

УТВЕРЖДАЮ:
Зав. МБДОУ Цагатуйский
детский сад «Ургы»
_____Цыбикова С.П.

Примерное 10 – дневное меню
МБДОУ Цагатуйский детский сад «Ургы»

Неделя первая

День: понедельник

№ реце пта.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	цена	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>											
	Каша молочная манная жидкая с маслом слив.	200/5	3,34	5	5	28	176	0,04	0,01	0,4	6,2	0,31
	Чай с молоком	200	1,55	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	<u>Обед</u>											
	Суп с мясными фрикадельками и с макаронными изделиями	250/10/ 12,5	8,82	5,48	8,55	12,81	154,5	0,083	0,066	10,78	32,11	0,837
	Капуста тушеная	150	3,36	3,92	4,85	20,17	130,73	0,06	0,075	39,66	93,105	1,26
	Тефтели из говядины	70/5	12,67	13,72	15,62	9,3	232,73	0,12	0,16	10,24	61,91	1,88
	Компот из яблок	200	2,8	0,33	0	22,65	91,98	0,033	0,011	0	20,66	1,02
	Хлеб	30	0,98	1,68	0,33	12,99	59,7	0,03	0,024	0	10,2	0,69
	<u>Полдник</u>											
	Чай с молоком	200	1,55	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Пряник	50	3,35	2,48	0,8	16,88	135,6	0,032	0,016	0	3,6	0,24
	Фрукты	100	5,3	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	Итого:		47,81	44,79	43,13	151,1	1208,68	0,522	0,732	65,035	359,001	10,53

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выхо д Гр.	цен а	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>											
	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом слив.	200/5	3,28	6,04	7,27	34,29	227,16	0,022	0,016	0,6	129,1 2	1,42
	Чай с молоком	200	1,55	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	<u>Обед</u>											
	Рассольник / Суп перловый	250//	9,12	5,02	11,3	32,37	149,6	0,056	0,098	0	12,68	1,078
	Макаронные изделия отварные	100	1,83	3,68	3,53	23,55	140,73	0,08	0,03	0	27,3	0,66
	Колбаса	80	17,6 7	10,6	11,7	5,74	176,75	0,056	0,098	10,75	12,68	1,078
	Кисель	200	5,2	0	0	9,2	37	0,12	0,12	3	0,24	0
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	<u>Полдник</u>											
	Чай с молоком	200	1,55	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56

	Олады со сгущенным молоком	50	3,35	2,48	0,8	16,88	135,6	0,032	0,016	0	3,6	0,24
	Итого:		48,25	34	46,66	153,24	989,96	0.494	0.61	15,79	334,94	6,576

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>											
	Суп молочный с вермишелью	200	2,56	5,58	6,12	19,73	156,08	0,08	0,16	0,648	124,95	0,312
	Чай с молоком	200	1,15	0	0	15	62	0	0	2,03	3,25	0,09
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	<u>Обед</u>											
	Щи из св. капусты с мясом	250//12,5	7,35	5,95	9,47	114,3	154,83	0,088	0,03	16,42	46,76	0,836
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,4	8,73	5,43	45	175,86	0,225	0,105	0	17,23	4,665
	Тефтели из говядины	70/5	12,67	13,72	15,62	9,3	232,73	0,12	0,16	10,24	61,91	1,88
	Компот из яблок	200	2,8	0,33	0	22,65	91,98	0,033	0,011	0	20,66	1,02
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	<u>Полдник</u>											
	Чай с молоком	200	1,55	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	<u>Печенье</u>	50	5,82	1,02	9,06	13,55	63,48	0,04	0,04	0	10	0,5
	Итого:		37,97	39,985	47,13	419,66	1140,62	0,5155	0,5215	26,02	317,93	6,577

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>											
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	3,54	5,12	6,62	32,61	210,13	0,06	0,016	0,66	129,78	0,42
	Чай с молоком	200	1,15	0	0	15	62	0	0	2,03	3,25	0,09
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	<u>Обед</u>											
	Пельмени	250/12,5	11,84	12	13	13	220	0,12	0,23	8,42	35	2
	Котлета рыбная с соусом	80/30	14,6	10,4	7,04	12,16	156,8	0,96	0,94	0,97	48,96	1,21
	Картофельное пюре	150	4,17	3,2	6,06	23,3	160,45	0,15	0,12	12,975	69,5	1,395
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Сок фруктовый	150	5,1	0,75	0	17,55	70,5	0,02	0,02	4,5	10,5	2,1
	<u>Полдник</u>											
	Чай с молоком	200	1,55	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Вафли	40	3,27	1,7	15,1	22,25	225	0,02	0,02	0	4	0,25

