

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ детского сада №9  
Толмачева Ю.А.  
Приказ № 3/16 от 08.07 2021 г.



**Меню приготавливаемых блюд**  
в муниципальном бюджетном образовательном учреждении  
детский сад общеразвивающего вида №9 «Полянка»  
города Новоалтайска Алтайского края  
**на период две недели**  
**для возрастной категории 3-7 лет**  
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

2021 г.

1 неделя

День первый

**Завтрак (20 %)**

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Каша гречневая на воде	ТК №21	200	6,34	5,25	33,96	211,7
Кофейный напиток на молоке	ТК №77	200	4.38	4.8	17.7	132.5
Бутерброд с маслом	ТК №100	50	3,42	4,49	22,14	131,4
<b>Всего:</b>		<b>450</b>	<b>14.14</b>	<b>14.54</b>	<b>73.8</b>	<b>475.6</b>

**Второй завтрак (5%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Сок яблочный	ТК №87	100			11,2	45
Фрукты (апельсины)	ТК №96	100	8,3	0	8,4	38
<b>Всего:</b>		<b>200</b>	<b>8.3</b>		<b>19.6</b>	<b>83</b>

**Обед (35%)**

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Маринад из моркови с луком	ТК № 113	50	0,65	3,05	5,45	52,08
Суп «Рассольник» со сметаной	ТК № 3	180	5.7	8.2	9.9	153
Котлета мясная	ТК №35	80	20,36	14	4,57	229
Картофель отварной	ТК №47	150	4.4	3.5	30.2	122
Соус томатный	ТК №97	30	0.5	2,56	3,7	35,22
Напиток из сухофруктов витаминизированный (витамин «С»)	ТК №83	200	0.16		14.88	50
Хлеб пшеничный /славянский	ТК №117 ТК №118	40/25	3,2/2	0,29/0,2	40,4/11,1	88/51,25
<b>Всего:</b>		<b>775</b>	<b>34,97</b>	<b>31.6</b>	<b>109,1</b>	<b>731.5</b>

**Полдник с включением блюд ужина (30-35%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Каша рисовая на молоке	ТК №12	200	5.9	8.2	25.6	202
Яйцо вареное	ТК № 92	40/50	6	5.5	0.3	70
Кефир	ТК № 73	170	5,6	6,4	8,2	111
Печенье	ТК № 121	30	2,76	6,72	26,32	102
Хлеб славянский	ТК №118	25	2	0,2	11,1	51,25
<b>Всего:</b>		<b>485</b>	<b>22,23</b>	<b>27,02</b>	<b>71,52</b>	<b>536</b>

**Всего за день: 1826 ккал**

1 неделя

День второй

Завтрак (20%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Каша ячневая на молоке	TK №17	200	5.9	8.2	25.6	199
Чай сладкий	TK №80	200			9,9	39
Бутерброд с маслом	TK №100	50	3,4	4,53	22,18	143,4
<b>Всего:</b>		<b>450</b>	<b>9.27</b>	<b>12.69</b>	<b>57.64</b>	<b>381,4</b>

Второй завтрак (5%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Фрукт (банан)	TK №96	100			11,2	45
Сок персиковый	TK №89	100			11,2	45
<b>Всего:</b>		<b>200</b>			<b>22,4</b>	<b>90</b>

Обед (35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Маринад из тушеной моркови и зеленого горошка	TK№112	50	2,9	2,4	12	89
Суп мясной «Щи» со сметаной	TK №5	200	7,18	11,02	12,47	120
Суфле рыбное	TK № 57	90	16.7	14.3	2.6	134.8
Перловый гарнир и молочный соус	TK № 42 TK №98	140	2,85	3,93	20,2	129
Компот из кураги витаминизированный (витамин «С»)	TK № 86	200 0,05	0.16		14.88	90
Хлеб пшеничный /славянский	TK №117 TK №118	30/25	3,2/2	0,29/0,2	40,4/11,1	66/51,25
<b>Всего:</b>		<b>735</b>	<b>32,99</b>	<b>31.94</b>	<b>102.55</b>	<b>682,35</b>

