Утверждаю

 Заведующий МАДОУ

Ташлинский детский сад « Ёлочка » \_\_\_\_/О.А. Филипчак

**10 дневное меню (завтраков, обедов, полдников)**

**для питания в осеннее – зимний период**

**2024-2025 учебного года**

**в МАДОУ Ташлинский детский сад «Ёлочка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Наименование продуктов |  | Масса, г | | | Химический состав | | | Калорийность, |  |
| ТК | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | ккал |  |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 55 |  |  | 200 | 5,49 | 4,54 | 17,85 | 134,1 |  |
| Бутерброд с маслом | 1 |  |  | 30/5 | 2,14 | 6,8 | 13,16 | 122,4 |  |
| Чай с сахаром | 54-2гн-2020 |  |  | 180 | 0,12 | 0 | 5,76 | 23,52 |  |
| 2 завтрак |  |  |  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 |  |
|  | Сок | пром | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| обед | Винегрет | 54-16з |  |  | 50 | 0,59 | 4,47 | 3,33 | 56 |  |
| Суп картофельный с крупой | 101 |  |  | 200 | 1,57 | 2,18 | 11,67 | 72,6 |  |
| Плов из куриных окорочков | 54-8з-2020 |  |  | 210 | 28,7 | 8,4 | 34,83 | 330,4 |  |
| Кисель из концентрата | 376 |  |  | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,72 |  |
| Хлеб пшеничный и |  | 30 | 30 | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 |  |
|  | Хлеб ржаной |  | 20 | 20 | 20 | 4,25 | 0,8 | 11,13 | 130,5 |  |
| полдник | Пирожок печеный с картофелем | 294 |  |  | 45/19 | 4,64 | 3,89 | 28,9 | 169,3 |  |
| Чай с сахаром | 54-2гн-2020 |  |  | 180 | 0,12 | 0 | 5,76 | 23,52 |  |
| Витамин"С" |  | 0,05 |  |  |  |  |  |  |  |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник = | | | | | | 52,47 | 31,698 | 191,88 | 1326,36 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Наименование продуктов | ТК | Масса, г | | | Химический состав | | | Калорийность, |
| брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | ккал |
| Завтрак | Омлет натуральный | 54-1о-2020 |  |  | 80 | 6,8 | 9,57 | 1,72 | 120,08 |
| Чай с сахаром | 54-2гн-2020 |  |  | 180 | 0,12 | 0 | 5,76 | 23,52 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 1 |  |  | 30/5/10 | 2,14 | 6,8 | 13,16 | 122,4 |
| 2 завтрак Сок |  |  |  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 |
| Обед | Щи из свежей капусты | 54-7с-2020 |  |  | 200 | 1,67 | 5,06 | 8,51 | 86,26 |
| Гуляш из отварного мяса | 54-2м |  |  | 150 | 25,49 | 24,76 | 5,85 | 348,2 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 54-4г-2020 |  |  | 150 | 8,25 | 6,26 | 36 | 233,75 |
| Компот из сухофруктов | 54-1хн-2020 |  |  | 180 | 0,42 | 0 | 17,88 | 72,96 |
| Хлеб пшеничный и |  | 30 | 30 | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 20 | 20 | 4,25 | 0,8 | 11,13 | 130,5 |
| Полдник | Булочка молочная | 430 |  |  | 60 | 2,65 | 4,71 | 17,46 | 122,8 |
| Чай с сахаром | 54-2гн-2020 |  |  | 180 | 0,12 | 0 | 5,76 | 23,52 |
| Витамин"С" |  | 0,05 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник = | | | | | | 46,8 | 42,09 | 126,74 | 1135,99 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Наименование продуктов |  | Масса, г |  |  | Химический состав |  |  | Калорийность,  ккал |
|  | ТК | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша молочная манная | 90 |  |  | 200 | 5,35 | 5,74 | 25,29 | 174,3 |
| Чай с сахаром | 54-2гн-2020 |  |  | 180 | 0,12 | 0 | 5,76 | 23,52 |
| Бутерброд с маслом | 1 |  |  | 30/5 | 2,14 | 6,8 | 13,16 | 122,4 |
|  | 2 завтрак Яблоко |  |  |  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 |
