

«Утверждаю»
Заведующий дет. сада № 4 «Салгал»
с. Эрзин Эргинского кожууна РТ

С. С. Мухоморова С. С.
«01» 09 2015



Примерное десятидневное меню
МБДОУ детского сада № 4 «Салгал» с. Эрзин
в осенне-зимний период

«Утверждаю»
Заведующий дет. сада № 4 «Салгал»
с. Эрзин Эрзинского кожууна РТ

_____ / _____ /

«__» _____ 20__

Примерное десятидневное меню
МБДОУ детского сада № 4 «Салгал» с. Эрзин
(в осенне-зимний период)

«Утверждаю»
Заведующий дет. сада № 4 «Салгал»
с. Эрзин Эрзинского кожууна РТ

_____ / _____ /
«__» _____ 20__

Меню на «__» _____ 2023г.

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход блюд с 1 до 3л	Выход блюд с 3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
1 день	Завтрак							
14	Масло порциями	5	5	0	4.10	0.05	37.5	0
173	Каша ячневая молочная	150	200	7.8	12.3	46.5	327	0
959	Какао с молоком	180	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.30
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	Итого за завтрак:	375	495	13.6	20.96	87.46	622.2	1.9
	Второй завтрак							
	Банан	100	100	1.8	0.6	25.2	115.2	12
	Итого за прием	100	100	1.8	0.6	25.2	115.2	12
	Обед							
29	Салат «Здоровье»	40	60	1	2.9	4.4	48	1.5
113	Суп-лапша домашняя	180	200	5.16	14.5	26.6	264	0
304	Плов из курицы	60	80	20.30	17	35.69	377	1
868	Компот из сухофруктов	180	200	0.04	0	24.76	94.24	1
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	Итого за обед:	500	580	28.78	35.24	106.87	895.7	3.5
	Полдник							
	Печенье сахарное	30	30	1.5	1.41	22.5	109.8	0
945	Чай с молоком	180	200	1.40	1.60	16.40	86	0
	Итого за полдник	210	230	2.45	3.01	38.9	195.8	0
	Ужин							
679	Каша пшеничная	150	200	8.80	7.62	50.5	306	0
943	Чай с сахаром	180	200	0	0	14	28	0
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0.84	15.42	112.5	0
	Итого за ужин	370	440	11.08	8.46	79.92	446.5	0
	Итого за 1-й день	1345	1845	57.71	68.27	324.35	2247.4	17.4

«Утверждаю»

Заведующий дет. сада № 4 «Салгал»
с. Эрзин Эрзинского кожууна РТ

_____ / _____ /

« ____ » _____ 20 ____

Меню на « ____ » _____ 2023г.

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход блюд с1 до 3л	Выход блюд с3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
2 день	Завтрак							
14	Масло порциями	5	5	0	4.10	0.05	37.5	0
173	Каша молочная Геркулес	150	200	7.2	12	44.7	315	0
945	Чай с молоком	180	200	1.4	1.6	16.4	86	0
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	Итого за завтрак:	375	445	10.8	18.54	76.57	551	0.6
	Второй завтрак							
966	Снежок	180	200	5.80	5	8.40	108	0.6
	Итого за прием	180	200	5.80	5	8.40	108	0.6
	Обед							
22	Салат с белокоч капусты	40	60	0.8	2.3	5.4	44	3.
204	Суп картофельный с крупой	180	200	1.74	2.27	11.43	73.2	6.6
591	Гуляш	60	80	19.7	17.89	4.76	168.2	1.28
679	Гречка рассыпчатая	120	150	7.46	5.61	35.84	230.4	0
348	Компот из изюма	180	200	0.78	0.05	27.83	114.8	0.6
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	Итого за обед:	620	730	32.58	29.59	100.2	751.2	11.68
	Полдник							
466	Сдоба обыкновенная	40	60	5.6	1.67	2.86	108.8	0
943	Чай с сахаром	180	200	0	0	14	28	0
	Итого за полдник	220	260	5.6	1.67	16.86	136.8	0
	Ужин							
23	Суп молочный с мак. изд	180	200	8.4	8.2	24.4	204	1.2
959	Какао с молоком	180	200	3.5	3.7	25.4	145	1.3
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0.84	15.42	112.5	0
	Итого за ужин	400	440	14.18	12.74	65.22	461.5	2.5
	Итого за 2-й день	1795	2075	68.96	66.91	267.2	1588.5	15.38