Полдник с включением блюд ужина (30-35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Лапша отварная с сыром	TK № 48	176	6,38	5,83	35,87	220,7
Ватрушка с творогом	TK № 69	70	6,4	8,35	36	223
«Снежок»	TK № 74	180	0,6	6,4	8,2	106.2
Хлеб славянский	TK №118	25	2	0,2	11,1	51,25
<b>Всего:</b>		<b>451</b>	<b>15,38</b>	<b>20.78</b>	<b>91,17</b>	<b>601.15</b>

Всего за день: 1758 ккал

1 неделя

День третий

**Завтрак (20%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Каша манная на молоке	TK №14	180	6.1	8.6	22.48	189.5
Какао	TK №76	180	4,2	4.5	15,3	114
Бутерброд с сыром	TK №101	46	5,36	3,27	19,7	119
Яйцо вареное	TK № 92	20	5,08	4,6	0,28	31,8
<b>Всего:</b>		<b>446</b>	<b>20,74</b>	<b>20,97</b>	<b>57,76</b>	<b>454.3</b>

**Второй завтрак (5%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Фрукты (яблоко)	TK №96	100			9,3	45
Сок абрикосовый	TK №88	100			11,2	45
<b>Всего:</b>		<b>200</b>			<b>20,5</b>	<b>90</b>

**Обед (35%)**

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Маринад из отварной свеклы	TK №114	50	0,92	3,1	4,7	50,1
Суп гороховый мясной с гречками	TK №11	180	12,92	7,15	27,68	204,7
Бефстроганов из печени со сметаной	TK №39a	90	16.19	22.8	4.7	217
Картофельное пюре	TK №46	140	3,92	4,71	31,02	119.2
Компот из изюма витаминизированный (витамин «С»)	TK №85	180	0.16		14.88	50
Хлеб пшеничный /славянский	TK №117 TK №118	20/25	3,2/2	0,29/0,2	40,4/11,1	44/51,25
<b>Всего:</b>		<b>685</b>	<b>37,3</b>	<b>38,05</b>	<b>123,38</b>	<b>736.25</b>

**Полдник с включением блюд ужина (30-35%)**

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Творожная запеканка с повидлом	TK №28	200	16,5	13,7	16,8	272
Варенец	TK № 736	180	3.6	4	7,9	95
Пряник	TK № 122	50	2,5	2,7	2,9	126,6
Хлеб славянский	TK №118	25	2	0,2	11,1	51,25
<b>Всего:</b>		<b>455</b>	<b>24,6</b>	<b>20.6</b>	<b>38,7</b>	<b>564,85</b>

**Всего за день: 1845 ккал**

1 неделя

День четвертый

Завтрак (20%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Каша полтавская	TK №19	200	6.8	9.8	24.1	194.2
Кофейный напиток на молоке	TK №77	180	4.38	4.8	17.7	119.2
Бутерброд с сыром	TK №101	50	5,36	3,27	19,7	130,4
<b>Всего:</b>		<b>430</b>	<b>16.54</b>	<b>17.9</b>	<b>61.5</b>	<b>443.9</b>

Второй завтрак (5%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Нарезка фруктово-овощная	TK №104	100	0,85	0	9,15	47,75
Сок персиково-яблочный	TK №91	100			11,2	45
<b>Всего:</b>		<b>200</b>	<b>0,85</b>	<b>0</b>	<b>20,35</b>	<b>92,75</b>

Обед (35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Яйцо вареное	TK №92	40/50	5,08	4,6	0,28	62,8
Суп «Свекольник» со сметаной	TK №7	200	6.6	8.8	13.2	132.2
Плов из говядины	TK №38	210	13.08	14.4	30.8	279.4
Напиток из сухофруктов витаминизированный (витамин «С»)	TK №83	200 0,05	0.16		14.88	59,6
Хлеб пшеничный /славянский	TK №117 TK №118	40/25	3,2/2	0,29/0,2	40,4/11,1	88/51,25
<b>Всего:</b>		<b>725</b>	<b>28.12</b>	<b>28.1</b>	<b>99,56</b>	<b>673,25</b>

Полдник с включением блюд ужина (30-35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Овощное рагу с мясом птицы	TK №50	230	4,55	4,62	29,06	207.9
Плюшка	TK №60	60	5,6	7,95	40,22	207,3
Кефир	TK №73	180	5,04	5,76	8,2	97,38
Хлеб славянский	TK №118	25	2	0,2	11,1	51,25
<b>Всего:</b>		<b>505</b>	<b>17.2</b>	<b>18.5</b>	<b>88.58</b>	<b>598.5</b>

