

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
Турунтаевский детский сад
«Росинка»  Сумкина М.М.



**Примерное десятидневное меню питания детей
в МДОУ Турунтаевский детский сад
«Росинка» с 10,5 часовым пребыванием
на весенне-летний период
2024 года**

Республика Бурятия, Прибайкальский район,
с. Турунтаево, ул. Юбилейная, 10

Составил: завхоз Волкова Л.В.
повар Налетова В.И.

День 1-ый

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал		Тех карты
		ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак						
1	Каша «Дружба».	180	200	370,3	420,4	№185
2	Чай	160	180	92,44	104	№410
3	Вафля (печенье)	40	40	188	188	
	Итого	350	420	650,44	712,4	
II Завтрак Сок		100	100	46	46	
Обед						
1	Суп «Овощной»	200	250	120,0	137	№ 86
2	Лапша отварная Гуляш. Хлеб.	80/50/40	120/60/50	334,5	513,3	№ 218 №293
3	Компот из с/ф.	160	180	96,7	96,7	№ 394
	Итого	530	600	551,2	720	
Полдник						
1	Картофель отварной со сл. маслом. Соленый огурец. Хлеб с повидлом.	150/30/5	200/40/5	260	310	№ 163 № 2
2	Чай.	165	185	75,75	101	№ 410
Итого		350	420	335,75	411	
Итого общая энергетическая ценность				1583,39	1889,4	
Питьевая вода (весь день)						

День 2-ой

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал		Тех карты
		ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак						
1	Яйцо вареное.	40	40	146	146	№ 227
2	Чай.	160	180	180	200	№ 410
3	Хлеб с маслом.	30	30	139	139	№1
	Итого	230	250	465	489	
II Завтрак Фрукты (яблоко, банан, груша)		100	100	60	60	
Обед						
1	Свекольник со сметаной.	200	250	108,2	125,2	№ 62
2	Рис. Котлета рыбная.	150 50/20	180 60/20	270	320	№ 332 № 271 № 366
3	Напиток ягодный.	160	180	59,7	69,7	№ 393
4	Хлеб	40	50	94	117,5	
	Итого	770	740	531,9	632,4	
Полдник						
1	Блины.	50,5	50,5	250	324	№ 430
2	Чай с молоком.	160	180	100	104	№ 413
Итого		215	235	350	428	
Итого общая энергетическая ценность				1406,9	1609,4	
Питьевая вода (весь день)						

День 3-ий

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал		Тех карты
		ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак						
1	Кукурузная каша	180	200	250	350	№ 183
2	Какао	160	180	89,95	101,2	№ 416
3	Хлеб. Сыр	30/10	30/10	107	187,7	№ 3
	Итого	380	420	446,95	638,9	
II Завтрак Сок		100	100	46	46	
Обед						
1	Щи со сметаной.	200	250	96,32	120,4	№ 72
2	Гречка с тефтелей	120/40/20	150/50/20	350	372	№ 179 № 304 №366
3	Компот «Фруктовый».	160	180	107	117,5	№ 391
4	Хлеб.	40	50	94	117,5	
	Итого	400	700	647,3	847,08	
Полдник						
1	Лапша с маслом.	130	150	130	144,5	№ 218
2	Чай.	160	180	75,75	101	№ 410
3	Вафля, печенье	20	20	188	188	
	Итого	310	350	393,75	433,5	
Итого общая энергетическая ценность				1534,0	1965,48	
Питьевая вода (весь день)						

День 4-ый

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал		Тех карты
		ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак						
1	Каша рисовая	150	200	180,7	206	№199
2	Чай с сахаром	160	180	46,34	56,87	№ 411
3	Хлеб с сл/маслом.	30/7	30/10	107	187,7	№ 3
	Итого	347	420	334,04	450,27	
II Завтрак Фрукты (яблоко, банан, груша)		70	70	60	60	
Обед						
1	Суп племени.	200	250	164	239,1	№ 92
2	Жаркое по домашнему.	180	200	160,8	220,15	№ 292
3	Компот из с/ф.	160	180	57,5	85,7	№ 394
4	Салат «Винегрет»	50	60	50	53	№ 46
5	Хлеб	40	50	67,8	80	
	Итого	630	740	500,1	677,95	
Полдник						
1	Булочка	60	60	200	269	№ 452
2	Чай с молоком	160	180	92,44	104	№ 413
Итого		220	240	292,44	400,6	
Итого общая энергетическая ценность				1186,58	1528,82	
Питьевая вода (весь день)						

День 5-ый

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал		Тех карты
		ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак						
1	Каша ячневая	150	200	180	225	№ 152
2	Кофейный напиток	160	180	130,8	159,8	№ 414
3	Хлеб. Сыр.	30/7	30/10	130	131	№ 3
	Итого	347	420	440,8	515,8	
II Завтрак Сок		100	100	46	46	
Обед						
1	Суп «Рыбный» .	200	250	107	144	№ 95
2	Плов.	180	200	80	105	№ 321
3	Кисель «Ягодный».	160	180	90	106	№ 396
4	Хлеб.	40	50	94	117,5	
	Итого	580	680	371,8	472,5	
Полдник						
1	Пирожок	60	60	260	298	№ 437
2	Чай с сахаром	160	180	92,44	104	№ 411
	Итого	220	240	352,44	402	
Итого общая энергетическая ценность				1211,04	1436,3	
Питьевая вода (весь день)						

