



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Бейский д/с «Ивушка»
Карчигашева С.С.

Примерное 10 дневное меню на 2024 год

(с 10,5 час рабочим днем)

№ рецепт уры	Наименование блюд	выход	Химический состав					Суммарный набор продуктов по каждому приему пищи						
			Б	Ж	У	К/кал	Витамины,мг				Минеральные в- ва,мг			
							B1	B2	C	Ca	Fe			
Первая неделя														
1	1 день	2	3	4	5	6						7		8
252	1 ЗАВТРАК Каша гречневая	сад	сад	сад	сад									Ясли/сад
		0,200	9,42	29,83	385,1	0,28	0,15	0,00	2,86	6,06	гречка	0,048		
305	Чай сладкий Хлеб	0,2000	0,03	0	12,96	76,5	0,00	0,00	14,85	2,46	Масло слив	0,005		
		0,040	3,04	0,32	19,68	94	0,6	0,016	0,003	0,14	0,60	сахар	0,015	
114	Сыр ИТОГО	0,014	3,58	3,65	0	48,02	0,004	0,50	12,6	0,13	чай	0,003		
			16,07	13,62	62,47	603,22	0,884	0,0666	0,093	42,31	9,25	сыр	0,009	
	2 завтрак Сок	0100	0	0	22,4	90	0,017	0,017	11,9	0,34	Соль	0,005		
154	ОБЕД Щи из свежей капусты	0,200	9,61	5,13	34,10	240,43	0,022	0,022	13,47	23,39	0,47	Мясо	0,080	
		0,200	13,4	14,16	35,12	370,96	0,15	0,21	7,13	24,16	3,75	Картофель	0,500	
379	Жаркое по домашнему	0,200	0,50	0	24,66	100,65	0,009	0,009	0,27	50,73	1,42	Масло слив	0,005	
522	Компот	0,200	4,15	1,62	26,89	141,48	0,06	0,015	0,00	10,0	0,275	Масло рост	0,008	
122	Хлеб	0,060										капуста	0,06	
												морковка	0,045	
												лук	0,035	
												сметана	0,008	
												сухофрукты	0,01	
	ИТОГО		27,66	20,91	120,77	853,52	0,241	0,256	20,87	108,28	5,915			
	ПОЛДНИК													
179	Суп рисовый молочный	0,200	4,81	5,16	16,45	134,16	0,056	0,196	0,91	155,76	0,254	сахар	0,020	
514	Кофейный напиток	0,200	2,79	0,04	19,80	90,56	0,03	0,07	1,00	113,80	0,14	Рис	0,022	
122	Хлеб	0,014	1,08	0,42	6,97	36,68	0,06	0,015	0,00	10,0	0,275	молоко	0,150	
												Масло слив	0,005	
												сахар	0,014	
												Коф напиток	0,008	
	ИТОГО		8,68	5,62	43,22	261,4	0,146	0,281	1,91	279,56	0,669			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,41	40,15	226,46	1808,54	1,271	0,603	22,87	430,15	15,834			

№ рецепт урока д. день	Наименование блюд	выход	Химический состав				Суммарный набор продуктов по каждому приему пищи										
			Б	Ж	У	К/кал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг						
							B1	B2	C	Ca	Fe	8					
	1	2	3	4	5	6											
	1 ЗАВТРАК	сад	сад	сад	сад	сад											сад
259	Каша ячневая молочная	0,200	6,57	9,11	41,01	297,59	0,13	0,04	0,00	53,39	1,20	Ячка					0,026
508	Какао с молоком	0,200	4,29	3,75	17,16	118,69	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51	Масло слив					0,005
122	Хлеб	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0,06	0,01	0,00	12	0,60	молоко					0,150
602	вафля	0,21	0,58	0,69	16,23	84,34	0,006	0,008	0,00	3,36	0,32	сахар					0,020
												какао					0,004
	ИТОГО		14,48	13,87	94,08	594,62	0,226	0,238	0,65	186,14	2,63	Соль					0,005
	2 завтрак																
	фрукт	0,150	4,2	0	18,65	90	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44						
	ОБЕД																
163	Суп с фрикадельками	0,200	8,74	4,96	29,58	218,13	0,08	0,05	12,84	36,05	1,37	мясо					0,080
378	Гуляш из говядины	0,080	6,81	3,97	2,23	82,48	0,058	0,052	0,745	32,91	0,60	картофель					0,160
432	Отварные макароны	0,150	4,79	5,40	29,33	198,02	1,90	0,0325	0,00	11,08	0,920	макароны					0,050
122	Хлеб	0,060	4,15	1,62	26,89	141,48	0,06	0,02	0,00	11	0,60	Масло слив					0,005
517	Кисель	0,200	0,56	0,23	36,13	148,86	0,00	0,02	17,5	13,27	0,95	Масло раст					0,008
												Сахар					0,010
												Морковь					0,040
												Лук					0,035
												кисель					0,016
												Мука					0,010
												Том паста					0,03
	ИТОГО		25,05	16,18	124,16	788,97	2,098	0,174	31,09	104,31	4,44						
	ПОЛДНИК																
313	Картофельное пюре	0,200	5,99	8,46	0,32	155,68	0,04	0,20	0,00	41,40	1,13	молоко					0,020
514	Салат из капусты	0,050	2,79	0,04	19,80	90,56	0,03	0,07	1,00	113,80	0,14	Масло слив					0,004
122	Хлеб	0,040	1,08	0,42	6,97	36,68	0,015	0,004	0,00	2,8	0,15	Масло раст					0,004
505	чай с сахаром	0,200	0,00	0,00	11,28	45,09	0,00	0,00	0,00	4,05	0,65	капуста					0,06
												картофель					0,250
												Сахар					0,015
												Чай					0,004
												морковка					0,025
	ИТОГО		9,86	8,92	38,37	328,01	0,08	0,27	1,0	162,05	2,07						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,59	38,97	275,26	1801,6	2,544	0,692	33,56	463,49	10,58						