«Утверждаю»

Заведующий дет. сада № 4 «Салгал»
с. Эрзин Эрзинского кожууна РТ

_____ / _____ /
« ____ » _____ 20 ____

Меню на « ____ » _____ 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд с1 до 3 л	Выход блюд С3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
3 день	Завтрак							
42	Сыр порциями	10	10	2.32	2.95	0	36.4	0.07
177	Каша «Дружба»	150	200	10.44	11	41.3	307	1.2
943	Чай с сахаром	180	200	0.2	0	14	28	0
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	Итого за завтрак:	380	450	15.2	14.7	70.7	483.9	1.87
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	180	200	1	0	24.2	100	2.4
	Итого за прием	180	200	1	0	24.2	100	2.4
	Обед							
36	Салат картофельный с зеленым горошком	40	60	1.3	4.0	4.1	58	2.6
170	Борщ со сметаной	180	200	1.45	3.93	100	82	8.23
608	Котлета из говядины	60	80	12.44	9.24	12.56	183	0.12
688	Макароны отварные	120	150	5.52	4.52	26.45	168.4	0
	Компот из кураги	180	200	1.2	0	27.6	95.1	0.6
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	Итого за обед:	620	730	24.19	18.53	186.1	699	11.55
	Полдник							
	Вафли	30	30	0.96	0.84	34.43	107.5	0
388	Напиток из шиповника	180	200	0.68	0.28	20.7	88.2	100
	Итого за полдник	210	230	1.64	1.12	55.1	195.7	100
	Ужин							
393	Вареники с творогом	180	200	23.7	23.7	29.6	370.5	0.4
350	Кисель	180	200	0	0	26	106	1.8
	Итого за ужин	360	400	23.7	23.7	55.6	476.5	2.2
	Итого за 3-й день	1750	2040	65.73	58.05	391.1	1955.1	118.0

«Утверждаю»

Заведующий дет. сада № 4 «Салгал»

с. Эрзин Эрзинского кожууна РТ

«___» _____ 20__

Меню на «___» _____ 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд с1 до 3л	Выход блюд с3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
4 день	Завтрак							
14	Масло порциями	5	5	0	4.10	0.05	37.5	0
349	Каша пшеничная вязкая	150	200	16.8	15	80.5	526	0
959	Какао с молоком	180	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.30
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	Итого за завтрак:	375	445	22.6	23.66	121.4	821.2	1.9
	Второй завтрак							
338	Груша	100	100	0.4	0.3	10.3	47	5
	Итого за прием	100	100	0.4	0.3	10.3	47	5
	Обед							
60	Салат из отварной моркови	40	60	2.01	8.13	6.46	107	6.9
208	Суп с мак.изделиями	180	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.6
255	Котлета рыбная	60	80	10.64	3.76	7.67	107	0.34
694	Картофельное пюре	120	150	3.06	4.80	20.45	137.2	18.17
868	Компот из сухофруктов	180	200	0.04	0	24.76	94.24	1
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	Итого за обед:	620	730	20.18	19.8	88.47	641.7	27.01
	Полдник							
	Пряники	30	30	1.5	1.41	22.5	109.8	0
945	Чай с молоком	180	200	1.40	1.60	16.40	86	0
	Итого за полдник	210	230	2.45	3.01	38.9	195.8	0
	Ужин							
303	Каша гречневая	150	200	9.31	10.7	45.7	210	0.96
377	Чай с лимоном	180	200	0.3	0	15.2	60	3.67
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0.84	15.42	112.5	0
	Итого за ужин	370	440	11.89	11.54	76.32	382.5	4.63
	Итого за 4-й день	1675	2145	57.52	58.31	335.39	2088.2	38.54

