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 |