



«Утверждаю»  
 Запедающая детским садом №1 «Теремок»  
 Т. Д. Араптан

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей (ясли, сад) посещающих 10,5 часов детский сад №1 «Теремок» с.Сарыг-Сеп Каа-Хеймского района РТ на 2019-2020 учебно-воспитательный год (осенне-зимний период)

Первый день

Наименование изделий (блюда)	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		Вит С, мг	
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
<b>завтрак</b>												
Рожки отварные с маслом	120	150	4,2	5,3	3,8	4,1	25,8	32,3	152	190		
икра кабачковая	20	40	0,4	0,8	-	-	5,25	10,5	20,75	41,5		
кофейный напиток на молоке	150	200	3,6	4,8	4,4	5,9	11,85	15,8	106,5	142		
хлеб с маслом и сыром	30/5/7	40/5/10	2,77	3,24	5,6	7,5	14,7	19,6	127,9	170,5		
<b>2 завтрак</b>												
сок фруктовый	100	100	0,4	0,4	-	-	11,7	11,7	50	50		
<b>обед</b>												
салат свекольный	40	60	0,47	0,52	2,03	3,05	3,62	5,76	34,8	53,6		
суп по крестьянски м/б	200	250	1,8	2,4	2,38	3,17	9,88	19,76	79,87	106,5		
колбаса отварная в соусе	82	97	10,3	11,8	10,4	13,4	-	-	148,7	176		
картофельное пюре	120	150	3,44	5,5	3,1	4,04	20	30,3	130	198,7		
компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,54	-	-	20,9	27,85	80,7	107,7		
хлеб пшеничный	30	60	2,7	4,95	0,98	1,95	17,25	34,5	84	168		
<b>полдник</b>												
каша геркулесовая	150	200	5,5	7,7	5,5	7,7	27,3	27,3	129,6	170		
яйцо вареное	40	40	5,32	5,32	4,66	4,66	0,3	0,3	62,8	62,8		
чай с сахаром и лимоном	150	200	0,13	0,13	0,01	0,01	1,81	1,81	60,15	60,15		
хлеб пшеничный	20	40	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23	56	112		
печенье	15	15	1,2	1,2	2,75	2,75	10,9	10,9	75,64	75,64		
			<b>44,43</b>	<b>57,9</b>	<b>46,03</b>	<b>59,53</b>	<b>192,76</b>	<b>271,38</b>	<b>1399,41</b>	<b>1885,09</b>		

наименование изделий (блюда)	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		Вит С, мг
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
<b>2 день завтрак</b>											
Каша манная молочная жидкая	200	200	5,69	5,9	6,9	7,76	28,96	30,3	161,84	174	
какао	150	200	4,2	5,1	4,8	6,4	12,1	13,4	134,9	163,9	
Хлеб с маслом	20/5	40/10	1,83	3,3	0,65	1,33	11,5	23,15	114,06	162	
сыр	5	10	1,2	2,41	1,47	2,95	0,015	0,03	18,15	36,3	
<b>2-й завтрак</b>											
яблоко	75	75	0,18	0,18				9,09	37,8	37,8	
<b>обед</b>											
Щи на к/б со сметаной	150	200	1,23	1,78	5,2	6,24	9,61	11,6	101,2	105,9	
Котлета мясная в соусе	60/100	70/130	16,79	19,04	13,96	16,43	49,48	52,69	464,11	494,91	
Гречка с маслом											
Комлот с/фр	150	200	0,4	0,54				20,9	80,7	107,7	
Хлеб пшеничный	20	40	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23	56	112	
<b>Полдник</b>											
пирог с повидлом	70	90	4,9	6,3	3,91	5,01	26,2	43,7	160,8	206,8	
кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,6	4,8	6,4	17,1	19,4	124,9	206,8	
<b>Всего за день</b>			42,42	53,45	42,34	53,82	196,46	254,21	1454,46	1755,21	