Всего за день: 1775 ккал

1 неделя

День пятый

**Завтрак (20%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Сум молочный вермишелевый	TK №23	200	7,71	10,03	32,31	203,3
Кофейный напиток на молоке	TK №77	180	4.38	4.8	17.7	119.2
Бутерброд с сыром	TK №101	50	5,36	3,27	19,7	130,4
<b>Всего:</b>		<b>430</b>	<b>17.45</b>	<b>18.1</b>	<b>69.7</b>	<b>452.9</b>

**Завтрак(5%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Сок абрикосовый	TK №88	100			11,2	45
Яблоко	TK №86	100			9,3	45
<b>Всего:</b>		<b>200</b>			<b>20,5</b>	<b>90</b>

**Обед (35%)**

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Свекла отварная порционно	TK №116	50	0,92	3,052	4,7	44
Суп куриный «Крестьянский» со сметаной	TK №8	200	7,53	11,35	16,74	180.6
Капуста тушеная с мясом	TK №36	200	17,01	12,67	8,3	197,6
Компот из изюма Витаминизированный (витамин «С»)	TK №85	200 (50 мг)	0.16		14.88	85
Хлеб пшеничный /славянский	TK №117 TK №118	40/25	3,2/2	0,29/0,2	40,4/11,1	88/51,25
<b>Всего:</b>		<b>715</b>	<b>28.7</b>	<b>27.36</b>	<b>85.02</b>	<b>646.45</b>

**Полдник с включением блюд ужина (30-35%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Картофельное пюре	TK № 46	180	5,04	5,38	37,8	177,5
Сельдь (с луком до 01.03.)	TK № 58	70/40	7	0,8	0	35,2
Варенец	TK № 736	180	4.5	5.1	7.3	96.6
Расстегай с курагой	TK №64	70	5.6	7,3	31.5	252
Хлеб славянский	TK №118	25	2	0,2	11,1	51,25
<b>Всего:</b>		<b>495</b>	<b>24,1</b>	<b>18,78</b>	<b>87,7</b>	<b>612.6</b>

Всего за день 1801 ккал

Всего за 1 неделю 1-5 дни: 9000 ккал

Среднее в день: 1800 ккал

2 неделя

День первый

**Завтрак (20%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Лапша отварная с маслом	ТК №48а	170	5,24	4,15	35,76	205
Кофейный напиток на молоке	ТК №77	200	4.8	5.3	19.6	132
Бутерброд с сыром	ТК №101	50	5,36	3,27	19,7	130,4
<b>Всего:</b>		<b>420</b>	<b>15,4</b>	<b>12,72</b>	<b>75</b>	<b>467,4</b>

**Второй завтрак (5%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Фрукты (апельсины)	ТК №96	100	8,3	0	8,4	38
Сок абрикосовый	ТК № 88	100	8.3		11.2	45
<b>Всего:</b>		<b>200</b>	<b>16,6</b>	<b>0</b>	<b>19,6</b>	<b>83</b>

**Обед (35%)**

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Маринад из моркови с луком	ТК №113	50	0,65	3,05	5,45	52
Супс зеленым горошком и сметаной	ТК № 9	200	6.1	8.8	11.3	143.2
Гуляш мясной	ТК №34	80	11	9.4	3.2	155.2
Гороховое пюре	ТК №49	130	10.2	3.57	19.3	154.3
Компот из кураги витаминизированный (витамин «С»)	ТК №86	200	0.16		14.88	94
Хлеб пшеничный /славянский	ТК №117 ТК №118	40/25	3,2/2	0,29/0,2	40,4/11,1	88/51,25
<b>Всего:</b>		<b>725</b>	<b>31.3</b>	<b>25.3</b>	<b>105,63</b>	<b>737,9</b>

**Полдник с включением блюд ужина (30 -35%)**

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Суп молочный пшеничный	ТК №24	200	6.7	8.4	24.9	184.6
Яйцо вареное	ТК №92	50	6	5.5	0.3	62
Пряник	ТК №122	50	2,5	2,7	2,9	120,6
Ряженка	ТК №73а	180			9,9	78
Хлеб славянский	ТК №118	25	2	0,2	11,1	51,25
<b>Всего:</b>		<b>505</b>	<b>17,2</b>	<b>16,8</b>	<b>49,1</b>	<b>525,5</b>

