

Согласовано:

Начальник УФС по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по РБ


Т.С. Байбуурин

2014г.

Утверждаю:

Заведующий муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
Детский сад с. Байталы


И.И. Миргалимова

2014 г.

5-02

Перспективное десятидневное меню

для организации питания детей от 3-7 лет в МБДОУ Детский сад с. Байталы

Первый день

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Масса порции	Пищевые качества (г)					Энерг. ценность (ккал)	Витамины
		Жиры		Углеводы		С (мг)		
		3	4	5	6			
1	2						15	
Завтрак								
Каша пшеничная молочная жидкая (ТК №132)	200/5	7,3	9	33,7	245	0,21		
Чай с молоком и сахаром (ТК №195)	200	1,47	1,57	11,24	62,69	0,26		
Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71,4	0,47		
		11,14	10,87	59,43	379,09			
<i>Итого за прием</i>								
Второй завтрак								
Сок персиковый	200	0,56	0	30,03	116,7	0,48		
		0,56	0	30,03	116,7			
<i>Итого за прием</i>								
Обед								
Салат из свеклы с изюмом (ТК №18)	60	0,78	3,2	9,59	68,41	0,8		
Суп картофельный с горохом (ТК №41)	200	5,4	3,3	15,6	115	5,68		
Макаронные изделия отварные (ТК №147)	150	5,63	4,37	34,45	202,8	0		
Сосиски отварные (ТК №95)	75/3	7,4	15,4	0,6	171	0		
Хлеб	150	0	0	13,03	50,74	6		
	50	3,3	0,6	16,7	86,89	0		
		22,51	26,87	89,97	694,84	12,48		
<i>Итого за прием</i>								
Полдник								
Какао на молоке сгущенном (ТК №201)	200	3,5	3,4	22,3	130	0,15		
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0,15		
		5,42	8,44	42,85	261,13	0,15		
<i>Итого за прием</i>		39,63	46,18	222,28	1451,76	13,58		
Итого за день								

Второй день

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С (мг)
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
Каша манная молочная вязкая (ТК №132)	200/5	8,12	10,74	33,8	263,57	0,92
Чай с лимоном (ТК №78)	200	0,2	0,03	9,3	3,7	1,12
Бутерброд с сыром (ТК №1)	50/15	7,4	4	22	156	0,04
<i>Итого за прием</i>		<i>15,72</i>	<i>14,77</i>	<i>65,1</i>	<i>423,27</i>	<i>2,08</i>
Второй завтрак						
Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	76,82	18
<i>Итого за прием</i>		<i>0,72</i>	<i>0,72</i>	<i>17,64</i>	<i>76,82</i>	<i>18</i>
Обед						
Салат витаминный (ТК №15)	60	0,88	2,73	6,46	52,69	3,78
Суп-лапша домашняя с курицей (ТК №8)	250/15	5,18	6,64	12,11	132,17	0,62
Каша рисовая рассыпчатая (ТК №127)	150/5	3,4	4,4	32	184	0,85
Компот из сухофруктов (ТК №97)	200	0,92	0,05	26,61	105,36	0,13
Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	86,89	0
<i>Итого за прием</i>		<i>13,68</i>	<i>14,42</i>	<i>93,88</i>	<i>561,11</i>	<i>5,38</i>
Полдник						
Блины (ТК №164)	150/10	7,1	11,5	41,5	301	0
Какао на молоке сгущенном (ТК №201)	200	3,5	3,4	22,3	130	0,15
<i>Итого за прием</i>		<i>10,6</i>	<i>14,9</i>	<i>63,8</i>	<i>431</i>	<i>0,15</i>
Итого за день		40,72	44,81	240,42	1492,2	25,61

