

Рассмотрено и принято  
На собрание родителей  
от 01.09. 2021 г.  
Протокол № 1

С учетом мнения родителей  
Утверждено и введено действие приказом  
заведующего МБДОУ "Дусаевский детский сад"

Зи А.М. Зиганшина  
№ 1/2 от 01.09.2021 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-  
«Дусаевский детский сад» Мамадышского муниципального района  
Республики Татарстан

## 10 дневное меню

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витам ин С	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1-ый	<b>Завтрак</b>							
	Каша «пшено»	200	5,5	8,77	29,27	213	-	№168
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,2	№394
	Хлеб с маслом	30/5	2,13/0,04	0,33/3,62	13,92/0,065	68,7/43	-	№1/№6
	сыр	5	1,05	1,34	-	16,36	0,03	№7
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>11,37</b>	<b>16,39</b>	<b>54,565</b>	<b>418,06</b>	<b>1,23</b>	
	<b>II завтрак:</b> сок ябл.	75	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	<b>Обед</b>							
	Салат морковный	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	№33
	Суп вермишелевый	250	2,68	1,70	10,2	62,8	4,47	№233
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	№321
	Рыба отварная	50	6,4	11,1	0,75	128	-	№9
	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	№376
	Хлеб белый	27,6	1,96	0,296	12,81	63,20	-	№1
	Хлеб черный	37,5	1,95	0,45	16,61	79,5	-	№1
	<b>Итого:</b>	<b>725,1</b>	<b>17,23</b>	<b>22,011</b>	<b>86,81</b>	<b>612,59</b>	<b>28,62</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожки с капустой и яйцом	80	6,02	8,36	27,7	213	0,12	№454
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№400
	апельсин	80	0,48	0,112	12	52,8	32	№368
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>11,98</b>	<b>13,352</b>	<b>48,77</b>	<b>367,8</b>	<b>34,58</b>	
	<b>Итого за 1-ый день:</b>	<b>1555,1</b>	<b>41,08</b>	<b>51,753</b>	<b>200,245</b>	<b>1441,11</b>	<b>66,41</b>	
День 2 - ой	<b>Завтрак</b>							
	Каша манная	200	5,39	6,38	27,13	187	-	№168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Хлеб с маслом	30/5	2,13/0,04	0,33/3,62	13,92/0,065	68,7/43	-	№1/№6
	сыр	5	1,05	1,34	-	16,36	0,03	№7
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,28</b>	<b>14,86</b>	<b>567,935</b>	<b>422,06</b>	<b>1,46</b>	
	<b>II завтрак:</b> сок ябл.	75	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	<b>Обед</b>							
	Салат капустный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	№20
	Суп борщ	250	6,64	5,18	15,44	139	11,2	№83
	Гречка отварная	200	21,71	16,55	15,02	196	5,2	№
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372
	Хлеб белый	27,6	1,96	0,296	12,81	63,20	-	№1
	Хлеб черный	37,5	1,95	0,45	16,61	79,5	-	№1
	<b>Итого:</b>	<b>725,1</b>	<b>33,22</b>	<b>26,236</b>	<b>83,2</b>	<b>603,34</b>	<b>37,16</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Рыба тушеная с овощами	70	7,04	3,56	1,92	70	2,26	№247
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
	Печенье	35	2,835	3,01	25,725	142,45	-	№
	Фрукты груша	80	0,32	0,24	8,24	36,8	4	№368
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>10,235</b>	<b>6,82</b>	<b>42,875</b>	<b>277,25</b>	<b>6,28</b>	
	<b>Итого за 2 ой день:</b>	<b>1580,1</b>	<b>55,935</b>	<b>47,916</b>	<b>704,11</b>	<b>1345,71</b>	<b>46,9</b>	
День 3 ий	<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная	200	7,73	9,87	30,66	233,6	1,07	№215
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
	Хлеб с маслом	30/5	2,13/0,04	0,33/3,62	13,92/0,065	68,7/43	-	№1/№6
	сыр	5	1,05	1,34	-	16,36	0,03	№7
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,57</b>	<b>17,08</b>	<b>58,955</b>	<b>450,66</b>	<b>2,3</b>	
	<b>II завтрак:</b> сок ябл.	75	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	<b>Обед</b>							
	Винегрет	60	0,81	3,70	5,06	54,96	6,15	№45
	Суп перловый	250	5,49	5,27	16,32	135	5,81	№81

