

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

МБДОУ детский сад №9

Толмачева Ю.А.

Приказ № 71 от 18 ноября 2024 г



Меню приготавливаемых блюд

в муниципальном бюджетном дошкольном 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)

Введено 01.12.2024г.

1 неделя

День первый

Завтрак (20%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Каша гречневая на воде	ТК № 21	200	4,32	3,95	37,08	186,4
Чай сладкий	ТК № 80	200	0,1	0,03	8,01	31
Бутерброд с маслом и сыром	ТК № 102	50	5,05	8,16	18,58	160,6
Всего:		450	9,47	12,14	63,67	378

Второй завтрак (5%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Сок персиково-яблочный	ТК № 91	200	0	0	13	92
Всего:		200	0	0	13	92

Обед (35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Маринад из моркови с луком	ТК № 113	50	0,65	4,05	5,45	34,4
Суп мясной «Щи» со сметаной	ТК № 5	180	7,19	9,14	14,93	143,64
Гуляш мясной	ТК № 34	80	10,15	12,22	6,95	193,95
Гороховое пюре	ТК № 49	130	5,4	3,73	25,62	156,06
Компот из изюма витаминизированный (витамин «С»)	ТК № 85	180 0,05	0,34	0,07	17,6	70,29
Хлеб пшеничный /славянский	ТК №117 ТК №118	35/25	2,66/1,8	0,28/0,5	17,5/11,5	82,25/53
Всего:		680	28,19	29,99	99,55	733,59

Полдник с включением блюд ужина (30 -35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Суп молочный пшеничный	ТК № 24	180	3,63	5,31	20,75	157,74
Яйцо вареное	ТК № 92	40	4,08	4,9	0,28	62,8
Пряник	ТК № 122	30	1,17	1,91	29,5	109,8
Ряженка	ТК № 73а	200	4,8	5	8,4	108
Хлеб пшеничный /славянский	ТК №117 ТК №118	25/25	1,9/1,8	0,2/0,5	12,25/11,5	58,75/53
Нарезка фруктовая (яблоко)	ТК № 96	100	0,4	0,4	2,5	47
Всего:		600	17,78	18,22	85,18	602,45

Б – 55,44, ж – 60,35, у – 261,4

Всего за день: 1806,04 ккал

1 неделя

День второй

Завтрак (20%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Каша ячневая на молоке	TK № 17	150	4,9	7,9	25,1	163,4
Чай сладкий	TK № 80	200	1,5	1,13	8,65	52,1
Бутерброд с маслом	TK № 100	50	3,4	5,8	23,2	159,07
Всего:		400	9,8	13,93	56,95	374,57

Второй завтрак (5%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Нарезка фруктовая (банан)	TK №96	100	1,5	0,5	21	93
Всего:		100	1,5	0,5	21	93

Обед (35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Нарезка овощная (томат)	TK № 109	50	0,3	0,1	2,1	9,95
Суп мясной с зеленым горошком и сметаной	TK № 9	200	5,31	9,07	14,63	173,5
Суфле рыбное	TK № 57	100	10,46	7,21	9,95	149,6
Картофель отварной с молочным соусом	TK № 47a	150	3,3	3,35	22,3	122,6
Напиток из сухофруктов витаминизированный (витамин «С»)	TK № 83	180	0,36	0	15,1	58,68
		0,05				
Хлеб пшеничный /славянский	TK №117 TK №118	35/25	2,66/1.8	0.28/0.5	17,5/11.5	82,25
Всего:		740	24,19	20,51	92,23	649,6

Полдник с включением блюд ужина (30-35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Каша кукурузная на молоке	TK № 16	200	4.58	7.6	30.79	213.2
Ватрушка с творогом	TK № 69	70	5,36	7,9	38,92	247,9
Кефир	TK № 73	200	4,3	4	9,4	102
Сыр в нарезке	TK № 101a	10	2,3	2,95	0	36
Яйцо вареное	TK № 92	20	2,04	2,3	0,14	31,4
Хлеб славянский	TK № 118	25	1.8	0.5	11.5	53
Всего:		525	20,38	25,25	90,75	683,6

