

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"

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

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

10 дневное меню

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Нрецептуры	
		Б	Ж	У				
День 1-ый	Завтрак							
	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
	Итого:	390	11,37	16,39	54,565	418,06	1,23	
	II завтрак: сок ябл.	75	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	Обед							
	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
	Итого:	725,1	17,23	22,011	86,81	612,59	28,62	
	Полдник							
День 2 - ой	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
	Итого:	340	11,98	13,352	48,77	367,8	34,58	
	Итого за 1-ый день:	1555,1	41,08	51,753	200,245	1441,11	66,41	
	Завтрак							
	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
	Итого:	420	12,28	14,86	567,935	422,06	1,46	
	II завтрак: сок ябл.	75	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	Обед							
	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
	Итого:	725,1	33,22	26,236	83,2	603,34	37,16	
	Полдник							
День 3-ий	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
	Итого:	335	10,235	6,82	42,875	277,25	6,28	
	Итого за 2 ой день:	1580,1	55,935	47,916	704,11	1345,71	46,9	
	Завтрак							
	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
	Итого:	420	12,57	17,08	58,955	450,66	2,3	
	II завтрак: сок ябл.	75	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	Обед							
	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
	Итого:	725,1	24,66	18,831	96,55	649,61	41,66	
	Полдник							
	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
	Итого:	350	21,4	14,71	35,81	360,8	4,3	
	Итого за 3-ий день:	1595,1	59,13	50,621	201,415	1503,73	50,26	
День 4-ий	Завтрак							
	Каша геркулесовая	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
	Итого:	420	10,41	11,7	58,865	394,06	1,23	
	II завтрак: сок ябл.	75	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	Обед							
	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
	Итого:	735,1	19,98	17,351	91,86	603,49	42,84	
	Полдник							
День 5-й	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
	Итого:	355	14,735	12,115	71,92	453,25	10,43	
	Итого за 4-ый день:	1610,1	45,625	41,166	232,745	1493,46	56,46	
	Завтрак							
	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
	Итого:	325	14,41	21,94	31,375	392,06	1,61	
	II завтрак: сок	75	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	Обед							
День 6	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
	Итого:	725,1	26,57	24,546	83,09	663,24	19,24	
	Полдник							
	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	-	
	Итого:	330	5,49	10,3	55,14	338,3	10,23	
	Итого за 5-ый день:	1480,1	46,97	56,786	179,705	1436,26	33,08	
	Завтрак							
	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
Итого:	390	11,304	12,49	43,447	342,86	1,914	
II завтрак: сок	75	0,5	-	10,1	42,66	2	№
Обед							
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
Итого:	725,1	26,16	25,481	98,63	727,79	34,78	
Полдник							
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
Итого:	340	10,88	6,6	51,13	305,2	8,07	
Итого за 6-ой день:	1555,1	48,844	44,571	203,307	1418,51	46,764	

День 7-ой	Завтрак							
	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
	Итого	420	11,56	12,91	60,845	417,06	1,23	
	II завтрак: сок	75	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	Обед							
	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
	Итого:	735,1	19,86	13,771	96,62	593,83	29,61	
	Полдник							
	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	
	Итого:	330	13,31	12,38	39,24	322,3	10,46	
	Итого за 7 день:	1585,1	45,23	39,061	206,805	1375,85	43,3	

День 8-ой	Завтрак							
	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
	Итого:	380	20,69	24,43	46,495	489,46	1,23	
	II завтрак: сок	75	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	Обед							
	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
	Итого:	735,1	20	18,996	99,18	577,83	21,11	
	Полдник							
	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
	Итого:	380	26,84	19,66	37,49	433,2	10,74	
	Итого за 8-ой день:	1595,1	68,03	63,086	193,265	1543,15	35,08	
День 9-ый	Завтрак							
	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
	Итого:	420	11,32	11,86	61,675	410,06	1,23	
	II завтрак: сок	75	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	Обед							
	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
	Итого:	725,1	28,1	22,741	91,63	674,03	43,75	
	Полдник							
	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
	Итого:	360	12,14	5,04	76,86	397,79	4,54	
	Итого за 9-ый день	1605,1	52,06	39,641	240,265	1524,54	51,52	
День 10-ый	Завтрак							
	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
	Итого:	420	10,28	11,83	56,595	386,06	1,23	
	II завтрак: сок	100	0,5	-	10,1	42,66	2	№
	Обед							
	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
	Итого:	725,1	21,53	20,806	95,792	656,06	29,06	
	Полдник							
	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
	Итого:	365	15,675	11,69	44,955	351,25	8,72	
	Итого за 10-ый день:	1610,1	47,985	44,326	207,442	1436,03	41,01	

	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%	