| Обед | Суп картофельный с крупой | 80 |  |  | 200 | 1,74 | 2,26 | 11,43 | 73,2 |
| Котлеты рыбная любительская(минтай) | 54-16р-2020 |  |  | 65 | 8,32 | 2,64 | 3,96 | 72,8 |
| Горошница | 54-21г-2020 |  |  | 150 | 14,5 | 1,32 | 33,75 | 204,75 |
| Соус томатный | 228 |  |  | 30 | 0,16 | 1,1 | 1,57 | 16,85 |
| Кисель из концентрата | 233 |  |  | 180 | 0,5 | 0 | 25,1 | 102,4 |
| Хлеб пшеничный и |  | 30 | 30 | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 20 | 20 | 4,25 | 0,8 | 11,13 | 130,5 |
| полдник | Печенье | пром |  |  | 45 | 3,42 | 4,41 | 33,48 | 187,65 |
| Чай с сахаром | 54-2гн-2020 |  |  | 180 | 0,12 | 0 | 5,76 | 23,52 |
| Витамин"С" |  | 0,05 |  |  |  |  |  |  |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник = | | | | | | 39,6 | 19,93 | 173,59 | 1095,37 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Наименование продуктов |  | Масса, г |  |  | Химический состав |  |  | Калорийность,  ккал |
|  | ТК | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша молочная пшенная | 54-6к-2020 |  |  | 200 | 8,17 | 10,17 | 37,67 | 274,84 |
| Бутерброд с маслом | 1 |  |  | 30/5 | 2,14 | 6,8 | 13,16 | 122,4 |
| Чай с молоком | 54-4гн-2020 |  |  | 180 | 1,31 | 1,01 | 7,72 | 45,2 |
| 2 завтрак Сок |  |  |  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 |
| обед | Суп картофельный с крупой | 80 |  |  | 200 | 1,74 | 2,26 | 11,43 | 73,2 |
| Биточек из курицы | 54-28м-2020 |  |  | 65 | 12,41 | 2,81 | 8,7 | 109,6 |
| Макароны отварные | 54-1г-2020 |  |  | 150 | 5,38 | 4,88 | 32,75 | 196,75 |
| Компот из сухофруктов | 54-1хн-2020 |  |  | 180 | 0,48 | 0 | 17,88 | 72,96 |
| Хлеб пшеничный и |  | 30 | 30 | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 20 | 20 | 4,25 | 0,8 | 11,13 | 130,5 |
| полдник | Булочка Домашняя" | 274 |  |  | 70 | 5,09 | 8,24 | 42,9 | 266,23 |
| Чай с сахаром | 54-2гн-2020 |  |  | 180 | 0,12 | 0 | 5,76 | 23,52 |
| Витамин"С" |  | 0,05 |  |  |  |  |  |  |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник = | | | | | | 33,92 | 19,59 | 164,8 | 1034,06 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Наименование продуктов |  | Масса, г |  |  | Химический состав | |  | |  | | Калорийность,  ккал | |
|  | ТК | брутто | нетто | выход | Б | | Ж | | У | |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 54-16к-2020 |  |  | 200/5 | 5 | | 5,87 | | 24 | | 168,9 | |
| какао с молоком | 54-23гн-2020 |  |  | 180 | 2,86 | | 2,22 | | 9,82 | | 70,8 | |
| Бутерброд с маслом | 1 |  |  | 30/5 | 2,14 | | 6,8 | | 13,16 | | 122,4 | |
|  | 2 завтрак Яблоко |  |  |  | 60 | 0,5 | | 0,1 | | 10,1 | | 43,3 | |
| Обед | Свекольник | 54-18с-2020 |  |  | 200 | 1,8 | | 4,28 | | 10,65 | | 88,31 | |
| Жаркое по- домашнему | 54-33м-2020 |  |  | 220 | 22 | | 20,54 | | 18,7 | | 349,62 | |
| Кисель из концентрата | 376 |  |  | 180 | 0,4 | | 0,018 | | 25,24 | | 102,72 | |
| Хлеб пшеничный и |  | 30 | 30 | 30 | 3,95 | | 0,5 | | 24,15 | | 118 | |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 20 | 20 | 4,25 | | 0,8 | | 11,13 | | 130,5 | |
| полдник | Булочка "Ванильная" | 273 |  |  | 60 | 8,81 | | 5,45 | | 35 | | 215,2 | |
| Чай с сахаром | 54-2гн-2020 |  |  | 180 | 0,12 | | 0 | | 5,76 | | 23,52 | |
| Витамин"С" |  | 0,05 |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник = | | | | | | 46,83 | | 40,708 | | 163,71 | | 1264,37 | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| 6 | Наименование продуктов |  | Масса, г |  |  | | Химический состав | |  | |  | | Калорийность, | |