Б – 54,87, ж – 60,19, у – 261,7

Всего за день: 1800,73 ккал

1 неделя

День третий

Завтрак (20%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Каша манная на молоке	ТК № 14	150	3,56	5,99	23,9	130,75
Кофейный напиток на молоке	ТК № 77	200	3,4	3,75	21,22	119,22
Батон нарезной	ТК № 119	35	2,1	1,9	19,03	91
Яйцо вареное	ТК № 92	20	2,04	2,3	0,14	31,4
Всего:		405	11,1	13,94	64,29	372,37

Второй завтрак (5%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Сок персиково-яблочный	ТК № 91	200	0	0	13	92
Всего:		200	0	0	13	92

Обед (35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Нарезка овощная (огурец)	ТК № 111	50	0,4	0,05	1,25	7
Суп «Рассольник» на курином бульоне со сметаной	ТК № 3	180	4,8	8,09	15,07	150,93
Котлета мясная	ТК № 35	80	11,42	11,79	19,55	222,18
Капуста тушеная	ТК № 43	140	4,15	4,67	17,96	124,54
Томатным соусом	ТК № 97	30	0,69	4,55	4,64	61,66
Компот из кураги витаминизированный (витамин «С»)	ТК № 86	200 0,05	0,61	0,04	17,6	64,56
Хлеб пшеничный /славянский	ТК №117 ТК №118	25/25	1,9/1,8	0,2/0,5	12,25/11,5	58,75/53
Всего:		730	25,77	30,34	99,55	742,62

Полдник с включением блюд ужина (30-35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Творожная запеканка с повидлом	ТК № 28	200	12,08	11,11	34,9	328,5
Варенец	ТК № 736	200	4,4	4	8,5	102
Пряник	ТК № 122	30	1,17	1,41	29,5	109,8
Хлеб славянский	ТК № 118	25	1,4	0,5	11,5	53
Всего:		455	19,05	17,02	84,4	593,3

Б– 55,26, ж – 61,3, у – 261,24

Всего за день: 1800,29 ккал

1 неделя

День четвертый

Завтрак (20%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Каша полтавская на молоке	TK № 19	170	5,18	7,14	24,28	186,77
Какао	TK № 76	200	4,12	3,55	15,41	109,2
Батон нарезной	TK № 119	30	2,25	1,7	15,45	78
Всего:		400	11,75	12,59	56,39	373,97

Второй завтрак (5%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Сок яблочный	TK № 87	200	1	0	20,2	85,5
Всего:		200	1	0	20,2	85,5

Обед (35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Маринад из моркови с луком	TK № 113	50	0,6	3,05	5,45	34,4
Суп мясной «Свекольник» со сметаной	TK № 7	180	7,3	9,06	15,89	160,4
Бефстроганов из печени со сметаной	TK № 39а	90	12,04	9,6	12,79	208,63
Рис отварной	TK № 106	130	2,2	3,58	31,59	169,52
Компот из изюма витаминизированный (витамин «С»)	TK № 85	180 0,05	0,34	0,07	17,6	70,29
Хлеб пшеничный /славянский	TK №117 TK №118	20/25	1,72/1,8	0,16/0,5	9,85/11,5	47/53
Всего:		675	26	26,02	103,67	743,24

Полдник с включением блюд ужина (30-35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Овощное рагу с мясом птицы	TK № 50	180	6,2	8,89	13,52	161,14
Плюшка	TK № 60	60	4,24	7,34	45,53	252,26
Ряженка	TK № 73а	200	4,8	5	8,4	108
Хлеб славянский	TK № 118	25	1,8	0,5	11,5	53
Нарезка фруктовая (яблоко)	TK № 96	100	0,4	0,4	2,5	47
Всего:		585	17,44	22,13	81,45	621,4

