

Утверждаю

Заведующая СТ-Т ДС
«Подснежник»

М.Б. Попова
Приказ № 25/1 от 01.09.2023г



Примерное 10 дневное меню
МДОУ Старо-Татауровского детского
сада «Подснежник»
(осень-зима) 2023-2024 год

с Старое Татаурово
2023г

1 день.

Завтрак: Лапша отварная с маслом сливочным 200,0

Чай с сахаром 200,0

Хлеб с маслом 40,0/ 8,0

Наименование	нетто	Б.	Ж.	У.	Кал.
Лапша	40,0	5,26	0,84	27,2	138,0
Масло сливочное	5,0	0,03	2,17	0,04	19,82
Сахар	15,0	----	-----	14,99	56,25
Хлеб	40,0	3,2	0,36	20,0	90,4
Масло	8,0	0,08	6,04	0,13	52,96
Чай	1,0				
		8,57	9,41	62,36	357,43
Второй завтрак					

Обед: Щи с фрикаделькой и сметаной 200,0

Котлета мясная 70,0 соус 30,0 гречка.130,0

Цикорий 200,0 Хлеб пшеничный 40,0

Наименование	Нетто	Б.	Ж	У.	Кал.
Фрикаделька мясная	25,0	3,3	2,75	0,55	38,75
Щи (консервы)	50,0	1,25	2,75	4,5	47,5
Картофель	70,0	0,4	0,08	4,02	16,8
Морковь	5,0 +5,0	0,03	0,01	0,87	4,1
Лук репчатый	10,0 +5,0	0,11	----	0,73	3,3
мука	5,0	0,46	0,05	3,48	15,8
Масло сливочное	2,0+2,0	0,02	3,08	0,04	28,48
Масло растительное	2,0 +3,0	--	1,88	--	17,44
Сметана	10,0	0,2	1,4	0,22	14,4
Котлета мясная п/ф	70	11,06	10,5	8,26	160,72
гречка	40	5,67	1,49	27,95	150,75
масло сливочное	5,0	0,05	3,85	0,07	33,1
молоко	100,0	3,48	4,2	5,64	73,2
цикорий	3,0	0,1		1,71	8,1
Сахар	15,0	----	----	14,99	56,25
Хлеб	40,0	3,2	0,36	20,0	90,4
		29,32	30,86	93,01	743,85

Полдник: Манные биточки 100,0 со сгущенным молоком Чай с сахаром 200,0

Молоко	80,0	2,32	2,8	3,76	4,48
Манка	50,0	5,5	0,35	36,5	163
Сахар	15,0	----	----	14,99	56,1
мука	5,0	0,5	0,045	23,7	16,35
Масло растительное	5,0	--	9,4	--	87,2
Молоко сгущенное	20,0	1,25	1,28	8,93	52,4
чай	1,0				
сахар	15,0	--	---	14,99	56,1
		9,57	13,88	102,87	435,63
итога		49,77	51,96	224,28	1536,91

2 день.

Завтрак: каша пшенная молочная с маслом и сахаром 200.0

Чай с сахаром 200.0 батон с маслом 30,0/8,0

Наименование	нетто	Б.	Ж.	У.	калории
Пшено	30.0	4.2	1.01	24.25	116.9
Молоко	150	6,09	7,35	9,87	128,1
Сахар	7	---	---	9,99	37,5
Масло сливочное	5.0+8,0	0.16	9,46	0.11	85,93
Сахар	15.0	---	---	14.97	56.85
батон	30.0	3.2	0.36	20.0	90.4
чай	1,0				
		13,65	18,18	79.19	515,68
второй завтрак					

Обед :