|  | ТК | брутто | нетто | выход | | Б | | Ж | | У | | ккал | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 55 |  |  | 200 | | 5,49 | | 4,54 | | 17,85 | | 134,1 | |
| Чай с сахаром | 54-2гн-2020 |  |  | 180 | | 0,12 | | 0 | | 5,76 | | 23,52 | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 1 |  |  | 30/5/10 | | 2,14 | | 6,8 | | 13,16 | | 122,4 | |
|  | 2 завтрак Сок |  |  |  | 100 | | 0,5 | | 0,1 | | 10,1 | | 43,3 | |
| обед | Суп гороховый | 36 |  |  | 200 | | 1,87 | | 3,11 | | 10,89 | | 79,03 | |
| Птица тушеная | 318 |  |  | 80/50 | | 13,8 | | 11,84 | | 3,8 | | 178,8 | |
| Соус томатный | 228 |  |  | 50 | | 0,26 | | 1,8 | | 2,62 | | 28,08 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 54-4г-2020 |  |  | 150 | | 8,25 | | 6,34 | | 35,93 | | 233,75 | |
| Компот из сухофруктов | 54-1хн-2020 |  |  | 180 | | 0,48 | | 0 | | 17,88 | | 72,96 | |
| Хлеб пшеничный и |  | 30 | 30 | 30 | | 3,95 | | 0,5 | | 24,15 | | 118 | |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 20 | 20 | | 4,25 | | 0,8 | | 11,13 | | 130,5 | |
| полдник | Пирожок печенный из дрожжевого теста с повидлом | 454 |  |  | 60 | | 3,45 | | 1,4 | | 33,33 | | 159,6 | |
| Чай с сахаром | 54-2гн-2020 |  |  | 180 | | 0,12 | | 0 | |  | | 23,52 | |
| Витамин"С" |  | 0,05 |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник = | | | | | | | 39,19 | | 32,69 | | 168,75 | | 1213,46 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Наименование продуктов |  | Масса, г |  |  | Химический состав |  |  | Калорийность, |
|  | ТК | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | ккал |
| Завтрак | Каша молочная (пшеничная) | 54-21к |  |  | 200 | 7,25 | 9,31 | 34,06 | 249,1 |
| Чай с сахаром | 54-2гн-2020 |  |  | 180 | 0,12 | 0 | 5,76 | 23,52 |
| Бутерброд с маслом | 1 |  |  | 30/5 | 2,14 | 6,8 | 13,16 | 122,4 |
|  | 2 завтрак Яблоко |  |  |  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 54-3с |  |  | 200 | 4,28 | 5,19 | 12,27 | 113 |
| Плов из куриных окорочков | 54-8з-2020 |  |  | 210 | 28,7 | 8,4 | 34,83 | 330,4 |
| Кисель из концентрата | 376 |  |  | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,72 |
| Хлеб пшеничный и |  | 30 | 30 | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 20 | 20 | 4,25 | 0,8 | 11,13 | 130,5 |
| Полдник | Булочка "Ванильная" | 273 |  |  | 70 | 10,3 | 6,4 | 40,8 | 251,07 |
| Чай с сахаром | 54-2гн-2020 |  |  | 180 | 0,12 | 0 | 5,76 | 23,52 |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник = | | | | | | 62,01 | 37,518 | 217,26 | 1507,53 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | | Наименование продуктов | |  | | Масса, г | |  | |  | | Химический состав | |  | |  | | Калорийность, | |
|  | | ТК | | брутто | | нетто | | выход | | Б | | Ж | | У | | ккал | |
| Завтрак | | Каша молочная рисовая | | 54-21к | |  | |  | | 200 | | 5,28 | | 5,42 | | 28,66 | | 184,5 | |
| Чай с сахаром | | 54-2гн-2020 | |  | |  | | 180 | | 0,12 | | 0 | | 5,76 | | 23,52 | |
| Бутерброд с маслом | | 1 | |  | |  | | 30/5 | | 2,14 | | 6,8 | | 13,16 | | 122,4 | |
|  | | 2 завтрак Сок | |  | |  | |  | | 100 | | 0,5 | | 0,1 | | 10,1 | | 43,3 | |
| обед | | Суп гороховый | | 36 | |  | |  | | 200 | | 1,87 | | 3,11 | | 10,89 | | 79,03 | |
| Котлеты рыбная любительская(минтай) | | 54-16р-2020 | |  | |  | | 65 | | 8,32 | | 2,64 | | 3,96 | | 72,8 | |
| Каша ячневая рассыпчатая | | 54-5г | |  | |  | | 150 | | 4,43 | | 5,26 | | 30,5 | | 187,1 | |