№ п/п	Наименование блюда	выход	Химический состав					Суммарный набор продуктов по каждому приему пищи				
			Б	Ж	У	К/кал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг	
							В1	В2	С	Ca		
	1	2	3	4	5	6						8
	1 ЗАВТРАК	сад	сад	сад	сад	сад						сад
262	Каша геркулесовая молочная	0,200	8,56	13,73	31,57	306,19	0,18	0,17	1,43	154,52	1,70	0,026
314	Кофейный напиток	0,200	2,79	0,04	19,80	90,56	0,03	0,07	1,00	113,80	0,14	0,005
122	Хлеб	0,040	4,4	3,6	16,02	131,0	0,05	0,05	0,03	80,8	0,52	0,020
603	пряник	0,014										0,150
	ИТОГО		17,25	21,08	64,75	527,75	0,26	0,29	2,11	352,71	2,73	0,008
	2 завтрак											0,005
	сок	0,100	0,00	0,26	13,23	90	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44	
	ОБЕД											
171	Суп с лапшой из курицы	0,200	9,08	7,26	20,96	185,7	0,03	0,02	0,4	8,21	0,35	0,020
391	Котлета мясная	0,080	12,54	11,80	10,01	206,46	0,08	0,10	0,00	9,83	1,24	0,019
431	Горошница	0,140	20,47	4,84	41,61	291,97	0,40	0,10	0,00	105,11	6,07	0,052
528	Компот с с/ф	0,200	1,22	0	26,11	109,36	0,00	0,00	0,00	0,61	0,09	0,035
122	Хлеб	0,060	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,02	0,00	11	0,60	0,045
												0,005
												0,008
												0,010
												0,015
	ИТОГО ПОЛДНИК		47,49	24,34	125,75	922,74	0,71	0,25	1,22	145,75	9,79	0,020
												0,03
326	Запеканка творожная со сгущённым молоком	0,090	4,28	4,28	22,71	187,24	0,02	0,08	0,05	33,19	0,49	0,07
505	Чай сладкий	0,200	0,03	0	12,96	76,5	0,00	0,00	0,00	4,05	0,65	0,025
												0,012
												0,003
												0,004
	ИТОГО		4,31	4,28	35,67	264,74	0,73	0,33	1,27	182,99	10,93	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		69,16	47,59	248,58	1804,73	1,7	0,87	4,6	681,45	23,45	

