



**Примерное десятидневное циклическое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для детей с 1 до 7 лет с двенадцатичасовым пребыванием.
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение – Джалильский детский сад №6 «Теремок»
общеразвивающего вида Сармановского муниципального района
Республики Татарстан**

На I полугодие (сентябрь-февраль)

Примерное меню по МБДОУ № 6 "Теремок"
Сармановского муниципального района РТ
на сентябрь - февраль месяц 2023-2024г

на сентябрь - февраль месяц 2023-2024г														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С(мг)		№ тех. Карты
				Б		Ж		У						
День 1 понедельник		ясел.	стар	ясел.	стар	ясел.	стар	ясел.	стар	ясел.	стар	ясел.	стар	
Завтрак	Макароны отварные с маслом	140	160	3,67	4,40	2,80	3,36	22,20	26,64	130,67	156,80	0,00	0,00	1
	Яйцо отварное	1	1	4,30	4,30	3,90	3,90	0,20	0,20	53,00	53,00	0,00	0,00	50
	Сыр	8	12	1,80	2,80	2,20	3,40	0,00	0,00	27,70	41,46	0,12	0,18	46
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15		0,00	45
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,00	0,03	26
Завтрак	Сок фруктовый	200	200	0,50	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	85,34	85,34	4,00	4,00	49
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	7,60	9,10	8,80	10,60	8,80	10,60	198,03	231,49	19,80	21,49	8
	Плов с мясом	150	200	14,60	18,20	12,40	15,10	23,30	30,70	263,40	331,15	1,86	2,11	11
	Салат из свежей капусты	45	60	1,20	1,30	5,10	5,10	3,00	3,10	62,30	63,38	22,08	23,88	54
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,30	0,36	36
	Хлеб ржаной	40	50	2,60	3,30	0,50	0,60	13,70	17,10	69,60	87,00	0,00	0,00	51
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	60	80	12,40	13,30	4,70	5,40	3,90	4,80	107,39	121,47	1,01	1,18	57
	Пюре картофельное	140	160	2,45	3,27	3,84	5,12	16,35	21,81	109,80	146,40	14,50	19,40	9
	Чай с молоком	150	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	1,19	1,20	28
	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,45	0,64	0,85	12,56	16,75	64,33	85,77	0,00	0,00	119
	Фрукты	200	200	1,80	1,80	0,40	0,40	16,20	16,20	76,00	76,00	16,00	16,00	52
	Кондитерские изделия	14	40	0,75	1,50	6,10	12,20	12,50	25,00	108,50	217,00	0,00	0,00	105
Итого за день				61,23	73,34	57,84	72,61	203,94	258,10	1640,65	2042,11			

день 2 вторник

Завтрак	Салат из тертой моркови	45	60	0,66	0,70	2,00	2,50	5,00	6,20	40,39	50,66	1,72	2,24	37
	Каша ячневая молочная	150	200	5,60	6,90	5,40	7,20	28,70	34,50	184,79	229,87	1,56	2,08	4
	Сыр	8	12	1,80	2,80	2,20	3,40	0,00	0,00	27,70	41,46	0,12	0,18	46
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15	0,00	0,00	45
	Какао в молоке	150	200	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00	1,20	15707	30
Завтрак	Молоко кипяченое	150	200	4,20	5,04	3,80	4,60	14,20	17,00	107,47	128,96	1,95	2,34	48
Обед	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	200	7,3	8,8	8,7	10,5	16,6	19,4	173,32	207,11	29,56	39,29	55
	Биточки мясные	55	60	13,00	13,50	10,10	14,40	3,30	3,90	156,21	163,03	1,01	1,26	33
	Гречневый гарнир	150	170	4,73	5,67	3,87	4,64	19,07	22,88	132,00	158,40	0,57	0,68	106
	Салат из свежей капусты	45	60	1,20	1,30	5,10	5,10	3,00	3,10	62,30	63,38	22,08	23,88	54
	Соус томатный		30		0,30		1,30		1,80		20,00		0,60	101
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,30	0,36	36
	Хлеб ржаной	40	50	2,60	3,30	0,50	0,60	13,70	17,10	69,60	87,00	0,00	0,00	51
Ужин	Королевская ватрушка	80	105	12,80	16,30	18,00	23,30	25,10	27,60	313,96	374,87	0,38	0,50	64
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03	26
	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,45	0,64	0,85	12,56	16,74	64,33	85,77			119
Итого за день				61,95	73,85	67,16	85,02	193,91	233,93	1628,66	1952,87			