**Всего за день: 1796 ккал**

2 неделя

День второй

**Завтрак (20%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Каша манная на молоке	ТК №14	180	6.2	7.3	20.2	186.7
Какао	ТК №76	180	4.2	4.5	15,39	114.9
Бутерброд с маслом и сыром	ТК №102	50	5,005	7,36	17,24	136,1
<b>Всего:</b>		<b>410</b>	<b>15.4</b>	<b>19,16</b>	<b>512,83</b>	<b>437.7</b>

**Второй завтрак (5%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Сок апельсиновый	ТК №90	100			11,2	45
Фрукты (банан)	ТК №96	100			11,3	45
<b>Всего:</b>		<b>200</b>			<b>22,5</b>	<b>90</b>

**Обед (35%)**

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Сельдь (с луком до 01.03.)	ТК №58	50	7,14	3,82	0,82	66,3
Суп фасолевый со сметаной	ТК №9а	180	6.1	8.8	11.3	129
Тефтели мясо-крупяные	ТК №37	80	14	13,68	7,83	212
Свекольный гарнир смолочным соусом	ТК № 44 TKN№98	150	2,59	3,6	14.3	92
Напиток из сухофруктов витаминизированный (витамин «С»)	ТК №83	180 0.05	0.16		14.88	53,6
Хлеб пшеничный /славянский	ТК №117 ТК №118	40/25	3,2/2	0,29/0,2	40,4/11,1	88/51,25
<b>Всего:</b>		<b>655</b>	<b>35.19</b>	<b>29.8</b>	<b>100,63</b>	<b>691,35</b>

**Полдник с включением блюд ужина (30-35%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Творожная запеканка со сметанной подливой	ТК № 27	220	16.4	13.6	16.8	272
Булочка «Венская»	ТК № 67	60	4.8	7.1	30,2	190,9
Кефир	ТК № 73	180	5,04	5.7	8,4	105,8
Хлеб славянский	ТК №118	25	2	0,2	11,1	51,25
<b>Всего:</b>		<b>485</b>	<b>28.2</b>	<b>26.6</b>	<b>66.5</b>	<b>651.8</b>

**Всего за день: 1847.8 ккал**



2 неделя

День третий

**Завтрак (20%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Вареники ленивые с творогом	ТК № 32	160	14,15	10,55	18,06	225,11
Кофейный напиток на молоке	ТК №77	200	4.38	4.8	17.7	132.5
Бутерброд с сыром	ТК №101	50	5,36	3,27	19,7	130,4
<b>Всего:</b>		<b>410</b>	<b>23.89</b>	<b>18.6</b>	<b>56.46</b>	<b>488</b>

**Второй завтрак (5%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Фрукты (яблоко)	ТК №96	100	1,7	0	17,1	50,5
Сок персиковый	ТК №89	100			11,2	45
<b>Всего:</b>		<b>200</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>28,3</b>	<b>95,5</b>

**Обед (35%)**

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Маринад из тушеной моркови и зеленого горошка	ТК 112	50	2,9	2,4	12	89
Суп овсяный	ТК № 2	200	5.7	6.8	60.8	115
Бефстроганов из мяса со сметаной	ТК №39	80	12,47	12,39	3.6	174.6
Перловый гарнир	ТК № 42	140	53.7	3.0	18.2	117.6
Компот из изюма витаминизированный (витамин «С»)	ТК №85	200	0.16		14.88	50
Хлеб пшеничный /славянский	ТК №117 ТК №118	40/25	3,2/2	0,29/0,2	40,4/11,1	88/51,25
<b>Всего:</b>		<b>735</b>	<b>26.43</b>	<b>25</b>	<b>160.9</b>	<b>685,45</b>

**Полдник с включением блюд ужина (30-35%)**

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Капуста тушеная с мясом курицы	ТК №36	200	11.6	8.4	6.6	150
Ряженка	ТК № 73а	180	5.04	5.7	9,9	39
Гребешок с повидлом	ТК № 71	70	6,4	8,35	36	252
Хлеб славянский	ТК №118	25	2	0,2	11,1	51,25
<b>Всего:</b>		<b>485</b>	<b>25</b>	<b>22,65</b>	<b>63,6</b>	<b>492.25</b>