	Рожки и рыбные котлеты	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	№298
	компот	150	0,33	0,075	25,49	97,95	9,67	№374
	Хлеб белый	27,6	1,96	0,296	12,81	63,20	-	№1
	Хлеб черный	37,5	1,95	0,45	16,61	79,5	-	№1
	<b>Итого:</b>	<b>725,1</b>	<b>24,66</b>	<b>18,831</b>	<b>96,55</b>	<b>649,61</b>	<b>41,66</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Запеканка творожная	120	21,04	14,46	20,58	296	0,28	№237
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
	Фрукты: груша	80	0,32	0,24	8,24	36,8	4	№368
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>21,4</b>	<b>14,71</b>	<b>35,81</b>	<b>360,8</b>	<b>4,3</b>	
	<b>Итого за 3-ий день:</b>	<b>1595,1</b>	<b>59,13</b>	<b>50,621</b>	<b>201,415</b>	<b>1503,73</b>	<b>50,26</b>	
День 4-ий	<b>Завтрак</b>							
	Каша геркуллесовая	200	4,52	4,07	30,57	177	-	№168
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	Хлеб с маслом	30/5	2,13/0,04	0,33/3,62	13,92/0,065	68,7/43	-	№1/№6
	сыр	5	1,05	1,34	-	16,36	0,03	№7
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>10,41</b>	<b>11,7</b>	<b>58,865</b>	<b>394,06</b>	<b>1,23</b>	
	<b>II завтрак: сок ябл.</b>	75	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	<b>Обед</b>							
	Салат капустный	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	№33
	Щи из св. капусты	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45	№67
	Плов	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	№321
	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	№376
	Хлеб белый	27,6	1,96	0,296	12,81	63,20	-	№1
	Хлеб черный	37,5	1,95	0,45	16,61	79,5	-	№1
	<b>Итого:</b>	<b>735,1</b>	<b>19,98</b>	<b>17,351</b>	<b>91,86</b>	<b>603,49</b>	<b>42,84</b>	
День 5й	<b>Полдник</b>							
	Оладьи с повидлом	100	8,13	6,86	47,1	280	0,47	№449
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№400
	Банан	75	1,125	0,375	15,75	71,25	7,5	№368
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>14,735</b>	<b>12,115</b>	<b>71,92</b>	<b>453,25</b>	<b>10,43</b>	
	<b>Итого за 4-ый день:</b>	<b>1610,1</b>	<b>45,625</b>	<b>41,166</b>	<b>232,745</b>	<b>1493,46</b>	<b>56,46</b>	
Де	<b>Завтрак</b>							
	Каша «дружба»	105	7,52	13,46	1,57	157	0,15	№215
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Хлеб с маслом	30/5	2,13/0,04	0,33/3,62	13,92/0,065	68,7/43	-	№1/№6
	сыр	5	1,05	1,34	-	16,36	0,03	№7
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>14,41</b>	<b>21,94</b>	<b>31,375</b>	<b>392,06</b>	<b>1,61</b>	
	<b>II завтрак: сок</b>	75	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежей капусты	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	№41
	Рассольник	250	1,99	5,03	16,92	122	7,53	№76
	Капуста тушеная с мясом	200	19,7	15,0	13,65	269,0	4,72	№336
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372
	Хлеб белый	27,6	1,96	0,296	12,81	63,20	-	№1
	Хлеб черный	37,5	1,95	0,45	16,61	79,5	-	№1
	<b>Итого:</b>	<b>725,1</b>	<b>26,57</b>	<b>24,546</b>	<b>83,09</b>	<b>663,24</b>	<b>19,24</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Винегрет	100	1,38	6,18	8,4	94,8	10,2	№45
	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Печенье	50	4,05	4,3	36,75	203,5	-	
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>5,49</b>	<b>10,3</b>	<b>55,14</b>	<b>338,3</b>	<b>10,23</b>	
	<b>Итого за 5-ый день:</b>	<b>1480,1</b>	<b>46,97</b>	<b>56,786</b>	<b>179,705</b>	<b>1436,26</b>	<b>33,08</b>	
	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая	200	5,744	5,2	18,832	144,8	0,904	№93

