

Приложение 1

И.О. Заведующего Хвалева Г. М. «Утверждаю»
«Детского сада №10 «Колокольчик»
Приказ № 32. от 01.04.2022 .



Десятидневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №10 «Колокольчик» г.Нурлат Республики Татарстан
(САД от 3х до 7 лет)

МЕНЮ

Сад 12 часов



Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 170	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 170	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 140
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180
ВАФЛИ 30	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ПЕЧЕНЬЕ 30	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	
II Завтрак									
ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	АПЕЛЬСИН 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100
Обед									
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 190/10	СУП "БОРЩ" ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 170	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРАМИ 190	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРАМИ 190	СУП ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ 190	СУП РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 190	СУП "СВЕКОЛЬНИК" С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 190/6	СУП С ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ 190/10/10	СУП "ЩИ" С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ 190	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 190/10/5
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 210	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ 210	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 170	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРАМИ 210	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 210	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ 210	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 210	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 170	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140	РИС ОТВАРНОЙ 140
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	БЕФСТРОГАНОВ 70	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180
		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50					ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50
Полдник									
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" 180	ШАФРАНЧИК С ПОВИДЛОМ 70	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 180	КЕФИР 150	ПИРОГ С КАПУСТОЙ 70	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" 180	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 180	ВАФЛИ 30	ВЫПЕЧКА "СМЕТАНИК" 70
ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180			ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	РЯЖЕНКА 150		ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
Ужин									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 170/20	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 190	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ 150	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 170	ПУДИНГ МАННЫЙ 170	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫМ С МАСЛОМ 140	КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ 140	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	СУП "УХА" С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 190	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 190
ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	РЫБА ТУШЕНАЯ 70	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
				ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180				

Сборник рецептур	технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Макронутриенты			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	7,3	8,7	38,0	261,9	0,1	0,9	0,0	0,3	191,3	36,5	177,7	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,9	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	2,8	2,3	0,2
2008	33	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4,0	0,0	49,6	0,0	0,1	0,0	0,0	120,0	4,8	68,2	0,1
Итого за прием пищи:				11,4	13,7	69,1	449,3	0,1	1,0	0,0	0,3	325,0	47,1	259,0	1,3
II Завтрак															
2008	194	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Обед															
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	190/10	11,8	6,9	23,7	203,9	0,3	7,0	0,3	2,2	51,0	46,2	143,0	3,1
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	210	11,5	11,2	10,4	190,1	0,0	30,4	0,3	0,6	90,4	40,4	132,2	2,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				26,6	18,5	64,0	530,8	0,4	37,4	0,6	3,9	157,7	97,7	318,7	8,0
Полдник															
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	16,4	65,8	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	1,7	2,7	0,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				3,0	0,2	35,9	157,7	0,1	0,0	0,0	0,8	17,6	13,6	32,9	0,7
Ужин															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/20	21,0	18,4	17,6	323,0	0,0	0,3	0,1	1,5	217,9	28,2	249,3	0,6
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,9	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	2,8	2,3	0,2
Итого за прием пищи:				24,1	18,6	45,0	446,5	0,1	0,3	0,1	2,3	235,1	42,9	281,8	1,5
Всего за день:				65,5	51,4	222,6	1625,7	0,7	47,5	0,7	7,9	749,5	208,3	902,1	13,4
Сбалансированность:				1	0,8	3,4									

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	170	9,2	10,5	34,2	269,5	0,3	0,9	0,0	1,2	205,2	61,6	234,2	1,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,4	4,4	18,1	135,1	0,1	0,9	0,0	0,0	194,0	27,1	142,3	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,0	0,0	0,1	0,3	1,8	0,0	2,9	0,0
Итого за прием пищи:				17,7	27,5	71,9	608,7	0,5	1,8	0,1	2,3	409,3	100,6	409,6	2,7
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Обед															
2008	95	СУП "БОРЩ" ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	170	9,3	8,1	21,5	201,1	0,1	18,1	0,3	0,5	78,9	48,3	140,3	3,0
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	210	11,2	12,5	25,0	257,0	0,2	12,8	0,0	2,6	25,9	41,9	153,5	2,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				23,8	21,0	76,4	594,9	0,4	30,9	0,3	4,2	121,1	101,3	337,3	7,5
Полдник															
2008	453	ШАФРАНЧИК С ПОВИДЛОМ	70	8,4	8,5	56,5	335,5	0,2	0,1	0,0	1,4	40,1	17,0	102,6	1,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,9	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	2,8	2,3	0,2
Итого за прием пищи:				8,5	8,5	64,4	367,1	0,2	0,1	0,0	1,4	49,0	19,8	104,9	1,2
Ужин															
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	190	6,8	7,3	19,4	171,9	0,2	0,9	0,0	1,1	186,7	46,9	170,0	1,1
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,9	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	2,8	2,3	0,2
Итого за прием пищи:				9,9	7,5	46,8	295,4	0,3	0,9	0,0	1,9	203,9	61,6	202,5	2,0
Всего за день:				60,9	64,7	279,7	1952,1	1,4	37,7	0,4	9,8	797,3	291,3	1068,3	16,2
Сбалансированность:				1	1,1	4,6									