Третий день

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
Каша молочная "Дружба" (ТК №134)	200/5	7,1	9,8	37,3	267	0,25
Какао на молоке сгущенном (ТК №201)	200	3,5	3,4	22,3	130	0,15
Бутерброд с маслом и сыром	50	7	7,1	22	183	0,04
<i>Итого за прием</i>		17,6	20,3	81,6	580	0,44
Второй завтрак						
Кефир (ТК №43)	200	5,64	0,09	7,28	51,02	0,56
<i>Итого за прием</i>		5,64	0,09	7,28	51,02	0,56
Обед						
Салат из моркови (ТК №10)	60	0,6	2,7	8,7	60	1,03
Борщ с капустой и картофелем (ТК №36)	250	1,89	5,09	12,6	102,1	7,85
Гуляш из говядины (ТК №66)	50/50	13,3	13,2	3,3	185	0,46
Каша гречневая рассыпчатая (ТК №123)	200/5	8,87	9,13	35,48	260	136,5
Сок персиковый	200	0,56	0	30,03	116,7	0,48
Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	86,89	0
<i>Итого за прием</i>		25,22	30,72	106,81	810,69	146,32
Полдник						
Запеканка из творога (ТК №155)	200	36,4	26,3	48,1	569	0,78
Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,57	11,24	62,69	0,26
<i>Итого за прием</i>		37,87	27,87	59,34	631,69	1,04
Итого за день		86,33	78,98	255,03	2073,4	148,36

Четвертый день

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С (мг)
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая (ТК №131)	200	5	8,2	30,3	215	0,22
Бутерброд с сыром (ТК №1)	65	6,9	3,5	22	150	0,04
Кофейный напиток на молоке сгущенном (ТК №198)	200	2,5	2,2	25	125	0,11
<i>Итого за прием</i>		<i>14,4</i>	<i>13,9</i>	<i>77,3</i>	<i>490</i>	<i>0,37</i>
Второй завтрак						
Груши	150	0,6	0,45	15,45	65,39	7,5
<i>Итого за прием</i>		<i>0,6</i>	<i>0,45</i>	<i>15,45</i>	<i>65,39</i>	<i>7,5</i>
Обед						
Салат из белокачанной капусты (ТК №3)	60	1,2	2,7	5,5	51	5,6
Рассольник (ТК №35)	200	1,9	4,1	12,5	95	5,37
Жаркое по-домашнему (ТК №68)	200	15	16,3	20,6	291	2,86
Кисель из концентрата	200			10	119	
Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71,4	0
<i>Итого за прием</i>		<i>20,47</i>	<i>23,4</i>	<i>63,09</i>	<i>627,4</i>	<i>13,83</i>
Полдник						
Сок		0,56	0	30,03	116,7	0,48
Пряники	30	2,22	1,65	27,3	127,5	0
<i>Итого за прием</i>		<i>2,78</i>	<i>1,65</i>	<i>57,33</i>	<i>244,2</i>	<i>0,48</i>
Итого за день		38,25	39,4	213,17	1426,99	22,18

Пятый день

Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
Каша пшеничная рассыпчатая (ТК №125)	200	6,3	4,6	26,1	166	0,85
Бутерброд с маслом	50/5	3,98	4,63	24,19	156,38	0
Какао на молоке стуженном (ТК №201)	200	3,5	3,4	22,3	130	0,15
<i>Итого за прием</i>		<i>13,78</i>	<i>12,63</i>	<i>72,59</i>	<i>452,38</i>	<i>1</i>
Второй завтрак						
Кефир (ТК №43)	200	5,64	0,09	7,28	51,02	0,56
<i>Итого за прием</i>		<i>5,64</i>	<i>0,09</i>	<i>7,28</i>	<i>51,02</i>	<i>0,56</i>
Обед						
Винегрет овощной (ТК №26)	60	0,8	1,4	4,6	34	7,61
Суп картофельный с макаронными изделиями (ТК №38)	200/10	2,2	2,1	15,1	89	5,28
Азу (ТК №64)	47/45	13,7	18,5	3	233	1,1
Картофельное пюре (ТК №104)	150	3,5	4,8	14,7	117	10,36
Сок виноградный	200	0,56	0,35	29,67	118,15	1,6
Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71,4	0
<i>Итого за прием</i>		<i>23,13</i>	<i>27,45</i>	<i>81,56</i>	<i>662,55</i>	<i>25,95</i>
Полдник						
Пирог с повидлом (ТК №177)	100	5,9	3,1	54,6	265	0,08
Чай с сахаром (ТК №194)	200/15	0	0	13,6	52	0,08
<i>Итого за прием</i>		<i>5,9</i>	<i>3,1</i>	<i>68,2</i>	<i>317</i>	<i>0,08</i>
Итого за день		48,45	43,27	229,63	1482,95	27,59