	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
	Хлеб с маслом	30/5	2,13/0,04	0,33/3,62	13,92/0,065	68,7/43	-	№1/№6
	сыр	5	1,05	1,34	-	16,36	0,03	№7
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>11,304</b>	<b>12,49</b>	<b>43,447</b>	<b>342,86</b>	<b>1,914</b>	
	II завтрак: сок	75	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	<b>Обед</b>							
	Салат морковный	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	№33
	Суп горох	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45	№67
	Картофельное пюре, гуляш	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	№304
	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	№376
	Хлеб белый	27,6	1,96	0,296	12,81	63,20	-	№1
	Хлеб черный	37,5	1,95	0,45	16,61	79,5	-	№1
	<b>Итого:</b>	<b>725,1</b>	<b>26,16</b>	<b>25,481</b>	<b>98,63</b>	<b>727,79</b>	<b>34,78</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ватрушка	80	10,5	6,26	33,3	230	0,04	№458
	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	№368
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>10,88</b>	<b>6,6</b>	<b>51,13</b>	<b>305,2</b>	<b>8,07</b>	
	<b>Итого за 6-ой день:</b>	<b>1555,1</b>	<b>48,844</b>	<b>44,571</b>	<b>203,307</b>	<b>1418,51</b>	<b>46,764</b>	
День 7-ой	<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая	200	5,67	5,28	32,55	200	-	№168
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	Хлеб с маслом	30/5	2,13/0,04	0,33/3,62	13,92/0,065	68,7/43	-	№1/№6
	сыр	5	1,05	1,34	-	16,36	0,03	№7
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>11,56</b>	<b>12,91</b>	<b>60,845</b>	<b>417,06</b>	<b>1,23</b>	
	II завтрак: сок	75	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	<b>Обед</b>							
	Салат свекольный	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	№41
	Борщ	250	1,73	4,9	12,2	100	8,04	№57
	Рожки отварные	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	№321
	Рыбные биточки	60	10,09	3,26	6,79	97	0,24	№255
	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	№376
	Хлеб белый	27,6	1,96	0,296	12,81	63,20	-	№1
	Хлеб черный	37,5	1,95	0,45	16,61	79,5	-	№1
	<b>Итого:</b>	<b>735,1</b>	<b>19,86</b>	<b>13,771</b>	<b>96,62</b>	<b>593,83</b>	<b>29,61</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	-	№213
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№400
	Печенье	30	2,43	2,58	22,05	122,1	-	
	Фрукты: яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>13,31</b>	<b>12,38</b>	<b>39,24</b>	<b>322,3</b>	<b>10,46</b>	
	<b>Итого за 7 день:</b>	<b>1585,1</b>	<b>45,23</b>	<b>39,061</b>	<b>206,805</b>	<b>1375,85</b>	<b>43,3</b>	
День 8-ой	<b>Завтрак</b>							
	Каша манная	160	14,8	16,8	18,2	272,4	-	№
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	Хлеб маслом	30/5	2,13/0,04	0,33/3,62	13,92/0,065	68,7/43	-	№1/№6
	сыр	5	1,05	1,34	-	16,36	0,03	№7
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>20,69</b>	<b>24,43</b>	<b>46,495</b>	<b>489,46</b>	<b>1,23</b>	
	II завтрак: сок	75	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	<b>Обед</b>							
	Салат капустный	60	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	№20
	Суп дом. лапша	250	1,99	5,03	16,92	122	7,53	№76
	Овощное рагу	150	5,5	4,57	26,44	168	-	№317
	Тефтели мясные	60	7,71	6,205	1,98	94,5	0,3	№277
	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	№376
	Хлеб белый	27,6	1,96	0,296	12,81	63,20	-	№1
	Хлеб черный	37,5	1,95	0,45	16,61	79,5	-	№1
	<b>Итого:</b>	<b>735,1</b>	<b>20</b>	<b>18,996</b>	<b>99,18</b>	<b>577,83</b>	<b>21,11</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Запеканка творожная	120	21,04	14,46	20,58	296	0,28	№237
	кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	№384

	яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	№368
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>26,84</b>	<b>19,66</b>	<b>37,49</b>	<b>433,2</b>	<b>10,74</b>	
	<b>Итого за 8-ой день:</b>	<b>1595,1</b>	<b>68,03</b>	<b>63,086</b>	<b>193,265</b>	<b>1543,15</b>	<b>35,08</b>	
День 9-ый	<b>Завтрак</b>							
	Каша геркулесовая	200	5,43	4,23	33,38	193	-	№168
	Хлеб с маслом	30/5	2,13/0,04	0,33/3,62	13,92/0,065	68,7/43	-	№1/№6
	сыр	5	1,05	1,34	-	16,36	0,03	№7
	Какао с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>11,32</b>	<b>11,86</b>	<b>61,675</b>	<b>410,06</b>	<b>1,23</b>	
	<b>II завтрак: сок</b>	75	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	<b>Обед</b>							
	Салат свекольный	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	№41
	Суп картофельные с рыбной консервой	250	9	12,83	9,50	183	11,17	№67
	Ленивые голубцы	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	№298
	Апельсиновый компот	150	0,33	0,075	25,49	97,95	9,67	№374
	Хлеб белый	27,6	1,96	0,296	12,81	63,20	-	№1
	Хлеб черный	37,5	1,95	0,45	16,61	79,5	-	№1
	<b>Итого:</b>	<b>725,1</b>	<b>28,1</b>	<b>22,741</b>	<b>91,63</b>	<b>674,03</b>	<b>43,75</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка творожная	80	10,46	4,80	39,6	244,8	0,14	№483
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№400
	Фрукты груша	80	0,32	0,24	8,24	36,8	4	№368
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>12,14</b>	<b>5,04</b>	<b>76,86</b>	<b>397,79</b>	<b>4,54</b>	
	<b>Итого за 9-ый день</b>	<b>1605,1</b>	<b>52,06</b>	<b>39,641</b>	<b>240,265</b>	<b>1524,54</b>	<b>51,52</b>	
День 10 -ый	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая	200	4,39	4,2	28,3	169	-	№168
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	Хлеб маслом	30/5	2,13/0,04	0,33/3,62	13,92/0,065	68,7/43	-	№1/№6
	сыр	5	1,05	1,34	-	16,36	0,03	№7
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>10,28</b>	<b>11,83</b>	<b>56,595</b>	<b>386,06</b>	<b>1,23</b>	
	<b>II завтрак: сок</b>	100	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	<b>Обед</b>							
	Салат капустный	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	№33
	Щи из св. капусты	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45	№67
	Картофельное пюре, мясные котлеты	200	14,70	11,515	31,152	287,27	4,61	№321
	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	№376
	Хлеб белый	27,6	1,96	0,296	12,81	63,20	-	№1
	Хлеб черный	37,5	1,95	0,45	16,61	79,5	-	№1
	<b>Итого:</b>	<b>725,1</b>	<b>21,53</b>	<b>20,806</b>	<b>95,792</b>	<b>656,06</b>	<b>29,06</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Рыба тушеная с овощами	70	7,04	3,56	1,92	70	2,26	№247
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№400
	Печенье	35	2,835	3,01	25,725	142,45	-	№
	Фрукты груша	80	0,32	0,24	8,24	36,8	4	№368
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>15,675</b>	<b>11,69</b>	<b>44,955</b>	<b>351,25</b>	<b>8,72</b>	
	<b>Итого за 10-ый день:</b>	<b>1610,1</b>	<b>47,985</b>	<b>44,326</b>	<b>207,442</b>	<b>1436,03</b>	<b>41,01</b>	

	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
Итого за весь период	554,379	555,135	2031,544	14478,31	485,69
Среднее значение за период	55,438	55,14	203,154	1447,831	48,57

### Выполнение норм обеспечения питанием за период

Наименования продуктов	Норма на 1 ребенка	Выполнение на 1 реб		
Молоко, кисломолочные продукты	338	337,5	100%	
Творог	30	30	100%	
Сметана	8	8	100%	
Сыр	5	5	100%	
Мясо говядина	56	56,4	100,7%	
Мясо птицы	20	20,1	100,5%	
Колбасные изделия	5	5	100%	
Рыба свежая	29	29	100%	
Яйцо	0,45	0,457	101,6%	
Картофель	151	152	100,6%	
Овощи	244	243,3	99,7%	
Фрукты свежие	86	85,7	99,7%	
Фрукты сухие	8	8	100%	
Соки	75	75	100%	
Кисель	2,25	2,25	100%	
Хлеб пшеничный	60	60	100%	
Хлеб ржаной	38	38	100%	
Крупы, бобовые	32	32,5	101,7%	
Макаронные изделия	9	9	100%	
Мука пшеничная	22	22	100%	
Масло сливочное	16	15,9	99,4%	
Масло растительное	8	8,05	100,6%	
Кондитерские изделия	15	15	100%	
Чай	0,45	0,45	100%	
Какао	0,45	0,45	100%	
Кофейный напиток	0,9	0,88	100%	
дрожжи	0,4	0,4	100%	
сахар	35	35,09	100,28%	
соль	5	5	100%	