

**Утверждаю»**

заведующий МБДОУ

«Параньгинский детский сад №3

«Колокольчик»

\_\_\_\_\_/Р.Р.Мухамадьянова/

*Приказ №24-О. от 04.03.2024г.*

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для воспитанников**

**МБДОУ «Параньгинский детский сад №3 «Колокольчик»**  
**(для детей 1,5 -3 ,3-7 ЛЕТ и детей мобилизованных граждан)**  
**с 4 марта 2024 года**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

1 неделя /3 неделя/

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>							
168		Каша манная с маслом	150/4/200/5	3,4/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141/177	
45/1		Кофейный напиток	180/200	0,6/1,8	1,1/2,3	13,99/20,22	71,55/79,5	5,8
ТТК		Хлеб пшеничный	20/40	2,4/3,07	0,8/1,07	16,7/20,9	43,35/85,27	
			<b>354/445</b>				<b>255,9/341,77</b>	
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>							
263		Чай без сахара	85/85	0	0	0	0	0
ТТК		Вафли***	15/30	1,5	7,5	19,5	67,61/153,0	
			<b>100/115</b>				<b>67,61/153,0</b>	
	<b>ОБЕД</b>							
57		Борщ с капустой и картофелем	150/3/200/5	2,13	5,44	14,96	121,5/162,0	10,99
309		Макаронник с мясом	125/165	13,65/17,93	8,75/11,73	25,04/33,34	234/311	0,31/0,39
398		Компот из сухофруктов ***	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/96,76	0,21
ТТК		Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54,30	
			<b>483/625</b>				<b>464,30/624,06</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
86		Каша гречневая на молоке	120/150	4,75/5,94	7,08/8,85	17,07/21,34	150,44/162,97	1,07/1,34
376		Компот из сушеных плодов( изюм)***	150/150	0,3	0,01	20,85	84,75/84,75	0,3
		Хлеб ржаной	18/18				32,06/32,55	
			<b>288/318</b>				<b>267,25/280,27</b>	
		<b>ИТОГО должно быть: 1050/1350</b>					<b>1055,06/1399,1</b>	
		<b>ЗАМЕНА БЛЮД</b>						
317	<b>ОБЕД</b>	Макароны отварные**	110/150	3,67	3,01	17,63	103,15/168	2,68
46		Гуляш из мяса: птицы** говядины**	60 /80	6,03	12,54	4,62	125/156,9	0,42
168	<b>ПОЛДНИК</b>	Каша кукурузная вязкая	150/4/170/5	4,67/5,29	4/86/5,5	20,94/23,73	146,0/165,46	







**ПЯТНИЦА**

1 неделя /3 неделя/

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>							
168		Каша«Дружба» с маслом	130/4/150/5	4,09/5,5	6,85/8,77	23,39/29,27	146,46/169	
45		Кофейный напиток с молоком	150/180	3,6	3,6	18,69	119,7/150,37	5,8
ТТК		Хлеб пшеничный	20/35	2,4	0,8	16,7	<b>42,85/46,56</b>	
			304/370				<b>309,01/365,93</b>	
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>							
263		Чай без сахара	80/100	0	0	0	0	0
ТТК		Печенье***	20/20	1,56	2,08	3,36	81,14/81,14	
			100/120				<b>81,14/81,14</b>	
	<b>ОБЕД</b>							
76		Рассольник «Ленинградский»	150/3/180/5	2,24	6,0	17,47	133/159,5	9,34
317		Макароны отварные	110/130	3,67	3,01	17,63	102/121,33	
306		Биточки рубленые из птицы	60/70	8,73	8,16	5,43	129,76/151,38	0,27
82		Соус томатный	0/10	0,72	1,38	4,3	0/11,68	5,15
376		Компот из сушеных плодов( чернослив)***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113	0,3
ТТК		Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54,34	
			503/652				<b>485,74/611,23</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
469		Булочка домашняя**	50/75	8,59	6,09	38,64	143/214,50	
213		Яйца вареные 1 шт.	40/40	5,08	4,6	0,28	63,0/63,0	
113		Чай с сахаром***	150/150	9	2,3	10,05	34,2/34,2	4,5
			240/265				<b>240,20/311,7</b>	
		<b>ИТОГО должно быть: 1050/1350</b>					<b>1116,09/1370</b>	
		<b>5251,84:5=1050,36</b>					<b>6750,00:5=1350,00</b>	