«Утверждаю»

Заведующий дет. сада № 4 «Салгал»
с. Эрзин Эрзинского кожууна РТ

/ /
«__» _____ 20__

Меню на «__» _____ 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд с1 до 3л	Выход блюд с3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
5 день	Завтрак							
42	Сыр порциями	10	10	2.32	2.95	0	36.4	0.04
173	Каша ячневая молочная	150	200	7.8	12.3	46.5	327	0
945	Чай с молоком	180	200	1.4	1.6	16.4	86	0
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	Итого за завтрак:	380	450	13.8	17.69	78.3	561.9	0.64
	Второй завтрак							
	Печенье сливочное	30	30	1.5	1.41	22.5	109.8	0
388	Напиток из шиповника	180	200	0.68	0.28	20.76	88.2	100
	Итого за прием	210	230	2.18	1.69	43.2	198	100
	Обед							
45	Винегрет овощной	40	60	0.81	3.71	5.06	56.88	6.15
187	Щи со сметанной	180	200	1.40	3.91	6.79	67.80	14.77
405	Курица в томатном соусе	60	80	12.9	15.3	4.48	127.1	3.7
304	Рис отварной	120	150	8.73	14.6	75	466	0
350	Кисель	180	200	0	0	26	106	1.8
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	Итого за обед:	620	730	26.12	38.36	132.7	936.28	26.42
	Полдник							
406	Пирожок печенный с картофелем	50	50	3.79	5.14	19.5	136	13.5
868	Компот из сухофруктов	180	200	0.04	0	24.7	94.2	1
	Итого за полдник	230	250	3.83	5.14	44.2	230.2	14.5
	Ужин							
204	Суп картофельный с крупой	180	200	2.14	2.24	13.71	83.60	6.60
943	Чай с сахаром	180	200	0	0	14	28	0
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0.84	15.42	112.5	0
	Итого за ужин	400	440	4.42	3.08	43.13	224.1	6.60
	Итого за 5-й день	1840	2100	50.35	65.96	341.5	2150.4	148.1

«Утверждаю»
Заведующий дет. сада № 4 «Салгал»
с. Эрзин Эрзинского кожууна РТ

/ /

« ____ » _____ 20 ____

Меню на « ____ » _____ 2023г.

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда с1 до 3л	Выход блюда С3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
6 день	Завтрак							
14	Масло порциями	5	5	0	4.10	0.05	37.5	0
182	Каша рисовая молочная	150	200	5.10	10.72	33.72	351	1.17
959	Какао с молоком	180	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.3
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	Итого за завтрак:	375	445	10.9	19.38	74.68	646.2	3.07
	Второй завтрак							
338	Яблоко	100	100	0.40	0.40	9.8	47	10
	Итого за прием	100	100	0.40	0.40	9.8	47	10
	Обед							
28	Салат «Пестрый»	40	60	0.6	3.0	5.8	53	2.4
204	Суп картофельный с горохом	180	200	4.39	4.22	13.06	107.8	4.65
265	Плов из говядины	180	200	23.57	19.50	23.28	357.2	1.12
348	Компот из изюма	180	200	0.78	0.05	27.83	114.8	0.6
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	Итого за обед:	620	700	31.62	27.61	85.39	745.3	8.7
	Полдник							
	Печенье творожное	30	30	1.5	1.41	22,5	109.8	0
377	Чай с лимоном	180	200	0,3	0	15,2	60	3,67
	Итого за полдник	210	230	1,8	1.41	37,7	169,8	3,67
	Ужин							
303	Каша гречневая	150	200	9,31	10,7	45,7	210	0,96
350	Кисель	180	200	0	0	26	106	1.8
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0.84	15.42	112.5	0
	Итого за ужин	370	440	11,59	11,54	87.12	428,5	2.76
	Итого за 6-й день	1675	1915	56.31	60.34	294.6	2036.8	28.2

«Утверждаю»
Заведующий дет. сада № 4 «Салгал»
с. Эрзин Эрзинского кожууна РТ

_____ / _____ /

Меню на «___» _____ 2023г.

