

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Дамырак» с. Бай-Даг Эрзинского кожууна Республики Тыва
668391, Республика Тыва, Эрзинский кожуун, с.Бай-Даг, ул. Иргит Шагдыржап д.13 email:damrak62@mail.ru



**Примерное десятидневное меню
(весенний период)**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Дамырак» с. Бай-Даг Эрзинского кожууна Республики Тыва
668391, Республика Тыва, Эрзинский кожуун, с.Бай-Даг, ул. Иргит Шагдыржап д.13 email:damrak62@mail.ru**

**Утверждаю
Заведующий д/с «Дамырак»
_____Хорлуу Э.Н.**

**Примерное десятидневное меню
(весенний период)**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,6 ДО 7 ЛЕТ
(весенний период)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	7,7	8,39	22,38	195,02	1,09
Масло сливочное	5	0,03	4	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке	150	2,27	2,63	12,08	78,81	0,98
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,51	0
Итого за прием		13,55	15,59	56,23	418,71	2,07
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	63,63	7
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	63,63	7
Обед						
Салат из белокочанной капусты	40	0,61	1,99	3,68	34,69	14,1
Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,66	5,33	10,32	95,36	6,36
Плов из курицы 2 вар.	150	19,88	25,74	26,2	418,07	0,54
Компот	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		25,22	34,25	56,4	636,64	21,23
Полдник						
Пудинг из творога с молочным соусом	80/25	14,06	4,12	21,28	177,92	0,08
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,2	0,07	24,32	96,47	24
Ужин						
Рыбная запеканка	77	115				
Рыба (минтай, горбуша)			60	120	45	90
Масло растительное			1,5	3	1,5	3
Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Омлет натуральный	75/3	7,15	11,21	1,38	134,83	0,14
Какао с молоком	150	5,1	3,96	13,71	109,05	0,84
Хлеб	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0
Итого за прием		14,23	15,42	27,16	303,61	0,98
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	64,47	7
Обед						
Салат "Студенческий"	30	1,95	3,3	3,51	51,68	2,24
Суп крестьянский с крупой	200/10	2,44	6,9	11,79	119,79	5,75
Жаркое по-домашнему	150	16,9	15,67	8,19	241,74	1,68
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		24,37	27,06	39,68	501,74	9,86
Полдник						
Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	100	2,38	3,24	11,13	84,01	14,88
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3
Хлеб	23	1,82	0,23	11,11	54,95	0
Ужин						
Каша геркулесовая, молочная	180	250				
Масло сливочное			3	3	3	3
Геркулес			15	20	15	20
Сахар			5	5	5	5
Молоко			200	200	200	200
Чай на молоке с сахаром /Чай с сах. и лимоном	150	200				
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2
Сахар			15	15	15	15
Молоко			150		150	
Хлеб	23	1,82	0,23	11,11	54,95	0

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой пшениной	200	7,47	6,26	21,03	169,57	1,09
Сыр	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07
Кофейный напиток на молоке	150	2,13	2,31	10,99	71,30	0,39
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Итого за прием		13,84	15,55	41,731	323,71	1,55
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	64,47	7
Обед						
Салат "Здоровье"	40	0,7	1,96	2,93	31,81	1
Рассольник домашний	200/10	1,78	4,99	11,46	99,07	8,4
Голубцы ленивые (2 вариант)	180/20	14,9	13,24	12,94	229,79	9,66
Кисель из концентрата	150	0	0	16,47	62,57	0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Итого за прием		20,94	20,75	63,48	524,06	19,06
Полдник						
Рыба припущенная	70	15,62	4,99	0,35	108,7	0,17
Картофельное пюре	100	2,06	3,44	13,07	92,86	3,47
Чай с сахаром	150	0,09	0,02	4,56	17,88	0
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0
ужин						
Рыбная запеканка	77	115				
Рыба (минтай, горбуша)			60	120	45	90
Масло растительное			1,5	3	1,5	3
Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Чай с сахаром	150	0,09	0,02	4,56	17,88	0