Наименование изделий (блюда)	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал			Вит С, мг		
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
<b>3 день завтрак</b>														
Суп молочный <i>Борща</i>	200	250	6,5	8,2	8,0	10,0	19,2	24	175		218			
Кофейный напиток на молоке	150	200	3,6	4,8	4,4	5,9	11,85	15,8	106,5		142			
Хлеб пшен. с маслом	20/5	40/10	1,8	3,3	0,64	1,3	11,5	23	56		112			
конфеты	25	25	0,32	0,32	0,56	0,56	16,02	16,02	70		70			
<b>2 завтрак</b>														
Компот консервн.	100	100	0,4	0,4			23,4	23,4	97		97			
<b>обед</b>														
Салат «Здоровье»	40	60	0,7	1,0	2,0	2,9	2,9	4,4	32		48			
Борщ св кап с мясом, сметаной	200/10	250/15	1,7	2,1	5,3	7,1	10,3	13,0	95		124			
Плов	145	170	7,74	17,51	10,38	13,3	19,66	29,46	239,2		342			
Кисель	150	200	5,8	7,7	5,8	7,7	13,4	17,9	52		69			
Хлеб пшенич.	30	60	2,7	4,95	0,975	1,95	17,25	34,5	84		168			
<b>Полдник</b>														
рыба запеченная	77	115	8,3	15,3	8,22	12,4	8,7	8,6	150,3		197			
картофельное пюре	120	150	3,44	4,3	3,1	4,04	20	30,3	130		198,7			
чай с молоком	150	200	2,34	2,8	2,34	2,5	14,02	19,67	84,8		108,85			
хлеб	20	40	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23	56		112			
<b>всего за День</b>			<b>46,8</b>	<b>75,98</b>	<b>52,37</b>	<b>70,95</b>	<b>199,7</b>	<b>283,05</b>	<b>1427,8</b>		<b>1894,55</b>			

Наименование изделий (блюда)	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		Вит С, мг	
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>День 4 завтрак</b>												
Яйцо вареное	40	40	5,32	5,32	4,66	4,66	0,3	0,3	62,8	62,8		
Каша мол «Дружба»	150/3	200/5	5,0	8,4	6,2	10,4	22,1	36,8	165	274		
Чай с молоком	150	200	2,34	2,8	2,34	2,5	14,02	19,67	84,8	108,85		
Хлеб с маслом	20/5	25/7	4,38	6,47	7,7	11,38	9,24	13,66	125,6	185,7		
<b>2 завтрак</b>												
Сок фруктовый	100	100	0,2	0,2			16,6	16,6	69	69		
<b>Обед</b>												
суп рыбный (консерв)	200	250	8	16,09	2,2	2,48	13,8	18	137,2	147,2		
Макаронные отварные	120	150	4,69	5,9	6,48	8,11	25,03	31,29	183,81	229,76		
Соус томатный	30	50	1,3	1,3			6,6	6,6	32	32		
биточки мясные	50/3	70/4	6,7	9,4	6,7	9,5	4,8	6,7	107	151		
кисель	150	200	5,8	7,7	5,8	7,7	13,4	17,9	52	69		
Хлеб пшени	30	60	2,7	4,95	0,975	1,95	17,25	34,5	84	168		
<b>полдник</b>												
пирожки печеные с яблоками	70	80	4,5	5,2	4,2	4,9	33,8	38,7	192	219		
чай с сахаром	150	200	0,015	0,02			7,92	10,56	30	40		
Хлеб пшени	20	40	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23	56	112		
<b>всего за день</b>			<b>52,75</b>	<b>77,05</b>	<b>47,91</b>	<b>64,88</b>	<b>182,96</b>	<b>274,28</b>	<b>1381,21</b>	<b>1868,31</b>		