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	324	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	8,9	9,3	36,9	268,3	0,2	0,9	0,0	1,0	195,3	46,3	203,5	1,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,0	5,0	16,5	136,5	0,1	0,9	0,0	0,0	192,9	36,5	153,2	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				17,9	14,5	72,9	496,7	0,4	1,8	0,0	1,8	396,5	94,7	386,9	2,8
II Завтрак															
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Обед															
2008	100	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРАМИ	190	9,9	11,4	21,2	227,0	0,1	7,3	0,3	0,5	39,2	32,8	125,9	1,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	170	4,3	5,1	19,2	139,8	0,1	0,0	0,0	2,4	12,9	63,2	94,5	2,2
2008	307	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	10,0	9,7	2,7	139,1	0,0	1,5	0,4	0,2	26,8	18,1	99,8	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				27,5	26,6	73,0	642,7	0,3	8,8	0,7	4,2	95,2	125,2	363,7	7,2
Полдник															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:				5,0	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	183,6	20,2	129,6	0,2
Ужин															
2008	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	150	13,2	11,9	3,3	173,4	0,1	0,6	0,1	2,3	42,4	31,2	187,4	1,4
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,9	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,0	2,3	0,2
Итого за прием пищи:				16,3	12,1	30,7	296,9	0,2	0,6	0,1	3,1	60,4	46,1	219,9	2,3
Всего за день:				67,3	57,7	190,3	1559,4	1,0	52,3	0,8	9,2	758,5	294,9	1115,5	12,7
Сбалансированность:				1	0,9	2,8									

4 день

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	324	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	8,5	10,0	33,6	260,4	0,2	1,9	0,0	0,1	199,5	53,7	225,8	1,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,4	4,4	18,1	135,1	0,1	0,9	0,0	0,0	194,0	27,1	142,3	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4,0	0,0	49,6	0,0	0,1	0,0	0,0	120,0	4,8	68,2	0,1
Итого за прием пищи:				20,1	18,6	71,2	537,0	0,4	2,9	0,0	0,9	521,8	97,5	466,5	2,7
II Завтрак															
2008	194	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Обед															
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРАМИ	190	9,9	8,6	24,7	216,0	0,1	7,3	0,3	0,6	37,5	33,0	122,6	1,9
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРАМИ	210	12,4	13,9	16,9	243,9	0,0	15,8	0,3	0,4	59,1	34,7	141,4	2,0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				25,6	22,9	71,5	596,7	0,2	23,1	0,6	2,1	112,9	78,8	307,5	5,9
Полдник															
2008	435	КЕФИР	150	6,0	0,2	8,0	62,0	0,1	2,0	0,0	0,0	252,0	30,0	196,0	0,0
Итого за прием пищи:				6,0	0,2	8,0	62,0	0,1	2,0	0,0	0,0	252,0	30,0	196,0	0,0
Ужин															
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	3,9	5,8	22,2	156,6	0,2	10,4	0,0	0,2	69,1	32,3	103,6	1,3
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,9	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	2,8	2,3	0,2
Итого за прием пищи:				7,0	6,0	49,6	280,1	0,3	10,4	0,0	1,0	86,3	47,0	136,1	2,2
Всего за день:				59,1	48,1	208,9	1517,2	1,0	47,2	0,6	4,6	987,1	260,3	1115,8	12,7
Сбалансированность:				1	0,8	3,5									