Наименование блюд		выход	Химический состав					Суммарный набор продуктов по каждому приему пищи						
								Витамины мг			Минеральные в-ва			
Б			Ж	У	К/кал	B1			B2	C	Ca	Fe		
1		2	4	5	6								8	
сад		сад	сад	сад	сад								сад	
1 ЗАВТРАК		0,200	9,11	41,01	305,59	0,07	0,20	0,91	156,56	0,37	манка	0,022		
277	Каша манная молочная													
508	Какао	0,200	3,75	17,16	118,69	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51	Молоко	0,150		
122	Хлеб	0,040	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0,00	8	0,44	Сахар	0,020		
											Масло слив	0,005		
											Коф нап	0,008		
											Соль	0,005		
	ИТОГО	13,26	7,86	73,84	518,28	0,16	0,29	1,91	285,03	1,43				
	2													
	завтрак													
	фрукт	0,100	0	0	85,57	0,017	0,017	3,4	11,9	0,34	Мясо	0,020		
	ОБЕД										Курица	0,065		
129	Икра кабачковая	0,060	1,88	3,08	41,2	0,01	0,01	3,84	12,8	0,32	Капуста	0,06		
157	Борщ со смет на м/б	0,200	3,53	5,72	232,15	0,06	0,05	15,21	18,56	0,65	Морковь	0,045		
415	Курица запеченная	0,080	5,38	2,72	78,79	0,02	0,05	0,82	17,68	0,77	Лук	0,035		
252	Гречка отварная	0,150	6,79	6,40	223,38	0,18	0,09	0,00	1,86	3,93	Свекла	0,050		
528	Компот	0,200	0	24,66	100,65	0,009	0,009	0,27	50,73	1,42	Сметана	0,008		
122	Хлеб	0,060	1,62	26,89	141,48	0,06	0,02	0,00	11	0,60	Гречка	0,048		
											Сухофрукты	0,010		
											Томатная паста	0,003		
											Картофель	0,160		
											Масло слив	0,005		
											Масло рас	0,008		
											Сахар	0,015		
	ИТОГО	20,83	19,2	69,47	817,65	0,34	0,23	20,14	112,63	7,69				
	ПОЛДНИК													
299	Суп вермишелевый б/м	0,200	5,25	17,25	161,13	0,07	0,20	0,91	15,56	0,37				
505	Чай сладкий	0,150	0	12,96	76,5	0,00	0,00	0,00	4,05	0,65	вермешель	0,022		
122	Хлеб	0,014	0,42	6,97	36,68	0,015	0,004	0,00	2,8	0,15	Чай	0,003		
604		0,025	2,45	18,6	104,25	0,02	0,01	0,00	7,25	0,53	сахар	0,015		
											Масло слив	0,005		
	ИТОГО		8,12	55,78	378,56	0,105	0,021	0,91	33,46	1,7				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		35,56	199,09	1800,06	0,60	0,73	82,38	447,56	10,54				

[illegible]

№ рецепт уры	Наименование блюд	выход	Химический состав					Суммарный набор продуктов по каждому приему пищи						
			Б	Ж	У	К/кал	Витамины мг			Минеральные в-ва мг				
							B1	B2	C	Ca	Fe			
Вторая неделя														
1	день	2	3	4	5	6				7				
		сад	сад	сад	сад	сад								
171	1 ЗАВТРАК	0,200	2.23	4.66	11.15	239.56	0.03	0.03	0.4	8.21	0.35	Лапша	0,018	
507	Суп с лапшой	0,200	1.45	1.25	17.44	87.12	0.02	0.08	0.65	65.40	0.92	сыр	0,010	
122/	Чай сладкий	0,040	4.4	3.62	16.02	111.0	0.05	0.05	0.03	80.8	0.52	Сахар	0,015	
	Хлеб с сыром	0,014										Чай	0,003	
	ИТОГО		8.08	9.53	44.61	437.68	0.1	0.16	1.08	74.13	1.79	Масло слив	0,005	
	2 завтрак													
	фрукт	0,100	0.8	0	22.6	98	0.14	0.01	0.8 2	10.99	1.44			
	ОБЕД													
160	Суп с клецками на м/б	0,200	7.12	4.15	16.89	295.89	0.05	0.03	6.28	7.93	0.41	Мясо	0,080	
210	Рагу овощное с мясом	0,200	3.43	14.50	16.85	250.70	0.10	0.10	13.34	58.61	1.20	Мука	0,015	
528	Компот из свежих фруктов	0,200	0.58	0.23	36.13	148.86	0.00	0.02	17.5	13.27	0.95	Яйцо	0,004	
122	Хлеб	0,060	4.15	1.62	26.89	141.48	0.06	0.02	0.00	11	0.60	Картофель	0,300	
												Капуста	0,150	
												Лук	0,035	
												Морковь	0,045	
												Масло слив	0,005	
												Масло раст	0,008	
												Картофель	0,400	
												лимон	0,006	
												Сахар	0,012	
												апельсин	0,006	
												соль	0,005	
	ИТОГО		15.28	20.5	96.76	836.93	0.35	0.18	37.94	101.8	4.6			
	ПОЛДНИК													
275	Каша Дружба молочная	0,200	5.27	11.31	22.69	315.2	0.09	0.17	1.33	126.49	0.56	Рис	0,010	
505	Чай сладкий	0,200	0.03	0	12.96	76.5	0.00	0.00	0.00	4.05	0.65	Пшено	0,013	
122	Хлеб	0,04	1.08	0.42	6.97	36.6 8	0.015	0.004	0.00	2.8	0.15	Масло	0,005	
												Молоко	0,150	
												Масло слив	0,005	
												Сахар	0,020	
	ИТОГО		6.38	11.73	42.62	428.08	0.10	0.17	1.33	133.34	1.36	Чай	0,003	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		30.54	41.76	206.59	1800,69	0.55	0.51						