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

2 неделя /4 неделя/

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>							
168		Каша манная с маслом	150/4/200/5	3,4/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	153/208,5	
45/1		Кофейный напиток***	168/200	0,6	1,1	13,99	66,7/88	5,8
ТТК		Хлеб пшеничный	28/30	2,4	0,8	16,7	59,9/63,5	
			350/435				<b>279,6/360</b>	
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>							
ТТК		Сок фруктовый***	100/120	-	-	17,55	70,5/85,11	
			100/120				<b>70,5/85,11</b>	
	<b>ОБЕД</b>							
140		Борщ с капустой и картофелем	150/3 200/5	2,13	5,44	14,96	121,5/162	10,99
317		Макароны отварные**	110/150	3,67	3,01	17,63	103,15/168	2,68
46		Гуляш из мяса птицы**	60 /80	6,03	12,54	4,62	125/156,9	0,42
40		Компот из сухофруктов***	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/96,76	0,21
ТТК		Хлеб ржаной	30/30	3,25	0,6	1,31	54,3/54,3	
			503/665				<b>476,52/637,96</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
114		Ватрушка с картошкой**	60/80	10,08	4,56	29,04	147,6/196,8	0,16
39		Чай с сахаром***	150/200	9	2,3	10,05	39,8/53,06	4,5
			210/300				<b>187,4/249,86</b>	
		<b>ИТОГО должно быть: 1050/1350</b>					<b>1014,02/1332,93</b>	
		<b>ЗАМЕНА БЛЮД</b>					<b>-19,09/-25,37</b>	
317	<b>ОБЕД</b>	Макароны отварные**	110/150	3,67	3,01	17,63	103,15/168	<b>2,68</b>
46		Гуляш из отварного мяса**	60 /80	6,03	12,54	4,62	125/156,9	<b>0,42</b>

**ВТОРНИК**

2 неделя /4 неделя/

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>							
168		Каша рисовая с маслом	150/4/200/5	2,32/3,09	3,96/4,07	24,08/32,09	142/177	
113		Чай с молоком***	140/150	2,34	2,34	14,02	78,2/84,4	0,49
ТТК		Хлеб пшеничный	28/30	2,4	0,8	16,7	<b>59,9/63,5</b>	
			322/275				<b>280,10/324,9</b>	
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>							
35		Кисломолочный напиток	100/100	6	4,8	6,3	83,75/83,75	0,5
							<b>83,75/83,75</b>	
	<b>ОБЕД</b>							
142		Суп крестьянский со сметаной *	150/180	4,96/6,6 1	2,67/3,5 6	9,35/12, 46	96,03/115,23	0,85/1,13
63		Пюре гороховое с маслом**	110/3/150/5	10,65/13 ,41	5,35/6,7 4	7,35/34, 46	182,41/250,95	2,68
286		Тефтели	50/70	4,42	8,46	5,59	69,7/97,57	0,43
376		Компот из сушеных плодов (с изюмом) ***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113	0,3
ТТК		Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,2/54,3	
							<b>469,09/631,05</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>						535,88/680,14	
313		Каша гречневая рассыпчатая	120/150	5,73	4,06	25,76	194,4/243	
39		Компот из свежих фруктов	100/150	5,82	5,82	13,39	34,68/62,61	2,4
ТТК		Хлеб ржаной	15/20	1,95	0,3	0,79	27,17/36,23	
							<b>256,25/341,84</b>	
		<b>ЗАМЕНА БЛЮД/ДОПОЛНЕНИЕ К БЛЮДУ</b>						
82	ПОЛДНИК	Икра свекольная**	40/50	0,72	1,38	4,3	32/40	5,15
		<b>ИТОГО должно быть: 1050/1350</b>					<b>1089,19/1381, 54</b>	