Рассольник со сметаной и фрикаделькой 200.0; тефтеля 50.0

Рис отварной 130.0 Соус 30.0

Какао 200. Хлеб.40.0

Рассольник (консервы)	50.0	1,75	2,15	9,5	68,5
Картофель	70.0	1,13	0,26	13,26	55,44
Лук репчатый	5.0	0.53	---	0,5	2,1
Масло растительное	3,0	-	3.0	-	27,0
Фрикадельки мясные п /ф	25	3,3	2,75	0,55	38,75
Тефтеля мясная п/ф	50.0	9.87	3.43	---	70.6
Мука	5,0	0,46	0,05	3,48	15,8
Масло сливочное	2,0+5,0	0,01	1,65	0,02	15,0
Лук	5,0	0,53	--	0,37	1,7
Морковь	5,0 +10,0	0,07	---	1,73	8,1
рис	40.0	4.4	0.52	27.2	134.0
Масло сливочное	3.0	0,02	2,48	0,03	22,5
Какао	3.0	13,5	--	9,9	40,1
сахар	15,0	---	---	14,97	56,87
молоко	120,0	3,48	4,2	5,64	73,2
Хлеб	40.0	5.68	0.63	20.0	90,4
		44,73	21,12	107,15	720,02

Полдник: пирог с повидлом (готовый, булочки) 70,0 чай с сахаром 200,0

сахар	15,0	---	---	14,97	56,87
Пирог с повидлом	70,0	3,85	0,87	35,13	156,45
Чай	1,0				
		3,85	0,87	50,1	213,32
Итого		61,76	40,17	236,44	1449,02

3 день

Завтрак: Суп молочный с вермишелью 200.0
Батон 30,0 с маслом 8.0

Чай с сахаром 200.0

наименование	нетто	Б	Ж	У	Калории
вермишель	15	1,14	0,26	13,68	67,0
Молоко	200.0	3,48	4,2	5,64	73,2
Сахар	7.0	---	---	7,0	28,4
Масло сливочное	5.0	0.06	3.62	0.04	33.05
Сахар	15.0	---	----	14.97	56.85
батон	30.0	3.2	0.36	20.0	90.4
Масло сливочное	8,0	0,10	5,84	0,07	52,88
чай	1,0				
		7,88	14,28	61,4	401,78
Второй завтрак					

Обед: Суп гречневый с фрикаделькой 200.0
70,0; соус 30,0

Пюре картофельное 130,0 с сосиской

Компот из сухих фруктов 200.0

Хлеб 40.0

Картофель	70.0	1,13	0.26	13,26	55,44
Морковь	10.0	0.05	----	1.15	5,4
Лук репчатый	10.0	0.11	---	0.73	3.3
Гречка	15.0	1.89	0.58	9.31	50.25
Масло растительное	2.0	---	2.0	---	18.0
Фрикадельки мясные	25,0	3,3	2,75	0,55	38,75
Масло сливочное	2.0	0.01	1.65	0.02	15.0
сосиска	70,0	7,28	14,07	5,6	158,2
картофель	200,0	2,8	0,56	22,82	112,0
молоко	40,0	1,12	1,23	1,87	23,2
Масло сливочное	5,0+2,0	0,04	3,7	0,05	34,7
Масло растительное	2,0	---	3,00	---	27,0
мука	5,0	0,46	0,05	3,48	15,8
лук	5,0	0,06	---	0,37	1,7
морковь	5,0	0,03	---	0,57	2,7
Сухофрукты	14.0	0.45	---	9.9	40.1
Сахар	15.0	---	---	14.99	56.25
Хлеб	40.0	5.6	0.63	35.0	90,4
		24,33	30,48	104,68	748,19

Полдник: Сухарики 50,0 Чай с сахаром 200.0 конфета 20,0

Сахар	15.0	---	---	23,87	97,5
Сухарики	50,0	4,35	5,0	29,9	183,5
Конфета	20		0,02	19,2	72,4
чай	1,0				
		4,35	5,02	72,97	353,4
Итого:		34,56	49,78	239,05	1503,37