пн. 3 среда														
завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	3,50	4,00	5,74	6,56	21,21	24,24	150,50	172,00	0,15	0,176	80
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,65	2,00	1,79	14,31	18,83	70,00	102,00	0,98	0,34	29
	Сыр	8	12	1,80	2,80	2,20	3,40	0,00	0,00	27,70	41,46	0,12	0,18	46
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15	0,00	0	45
завтрак	Сок фруктовый	200	200	0,50	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	85,34	85,34	4,00	4,00	60
обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	200	9,20	10,90	9,10	10,80	25,30	28,40	168,78	203,61	30,32	35,37	42
	Треугольники с мясом	140	160	14,00	16,00	13,66	15,62	33,85	38,69	317,05	362,35	1,48	1,69	60
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,30	0,36	36
	Хлеб ржаной	20	25	2,60	3,30	0,50	0,60	13,70	17,10	69,60	87,00	0,00	0,00	51
ужин	Котлета рыбная	60	70	9,71	10,45	7,36	7,93	8,40	9,05	139,53	150,27	0,09	0,11	82
	Макароны отварные с маслом	140	160	3,67	4,40	2,80	3,36	22,20	26,64	130,67	156,80	0,00	0,00	1
	Чай с молоком	150	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	1,19	1,20	28
	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,45	0,64	0,85	12,56	16,75	64,33	85,77	0,00	0,00	119
	Фрукты	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	88,00	88,00			52
	Кондитерские изделия	14	40	0,75	1,50	6,10	12,20	12,50	25,00	108,50	217,00	0,00	0,00	69
итого за день				57,05	62,35	59,35	62,79	227,46	274,94	1528,64	1883,58			

нь 4 четверг

завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	5,4	6,8	5,7	7,6	27,7	33,5	183,94	229,31	1,56	2,08	5
	Какао с молоком	150	200	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00	1,20	1,50	30
	Сыр	8	12	1,80	2,80	2,20	3,40	0,00	0,00	27,70	41,46	0,12	0,18	45
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15	0,00	0,00	45
	Кисель	150	180	0,00	0	0	0	7,2	11,76	36	48	15	18	75
д	Суп с мучными клецками на мясном бульоне	150	200	13,40	14,90	8,20	9,20	41,40	43,80	293,23	317,72	15,88	18,89	118
	Ленивые голубцы с мясом	150	180	13,4	14,7	10,9	12,7	10,4	11,4	193,38	214,68	50,09	55,86	61
	С алат луковый	35	35	0,56	0,56	3,1	3,1	3,28	3,28	43,37	43,37	0	0	83
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,3	0,36	36
	Хлеб ржаной	40	50	2,60	3,30	0,50	0,60	13,70	17,10	69,60	87,00	0,00	0,00	51
ужин	Творожно-морковный пудинг	90	120	15,00	16,00	21,80	23,80	17,90	18,50	327,82	351,92	2,12	2,24	102
	Соус сметанный сладкий	20	25	2,55	2,92	3,86	4,40	5,50	6,33	93,53	106,90	0,18	0,20	68
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03	26
	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,45	0,64	0,85	12,56	16,75	64,33	85,77	0	0	119
	Кондитерские изделия	14	40	0,75	1,50	6,10	12,20	12,50	25,00	108,50	217,00	0	0	105
ого за день				64,18	74,25	71,84	87,78	209,82	260,13	1778,38	2157,64			

День 5 пятница

Завтрак	Салат из тертой моркови	45	60	0,66	0,7	2	2,5	5	6,2	40,39	50,66	1,72	2,24	37
	Каша манная молочная	150	200	4,94	5,77	4,53	5,29	20,23	23,6	141,67	165,28	4,22	4,93	6
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,65	2,00	1,79	14,31	18,83	70,00	102,00	0,98	0,34	29
	Сыр	8	12	1,80	2,80	2,20	3,40	0,00	0,00	27,70	41,46	0,12	0,18	46
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15	0,00	0,00	45
Завтрак	Молоко кипяченое	150	200	4,20	5,04	3,80	4,60	14,20	17,00	107,47	128,96	1,95	2,34	48
Обед	Суп "Овощной" на мясном бульоне со сметаной	150	200	7,30	8,20	9,00	9,70	15,80	16,60	146,50	166,37	32,12	32,12	92
	Курица отварная порционная	65	75	11,70	13,50	8,80	10,30	0,30	0,40	127,43	147,85	0,00	0,00	14
	Пюре картофельное	140	160	2,45	3,27	3,84	5,12	16,35	21,81	109,80	146,40	14,50	19,40	9
	Салат свекольный на растительном масле	45	60	0,60	0,80	3,30	4,39	2,70	3,60	42,80	57,00	0,33	0,45	104
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,30	0,36	36
	Хлеб ржаной	40	50	2,60	3,30	0,50	0,60	13,70	17,10	69,60	87,00	0,00	0,00	51
Ужин	Ватрушка с повидлом	70	80	5,40	5,60	7,60	8,10	34,60	35,10	228,70	235,63	0,26	0,33	72
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03	26
	Фрукты	200	200	1,80	1,80	0,40	0,40	16,20	16,20	76,00	76,00	16,00	16,00	52
Итого за день				49,46	57,88	53,89	61,14	193,41	226,63	1415,15	1667,81			