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	8,4	8,9	35,2	255,2	0,2	0,9	0,0	0,1	214,7	36,5	238,0	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,0	5,0	16,5	136,5	0,1	0,9	0,0	0,0	192,9	36,5	153,2	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				17,4	14,1	71,2	483,6	0,4	1,8	0,0	0,9	415,9	84,9	421,4	2,5
II Завтрак															
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Обед															
2008	105	СУП ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	190	8,9	8,1	14,5	166,6	0,1	7,0	0,3	0,7	38,7	31,6	124,9	2,0
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	210	17,6	20,4	25,6	357,4	0,2	12,1	0,1	2,7	90,8	48,8	257,1	3,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				29,8	28,9	70,0	660,8	0,4	19,1	0,4	4,5	145,8	91,5	425,5	7,6
Полдник															
2008	467	ПИРОГ С КАПУСТОЙ	70	7,8	8,2	48,3	298,6	0,1	7,3	0,0	1,4	50,5	17,4	77,5	0,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,9	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	2,8	2,3	0,2
Итого за прием пищи:				7,9	8,2	56,2	330,2	0,1	7,3	0,0	1,4	59,4	20,2	79,8	1,1
Ужин															
2008		ПУДИНГ МАННЫЙ	170	6,6	10,8	26,9	229,4	0,0	0,5	0,0	2,2	117,7	17,1	110,2	0,7
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,7	2,8	7,6	58,7	0,0	0,1	0,0	0,1	17,4	2,4	13,8	0,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,9	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	2,8	2,3	0,2
Итого за прием пищи:				10,4	13,8	61,9	411,6	0,1	0,6	0,0	3,1	152,3	34,2	156,5	1,6
Всего за день:				66,1	65,1	264,7	1915,0	1,0	69,0	0,4	10,0	796,2	239,5	1098,6	13,0
Сбалансированность:				1	1,0	4,0									

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	9,3	9,5	32,4	253,5	0,2	0,9	0,0	2,4	196,6	83,3	224,1	2,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,9	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	2,8	2,3	0,2
2008	34	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4,0	0,0	49,6	0,0	0,1	0,0	0,0	120,0	4,8	68,2	0,1
Итого за прием пищи:				14,9	16,4	62,6	459,8	0,2	1,0	0,0	2,4	334,2	96,9	321,6	3,3
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Обед															
2008		СУП РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	190	8,2	6,8	24,1	189,9	0,1	6,6	0,2	0,5	31,3	34,1	116,1	1,8
2008	260	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	210	12,2	11,7	29,4	273,0	0,2	14,7	0,3	0,7	45,1	55,1	180,5	3,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				23,7	18,9	83,4	599,7	0,4	21,3	0,5	2,3	92,7	100,3	340,1	7,0
Полдник															
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	16,4	65,8	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	1,7	2,7	0,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				3,0	0,2	35,9	157,7	0,1	0,0	0,0	0,8	17,6	13,6	32,9	0,7
Ужин															
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫМ С МАСЛОМ	140	3,8	4,5	24,0	151,1	0,1	0,0	0,0	0,8	9,8	5,2	29,0	0,6
2008	233	РЫБА ТУШЕНАЯ	70	8,9	7,5	6,8	129,8	0,1	0,1	0,0	1,5	23,7	26,4	117,3	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,9	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	2,8	2,3	0,2
Итого за прием пищи:				15,8	12,2	58,2	404,4	0,3	0,1	0,0	3,1	50,7	46,3	178,8	2,0
Всего за день:				58,4	47,9	260,3	1707,6	1,0	26,4	0,5	8,6	509,2	265,1	887,4	15,8
Сбалансированность:				1	0,8	4,5									

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	8,9	8,9	36,0	260,6	0,2	0,9	0,0	0,1	202,0	39,7	212,3	1,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,0	5,0	16,5	136,5	0,1	0,9	0,0	0,0	192,9	36,5	153,2	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				17,9	14,1	72,0	489,0	0,4	1,8	0,0	0,9	403,2	88,1	395,7	3,3
II Завтрак															
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Обед															
2008	95	СУП "СВЕКОЛЬНИК" С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	190/6	8,4	8,1	19,3	187,5	0,1	9,4	0,3	0,5	58,3	41,4	126,6	2,4
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	210	10,8	12,2	27,3	262,7	0,0	1,0	0,3	2,7	21,4	31,2	131,7	1,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				22,5	20,7	76,5	587,0	0,2	10,4	0,6	4,3	96,0	83,7	301,8	6,1
Полдник															
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	17,5	13,4	48,4	385,0	0,2	0,2	0,0	1,5	109,9	25,7	196,2	1,1
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81,0	0,0	0,5	0,0	0,0	186,0	21,0	138,0	0,2
Итого за прием пищи:				21,9	17,2	54,7	466,0	0,2	0,7	0,0	1,5	295,9	46,7	334,2	1,3
Ужин															
2008	335	КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ	140	2,8	6,0	21,1	153,9	0,2	10,4	0,0	0,2	28,7	28,6	75,2	1,3
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,9	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	2,8	2,3	0,2
Итого за прием пищи:				5,9	6,2	48,5	277,4	0,3	10,4	0,0	1,0	45,9	43,3	107,7	2,2
Всего за день:				68,8	58,3	257,1	1848,2	1,1	63,5	0,6	7,8	863,8	270,5	1154,8	13,1
Сбалансированность:				1	0,8	3,7									