4 день

Завтрак: Каша рисовая молочная с маслом и сахаром 200.0

Чай с сахаром 200.0 Хлеб 40.0 масло 8,0

наименование	нетто	Б	Ж	У	Калории
Рис	30.0	1,75	0.15	19,32	80,75
Молоко	150.0	3,48	4,2	5,64	73,2
Сахар	7.0	---	---	9.09	37.50
Масло сливочное	5.0 +8,0	0.16	9.46	0.11	85.93
Сахар	15.0	---	---	14.99	56.25
Хлеб	40.0	3.2	0.36	20.0	90.4
чай	1,0				
		8,59	14.17	69,15	424,03
Второй завтрак					

Обед; Суп гороховый с фрикаделькой и сухариками 200.0

Гречка отварная 130,0 с

тефтелей 50,0 соус 30,0

кисель 200.0

Хлеб 40.0

Фрикаделька мясная	25.0	3,3	2,75	0,55	38,75
Картофель	70.0	1,13	0,26	13,26	55,44
Морковь	10,0	0.26	0,02	1,4	6,6
Лук репчатый	10.0	0.5	---	0.5	2.1
горох	20.0	4,6	0,32	10,16	62,8
Масло сливочное	2.0+2,0+5,0	0,1	7,02	0,04	66,06
Масло растительное	2,0+2,0	--	2,0	--	18,0
тефтеля	50,0	12,0	8,0	6,0	137,0
гречка	40.0	4.52	0,84		138,0
Лук репчатый	5,0	0,25	--	0,25	1,05
морковь	5,0	0,13	0,01	0,7	3,3
мука	5,0	0,46	0,05	3,48	15,8
какао	36,0	0,036	--	33,12	133,2
Хлеб	40.0	3,2	0.36	20.0	90,4
		30,486	21,81	71,46	768,5

Полдник: блины 50.0 со сгущенкой 20,0

Чай с сахаром 200.0

Мука блинная	50,0	5,0	1,0	32,5	150
Масло растительное	2,0	--	2,0	--	18,0
Сахар	15,0	--	---	14,99	56,25
чай	1,0				
Молоко сгущенное	20,0	1,25	1,28	8,93	52,4
		6,25	4,28	56,42	276,65
Итого:		45,326	40,26	197,03	1469,18

5 день

Завтрак: Каша гречневая молочная с маслом и сахаром 200.0 Чай с сахаром 200.0
Хлеб (батон) с маслом. 40.0/8

наименование	нетто	Б	Ж	У	калории
Гречка	40.0	4.2	0.92	25.44	130.0
Молоко	150.0	3,48	4,2	5,64	73,2
Масло сливочное	5.0	0.06	3.62	0.04	33.05
Сахар	7.0	---	---	9,09	37,05
Сахар	15.0	---	---	14.99	56.25
Хлеб	40.0	3.2	0.36	20.0	90.4
Масло	8.0	0.10	5.84	0.07	52.88
чай	1,0				
		11.04	14.94	75,27	472,83
Второй завтрак					

Обед: Суп рисовый с фрикаделькой 200.0 Картофель по-домашнему с говядиной тушеной 150,0 Компот 200.0 Хлеб 40.0

Фрикаделька мясная	25,0	2,0	5,25	0,75	58,25
картофель	70,0	1,13	0,26	13,26	55,44
рис	10,0	0,7	0,06	11,59	48,45
лук	10,0	0,5	---	0,5	2,1
морковь	10,0	0,13	0,01	0,7	3,3
Масло растительное	2	--	2,0	---	18,0
Масло сливочное	3,0	0,015	2,47	0,03	22,5
Говядина тушеная	32	4.8	5,44	--	68.16
Лук репчатый	5.0	0.53	---	0.5	2.1
Масло сливочное	3.0	0.01	2.34	0.01	22.02
Картофель	150.0	2.8	0.56	22.82	112.0
морковь	10,0	0.13	0,01	0,70	3,3
Сухофрукты	14.0	0,45	---	9.9	40.1
сахар	15,0	--	--	14,99	56,25
Хлеб	40.0	3,2	0,36	20.0	90,4
		16,39	19,03	95,75	602,37

Полдник: Бутерброд с колбасой 40.0 Чай с сахаром 200.0

колбаса	40	5,4	2,24	35,5	51,73
батон	30	3,75	6,0	37	208,5
чай	1,0				
сахар	15,0	---	---	87,47	56,25
		9,15	8,24	159,97	316,48
Итого:		36,58	42,21	330,99	1391,68

6 день.