Наименование изделий (блюда)	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		Вит С, мг	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
<b>5 день завтрак</b>												
Салат из моркови с сахаром	40	60	0,4	0,78	2,0	3,0	6,2	9,94	43,7	64,3		
Каша ячневая молочная	120/3	200/5	4,9	8,2	6,2	10,4	19,7	32,8	154	257		
Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,15	0,2	-	-	5,1	6,8	20,85	27,8		
Хлеб пшенич. с маслом	20/5	40/10	1,8	3,3	0,64	1,3	11,5	23	56	112		
<b>2 завтрак</b>												
отвар чернослива	100	100	2,35	2,35	0,7	0,7	60	60	231	231		
<b>Обед</b>												
рассольник на квас	200	250	1,8	2,2	5	5,9	11,5	14,3	99	120		
Жирок: по-домашнему с мясом	150	180	16,9	18,4	15,7	18,9	8,2	12,0	242	292		
Компот из изюма	150	200	0,31	0,31	0,01	0,05	24,37	24,37	94	37		
хлеб	30	60	2,7	4,95	0,975	1,95	17,25	34,5	84	168		
<b>Полдник</b>												
Уха	200	250	18,6	20,46	2	2,2	10,8	11,88	132,6	145,86		
чай с молоком	150	200	2,34	2,8	2,34	2,5	14,02	19,67	84,8	108,85		
хлеб	20	40	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23	56	112		
пряник	35	35	1,6	1,6	0,9	0,9	25,9	25,9	111,9	111,9		
<b>Всего за день</b>			<b>55,65</b>	<b>68,85</b>	<b>37,12</b>	<b>52,1</b>	<b>226,04</b>	<b>298,16</b>	<b>1409,85</b>	<b>1787,71</b>		



наименование изделий (блюда)	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		Вит С, мг	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
<b>7 день завтрак</b>												
Каша пшеничная молочная	150	200	5,1	8	5,6	6,8	23,0	40,7	163	256		
Какао на молоке	150	200	5,1	5,7	4	4,4	13,7	17,1	109	128		
Хлеб с маслом	20/5	40/10	1,8	3,3	0,64	1,3	11,5	23	56	112		
<b>2 завтрак</b>												
банан	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	9,5	9,5	42	42		
<b>обед</b>												
Салат овощной «Весенний»	25	50	0,97	1,3	3,0	4,0	3,0	4,1	43	58		
Суп гороховый с мясом, гречки	200	250	4,6	5,8	3,7	4,6	14,8	18,4	112	140		
Запеканка картофельная с мясом	180	230	14,02	17,92	13,73	17,55	9,48	14,56	249,23	318,46		
Компот	150	200	0,4	0,54	-	-	20,9	27,85	80,7	107,7		
Хлеб	30	60	2,7	4,95	0,975	1,95	17,25	34,5	84	168		
<b>полдник</b>												
творог с сахаром и сметаной	80/25	120/40	14,1	21,2	4,1	6,2	21,3	32,2	178	269		
чай с молоком	150	200	2,34	3,12	2,34	3,22	14,2	18,7	84,8	113,06		
хлеб	20	40	1,8	3,3	0,64	1,3	11,5	23	56	112		
<b>Всего за день</b>			<b>54,43</b>	<b>76,63</b>	<b>38,83</b>	<b>51,42</b>	<b>153,1</b>	<b>263,61</b>	<b>1257,73</b>	<b>1824,22</b>		

наименование изделий (блюдо)	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		Вит С, мг	
	В	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
<b>8 день завтрак</b>												
Каша рисовая молочная	200	200	5,23	6,98	7,8	10,4	18,76	25	166,78	222,38		
Кофейный напиток	150	200	3,6	4,8	4,4	5,9	11,85	15,8	106,5	142		
Хлеб с маслом и сыром	20/5/7,5	25/7/10	4,38	6,47	7,7	11,39	9,24	13,66	125,6	185,7		
Пряник	35	35	1,6	1,6	0,9	0,9	25,9	25,9	111,9	111,9		
<b>З завтрак</b>												
компот консерв	100	100	0,4	0,4			23,4	23,4	97	97		
<b>обед</b>												
Суп вермицелевый с фрикадельками	200	250	4,6	5,75	4	5	10,4	13	95	118,75		
Куры отварные измельчен.	60	90	13,35	20,3	8,5	12,79	0	0	139,3	208,9		
Овощное рагу	100	100	1,9	1,9	5,3	5,3	10,9	10,9	99	99		
Кисель	150	200	5,8	7,7	5,8	7,7	13,4	17,9	52	69		
Хлеб	30	60	2,7	4,95	0,975	1,95	17,25	34,5	84	138		
<b>Полдник</b>												
ватрушка с тверогом	60	90	3,69	4,0	3,73	5,7	10,42	13,1	136,7	205		
какао	150	200	4,2	5,1			9,09	9,09	37,8	37,8		
<b>Всего за День</b>			<b>51,63</b>	<b>70,13</b>	<b>53,91</b>	<b>73,43</b>	<b>172,71</b>	<b>215,65</b>	<b>1386,48</b>	<b>1799,33</b>		