Б – 56,19, ж – 60,74, у – 261,71

Всего за день: 1824,11ккал

1 неделя

День пятый

Завтрак (20%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Суп молочный рисовый	ТК № 25	155	4,3	5,7	21,1	139,9
Чай с молоком	ТК № 79	200	1,5	1,13	8,65	52,1
Бутерброд с маслом и сыром	ТК № 102	50	5,05	8,16	20,58	160,6
Всего:		405	10,85	14,99	50,33	352,6

Завтрак(5%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Нарезка фруктовая (банан)	ТК №96	100	1,5	0,5	21	93
Всего:		100	1,5	0,5	21	93

Обед (35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Свекла отварная порционно	ТК № 116	50	0.25	0.05	6.4	21.5
Суп мясной «Капустняк» со сметаной	ТК № 1	180	6,34	8,16	15,16	147,1
Суфле из мяса птицы	ТК № 33	110	6.2	11,24	18.71	245,09
Лапша отварная с Молочным соусом	ТК № 486	150	2,34	3,35	34,03	149
Напиток из сухофруктов витаминизированный (витамин «С»)	ТК № 83	200	0,4	0	16,78	65,2
Хлеб пшеничный /славянский	ТК №117 ТК №118	20/25	1,72/1.8	0.16/0.5	9,85/11.5	47/53
Всего:		735	19,05	23,46	112,43	727,89

Полдник с включением блюд ужина (30-35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Сельдь соленая	ТК № 58	50	7,35	7,5	0	108,5
Картофель отварной	ТК № 47	140	1,23	2,34	20,54	107,69
Кефир	ТК № 73	200	4,3	4	9,4	102
Пирог с печенью	ТК № 59	85	9,35	8,6	36,29	257,04
Хлеб славянский	ТК № 118	25	1.8	0.5	11,5	53
Всего:		500	24,03	22,94	77,73	628,26

Б – 55,43, ж – 62,03, у – 261,4

Всего за день 1801,75кка

Всего за 1 неделю 1-5 дни: 9000 кка

Среднее в день: 1800 кка

2 неделя

День первый

Завтрак (20 %)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Лапша отварная с маслом	ТК № 48а	170	5.28	4.85	34.88	198.42
Чай сладкий	ТК № 80	200	0,1	0,03	8,01	31
Бутерброд с сыром	ТК №101	50	3,69	3,09	22,6	137,4
Всего:		420	9,07	7,97	65,49	366,82

Второй завтрак (5%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Сок персиково-яблочный	ТК № 91	200	0	0	13	92
Всего:		200	0	0	13	92

Обед (35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Маринад из моркови с луком	ТК № 113	50	0,65	4,05	5,45	34,4
Суп гороховый на курином бульоне с гренками	ТК № 11	200	9,97	9,32	24,29	218
Картофель тушеный с мясом	ТК № 40	210	14.23	12.88	33.3	318.57
Компот из изюма витаминизированный (витамин «С»)	ТК № 85	180 0,05	0,34	0.07	17,6	70,29
Хлеб славянский	ТК №118	25	1.8	0.5	11.5	53
Всего:		665	26,99	26,82	93,14	694,26

Полдник с включением блюд ужина (30-35%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Каша рисовая на молоке	ТК № 12	200	6.18	7.48	31.27	215,04
Снежок	ТК № 74	200	5.2	5	22	144
Печенье	ТК № 121	30	2,4	6,6	27	141
Хлеб славянский	ТК №118	25	1.8	0.5	11.5	53
Яйцо вареное	ТК № 92	40	4,08	4,3	0,28	62,8
Нарезка фруктовая (яблоко)	ТК № 96	100	0,4	0,4	2,5	47
Всего:		495	20,06	25,28	94,55	662,84