Завтрак: каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром 200.0

Чай с сахаром 200,0

Батон с маслом 30.0/8,0

Наименование	нетто	Б.	Ж.	У.	калории
Молоко	150.0	3,48	4.2	5.64	73,2
Геркулес	20,0	4,2	0,92	25,44	130
Сахар	7.0+15	---	---	24.04	93.95
Масло сливочное	5.0+8,0	0.06	3,62	0.04	33,05
батон	30.0	3.2	0.36	20.0	90.4
чай	1,0				
		12,14	10,8	61,62	420,6
Второй завтрак					

Обед: суп крестьянский с фрикаделькой и сметаной 200.0 голубцы 70.0

Пюре картофельное 130.0 Соус 30.0

кисель 200.0 Хлеб 40.0

Картофель	70.0	1,13	0,26	13.26	55,44
Лук репчатый	10.0	0.5	---	0.5	2.1
Морковь	10.0	0.13	0.01	0.7	3.3
Пшено	10..0	0.12	0.28	6,92	33,4
Фрикадельки мясные	25	3,3	2,75	0,55	38,75
Масло сливочное	2.0+2,0+5,0	0.03	1.45	0.02	13.22
Масло растительное	2.0	-	2,0	-	18,0
Сметана	10,0	0,1	1,41	0,15	14,2
голубцы	70	11,8	18,9	---	151,4
Картофель	200.0	2,8	0.56	22,82	112.0
Молоко	40.0	1,12	1,23	1,87	23,2
Масло сливочное	5,0+2,0	0,04	3,7	0,05	34,7
Масло растительное	2.0	---	3,0	---	27
Мука	5.0	0.46	0.05	3.48	15.8
Лук	5.0	0.06	---	0.37	1.7
Морковь	5.0	0.07	0.005	0.42	1.7
Кисель	36,0	0,036	---	33,12	133,2
Хлеб	40.0	3,2	0.36	20.0	90,4
		24,9	35,96	104,23	769,51

Полдник: манные биточки 100,0 со сгущенкой 20,0

Чай с сахаром 200.0

молоко	80,0	2,32	2,8	3,76	4,48
манка	50,0	5,5	0,35	36,5	163
мука	5,0	0,5	0,045	3,7	16,35
сахар	15,0+15,0	-	-	14,96	56,1
Масло растительное	5,0	-	9,4	-	87,2
Молоко сгущенное	20,0	1,25	1,28	8,93	52,4
чай	1,0				
		11,55	15,8	70,67	458,6
Итого:		48,89	62,56	237,52	1648,71

7 день.

Завтрак: Кукурузная каша с маслом 200.0

Чай с сахаром 200.0

батон с маслом .30.0/ 8,0

Наименование	нетто	Б.	Ж.	У.	Калории
Крупа кукурузная	25	2,125	0,25	17,75	82,5
молока	150.0	3,48	4.2	5,64	73,2
Масло сливочное	5,0 +8,0	0,16	9,46	0,11	85,93
Сахар	15,0 +7	---	---	24,08	93,75
батон	30,0	3,2	0,36	20,0	90,4
чай	1,0				
		8,965	14,27	67,58	425,78
Второй завтрак					

Обед:

Борщ со сметаной и фрикаделькой 200,0

Позы 70.0 зеленый горошек 20,0

Какао 200.0

Хлеб.40.0

Борщ (консервы)	50,0	1,25	2.5	4,5	45
Картофель	70,0	1,13	0,26	13,26	55,44
Лук репчатый	10.0	0.5	--	0.5	2,1
Морковь	10,0	0,02	---	0,58	2,7
Масло сливочное	2.0	0.01	1.65	0,02	15,0
Масло растительное	2,0+2,0	---	2,0	---	18,0
Фрикадельки мясные	25,0	3,3	2,75	0,55	38,75
Сметана	10,0	0,1	1,41	0,15	14,2
Позы мясные п/ф	70	10,08	12,88	21,7	243,04
Зеленый горошек	20,0	0,62	--	1,3	8,0
Какао	3,0			9,9	40,1
Молоко	120,0	3,48	4,2	5,64	73,2
сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
Хлеб	40.0	2.3	0.4	12.8	90,4
		22,77	28,05	85,89	702,18

Полдник: чай с сахаром- 200, пряники (печенье, баранка) 50,0

сахар	15,0			14,97	56,85
чай	1,0				
пряники	50	3,75	6,0	37	208,5
		3,75	6,0	51,97	265,35
Итого		35,485	48,32	205,44	1393,31

8 день.

Завтрак: Каша манная на молоке с маслом и сахаром 200.0 Чай с сахаром 180.0
Хлеб 40,0 с маслом.8.0

наименование	нетто	Б.	Ж.	У.	калории
Манка	20.0	2.75	0.18	18.25	81.5
Молоко	150.0	3,48	4,2	5,64	73,2
Сахар	7.0	---	---	9.09	37.50
Масло сливочное	5.0	0.06	3.62	0.04	33.05
Сахар	15.0	---	---	14.99	56.25
Хлеб	40.0	3.2	0.36	20.0	90.4
Масло сливочное	8,0	0,10	5,84	0,07	52,88
чай	1,0				
		9,59	14.2	68.08	424,78
Второй завтрак					

Обед: Суп гороховый с сухариками и фрикаделькой 200.0 Плов с тушеной говядиной 170,0
Компот из сухофруктов 200.0 Хлеб.40.0

Картофель	70,0	0.84	0.17	6,91	33,6
Фрикаделька мясная	25,0	3,3	2,75	0,55	38,75
Горох	20,0	4,6	0,32	10,16	62,8
Морковь	10.0	0.02	---	0.58	2.7
Лук	10.0	0.11	---	0.73	3.3
Масло сливочное	2.0	0.01	1.65	0.02	15.0
Масло растительное	2.0	---	2.0	---	18.0
Говядина тушеная	50	7,5	8,5	--	106,5
рис	40	3,15	0,45	32,13	148,5
Масло растительное	3.0	0.01	2.3	0.01	22.02
Лук	10.0	0.06	---	0.37	1.7
Морковь	15.0	0.07		0.42	1.7
сухофрукты	14.0	0.45	---	9.9	40.1
сахар	15.0	---	---	14.97	56.87
Хлеб / сухарики	40.0/30,0	3,2	0.36	20.0	90,4
		23,32	18,5	96,75	641,94

Полдник: бутерброд с отварной колбасой на батоне 50.0
Чай с сахаром.200.0

батон	30,0	5,4	2,24	35,5	51,73
Колбаса	40,0	6,0	14,0	--	150,5
сахар	15,0	----	----	14,99	56,25
чай	1,0				
		11,4	16,24	50,49	258,48
Итого:		44,31	48,94	215,32	1325,2

9 день.

Завтрак : Каша рисовая на молоке с маслом и сахаром 200.0

чай 200.0 с сахаром,

Хлеб 40.0 с маслом 8,0

Наименование	нетто	Б.	Ж.	У.	калории
Крупа рисовая	30.0	1.75	0.15	19,32	80.75
Молоко	150.0	3,48	4,2	5,64	73,2
Сахар	7.0	----	---	9.09	37.50
Масло сливочное	5.0 + 8.0	0.16	9,46	0,11	85,93
Хлеб	40.0	3.2	0.36	20.0	90.4
сахар	15,0	----	---	14,99	56,25
чай	1,0				
		8,59	14,17	69,15	424,03
Второй завтрак					