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда с1 до 3л	Выход блюда с3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
7 день	Завтрак							
42	Сыр порциями	10	10	2.32	2.95	0	36.4	0.07
349	Каша пшениная вязкая	150	200	16.8	15	80.5	526	0
943	Чай с сахаром	180	200	0.2	0	14	28	0
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	Итого за завтрак:	380	450	21.6	18.79	109.9	702.9	0.67
	Второй завтрак							
966	Снежок	180	200	5.80	5	8.40	108	0.6
	Итого за прием	180	200	5.80	5	8.40	108	0.6
	Обед							
43	Салат из белокоч. капусты	40	60	0.85	3.05	5.41	52.44	19.47
96	Рассольник	180	200	7.58	12.54	32.86	261.7	12.8
307	Котлеты рубленные из мяса птицы	60	80	9.70	13.92	7.89	196	0.26
688	Макароньы отварные	120	150	5.52	4.52	26.45	168.4	0
868	Компот из сухофруктов	180	200	0.04	0	24.76	94.24	1
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	Итого за обед:	620	730	25.97	34.87	112.7	885.2	33.53
	Полдник							
466	Сдоба обыкновенная	60	60	5.6	1.67	2.86	108.8	0
388	Напиток из шиповника	180	200	0.68	0.28	20.7	88.2	100
	Итого за полдник	240	260	6.28	1.95	23.56	197	100
	Ужин							
202	Суп из овощей	180	200	1.68	5.98	9.35	98.37	6.80
945	Чай с молоком	180	200	1.4	1.6	16.4	86	0
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0.84	15.42	112.5	0
	Итого за ужин	400	440	5.36	8.42	41.17	296.8	6.80
	Итого за 7-й день	1820	2080	65.01	69.03	295.7	2189.9	141.6

«Утверждаю»

Заведующий дет. сада № 4 «Салгал»
с. Эрзин Эрзинского кожууна РТ

_____/_____/_____/

«___» _____ 20__

Меню на «___» _____ 2023г.

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда с1 до 3л	Выход блюда с3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
8 день	Завтрак							
14	Масло порциями	5	5	0	4.10	0.05	37.5	0
177	Каша «Дружба»	150	200	10.44	11	41.3	307	1.2
945	Чай с молоком	180	200	1.4	1.6	16.4	86	0
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	Итого за завтрак:	375	445	14.12	17.54	73.17	543	1.8
	Второй завтрак							
	Печенье творожное	30	30	1.5	1.41	22.5	109.8	0
943	Чай с сахаром	180	200	0	0	14	28	0
	Итого за прием	210	230	1.5	1.41	36.5	137.8	0
	Обед							
36	Салат картофельный с зеленым горошком	40	60	1.3	4.0	4.1	58	2.6
208	Суп картофельный с мак.издел	180	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.6
279	Тефтели из говядины	60	80	12.05	7.21	10.22	155	1.2
304	Рис отварной	120	150	8.73	14.6	75	466	0
	Сок фруктовый	180	200	1	0	24.2	100	2.4
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	Итого за обед:	620	730	27.51	28.92	142.65	975.3	12.5
	Полдник							
	Вафли	30	30	0.96	0.84	34.43	107.5	0
943	Чай с сахаром	180	200	0	0	14	28	0
	Итого за полдник	210	230	0.96	0.84	48.43	135.5	0
	Ужин							
393	Вареники с творогом	180	200	23.7	23.7	29.6	370.5	0.4
350	Кисель	180	200	0	0	26	106	1.8
	Итого за ужин	360	400	23.7	23.7	55.6	476.5	2.2
	Итого за 8-й день	1775	2035	67.79	72.41	356.3	2268.1	16.5