наименование изделий (блюда)	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал		Вит С, мг	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
	<b>10 День завтрак</b>											
Суп молочный овсяный	200	250	4,22	4,75	7,74	8,71	15,3	17,2	144	162		
кофейный напиток	150	200	3,6	4,8	4,4	5,9	11,85	15,8	106,5	142		
Хлеб с маслом	20/5	40/10	1,8	3,3	0,64	1,3	11,5	23	56	112		
Вареная студеника	12(1чл)	24(2чл)	0,6	1,2	1,02	2,04	6,72	13,44	38,4	76,8		
<b>второй завтрак</b>												
сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	5,0	5,0	20,0	20,0		
<b>обед</b>												
Кукуруза с чесноком и грибами	40	60	0,88	1,32	3,04	4,56	3,88	5,82	46,84	70,26		
суп с мучными клецками на кур бульоне	200	250	2,3	3,1	2,5	3,8	14,2	19,6	90	127		
ленивые толулды	180	200	14,9	16,8	13,2	13,4	12,9	15,2	230	248		
мисель	150	200	-	-	-	-	16,5	17,4	63	68		
Хлеб пшеничный	30	60	2,7	4,95	0,975	1,95	17,25	34,5	84	168		
<b>полдник</b>												
пирожки с рисом и мясом	80	100	7,92	9,9	15,8	19,7	17,8	22,3	245,4	306,8		
чай с молоком	150	200	1,2	1,5	1,0	1,5	1,9	2,2	21	28		
конфеты	25	25	0,32	0,32	0,56	0,56	16,02	16,02	70	70		
<b>Всего за День</b>			40,44	51,94	50,88	63,42	150,82	207,48	1215,14	1598,86		

Дни	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	я	с	я	с	я	с	я	с
1	44,43	57,9	46,03	59,53	192,76	271,38	1399,41	1885,09
2	42,42	53,45	42,34	53,82	196,46	254,21	1454,46	1755,21
3	46,8	75,98	52,37	70,95	199,7	283,05	1427,8	1894,55
4	52,75	77,05	47,91	64,88	182,96	278,55	1426,51	1943,76
5	55,65	68,85	37,12	52,1	226,04	298,16	1409,85	1787,71
6	54,13	67,99	44,2	58,73	213,09	287,47	1435,81	1876,67
7	54,43	76,63	38,83	51,42	153,1	263,61	1257,73	1824,22
8	51,63	70,13	53,91	73,43	172,71	215,65	1386,48	1799,33
9	50,76	67,56	53,83	72,17	151,98	223,74	1347,32	1875,86
10	40,44	51,94	50,88	63,42	150,82	207,48	1215,14	1598,86
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>493,44</b>	<b>667,48</b>	<b>467,42</b>	<b>620,45</b>	<b>1839,62</b>	<b>2583,3</b>	<b>13760,51</b>	<b>18241,26</b>
<b>за 1 День</b>	<b>49,34</b>	<b>66,75</b>	<b>46,74</b>	<b>62,04</b>	<b>183,96</b>	<b>258,33</b>	<b>1376,05</b>	<b>1824,12</b>
<b>норма по СП</b>	<b>42 жив 65</b>	<b>54 жив 60</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>