	Итого:		48,05	41,38 5	54,1 9	174,2	1340,54	1.450 5	1,4885	29,61 5	288, 97	9,135
--	--------	--	-------	------------	-----------	-------	---------	------------	--------	------------	------------	-------

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>											
	Каша геркулесовая вязкая с маслом слив.	200/5	3,08	7,23	6,67	39,54	246,87	0,08	0,03	0	37,1	0,8
	Чай с молоком	200	1,55	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	<u>Обед</u>											
	Суп гороховый с мясными фрикадельками	250/12,5	5,8	6,18	5,07	15,14	130,91	0,109	0,067	7,458	19,12	0,91
	Плов	70/140	13,49	10,6	11,7	5,74	176,75	0,056	0,098	0	12,68	1,078
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Компот из яблок	200	2,8	0,33	0	22,65	91,98	0,033	0,011	0	20,66	1,02
	<u>Полдник</u>											
	Чай с молоком	200	1,55	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Пирожки печеные с яблоками	70	2,74	3,87	3,24	24,14	141,34	0,052	0,04	1,28	11,25	1,137
	Фрукты	100	5,3	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	Итого:		46,42	48,9 45	45,4 3	227,3 5	1373,76	0,739 5	0,6615	26,72 5	378,6	14,02 4

Неделя: вторая

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>											
	Каша молочная манная жидкая с маслом слив.	200/5	3,34	5	5	28	176	0,04	0,01	0,4	6,2	0,31
	Чай с молоком	200	1,55	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	<u>Обед</u>											
	Суп с мясными фрикадельками и с макаронными изделиями	250/10/ 12,5	8,82	5,48	8,55	12,81	154,5	0,083	0,066	10,78	32,11	0,837
	Сосиска молочная отварная	50	11,07	5,55	11,9 5	0,8	133	0,05	0,06	10,75	8,15	0,45
	Капуста тушеная	150	3,36	3,92	4,85	20,17	130,73	0,06	0,075	39,66	93,10 5	1,26
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Кисель	200	5,2	0	0	9,2	37	0,12	0,12	3	0,24	0
	<u>Полдник</u>											
	Чай с молоком	200	1,55	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Печенье	50	5,82	1,02	9,06	13,55	63,48	0,04	0,04	0	10	0,5
	Итого:		38,71	30,8 95	37,2 4	129,3 7	1006,11	0,551 5	0,5625	62,96 8	398,1 15	5,13

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>											
	Каша молочная пшениная жидкая с маслом слив.	200/5	3,28	6,04	7,27	34,29	227,16	0,022	0,016	0,6	129,12	1,42
	Чай с молоком	200	1,55	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	<u>Обед</u>											
	Рассольник / Суп перловый	250//	9,12	5,02	11,3	32,37	149,6	0,056	0,098	0	12,68	1,078
	Макаронные изделия отварные	100	1,83	3,68	3,53	23,55	140,73	0,08	0,03	0	27,3	0,66
	Фрикадельки из мясного фарша	80	17,67	10,68	11,72	5,74	176,75	0,056	0,098	0	12,68	1,078
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Компот из яблок	200	2,05	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66	0,92
	<u>Полдник</u>											
	Чай с молоком	200	1,55	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Пряник	50	3,35	2,48	0,8	16,88	135,6	0,032	0,016	0	3,6	0,24
	Конфеты шоколадные	35	3,54	0	0	35,18	152,5	0	0	0	0	0
	Итого:		51,84	30,33	40,49	273,212	1220,62	0,6735	0,7225	26,5	439,33	13,458