«Утверждаю»

Заведующий дет. сада № 4 «Салгал»
с. Эрзин Эрзинского кожууна РТ

_____ / _____ /

«___» _____ 20__

Меню на «___» _____ 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд с1 до 3л	Выход блюд С3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
9 день	Завтрак							
42	Сыр порциями	10	10	2.32	2.95	0	36.4	0.04
173	Каша ячневая молочная	150	200	7.8	12.3	46.5	327	0
959	Какао с молоком	180	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.30
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	Итого за завтрак:	380	450	15.92	19.81	87.41	621.1	1.94
	Второй завтрак							
341	Апельсины с сахаром	100	100	0.9	0.2	23.1	103	60
	Итого за прием	100	100	0.9	0.2	23.1	103	60
	Обед							
45	Винегрет овощной	40	60	0.81	3.71	5.06	56.88	6.15
204	Суп рисовый (Харчо)	180	200	7.18	2.94	11.76	102.2	6.7
255	Котлета рыбная	60	80	10.64	3.76	7.67	107	0.34
694	Картофельное пюре	120	150	3.06	4.80	20.45	137.2	18.17
868	Компот из сухофруктов	180	200	0.04	0	24.76	94.24	1
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	Итого за обед:	620	730	24.01	16.05	85.12	610.02	32.36
	Полдник							
	Пряники	30	30	1.5	1.41	22.5	109.8	0
945	Чай с молоком	180	200	1.40	1.60	16.40	86	0
	Итого за полдник	210	230	2.45	3.01	38.9	195.8	0
	Ужин							
23	Суп молочный с мак.изделиями	180	200	8.4	8.2	24.4	204	1.2
377	Чай с лимоном	180	200	0.3	0	15.2	60	3.67
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0.84	15.42	112.5	0
	Итого за ужин	400	440	10.98	9.04	55.02	376.5	4.87
	Итого за 9-й день	1710	1950	54.26	48.11	289.5	1906.4	99.1

«Утверждаю»
Заведующий дет. сада № 4 «Салгал»
с. Эрзин Эрзинского кожууна РТ

_____ / _____ /

«__» _____ 20__

Меню на «__» _____ 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд с1 до 3л	Выход блюд с3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
10 день	Завтрак							
14	Масло порциями	5	5	0	4.10	0.05	37.5	0
173	Каша молочная Геркулес	150	200	7.2	12	44.7	315	0
943	Чай с сахаром	180	200	0	0	14	28	0
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	Итого за завтрак:	375	445	9.48	16.94	74.17	493	0.6
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	180	200	1	0	24.2	100	2.4
	Итого за прием	180	200	1	0	24.2	100	2.4
	Обед							
60	Салат из отварной моркови	40	60	2.01	8.13	6.46	107	6.9
170	Борщ со сметаной	180	200	1.45	3.93	100	82	8.2
591	Гуляш	60	80	19.7	17.89	4.76	168.2	1.28
679	Гречка рассыпчатая	120	150	7.46	5.61	35.84	230.4	0
350	Кисель	180	200	0	0	26	106	1.8
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	Итого за обед:	620	730	32.9	36.4	188.4	806.1	18.18
	Полдник							
	Печенье творожное	30	30	1.5	1.41	22.5	109.8	0
388	Напиток из шиповника	180	200	0.68	0.28	20.7	88.2	100
	Итого за полдник	210	230	2.18	1.69	43.2	198	100
	Ужин							
177	Каша Дружба	180	200	10.44	11	41.3	307	1.2
377	Чай с лимоном	180	200	0.3	0	15.2	60	3.67
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0.84	15.42	112.5	0
	Итого за ужин	400	440	13.03	11.84	71.92	479.5	4.87
	Итого за 10-й день	1785	2075	58.59	66.87	401.8	2076.6	126.0