Шестой день

Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
Каша манная молочная вязкая (ТК №132)	200/5	8,12	10,74	33,8	263,57	0,92
Чай с молоком и сахаром (ТК №47)	200	1,47	1,57	11,24	62,69	0,26
Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71,4	0
<i>Итого за прием</i>		<i>11,96</i>	<i>12,61</i>	<i>59,53</i>	<i>397,66</i>	<i>1,18</i>
Второй завтрак						
Сок персиковый	200	0,56	0	30,03	116,7	0,48
<i>Итого за прием</i>		<i>0,56</i>	<i>0</i>	<i>30,03</i>	<i>116,7</i>	<i>0,48</i>
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком (ТК №22)	60	1,92	6,02	5,59	84,44	1,91
Щи из свежей капусты с картофелем (ТК №33)	200	1,6	3,9	5,8	65	8,02
Плов из курицы (ТК №100)	200	18,6	22,1	39,3	433	0,77
Кисель с витаминами "Валетек" (ТК №245)	150	0	0	13,03	50,74	6
Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71,4	0
<i>Итого за прием</i>		<i>24,49</i>	<i>32,32</i>	<i>78,21</i>	<i>704,58</i>	<i>16,7</i>
Полдник						
Блины (ТК №164)	150/10	7,1	11,5	41,5	301	0
Чай с лимоном (ТК №78)	200	0,2	0,03	9,3	3,7	1,12
<i>Итого за прием</i>		<i>7,3</i>	<i>11,53</i>	<i>50,8</i>	<i>304,7</i>	<i>1,12</i>
Итого за день		44,31	56,46	218,57	1523,64	19,48

8 ✓ Седьмой день

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая (ТК №132)	200/5	7,3	9	33,7	245	0,21
Каша на молоке сгущенном (ТК №201)	200	3,5	3,4	22,3	130	0,15
Бутерброд с сыром (ТК №1)	65	6,9	3,5	22	150	0,04
<i>Итого за прием</i>		<i>17,7</i>	<i>15,9</i>	<i>78</i>	<i>525</i>	<i>0,4</i>
Второй завтрак						
Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	60
<i>Итого за прием</i>		<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>36,18</i>	<i>60</i>
Обед						
Салат "Мишат" (ТК №14)	60	1	5	3,8	65	1,5
Суп картофельный с горохом (ТК №41)	200	5,4	3,3	15,6	115	5,68
Рыба припущенная (ТК №52)	80	18,8	5,6	0,4	127	0,53
Капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,1	113	24,4
Компот из сухофруктов (ТК №97)	200	0,92	0,05	26,61	105,36	0,13
Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71,4	0
<i>Итого за прием</i>		<i>31,79</i>	<i>19,15</i>	<i>75</i>	<i>596,76</i>	<i>32,24</i>
Полдник						
Булочка "Веснушка"	90	6,7	6,8	43	260	0,02
Чай с молоком и сахаром (ТК №47)	200	1,47	1,57	11,24	62,69	0,26
<i>Итого за прием</i>		<i>8,17</i>	<i>8,37</i>	<i>54,24</i>	<i>322,69</i>	<i>0,28</i>
Итого за день		58,56	43,62	215,34	1480,63	92,92

Восьмой день

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая (ТК №131)	200	5	8,2	30,3	215	0,22
Каша на молоке сгущенном (ТК №201)	200	3,5	3,4	22,3	130	0,15
Бутерброд с маслом и сыром (ТК №1)	50	7	7,1	22	183	0,04
<i>Итого за прием</i>		<i>15,5</i>	<i>18,7</i>	<i>74,6</i>	<i>528</i>	<i>0,41</i>
Второй завтрак						
Кефир (ТК №43)	200	5,64	0,09	7,28	51,02	0,56
<i>Итого за прием</i>		<i>5,64</i>	<i>0,09</i>	<i>7,28</i>	<i>51,02</i>	<i>0,56</i>
Обед						
Салат "Степной"	60	1	3,6	3,8	51	1,5
Уря с птицей	200	9,2	5,8	13,8	145	0,23
Каша гречневая рассыпчатая (ТК №123)	200/5	8,87	9,13	35,48	260	136,5
Сосиски отварные (ТК №95)	75/3	7,4	15,4	0,6	171	0
Сок виноградный	200	0,56	0,35	29,67	118,15	1,6
<i>Итого за прием</i>		<i>27,03</i>	<i>34,28</i>	<i>83,35</i>	<i>745,15</i>	<i>139,83</i>
Полдник						
Компот из сухофруктов (ТК №97)	200	0,92	0,05	26,61	105,36	0,13
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
<i>Итого за прием</i>		<i>2,84</i>	<i>5,09</i>	<i>47,16</i>	<i>236,49</i>	<i>0,13</i>
Итого за день		51,01	58,16	212,39	1560,66	140,93