№ рецептур		Наименование блюд		выход	Химический состав					Суммарный набор продуктов по каждому приему пищи						
		Б	Ж		У	К/кал	Витамины мг			Минеральные в-ва мг						
2 день	1	2	3	4	5											
	1 ЗАВТРАК	сад	сад	сад	сад											
259	Каша ячневая молочная	0,200	6,57	9,11	41,01	277,59	0,13	0,04	0,00	53,39	1,19	Ячка	0,026	0,150		
508	Чай сладкий	0,200	4,29	3,75	17,16	118,69	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51	Масло слив	0,005			
122	Хлеб с джемом	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0,00	8	0,44	чай	0,003	0,150		
602												Сахар	0,020			
	ИТОГО		12,98	10,16	96,72	536,49	0,21	0,14	1,0	178,71	2,1	джем	0,018			
	2 завтрак															
	Снежок	0,100	4,2	4,8	13,65	116,25	0,04	0,22	1,05	180	0,15					
	ОБЕД															
147	Рассольник на м/б	0,200	9,03	4,78	45,71	217,41	0,07	0,04	6,03	11,24	0,67	Соль	0,005			
3	Салат им морск капусты	0,050	0,82	5,05	4,81	68,43	0,01	0,02	13,40	21,58	0,30	Мясо	0,020			
349	Запеченная рыба с овощами	0,080	6,81	3,97	2,23	72,48	0,06	0,05	0,74	32,91	0,60	Картофель	0,160			
189	Рис отварной	0,150	4,16	6,98	32,05	204,74	0,14	0,12	16,54	53,58	0,99	Морс	0,020			
517	Кисель	0,200	1,22	0	26,11	109,36	0,00	0,00	0,00	0,61	0,09	Капуста	0,100			
122	Хлеб	0,060	4,15	1,62	26,89	141,48	0,06	0,02	0,00	11	0,60	Лук	0,045			
												Морковь	0,065			
												Масло слив	0,005			
												Масло раст	0,008			
												Сметана	0,006			
												Кисель	0,018			
												Перловка	0,008			
												Сахар	0,010			
												рис	0,05			
	ИТОГО		26,19	22,4	137,8	813,9	0,38	0,47	37,76	289,34	3,4					
	ПОЛДНИК															
173	Суп картофельный	0,200	5,71	5,25	17,25	143,13	0,07	0,04	9,6	10,34	0,66	Картофель	0,150			
505	Чай сладкий	0,200	0,03	0	12,96	76,5	0,00	0,00	0,00	4,05	0,65	Лук	0,012			
122/490	Хлеб	0,040	2,98	5,51	20,61	145,22	0,02	0,013	0,00	4,76	0,22	Морковь	0,015			
	печенье	0,014										Чай	0,003			
												Сахар	0,015			
	ИТОГО		8,72	10,76	50,82	364,85	0,09	0,053	9,6	19,15	1,53					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,09	48,12	298,99	1831,4	0,68	0,66	48,36	487,2	7,03					

[illegible]

№ деп БЕ ль		Наименование блюда	Выход	Химический состав					Суммарный набор продуктов по каждому приему пищи				
				Б	Ж	У	К/кал	Витамины мг			Минеральные в-ва мг		
								B1	B2	C	Ca	Fe	
		1	2	3	4	5	6	7				8	
		ЗАВТРАК	сад	сад	сад	сад	сад						
30		Омлет	0,200	6,0	6,91	21,91	168,99	0,08	0,20	2,99	148,56	0,49	
4		Кофейный напиток	0,200	4,29	3,75	17,16	118,89	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51	
490		Хлеб с маслом	0,045	2,98	5,51	20,61	145,22	0,06	0,01	0,00	12	0,60	
			0,008									0,008	
												0,004	
		ИТОГО		11,77	12,46	62,32	433,1	0,17	0,28	3,99	274,36	1,23	
												0,004	
		2 завтрак											
		СОК	0,100	75	0	0	90	0,017	0,017	3,4	11,9	0,34	
		ОБЕД											
5		Салат из овощей	0,050	1,65	5,95	33,45	77,11	0,01	0,04	3,76	50,4	0,75	
63		Суп «Мозайка» на м/б	0,200	13,81	11,2	30,07	223,99	0,09	0,05	12,4	11,93	0,76	
80		Плов с мясом	0,200	21,83	17,00	30,67	363	0,05	0,11	0,00	15,29	2,87	
17		Кисель	0,200	0,50	0	22,66	100,65	0,01	0,01	0,14	50,73	1,42	
22		Хлеб	0,060	3,07/4,15	1,2/1,62	26,89	141,48						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389972

Владелец Крючкова Ирина Александровна

Действителен с 06.03.2024 по 06.03.2025