## СРЕДА

2 неделя /4 неделя/

№ рец-ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>							
168		Каша пшеничная с маслом	150/4/200/5	4,08/5,43	4,08/4,23	25,05/33,38	157,92/153,0	
22		Какао с молоком	150/200	5,58	5,58	22,8	57,84/82,92	1,75
ТТК		Хлеб пшеничный	30/30	2,4	0,8	16,7	<b>64,28/64,28</b>	
			334/435				<b>280,04/305,12</b>	
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>							
263		Чай без сахара	100/100	0	0	0	0	0
ТТК		Вафли***	15/ 30	1,5	7,5	19,5	67,61/153	
			115/130				<b>67,61/153,0</b>	
	<b>ОБЕД</b>							
61		Суп с макаронными изделиями с фрикадельками мясными	150/15/200/20	3,98/5,3 1	3,11/4,1 5	9,27/12, 4	81/108	6,72/8,96
51		Мясо птицы тушенное с овощами	150/200	12,4/16, 54	11,25/1 5	13,07/1 7,43	210,39/280,52	6/8
40		Компот из сухофруктов	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/96,76	0,21
ТТК		Хлеб ржаной	30/40	3,25	0,6	1,31	72,46/90,58	
			520/740				<b>468,42/615,86</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
114		Сырники со сгущёнкой	50/60	10,08	4,56	29,04	137/164,43	0,16
376		Компот из сушеных плодов(с курагой)***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113	0,3
			210/260				<b>221,75/277,43</b>	
		<b>ИТОГО должно быть: 1050/1350</b>					<b>1037,82/1351, 41</b>	



**ПЯТНИЦА**

**2 неделя /4 неделя/**

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>168</b>		Каша пшеничная с маслом	150/4 200/5	4,27/5,67	4,86/5,28	24,48/32,55	169/200	
<b>45/1</b>		Кофейный напиток***	150/180	0,6	1,1	13,99	66,1/118,4	5,8
<b>ТТК</b>		Хлеб пшеничный	22/35	2,4	0,8	16,7	<b>47/76,92</b>	
			326/420				<b>282/395,32</b>	
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>							
<b>263</b>		Чай без сахара	80/80	0	0	0	0	0
<b>ТТК</b>		Печенье***	20/20	1,56	2,08	3,36	81,14/81,14	
			100/100				81,14/81,14	
	<b>ОБЕД</b>							
<b>139</b>		Суп гороховый*	150/200	7,38	4,4	9,23	130,11//174,51	4,34
<b>16</b>		Картофельная запеканка с отварным мясом	156/180	14,02	13,73	9,48	216,69/249,23	
<b>39</b>		Компот из свежих фруктов	150/200	5,82	5,82	13,39	52,03/65,09	2,4
<b>ТТК</b>		Хлеб ржаной	45/50	3,25	0,6	1,31	80,66/90,5	
			500/680				<b>479,49/579,33</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>401</b>		Оладьи со сгущенкой ***	50/1065/10	3,6	6,64	20,32	176,75/239,27	
<b>40</b>		Чай с лимоном	150/200	0,09	0,01	8,49	34,2/45,6	2,35
			210/285				<b>210,95/284,87</b>	
		<b>ИТОГО должно быть: 1050/1350</b>					<b>1053,58/1340,66</b>	
		<b>5253,98:5=1050,79</b>					<b>6750,03:5=1350,006</b>	



**Примечание:**

Вносить какие-либо изменения в меню-требование без уведомления руководителя запрещается.

Если по каким-либо причинам возникает необходимость замены блюд (например, из-за недопоставки продуктов или их плохого качества), в меню-требовании отмечаются изменения

➤ **Условные обозначения:**

- замена первого блюда \*
- замена второго блюда \*\*
- замена третьего блюда \*\*\*
- может быть, может не быть(\*\*)
- обязательно ко второму блюду (+\*\*)

**ПРИМЕР**

<b>82</b>		Икра свекольная**	40	0,72	1,38	4,3	32	5,15
<b>258</b>		Шницель рыбный натуральный**	60	9,06	2,94	6,17	87,0	1,98
<b>9</b>		Булочка сдобная***	80	6,04	8,14	37,07	262,88	0,026
<b>469</b>		Булочка домашняя***	80	5,82	10,01	43,13	286,0	