Б – 56,12, ж – 60,07, у – 266,1

Всего за день: 1815,92 ккал

2 неделя

День второй

Завтрак (20%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Вареники ленивые с творогом	ТК № 32	160	10,9	9,85	18,94	218,1
Чай с молоком	ТК № 79	200	1,5	1,13	8,65	52,1
Рожок обсыпной	ТК № 120	35	2,36	1,31	16,73	86,1
Сыр в нарезке	ТК № 101а	6	1,38	1,77	0	21,7
Всего:		401	16,14	14,06	44,32	378

Второй завтрак (5%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Нарезка фруктовая (банан)	ТК №96	100	1,5	0,5	21	93
Всего:		100	1,5	0,5	21	93

Обед (35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Нарезка овощная (огурец)	ТК № 111	50	0,4	0,05	1,25	7
Суп мясной «Свекольник» со сметаной	ТК № 7	180	5,3	9,06	13,89	158,4
Гречка по-купечески с мясом	ТК № 38а	210	12,17	16,67	34,27	359,12
Напиток из сухофруктов витаминизированный (витамин «С»)	ТК № 83	180	0,36	0	15,1	58,68
Хлеб пшеничный /славянский	ТК №117 ТК №118	30/25	2,28/1,8	0,24/0,5	14,7/11,5	70,5/53
Всего:		675	21,31	26,52	90,66	706,42

Полдник с включением блюд ужина (30-35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Картофель в молоке	ТК № 26	230	5,26	6,05	40,83	214,17
Ряженка	ТК № 73а	200	4,8	5	8,4	108
Гребешок с повидлом	ТК № 71	70	4,84	7,34	45,04	251,76
Хлеб славянский	ТК №118	25	1,8	0,5	11,5	53
Всего:		525	16,7	18,89	105,77	626,93

Б – 55,65, ж - 60,97, у – 261,7

Всего за день: 1804,35 ккал

2 неделя

День третий

Завтрак (20%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Каша манная на молоке	ТК № 14	150	3,06	5,99	23,9	130,75
Чай с молоком	ТК № 79	200	1,5	1,13	8,65	52,1
Бутерброд с маслом и сыром	ТК № 102	50	54,05	8,16	18,58	160,6
Яйцо вареное	ТК № 92	20	2,04	2,3	0,14	31,4
Всего:		420	10,65	17,58	51,27	374,85

Второй завтрак (5%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Сок яблочный	ТК № 87	200	1	0	20,2	85,5
Всего:		200	1	0	20,2	85,5

Обед (35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Сельдь соленая	ТК № 58	50	9,35	7,9	0	108,5
Суп мясной фасолевый со сметаной	ТК № 9а	180	5,1	5,74	23,17	163,5
Тефтели мясо-крупяные	ТК № 37	80	4,03	9,76	23,78	208,62
Свекольный гарнир	ТК № 44	130	1,29	3,4	25,43	77,33
Соус молочный	ТК № 98	30	1,18	0,84	4,5	29,1
Компот из кураги витаминизированный (витамин «С»)	ТК № 86	180	0,05	0,04	15,87	64,56
Хлеб пшеничный /славянский	ТК №117 ТК №118	30/25	2,28/1,8	0,24/0,5	14,7/11,5	70,5/53
Всего:		705	25,64	28,42	118,95	775,11

Полдник с включением блюд ужина (30-35%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Творожная запеканка со сметанной подливой	ТК № 27	190	10,81	9,63	34,45	312,27
Рожок обсыпной	ТК № 120	30	2,05	1,13	13,78	73,8
Кефир	ТК № 73	200	4,3	4	9,4	102
Хлеб славянский	ТК №117	25	1,8	0,5	11,5	53
Нарезка фруктовая (яблоко)	ТК № 96	100	0,4	0,4	2,5	47
Всего:		545	19,36	15,66	71,63	588,07

Б – 56,65, ж – 61,66, у – 262,0

Всего за день: 1823,53 ккал

2 неделя

День четвертый

Завтрак (20%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Каша геркулесовая на молоке	ТК № 18	150	3,2	6,64	22,09	162,78
Чай с молоком	ТК № 79	200	1,5	1,13	8,65	52,1
Бутерброд с маслом	ТК № 100	50	3,4	5,8	23,2	159,07
Всего:		400	8,1	13,57	53,94	373,95