Девятый день

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С (мг)
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
Каша молочная "Дружба" (ТК №134)	200/5	7,1	9,8	37,3	267	0,25
Чай с сахаром (ТК №194)	200/15	0	0	13,6	52	0
Шоколадные конфеты	15	0,23	1,08	12,27	57,25	0
<i>Итого за прием</i>		7,33	10,88	63,17	376,25	0,25
Второй завтрак						
Сок персиковый	200	0,56	0	30,03	116,7	0,48
<i>Итого за прием</i>		0,56	0	30,03	116,7	0,48
Обед						
Салат из моркови с яблокам (ТК №12)	60	0,5	3,6	4,9	53	1,26
Борщ с капустой и картофелем (ТК №36)	200	1,5	3,9	9,5	79	6,36
Котлеты (ТК №70)	100	14,5	16,4	12,9	259	0,05
Макаронные изделия отварные (ТК №147)	150	5,63	4,37	34,45	202,8	0
Напиток "Валетек" витаминизированный (ТК №54)	150	0	0	3,07	11,65	0
<i>Итого за прием</i>		22,13	28,27	64,82	605,45	7,67
Полдник						
Вафли	10	0,28	0,33	7,73	33,46	0
Чай с лимоном (ТК №78)	200	0,2	0,03	9,3	3,7	1,12
<i>Итого за прием</i>		0,48	0,36	17,03	37,16	1,12
Итого за день		30,5	39,51	175,05	1135,56	9,52

Десятый день

Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Масса порции	Пищевые качества (г)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины С (мг)
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	15	
Завтрак							
Каша пшеничная рассыпчатая (ТК №125)	200	6,3	4,6	26,1	166	0,85	
Какао на молоке сгущенном (ТК №201)	200	3,5	3,4	22,3	130	0,15	
Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71,4	0	
<i>Итого за прием</i>		<i>12,17</i>	<i>8,3</i>	<i>62,89</i>	<i>367,4</i>	<i>1</i>	
Второй завтрак							
Кефир (ТК №43)	200	5,64	0,09	7,28	51,02	0,56	
<i>Итого за прием</i>		<i>5,64</i>	<i>0,09</i>	<i>7,28</i>	<i>51,02</i>	<i>0,56</i>	
Обед							
Салат из свеклы с изюмом (ТК №18)	60	0,78	3,2	9,59	68,41	0,8	
Рассольник (ТК №35)	200	1,9	4,1	12,5	95	5,37	
Тефтели из говядины (ТК №77)	120	14,4	20,4	16,4	307	0,55	
Картофельное пюре (ТК №104)	150	3,5	4,8	14,7	117	10,36	
Сок виноградный	200	0,56	0,35	29,67	118,15	1,6	
Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71,4	0	
<i>Итого за прием</i>		<i>23,51</i>	<i>33,15</i>	<i>97,35</i>	<i>776,96</i>	<i>18,68</i>	
Полдник							
Пирог с повидлом	100	5,9	3,1	54,6	265	0,08	
Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,57	11,24	62,69	0,26	
<i>Итого за прием</i>		<i>7,37</i>	<i>4,67</i>	<i>65,84</i>	<i>327,69</i>	<i>0,34</i>	
Итого за день		48,69	46,21	233,36	1523,07	20,58	

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью

10/000000

листов

Заведующий МБДОУ Детский сад села Байталлы

И.И. Миргалимова

И.И. Миргалимова