Обед: суп рыбный 200.0

Лапша 130,0 с котлетой 70,0, соус 30,0 Кисель 200,0 Хлеб 40.0

Горбуша консервированная	40.0	16.0	0.6	---	69.0
пшено	10.0	0.75	0.22	5,19	25,5
Картофель	70.0	1,13	0,26	13,26	55,44
Морковь	10.0	0.26	0.02	1.4	6.6
Лук	10,0	0.5	---	0.5	2.1
Масло растительное	2.0		2,0		18,0
Котлета мясная п/ф	70,0	11,8	18,9	8,26	160,72
лапша	40,0	5,67	1,49	27,95	150,75
Масло растительное	2,0	--	2,0	--	18,0
лук	5,0	0,25	---	0,25	1,05
морковь	5,0	0,03	0,01	0,87	4,1
мука	5,0	0,46	0,05	3,48	15,8
Масло сливочное	5,0	0,06	3,62	0,04	33,1
Кисель	36.0	0,36	---	33.12	133,2
Хлеб	40.0	3.2	0.36	20.0	90.4
		40,47	29,53	114,32	714,76

Полдник: чай с сахаром 200,0

Блины со сгущенкой

Мука блинная	50,0	5,0	1,0	32,5	150,0
Молоко сгущенное	20	1,25	1,28	8,93	52,4
Масло растительное	2,0	---	2,0	---	18,0
сахар	15,0	---	----	14.99	56.25
чай	1,0				
		6,25	6,02 4,28	56,42	277,65
Итого:		55,31	47,98	238,89	1416,44

10 день

Завтрак Каша «дружба» молочная с маслом и сахаром 200.0 Чай с сахаром 200.0
Хлеб 40.0 с маслом - 8.0

наименование	нетто	Б	Ж	У	Калории
Рис	15.0	1.05	0,09	11.59	48,45
Пшено	20,0	1,5	0.43	10.39	50,10
Молоко	150.0	3,48	4,2	5,64	73,2
Масло сливочное	5.0	0.06	3.62	0.04	33.05
Сахар	7.0	---	---	4.99	18.75
Сахар	15.0	---	---	14.97	56.85
Хлеб	40.0	3.2	0.36	20.0	90.4
Масло сливочное	8.0	0.10	5.84	0.07	52.88
		9,39	14,54	67,69	423,68
Второй завтрак					

Обед: суп с лапшой и фрикадельками 200.0

Капуста тушеная 130.0 Сосиска (колбаса) 70.0; соус 30,0

Компот 200,0 Хлеб 40.0

Картофель	70.0	0,7	0,14	5,81	28,0
Морковь	10.0	0.02	0.01	0.58	2.7
Лук репчатый	10.0	0.11	---	0.73	3.3
Лапша	15.0	1,07	0,13	6,84	33,5
Масло сливочное	2.0	0.01	1.65	0.02	15.0
Фрикадельки мясные	25	2,0	5,25	0,75	58,25
Масло растительное	2.0	---	2.0	---	18.0
Сосиска (колбаса)	70,0	11.8	18,9	---	151,4
Капуста свежая	260.0	3.78	0.21	9.87	56.7
Масло растительное	5,0		7,0		62,9
Лук	10,0	0,11	--	0,73	3,3
Морковь	5,0	0,02	---	0,58	2,7
Сухофрукты	14,0	0,45	--	9,9	40.1
Сахар	15.0	---	---	14.99	56.25
хлеб	40.0	3.2	0,36	20.0	90,4
		23,27	35,65	70,8	622,5

Полдник: Печенье (вафли)

Чай с сахаром 200.0

сахар	15.0	1.98	1.92	2.8	26,25
Печенье (вафли)	50,0	4,4		36,5	168
чай	1,0				
		6,38	1,92	39,3	202,8
Итого:		39,04	52,11	177,79	1248,98

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 93044825311392640464304737795061468320878625728

Владелец Попова Марина Борисовна

Действителен с 03.11.2023 по 02.11.2024