**Всего за день: ккал1762**

2 неделя

День четвертый

**Завтрак (20%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Каша геркулесовая на молоке	TK №18	200	6.7	9.2	21,28	211,35
Бутерброд с маслом	TK №100	50	3,42	4,49	22,14	143,4
Кофейный напиток на молоке	TK №77	200	4.38	4.8	17.7	132.5
<b>Всего:</b>		<b>450</b>	<b>14,5</b>	<b>18,5</b>	<b>61,12</b>	<b>487,25</b>

**Второй завтрак (5%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Сок яблочный	TK №87	100	0,4		11.2	45
Фрукты (бананы)	TK №96	100			11,3	45
<b>Всего:</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>22,5</b>	<b>90</b>

**Обед (35%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Салат из свежего огурца с растительным маслом	TK № 111	50/45	0,4	0,05	1,25	7
Суп «Борщ» со сметаной	TK № 4	200	3	3.2	11,16	157.2
Биточки мясные	TK № 35	80	14.1	12	2.9	160
Гречневый гарнир и соус молочный	TK № 45 TK № 98	140	2,85	3,93	20,2	129
Напиток из сухофруктов витаминизированный (витамин «С»)	TK №83	200 0.05	0.16		14.88	59,6
Хлеб пшеничный /славянский	TK №117 TK №118	40/25	3,2/2	0,29/0,2	40,4/11,1	88/51,25
<b>Всего:</b>		<b>735</b>	<b>25,7</b>	<b>19.6</b>	<b>101.89</b>	<b>653</b>

**Полдник с включением блюд ужина (30-35%)**

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Суп рыбный	TK №54	200	1,3	3.7	11.8	151,4
Пирог с капустой и яйцом	TK № 61	70	6,9	8,12	36,9	243,8
Йогурт питьевой	TK №74а	180	5,04	5.7	7.3	106.2
Хлеб славянский	TK №118	25	2	0,2	11,1	51,25
<b>Всего:</b>		<b>525</b>	<b>15,24</b>	<b>17,72</b>	<b>67,1</b>	<b>552,7</b>

**Всего за день: 1783 ккал**

2 неделя

День пятый

**Завтрак (20%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Каша полтавская на молоке	ТК № 19	200	6.8	9.8	24,14	199,1
Бутерброд с маслом и сыром	ТК №102	50	3,8	7.1	17.3	156
Чай сладкий	ТК №80	200			9,9	39
<b>Всего:</b>		<b>446</b>	<b>10,6</b>	<b>16,9</b>	<b>51,34</b>	<b>394</b>

**Второй завтрак (5%)**

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Фрукты (яблоки)	ТК №96	100	0,4	0	11,3	46
Сок персиково-яблочный	ТК №91	100			11,2	45
<b>Всего:</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>		<b>22.5</b>	<b>91</b>

**Обед (35%)**

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Маринад из отварной свеклы с черносливом	ТК № 115	50	0.83	8.54	7,3	60
Суп мясной «Капустняк» со сметаной	ТК № 1	180	5.6	6.4	10.08	180.8
Суфле из мяса птицы	ТК № 33	80	11.4	14.3	6.3	202.8
Рис отварной с томатным соусом	ТК № 106 ТК №97	150	2,14	3,9	21,27	120
Компот из кураги витаминизированный (витамин «С»)	ТК №86	200 0.05	0.16		14.88	94
Хлеб пшеничный /славянский	ТК №117 ТК №118	40/25	3,2/2	0,29/0,2	40,4/11,1	88/51,25
<b>Всего</b>		<b>725</b>	<b>25.3</b>	<b>33.43</b>	<b>111,33</b>	<b>699.85</b>

**Полдник с включением блюд ужина (30-35%)**

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Рыба запеченная	ТК №55	117	36.2	7	4.3	203.1
Картофель отварной	ТК № 47	150	3,92	4,71	31,02	175
«Снежок»	ТК №74	180	0,54	5.7	7.3	106.2
Хлеб славянский	ТК №118	25	2	0,2	11,1	51,25
<b>Всего:</b>		<b>472</b>	<b>42,7</b>	<b>17.6</b>	<b>53,72</b>	<b>535.55</b>

**Всего за день: 1811 ккал****Всего за 2 неделю 1 -5 дни: 9000 ккал****Всего за 10 дней: 18 000 ккал****Среднее за 1 день: 1800 ккал**