| Компот из сухофруктов | | 54-1хн-2020 | |  | |  | | 180 | | 0,48 | | 0 | | 17,88 | | 72,96 | |
| Хлеб пшеничный и | |  | | 30 | | 30 | | 30 | | 3,95 | | 0,5 | | 24,15 | | 118 | |
| Хлеб ржаной | |  | | 20 | | 20 | | 20 | | 4,25 | | 0,8 | | 11,13 | | 130,5 | |
| Полдник | | Ватрушка с творогом | | 453 | |  | |  | | 45/30 | | 8,85 | | 5,54 | | 5,26 | | 273,86 | |
| Чай с сахаром | | 54-2гн-2020 | |  | |  | | 180 | | 0,12 | | 0 | | 5,76 | | 23,52 | |
| Витамин "С" | |  | | 0,05 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник = | | | | | | | | | | | | 35,03 | | 24,75 | | 138,55 | | 1146,99 | |
| 9 | Наименование продуктов | |  | | Масса, г | |  | |  | | Химический состав | |  | |  | | Калорийность, | |
|  | | ТК | | брутто | | нетто | | выход | | Б | | Ж | | У | | ккал | |
| Завтрак | Омлет натуральный | | 54-1о-2020 | |  | |  | | 80 | | 6,8 | | 9,57 | | 1,72 | | 120,08 | |
| Бутерброд с маслом | | 1 | |  | |  | | 30/5 | | 2,14 | | 6,8 | | 13,16 | | 122,4 | |
| Чай с молоком | | 54-4гн-2020 | |  | |  | | 180 | | 1,31 | | 1,01 | | 7,72 | | 45,2 | |
|  | 2 завтрак Яблоко | |  | |  | |  | | 100 | | 0,5 | | 0,1 | | 10,1 | | 43,3 | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | | 54-28с-2020 | |  | |  | | 200 | | 4,31 | | 3,46 | | 7,46 | | 78,1 | |
| Мясные ежики | | 73 | |  | |  | | 65 | | 11,52 | | 11,3 | | 2,83 | | 159,11 | |
| Соус томатный | | 228 | |  | |  | | 30 | | 0,16 | | 1,1 | | 1,57 | | 16,85 | |
| Макароны отварные | | 54-1г-2020 | |  | |  | | 150 | | 5,38 | | 4,88 | | 32,75 | | 196,75 | |
| Кисель из концентрата | | 376 | |  | |  | | 180 | | 0,4 | | 0,018 | | 25,24 | | 102,72 | |
| Хлеб пшеничный и | |  | | 30 | | 30 | | 30 | | 3,95 | | 0,5 | | 24,15 | | 118 | |
| Хлеб ржаной | |  | | 20 | | 20 | | 20 | | 4,25 | | 0,8 | | 11,13 | | 130,5 | |
| Полдник | Печенье | | пром | |  | |  | | 45 | | 3,42 | | 4,41 | | 33,48 | | 187,65 | |
| Чай с сахаром | | 54-2гн-2020 | |  | |  | | 180 | | 0,12 | | 0 | | 5,76 | | 23,52 | |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник = | | | | | | | | | | | 44,26 | | 43,948 | | 177,07 | | 1344,18 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Наименование продуктов |  | Масса, г |  |  | Химический состав |  |  | Калорийность, |
| Завтрак |  |  | брутто | нетто | выход | Б | Ж | У | ккал |
| Каша молочная "Дружба" | 54-16к-2020 |  |  | 200/5 | 5 | 5,87 | 24 | 168,9 |
| Кофейный напиток с молоком | 54-23гн-2020 |  |  | 180 | 2,86 | 2,22 | 9,82 | 70,8 |
| Бутерброд с маслом | 1 |  |  | 30/5 | 2,14 | 6,8 | 13,16 | 122,4 |
| 2 завтрак Сок |  |  |  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 |
| обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 54-7с-2020 |  |  | 200 | 5,17 | 2,77 | 18,5 | 119,6 |
| Гуляш из отварного мяса | 54-2м |  |  | 150 | 25,49 | 24,76 | 5,85 | 348,2 |
| Горошница | 54-21г-2020 |  |  | 150 | 14,5 | 1,32 | 33,75 | 204,75 |
| Компот из сухофруктов | 54-1хн-2020 |  |  | 180 | 0,48 | 0 | 17,88 | 72,96 |
| Хлеб пшеничный и |  | 30 | 30 | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 |
| Хлеб ржаной |  | 20 | 20 | 20 | 4,25 | 0,8 | 11,13 | 130,5 |
| Полдник | Булочка Домашняя" | 274 |  |  | 70 | 5,09 | 8,24 | 42,9 | 266,23 |
| Чай с сахаром | 54-2гн-2020 |  |  | 180 | 0,12 | 0 | 5,76 | 23,52 |
| Витамин"С" |  | 0,05 |  |  |  |  |  |  |
|  | Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник = | | | | | 69,55 | 53,38 | 217 | 1689,16 |