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>											
	Суп молочный с вермишелью	200	2,56	5,58	6,12	19,73	156,08	0,08	0,16	0,648	124,95	0,312
	Чай с молоком	200	1,55	1,54	1,63	2,36	29,82	0,02	0,08	0,72	63,46	0,56
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	<u>Обед</u>											
	Борщ из св. капусты и мясными фрикадельками	250/10/ 12,5	7,21	4,75	6,66	10,81	142,52	0,05	0,04	10,23	42,88	1,2
	Тефтели из говядины	70/5	12,67	13,72	15,62	9,3	232,73	0,12	0,16	10,24	61,91	1,88
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,4	8,73	5,43	45	175,86	0,225	0,105	0	17,23	4,665
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Кисель	200	5,2	0	0	9,2	37	0,12	0,12	3	0,24	0
	<u>Полдник</u>											
	Чай с молоком	180	1,6	0,18	0,045	13,51	51,3	0,	0,007	0,09	4,73	0,77
	Булочки с повидлом	70	5,54	8,26	3,07	48,78	255,58	0,084	0,025	0	12,76	0,679
	Фрукты	100	5,3	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	Итого:		50,89	43,69	38,935	223,54	1335,9	0,725	0,739	29,333	372,49	13,571

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	3,54	5,12	6,62	32,6 1	210,13	0,06	0,016	0,66	129,7 8	0,42
	Чай с молоком	180	1,6	0,18	0,045	13,5 1	51,3	0,	0,007	0,09	4,73	0,77
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,9 1	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	<u>Обед</u>											
	Пельмени	250/ 12,5	11,84	12	13	13	220	0,12	0,23	8,42	35	2
	Тефтели рыбные с соусом томатным	70/30	12,83	8,95	5,48	9,16	121,07	0,044	0,042	0,53	15,84	0,41
	Картофельное пюре	150	4,17	3,2	6,06	23,3	160,45	0,15	0,12	12,97 5	69,5	1,395
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,9 1	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Сок фруктовый	150	5,1	0,75	0	17,5 5	70,5	0,02	0,02	4,5	10,5	2,1
	<u>Полдник</u>											
	Чай с молоком	180	1,6	0,18	0,045	13,5 1	51,3	0,	0,007	0,09	4,73	0,77
	Вафли	35	2,86	1,7	15,1	22,2 5	265	0,02	0,02	0	4	0,25
	Итого:		46,39	38,0 75	52,85	177, 221	1349,83	0,554 5	0,6545	27,21 5	286,7 4	9,205

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>											
	Каша ячневая вязкая с маслом слив.	200/5	3,08	7,23	6,67	39,54	246,87	0,08	0,03	0	37,1	0,8
	Чай с молоком	180	1,6	0,18	0,04 5	13,51	51,3	0,	0,007	0,09	4,73	0,77
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	<u>Обед</u>											
	Суп гороховый с мясными фрикадельками	250/25	6,56	8,04	10,0 6	17,89	195,43	0,08	0,14	4,45	44,29	1,01
	Плов	70/140	13,49	10,6	11,7	5,74	176,75	0,056	0,098	0	12,68	1,078
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Компот из яблок	200	2,05	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66	0,92
	<u>Полдник</u>											
	Чай с молоком	180	1,6	0,18	0,04 5	13,51	51,3	0,	0,007	0,09	4,73	0,77
	Хлеб пшеничный	30	1,07	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,024	0	8	0,36
	Масло сливочное	5	1,15	0,00 5	4,15	0,03	33,5	0,000 5	0,0005	0	1,2	0,01
	Фрукты	100	5,3	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	1,65
	Итого:		38,13	37,1 35	39,3 6	187,9 7	1171,89	0,453 5	0,4855	14,40 5	199,6 5	9,67

Жаркое по-домашнему	130/60	22,64	20,47	24,84	287,5	287,5	0,2	0,24	11,28	23,85	2,78
Компот из кураги	200	2,05	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66	0,92
Чай с сахаром	200/15	0,56	0,2	0	15,03	0,56	0	0,01	0,05	5,26	0,86
Котлета	80	17,67	10,6	11,7	5,74	176,75	0,056	0,098	0	12,68	1,078
Масло сливочное	5	1,15	0,005	4,15	0,03	33,5	0,0005	0,0005	0	1,2	0,01
Котлета мясные	80	8,59	12,6	14,22	23,85	212,66	0,106	0,186	0	59,05	1,34

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 23473419167072458785959853385240726165214123369

Владелец Цыбикова Светлана Пурбоевна

Действителен с 14.12.2023 по 13.12.2024