ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2A1585F179C0771C209BF743E4F8A2E3
Владелец: Мухамадьянова Резеда Ринатовна
Действителен: с 25.11.2022 до 18.02.2024

«Утверждаю»
заведующий МБДОУ
«Параньгинский детский сад №3 «Колокольчик»
_____/Р.Р.Мухамадьянова/
Приказ №14-О. от 05.02.2024г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «Параньгинский детский сад №3 «Колокольчик»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 -3 ,3-7 ЛЕТ НА 2024 год

ПОНЕДЕЛЬНИК1 неделя /3 неделя/

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
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**	
			354/445				**255,9/341,77**	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
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	
			100/115				**67,61/153,0**	
	ОБЕД							
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	
			483/625				**464,30/624,06**	
	ПОЛДНИК							
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 сушенных плодов(изюм)***	150/150	0,3	0,01	20,85	84,75/84,75	0,3
		Хлеб ржаной	18/18				32,06/32,55	
			280/320				**267,25/280,27**	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					**1055,06/1399,1**	

ВТОРНИК **1 неделя /3 неделя/**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
168		Каша пшеничная с маслом	150/4/200/5	8,55/11,4	7,23/9,64	41,17/54,8	153/193	
45/1		Чай с сахаром	180/200	9/12	2,3/3,1	10,5/14,02	47,75/53,06	0,49
ТТК		Хлеб пшеничный	22/35	2,4	0,8	16,7	**48,57/75**	
			364/440				**249,32/321,06**	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
35		Кисломолочный напиток	100/100	6	4,8	6,3	83,75/83,75	0,5
			100/100				**83,75/83,75**	
	ОБЕД							
86		Суп – лапша домашняя*	150/200	1,35	3,03	7,2	178,26/237,26	0,4
315		Рис отварной**	110/120	2,43	3,58	24,45	144,22/157	
46		Гуляш из мяса птицы**	50/60	6,03	12,54	4,63	78,45/94,15	0,42
376		Компот из сушеных плодов (чернослив)***	150/180	0,3	0,01	20,85	84,75/101,7	0,3
ТТК		Хлеб ржаной	20/40	3,25	0,6	1,31	36,23/72,46	
			480/600				**521,91/662,57**	
	ПОЛДНИК							
699		Ватрушки с творогом	60/80	9,82	15,84	48,72	137,4/183,20	
39		Компот из сушеных плодов (курага)***	150/165	5,82	5,82	13,39	84,75/93,78	0,3
			210/245				**222,15/276,98**	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					**1077,13/1344,36**	
							+42,83/-23,8	

СРЕДА **1 неделя /3 неделя/**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
168		Каша пшенная с маслом	130/4/200/5	4,27/5,67	4,86/5,28	24,48/32,55	137,8/200	
22		Какао с молоком	150/200	4,65	4,65	19,0	135,9/181,18	2,34
ТТК		Хлеб пшеничный	20/30	2,4	0,8	16,7	**42,85/75**	
			304/435				**316,55/456,18**	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
ТТК		Сок фруктовый***	100/120	-	-	17,55	70,5/85,11	0
			100/120				**70,5/85,11**	
	ОБЕД							
140		Суп картофельный с крупой геркулес *	150/200	6,61	3,56	12,46	110,9/147,86	1,13
63		Пюре картофельное**	110/150	2,71	3,76	6,8	94/128,92	2,68
42		Котлета мясная**	50/80	9,5	8,93	3,67	111/155,4	0,5
34		Соус томатный	10/10	0,29/0,29	0,39/0,39	0,6/0,26	12.11/12,11	
376		Компот из сушеных плодовкурага***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113	0,3
ТТК		Хлеб ржаной	20/35	3,25	0,6	1,31	36,23/63,35	
			480/675				**448,99/620,64**	
	ПОЛДНИК							
301		Макаронные изделия отварные с тёртым сыром**	150/150	7,2	6,08	20,48	187,46/187,46	
412		Чай с лимоном***	130/200	0,09	0,01	8,49	29,64/45,6	2,35
			210/300				**217,1/233,06**	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					**1053,14/1394,99**	