день 6 понедельник

завтрак	Гречневая каша рассыпчатая	150	170	4,73	5,67	3,87	4,64	19,07	22,88	132	158,4	0,57	0,68	2
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15	0,00	0,00	45
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03	26
завтрак	Сок фруктовый	200	200	0,5	1	0	0	20,2	20,2	85,34	85,34	4	4	49
обед	Суп вермишелевый на мясном бульоне	150	200	6,40	7,40	6,70	7,70	18,70	22,20	160,77	187,81	13,73	16,14	66
	Гуляш из мяса	80	95	12,8	17,9	10,3	14,4	3,3	4,6	157	220	0,09	0,12	13
	Перловый гарнир	150	170	3,92	4,48	4,1	4,68	25,1	28,68	155,86	178,13	0,79	0,91	95
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	45	60	1,20	1,30	5,10	5,10	3,00	3,10	62,30	63,38	22,08	23,88	54
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,3	0,36	36
	Хлеб ржаной	40	50	2,60	3,30	0,50	0,60	13,70	17,10	69,60	87,00	0,00	0,00	51
	Омлет	50	70	5,50	6,28	6,34	7,25	2,25	2,56	87,45	99,95	0,12	0,14	24
ужин	Винегрет овощной	45	60	0,70	0,90	2,80	3,70	3,80	5,10	43,50	57,44	3,70	5,90	71
	Чай с молоком	150	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	1,19	1,20	25
	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,45	0,64	0,85	12,56	16,75	64,33	85,77	0,00	0	119
	Фрукты	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	88,00	88,00	0,00	0	52
итого за день	Кондитерские изделия	14	40	0,75	1,50	6,10	12,20	12,50	25,00	108,50	217,00	0,00	0	69
				47,46	59,6	53,7	68,5	204,81	252,77	1499,6	1874,07			

день 7 вторник

Завтрак	Салат из тертой моркови	45	60	0,66	0,7	2	2,5	5	6,2	40,39	50,66	1,72	2,24	37
	Каша геркулесовая молочная	150	200	5,30	6,90	6,20	6,80	25,00	30,90	177,27	224,66	1,56	2,08	56
	Какао с молоком	150	200	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00	1,20	1,43	30
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15	0,00	0,00	45
Завтрак	Молоко кипяченое	150	200	4,20	5,04	3,80	4,60	14,20	17,00	107,47	128,96	1,95	2,34	48
Обед	Суп лапша на мясном бульоне	150	200	13,40	14,90	8,20	9,20	41,40	43,80	293,23	317,72	15,88	18,89	35
	Азу по-татарски	150	200	13,00	15,70	12,30	14,90	16,30	18,70	227,89	271,67	19,14	22,02	122
	Салат из свежей капусты	45	60	1,20	1,30	5,10	5,10	3,00	3,10	62,30	63,38	22,08	23,88	57
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,30	0,36	36
	Хлеб ржаной	40	50	2,60	3,30	0,50	0,60	13,70	17,10	69,60	87,00	0,00	0,00	51
Ужин	Биточки творожные	85	110	12,30	16,00	18,00	23,30	22,40	26,20	300,47	377,89	0,64	0,76	63
	Сгущенный подлив	20	25	1,44	1,80	1,70	2,12	11,10	13,87	65,6	82,00	0,20	0,25	73
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	26
	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,45	0,64	0,85	12,56	16,75	64,33	85,77	0,00	0,00	119
	Фрукты	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	88,00	88,00	0,00	0,00	52
	Кондитерские изделия	14	40	0,75	1,50	6,10	12,20	12,50	25,00	108,50	217,00	0,00	0,00	105
Итого за день				63,71	78,01	72,18	90,40	249,44	304,73	1836,04	2358,56			

