон с маслом сливочным	35,00	2,30	4,53	15,67	111,05	ТК № 27
ЗАВТРАК 2	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
	Морковь припущенная, порционно	60,00	1,20	2,25	4,05	19,80	ТК № 44
ОБЕД	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200,00	6,17	7,92	23,70	188,00	ТК № 58
	Картофель запеченный в сметанном соусе	150,00	6,36	5,55	35,86	179,97	ТК № 74
	Суфле из отварного мяса курицы	90,00	16,04	9,22	2,57	164,56	ТК № 80
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	180,00	0,59	0,08	27,90	119,52	ТК № 13
	Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,50	21,00	105,00	ТК № 30
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,40	19,40	92,80	ТК № 31
	Кисломолочный напиток	180,00	5,22	5,76	7,20	106,20	ТК № 23-26
	Булочка домашняя	60,00	3,85	4,28	20,71	133,6	ТК № 35
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями, маслом, сахаром	250,00	5,14	7,01	17,13	160,9	ТК № 8
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	4,99	19,95	ТК № 20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1965,	68,481	61,601	268,29	1857,161	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием 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	200,00	8,94	8,73	29,30	220,92	ТК № 4
	Батон с маслом сливочным, сыром	47,00	4,94	7,95	15,97	152,93	ТК № 28
	Кофейный напиток с молоком	180,00	3,99	4,77	15,90	116,50	ТК № 11
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	ТК № 17
	Свекла отварная, порционно	40,00	0,80	1,49	2,70	19,20	ТК № 43
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	200,00	1,18	3,94	4,87	61,00	ТК № 59
	Запеканка картофельная с отварным мясом (либо печенью)	180,00	9,88	11,22	24,63	241,97	ТК № 62
	Компот из сухофруктов	180,00	0,59	0,08	27,90	119,52	ТК № 13
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,50	21,00	105,00	ТК № 30
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,40	19,40	92,80	ТК № 31
	Молоко кипяченое	200,00	5,60	6,38	10,08	120,12	ТК № 22
	Кондитерское изделие	40,00	1,17	1,33	31,00	141,67	ТК № 38-41
УЖИН	Сырники творожные с кисельной подливой	200,00	25,32	19,26	38,64	378,83	ТК № 90
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	4,99	19,95	ТК № 20
	Фрукт (по выбору)	100,00	0,60	0,14	15,23	64,00	ТК № 696-101
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1957,	70,015	66,287	271,712	1900,411	

Категория: Дети 3-7 лет

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	160,00	4,8	6,4	23,2	176	ТК № 2
	Батон с маслом сливочным	35,00	2,30	4,53	15,67	111,05	ТК № 27
	Фрукт (по выбору)	100,00	0,60	0,14	15,23	64,00	ТК № 96-101
ЗАВТРАК 2	Какао с молоком	180,00	3,78	4,48	18,47	122,67	ТК № 12
	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	ТК № 17
ОБЕД	Салат с зеленым горошком консервированным	60,00	4,14	2,82	2,40	51,84	ТК № 47
	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне со сметаной	180,00	1,88	4,50	11,40	103,05	ТК № 60
	Запеканка из макаронных изделий с отварным мясом (либо печенью)	180,00	9,44	9,73	28,74	233,41	ТК № 69
	Компот из сухофруктов	180,00	0,59	0,08	27,90	119,52	ТК № 13
	Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,50	21,00	105,00	ТК № 30
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,40	19,40	92,80	ТК № 31
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	180,00	5,22	5,76	7,20	106,20	ТК № 23-26
	Ватрушка с творогом	60,00	8,36	4,28	26,81	158,00	ТК № 37
УЖИН	Гороховое пюре со сливочным маслом	130,00	10,37	2,90	21,68	154,38	ТК № 75
	Котлеты рыбные в томатном соусе	100,00	10,17	5,84	8,40	124,08	ТК № 83
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,40	19,40	92,80	ТК № 31
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	4,99	19,95	ТК № 20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1975,	71,651	52,861	281,99	1880,7509	

Категория: Дети 3-7 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	200,00	8,20	10,21	30,95	245,65	ТК № 5
	Батон с маслом сливочным, сыром	47,00	4,94	7,95	15,97	152,93	ТК № 28
	Кофейный напиток с молоком	180,00	3,99	4,77	15,90	116,50	ТК № 11
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	ТК № 17
ОБЕД	Сельдь порционная	80,00	1,20	3,30	2,90	97,92	ТК № 49
	Щи на м/к бульоне со сметаной	180,00	5,36	7,89	11,78	135,42	ТК № 57
	Жаркое по-домашнему с отварным мясом (либо печенью)	180,00	12,77	11,79	23,89	253,9	ТК № 63
	Компот из сухофруктов	180,00	0,59	0,08	27,90	119,52	ТК № 13
	Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,50	21,00	105,00	ТК № 30
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,40	19,40	92,80	ТК № 31
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200,00	5,60	6,38	10,08	120,12	ТК № 22
	Кондитерское изделие	40,00	1,17	1,33	31,00	141,67	ТК № 38-41
УЖИН	Макароны отварные с маслом сливочным	130,00	4,24	4,05	30,31	175,85	ТК № 76
	Икра кабачковая производственная	60,00	1,10	2,80	3,90	44,60	ТК № 46
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	4,99	19,95	ТК № 20
	Фрукт (по выбору)	100,00	0,60	0,14	15,23	64,00	ТК № 96-101
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1967,	56,761	61,691	275,3	1931,831

Возраст: Дети 3-7 лет

Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВРАК	Суп молочный с крупой с маслом и сахаром	200	4,76	8,44	15,63	156,51	ТК № 7
	Батон с маслом сливочным	35,00	2,30	4,53	15,67	111,05	ТК № 27
	Какао с молоком	180,00	3,78	4,48	18,47	122,67	ТК № 12
ЗАВРАК 2	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	ТК № 17
	Морковь припущенная, порционно	60,00	1,20	2,25	4,05	19,80	ТК № 44
	Суп-лапша домашняя на м/к бульоне	180,00	2,34	5,04	13,80	117,90	ТК № 61
СРЕД	Овощное рагу с отварным мясом	180,00	8,78	8,24	16,90	156,54	ТК № 64
	Компот из сухофруктов	180,00	0,59	0,08	27,90	119,52	ТК № 13
	Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,50	21,00	105,00	ТК № 30
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,40	19,40	92,80	ТК № 31
	Кисломолочный напиток	200,00	5,22	5,76	7,20	106,20	ТК № 23-26
	Кондитерское изделие	40,00	1,17	1,33	31,00	141,67	ТК № 38-41
УЖИН	Пирожок с начинкой (по выбору)	180,00	15,23	12,49	67,53	436,65	ТК № 42
	Фрукт (по выбору)	100,00	0,60	0,14	15,23	64,00	ТК № 96-101
	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,09	0,01	5,29	36,93	ТК № 21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1833,24	
Итого за весь период		1925,00	53,06	53,79	289,17	18415,879	
Среднее значение за период		19533,	624,14	592,186	2703,082	1841,588	
Среднее значение за период		1953,3	62,414	59,219	270,308		
Среднее значение белков, жиров, углеводов в меню за пятидневные дни в % от калорийности			3,389	3,216	14,678		