Второй завтрак (5%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Сок яблочный	ТК № 87	200	1	0	20,2	85,5
Всего:		200	1	0	20,2	85,5

Обед (35%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Нарезка овощная (томат)	ТК № 109	50	0,3	0,1	2,1	9,95
Суп мясной «Борщ» со сметаной	ТК № 4	180	5,48	8,91	18,81	154,5
Бефстроганов из печени со сметаной	ТК № 39а	90	12,04	10,6	12,79	208,6
Перловый гарнир	ТК № 42	120	3,14	3,74	29,51	157,9
Компот из изюма витаминизированный (витамин «С»)	ТК № 85	180 0,05	0,34	0,07	17,6	70,29
Хлеб пшеничный /славянский	ТК №117 ТК №118	30/25	2,28/1,8	0,24/0,5	14,7/11,5	70,5/
Всего:		675	25,38	24,16	107,01	724,8

Полдник с включением блюд ужина (30-35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Суп рыбный	ТК № 54	180	4,24	3,74	11,12	93,66
Яйцо вареное	ТК № 92	40	4,08	4,6	0,28	62,8
Расстегай с курагой	ТК № 64	70	4,2	6,4	49,23	269,16
Кефир	ТК № 73	200	4,8	4	9,4	102
Сыр в нарезке	ТК № 101а	10	2,3	2,95	0	36
Хлеб славянский	ТК №118	25	1,8	0,5	11,5	53
Всего:		525	21,42	22,19	81,53	616,62

Б – 55,9, ж – 60,22, у – 262

Всего за день: 1800,94 к

2 неделя

День пятый

Завтрак (20%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Суп молочный вермишелевый	ТК № 23	150	3,3	4,8	16,74	131,3
Какао	ТК № 76	200	3,12	3,55	15,41	109,2
Бутерброд с сыром	ТК №101	50	3,69	3,09	22,66	137,4
Всего:		400	10,11	11,44	54,81	377,9

Второй завтрак (5%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Нарезка фруктовая (банан)	ТК №96	100	1,5	0,5	21	93
Всего:		100	1,5	0,5	21	93

Обед (35%)

Наименование блюда		Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Свекла отварная порционно	ТК № 116	50	0.75	0.05	4.4	21.5
Суп «Крестьянский» на курином бульоне со сметаной	ТК № 8	180	5.38	9.45	21.88	173.8
Капуста тушеная с мясом	ТК № 36	210	9.85	13.37	17.01	262.17
Напиток из сухофруктов витаминизированный (витамин «С»)	ТК № 83	180	0,36	0	15,1	58,68
		0,05				
Хлеб пшеничный /славянский	ТК №117 ТК №118	40/25	3,04/1.8	0.32/0.5	19,7/11.5	94/53
Всего		685	21,18	23,69	89,61	663,15

Полдник с включением блюд ужина (30-35%)

Наименование блюда		вес	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Рыба запеченная	ТК № 55	120	6.13	4.33	15.85	155.7
Картофельное пюре	ТК № 46	140	3,27	3,41	37.67	154,84
Ряженка	ТК № 73а	200	4.8	5	8.4	108
Вафля	ТК № 123	30	1,39	6,58	22,97	132,51
Хлеб славянский	ТК № 118	25	1.8	0.5	11.5	53
Яйцо вареное	ТК № 92	40	4,08	4,6	0,28	62,8
Всего:		555	21,47	24,42	96,57	666,85

Б–54,26, ж – 60,05, у – 261,9

Всего за день: 1800,9кка.

Всего за 2 неделю 1 -5 дни: 9000 кка.

Всего за 10 дней: 18 000 кка.

Среднее за 1 день: 1800 кка.

№ 11 (список) ИСТОС
Домашнее задание
Полное имя: Александров Александр
№ 18 в листе 1 20 24 г. М. П.