день 8 среда														
завтрак	Салат из тертой моркови	45	60	0,66	0,7	2	2,5	5	6,2	40,39	50,66	1,72	2,24	37
	Каша "Дружба" молочная	150	200	4,74	6,32	7,63	10,18	19,75	26,34	167,37	223,16	1,56	2,08	74
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,65	2,00	1,79	14,31	18,83	70,00	102,00	0,98	0,34	29
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15	0,00	0,00	45
завтрак	Сок фруктовый	200	200	0,50	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	85,34	85,34	4,00	4,00	49
обед	Суп с гороховый на мясном бульоне	150	200	6,70	8,10	7,00	8,30	17,00	19,70	157,27	186,02	20,21	23,34	43
	Вак бэлеш	130	150	14,00	16,00	13,66	15,62	33,85	38,69	317,05	362,35	1,48	1,69	84
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,30	0,36	36
	Хлеб ржаной	40	50	2,60	3,30	0,50	0,60	13,70	17,10	69,60	87,00	0,00	0,00	51
ужин	Рыба, запеченная в омлете	90	95	15,95	19,50	4,16	5,08	2,63	3,21	111,00	135,66	0,93	1,13	44
	Икра свекольная	45	60	1,41	1,53	2,76	2,99	7,40	8,01	60,06	65,06	4,03	4,37	77
	Чай с молоком	150	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	1,19	1,20	28
	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,45	0,64	0,85	12,56	16,75	64,33	85,77	0,00	0,00	119
	Кондитерские изделия	14	40	0,75	1,50	6,10	12,20	12,50	25,00	108,50	217,00	0,00	0,00	105
итого за день				55,40	64,42	57,21	70,60	198,64	249,32	1521,29	1902,14			

9 четверг														
	Каша пшеничная молочная	150	200	3,72	4,46	4,00	4,80	18,28	21,94	120,80	144,96	0,27	0,32	3
	Какао с молоком	150	200	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00	1,20		30
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15	0,00	0,00	45
завтрак	Молоко кипяченое	150	200	4,20	5,04	3,80	4,60	14,20	17,00	107,47	128,96	1,95	2,34	48
обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	7,10	8,80	8,70	10,50	17,70	21,70	177,55	216,59	19,92	24,37	19
	Котлета мясная	55	60	13,00	13,50	10,10	14,40	3,30	3,90	156,21	163,03	1,01	1,26	96
	Макароны отварные	140	160	3,67	4,40	2,80	3,36	22,20	26,64	130,67	156,80	0,00	0,00	1
	Салат с зеленым горошком	55	60	13	13,5	10,1	14,4		3,9	156,21	163,03	1,01	1,26	33
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,30	0,36	36
	Хлеб ржаной	40	50	2,60	3,30	0,50	0,60	13,70	17,10	69,60	87,00	0,00	0,00	51
ужин	Запеканка из творога с манной крупой	90	120	15,00	16,00	21,80	23,80	17,90	18,50	327,82	351,92	2,12		81
	Соус сметанный сладкий	20	25	2,55	2,92	3,86	4,40	5,50	6,33	93,53	106,90	0,18	0,20	68
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03	26
	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,45	0,64	0,85	12,56	16,75	64,33	85,77	0,00	0,00	119
	Фрукты	200	200	1,80	1,80	0,40	0,40	16,20	16,20	76,00	76,00	16,00	16,00	52
итого за день				75,36	84,49	75,54	92,04	199,22	242,67	1817,17	2095,47			

День 10 пятница														
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,53	6,04	4,20	5,60	13,68	18,24	110,70	147,60	0,68	0,90	16
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,65	2,00	1,79	14,31	18,83	70,00	102,00	0,98	0,34	29
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15	0,00	0,00	45
завтрак	Сок фруктовый	200	200	0,50	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	85,34	85,34	4,00	4,00	49
обед	Суп с яичными хлопьями на курином бульоне	150	200	6,70	8,10	7,00	8,30	17,00	19,70	157,27	186,02	20,21	23,34	115
	Суфле из мяса птицы	60	80	9,88	13,21	10,4	14,2	1,84	2,45	140	190	0,08	0,11	14
	Гороховое пюре	140	160	11,5	13,8	3	3,9	25,4	30,5	174,62	212,18	0	0	59
	Салат луковый на растительном масле	35	35	0,56	0,56	3,1	3,1	3,28	3,28	43,37	43,37	0	0	83
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,30	0,36	36
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,7	17,1	69,6	87	0	0	51
ужин	Дуручмак	130	150	6,7	8,5	7	9,13	49,1	60,2	292,5	365,32	0,2	0,3	99
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	26
	Фрукты	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	88	88	0	0	52
Итого за день				49,18	61,91	42,13	51,66	217,83	260,79	1438,99	1763,68			
Итого за весь период				580,68	685,80	606,90	738,60	2098,28	2563,81	16051,60	17742,80			
Среднее значение за период				58,06	68,50	60,70	73,86	209,80	256,80	1605,10	1774,80			

Примечание: Использованная литература при составлении меню
Сборник технических нормативов.- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.. Под. ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.-М.: ДеЛи плюс, 2014 .-584с.

В данном документе прошито,
пронумеровано и скреплено печатью
11 (одиннадцать) лист *06*
Заведующий МБДОУ №6 «Теремок»
В Багаутдинова Г.З.