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	7,0	8,6	26,9	213,8	0,1	0,9	0,0	0,6	192,4	24,1	146,2	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,4	4,4	18,1	135,1	0,1	0,9	0,0	0,0	194,0	27,1	142,3	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,0	0,0	0,1	0,3	1,8	0,0	2,9	0,0
Итого за прием пищи:				15,5	25,6	64,6	553,0	0,3	1,8	0,1	1,7	396,5	63,1	321,6	1,6
II Завтрак															
2008	194	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Обед															
2008	95	СУП С ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	190/10/10	8,8	9,6	24,1	218,4	0,1	7,0	0,3	2,1	35,8	36,1	117,0	2,1
2008	324	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	170	3,1	4,4	22,5	142,1	0,0	0,0	0,0	1,4	22,3	13,9	102,5	0,6
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	70	9,3	11,0	5,8	163,0	0,0	1,3	0,0	0,4	23,8	13,2	89,0	1,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				24,5	25,4	82,3	660,3	0,2	8,3	0,3	5,0	98,2	74,3	352,0	6,2
Полдник															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:				5,0	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	183,6	20,2	129,6	0,2
Ужин															
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,8	4,5	21,6	143,2	0,1	23,5	0,2	0,3	62,1	39,6	89,8	2,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,9	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	2,8	2,3	0,2
Итого за прием пищи:				6,9	4,7	49,0	266,7	0,2	23,5	0,2	1,1	79,3	54,3	122,3	2,9
Всего за день:				52,3	60,5	212,8	1615,7	0,8	43,3	0,6	8,4	771,7	218,9	935,2	12,8
Сбалансированность:				1	1,2	4,1									

9 день

[illegible]

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	7,7	13,8	5,0	176,2	0,0	0,5	0,1	2,2	125,7	15,7	143,2	1,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,4	4,4	18,1	135,1	0,1	0,9	0,0	0,0	194,0	27,1	142,3	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				16,1	18,4	42,6	403,2	0,2	1,4	0,1	3,0	328,0	54,7	315,7	2,2
II Завтрак															
2008	194	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Обед															
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	190/10/5	9,4	8,4	25,2	217,8	0,1	8,0	0,3	0,9	54,5	42,2	160,4	2,3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	140	2,3	4,3	24,8	148,2	0,0	0,0	0,0	0,3	8,0	15,9	48,6	0,3
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,0	11,0	5,1	156,3	0,0	1,6	0,3	0,5	16,8	17,3	89,2	1,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				24,0	24,1	85,0	659,1	0,2	9,6	0,6	2,8	95,6	86,5	341,7	6,1
Полдник															
2008	453	ВЫПЕЧКА "СМЕТАННИК"	70	10,2	13,9	48,6	372,4	0,2	0,2	0,1	1,5	77,9	20,1	135,2	1,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,9	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	2,8	2,3	0,2
Итого за прием пищи:				10,3	13,9	56,5	404,0	0,2	0,2	0,1	1,5	86,8	22,9	137,5	1,2
Ужин															
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	6,6	7,0	21,2	176,1	0,1	0,9	0,0	0,1	191,6	27,3	145,8	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,9	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	2,8	2,3	0,2
Итого за прием пищи:				9,7	7,2	48,6	299,6	0,2	0,9	0,0	0,9	208,8	42,0	178,3	1,4
Всего за день:				60,5	64,0	241,3	1807,3	0,8	20,9	0,8	8,8	733,3	213,1	982,9	12,8
Сбалансированность:				1	1,1	4,0									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	624,5	573,8	2414,2	17436,6	9,9	486,1	5,9	81,4	7909,9	2563,4	10414,0	136,4
Среднее значение за период	62,5	57,4	241,4	1743,7	0,99	48,6	0,6	8,1	791,0	256,3	1041,4	13,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1	0,9	3,9									

И.О.Заведующего

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 10 «Колокольчик»
г. Нурлат Республики Татарстан»
Хвалева Г. М.