ЧЕТВЕРГ **1 неделя /3 неделя/**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
168		Каша геркулесовая с маслом	150/4/200/5	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149,0/187	
113		Чай с сахаром	150/200	9	2,3	10,5	39,8/53,06	4,5
ТТК		Хлеб пшеничный	25/35	2,4	0,8	16,7	53,56/75	
			329/440				**242,36/315,06**	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
ТТК		Фрукты свежие***	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0/47,0	10
			100/100				**47,0/47,0**	
	ОБЕД							
139		Щи из свежей капусты	150/200	2,08	5,87	12,41	116,85/155,8	4,34
151		**Рыба, запеченная с картофелем по-русски**	200/220	9,2/10,1	8,2/9,1	24,9/27,4	200,4/225	
376		Компот из сушеных плодов(курага)***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113	0,3
ТТК		Хлеб ржаной	20/40	3,25	0,6	1,31	36,23/72,46	
			480/660				**456,3/566,26**	
	ПОЛДНИК							
93		Суп молочный с макаронными изделиями	120/200	4,3	3,5	14,12	108/180	0,66
40		Компот из сухофруктов ***	150/200	0,23	0,1	18,28	72,57/96,76	0,21
ТТК		Хлеб ржаной	15/30	1,95	0,3	0,79	24,19/36,23	
			285/390				**204,76/312,99**	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					**950,42/1241,31**	

ПЯТНИЦА **1 неделя /3 неделя/**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
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	**42,85/46,56**	
			304/370				**309,01/365,93**	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
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				**81,14/81,14**	
	ОБЕД							
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 рубленные 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				**485,74/611,23**	
	ПОЛДНИК							
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				**240,20/311,7**	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					**1116,09/1370**	
		5251,84:5=1050,36			6750,00:5=1350,00			

ПОНЕДЕЛЬНИК **2 неделя /4 неделя/**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
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				**279,6/360**	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
ТТК		Сок фруктовый***	100/120	-	-	17,55	70,5/85,11	
			100/120				**70,5/85,11**	
	ОБЕД							
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				**476,52/637,96**	
	ПОЛДНИК							
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				**187,4/249,86**	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					**1014,02/1332,93**	
							-19,09/-25,37	

ВТОРНИК **2 неделя /4 неделя/**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
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	**59,9/63.5**	
			322/275				**280,10/324,9**	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
35		Кисломолочный напиток	100/100	6	4,8	6,3	83,75/83,75	0,5
							83,75/83,75	
	ОБЕД							
142		Суп крестьянский со сметаной *	150/180	4,96/6,61	2,67/3,56	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	5,35/6,74	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	
							469,09/631,05	
	ПОЛДНИК						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	
							256,25/341,84	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					**1089,19/1381,54**	

СРЕДА **2 неделя /4 неделя/**

№ рец-ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
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	**64,28/64,28**	
			334/435				**280,04/305,12**	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
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				**67,61/153,0**	
	ОБЕД							
61		Суп картофельный с куриными фрикадельками	150/15/200/20	3,98/5,31	3,11/4,15	9,27/12,4	81/108	6,72/8,96
51		Мясо птицы тушенное с овощами	150/200	12,4/16,54	11,25/15	13,07/17,43	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	
82		Икра свекольная**	40/50	0,72	1,38	4,3	32/40	5,15
			520/740				**468,42/615,86**	
	ПОЛДНИК							
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				**221,75/277,43**	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					**1037,82/1351,41**	

ЧЕТВЕРГ **2 неделя /4 неделя/**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
168		Каша геркулесовая с маслом	150/4/200/5	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149/198.6	
113		Чай с сахаром	150/200	9	2,3	10,5	39,8/53,06	4,5
ТТК		Хлеб пшеничный	25/35	2,4	0,8	16,7	53,56/75	
		Сыр порционный	7/10	2,32/2,32	2,95		23,8/36	
			325/440				**266,16/362.66**	
	2-ОЙ ЗАВТРАК							
ТТК		Фрукты свежие***	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0/47,0	10
			100/100				**47,0/47,0**	
	ОБЕД							
67		Щи из свежей капусты *	150/3/200/5	2,08	5,87	12,41	116,85/155,8	15,89
315		Рис отварной**	110/120	2,43	3,58	24,45	143,91/157	
43		Котлета рыбная**	60/80	16,28	4,68	3,81	103,3/123,96	0,03
376		Компот из сушеных плодов (с изюмом) ***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113	0,3
ТТК		Хлеб ржаной	27/40	3,25	0,6	1,31	48,39/72,46	
			493/640				**497,20/622,22**	
	ПОЛДНИК							
36		Каша «Рябчик»	145/200	4,98/6,64	5,66/7,54	20,71/27,61	152,45/203	1,46/1,95
40		Компот из сухофруктов ***	150/150	0,23	0,1	18,28	72,57/72,57	0,21
ТТК		Хлеб ржаной	15/20	1,95	0,3	0,79	24,19/36	
			310/290				**249,01/311,57**	
		ИТОГО должно быть: 1050/1350					**1059,37/1343,45**	

ПЯТНИЦА **2 неделя /4 неделя/**

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

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

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