День 6-ой

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал		Тех карты
		ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак						
1	Каша манная.	180	200	200	226,28	№ 199
2	Чай с молоком.	160	180	92,44	104	№ 413
3	Зефир (конфета)	20	20	30	33,9	
	Итого	360	400	322,44	364,8	
II Завтрак Сок		100	100	46	46	
Обед						
1	Борщ со сметаной.	200	250	250	300,4	№ 68
2	Рис. Сосиска отварная	120/50/20	150/50/20	310	330	№ 291 № 366 №354
3	Компот с/ф.	160	180	95	96,7	№ 394
5	Хлеб.	40	50	94	117,5	
	Итого	620	700	749,0	844,6	
Полдник						
1	Запеканка лапшовая	50	60	200,0	250,0	№ 221
2	Чай.	160	180	92,44	104	№ 410
3	Печенье	20	20	80	100	
Итого		230	260	372,44	454	
Итого общая энергетическая ценность				1489,88	1709,4	
Питьевая вода (весь день)						

День 7-ой

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал		Тех карты
		ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак						
1	Каша пшенная	180	200	200	224,9	№ 199
2	Какао	160	180	145	157,84	№ 416
3	Хлеб. Сыр.	30/7	30/10	110	187,7	№ 3
	Итого	377	420	455	570,44	
II Завтрак Фрукты (яблоко, банан, груша)		100	100	70	70	
Обед						
1	Суп гороховый с гренками.	200	250	134,7	186,6	№ 87
2	Картофельное пюре. Котлета мясная	150/40/20	180/50/20	320	370	№ 299 № 366 № 339
3	Напиток «Ягодный».	160	180	80	87,1	№ 393
5	Хлеб.	40	50	94	117,5	
	Итого	610	730	628,7	761,2	
Полдник						
1	Булочка	80	80	250	268,1	№ 453
2	Чай с молоком.	160	180	92,44	104	№ 413
	Итого	240	260	342,44	372,1	
Итого общая энергетическая ценность				1496,14	1773,74	
Питьевая вода (весь день)						

День 8-ой

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал		Тех карты
		ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак						
1	Суп молочный рисовый	180	200	170	215	№ 101
2	Чай.	160	180	92,44	104	№ 110
3	Хлеб с маслом.	30/5	30/6	188	188	№ 1
	Итого	375	416	404,34	459,87	
II Завтрак Сок		100	100	46	46	
Обед						
1	Суп «Рассольник» со сметаной.	200	250	250	263	№ 79
2	Пельмени отварные со сливочным маслом	100	100	200	250	№ 310
3	Компот «Фруктовый».	160	180	100	102,44	№ 391
4	Хлеб.	40	50	94	117,5	
	Итого	580	680	644	7332,94	
Полдник						
1	Каша гречневая с сахаром.	100	200	300,0	360,0	№ 179
2	Чай.	160	180	46,34	56,87	№ 410
3	Печенье.(Вафля)	20	20	80	100	
	Итого	280	400	426,34	516,87	
Итого общая энергетическая ценность				1520,68	1756,68	
Питьевая вода (весь день)						

День 9-ый

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал		Тех карты
		ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак						
1	Каша геркулесовая.	150	200	200	224,0	№ 199
2	Какао.	160	180	89,95	101,2	№ 416
3	Хлеб. Сыр	30/7	3010	150	170	№ 3
	Итого	377	420	439,95	494,4	
II Завтрак Фрукты (яблоко, банан, груша)		100	100	70	70	
Обед						
1	Суп «Крестьянский» со сметаной.	200	250	100	115,1	№ 86
2	Лапша Бефстроганов	130/50	150/50	320	400	№ 218 № 366 № 294
3	Кисель «Ягодный».	160	180	250	286	№ 396
4	Салат «Свекольник»	50	60	50	53	№ 46
5	Хлеб.	40	50	94	117,5	
	Итого	630	560	814	971,6	
Полдник						
1	Бисквит (кекс)	50	50	350	380	№ 471
2	Чай с молоком	160	180	92,44	104	№ 410
	Итого	210	230	442,44	484,0	
Итого общая энергетическая ценность				1766,39	2020,3	
Питьевая вода (весь день)						

День 10-ый

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал		Тех карты
		ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак						
1	Каша гречневая на молоке.	180	200	240	254,08	№ 199
2	Кофейный напиток	160	180	89,95	101,2	№ 414
3	Хлеб со сл. маслом	30/5	30/5	139	139	№ 1
	Итого	376	415	468,95	494,2	
II Завтрак Сок		100	100	46	46	
Обед						
1	Суп лапша (клецки).	200	250	130	142,8	№ 88
2	Тушеная капуста с мясом. Картофельное пюре.	80/100	100/100	250	267,39	№ 339 № 354
3	Компот с/ф.	160	180	96,7	100	№ 394
4	Хлеб.	40	50	94	117,5	
	Итого	580	680	570,7	624,39	
Полдник						
1	Творожник	60	60	350,84	350,84	№ 353
2	Чай с молоком	160	180	75,76	101	№ 411
	Итого	210	230	426,6	451,84	
Итого общая энергетическая ценность				1512,25	1616,43	
Питьевая вода (весь день)						