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	120/3	5,12	5,64	22,95	163,34	0,48
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39
Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	119	0
Итого за прием		11,83	12,31	57,05	387,81	0,87
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	63,63	7
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	6 1,6 1	7
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,97	1,01	1,04	41,44	1,99
Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,44	4,88	6,98	77,91	9,7
Гуляш	50/50	14,54	15,66	3,2	212,04	0,94
Макаронные и изделия отварные	120	4,22	3,28	25,81	151,94	0
Сок фруктовый	150	0,45	0	24,75	97,92	0,9
Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		23,61	27,18	73,79	636,29	13,52
Полдник						
Сырники из творога с повидлом	80/15	14,99	10,21	24,1	245,58	0,27
ужин	150		0,84	6,17	35,49	0,19
Овощное рагу	180	250				
Картофель			100	150	70	105
Капуста			60	100	48	70
Лук-репка			10	10	8	8
Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Чай с сахаром	150	0,09	0,02	4,56	17,88	0

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой овсяной	200	7,13	8,02	17,65	170,31	1,09
сыр	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07
Кофейный напиток на молоке	150	2,13	1,65	11,06	65,62	0,39
Хлеб	15	0,9	0,15	7,25	35,84	0
Итого за прием		13,08	12,48	35,95	306,83	1,55
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	31,56	7
Итого за прием		0,28	0,28	6,86	31,56	7
Обед						
Салат "Школьный"	40	0,61	2,97	2,56	39,07	1,76
Суп картофельный с бобовыми	200	4,62	3,67	14,75	111,64	3,68
Рыба отварная	60	13,2	4,18	0,34	91,7	0,1
Капуста тушеная	100	2,08	3,2	9,02	72,75	18,83
Компот из свежих плодов	150	0,11	0,08	13,03	51,16	0,6
Хлеб	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		24,19	14,64	59,38	467,15	24,97
Полдник						
Морковь, тушенная с рисом	120	2,1	6,03	19,94	142,95	1,31
Чай с молоком и сахаром	150	1Д	0,84	6,17	35,49	0,19
Хлеб пшеничный	10	0,79	од	4,83	23,89	0
ужин						
Вермишель 1 отварная в молоке	150	200				
Вермишель			15	20	15	20
Молоко			150	200	150	200
Сахар			5	10	50	10
Масло сливочное			3	3	3	3
Чай с сахаром на молоке / Чай с сахаром	150	200				
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2
Сахар			15	15	15	15
Молоко			150		150	
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с овощами	200	4,72	5,6	14,46	127,22	6,98
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,7	0
Итого за прием		9,85	12,07	38,9	303,9	7,37
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	64,47	7
Обед						
Салат из моркови	40	0,43	1,99	6,21	43,58	1,67
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,26	15,09	90,8	5,28
Биточки рубленые из птицы	50	7, 11	7, 65	1,87	117,09	0,8
Рагу из овощей	100	1, 88	5, 29	10,89	99, 1	7,59
Сок фруктовый	150	0,71	0,13	13,79	58,73	1,2
Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		14,28	17,68	60,87	462,52	16,54
Полдник						
Пирожки печеные с яблоками	70	4,51	4,24	33,82	191,68	0
Чай с молоком ТТК	150	1,24	0,95	1,85	20,61	0,22
Ужин						
Овощное рагу	180	250				
Картофель			100	150	70	105
Капуста			60	100	48	70
Лук-репка			10	10	8	8
Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Чай с сахаром	150	0,09	0,02	4,56	17,88	0

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	120/3	5,01	6,25	22,07	164,69	0,55
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке	150	2,13	2,31	10,99	71,3	0,39
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
Итого за прием		9,53	12,98	47,59	345,03	0,94
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3
Итого за прием		0,75	0,15	15,15	64,26	3
Обед						
Салат витаминный	35	0,52	1,59	3,79	31,1	2,24
Свекольник	200	1,72	4,91	12,48	100,57	5,5
Биточки паровые	50/3	6,74	6,68	4,82	106,68	0,04
Картофельное пюре	100	2,04	3,14	13,4	91,44	6,94
Компот из смеси сухофруктов	150	0,69	0,03	15,42	62,44	0,1
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Печенье	15	0,96	2,52	10,28	65,57	0
Итого за прием		15,44	19,34	75,02	534,73	14,82
Полдник						
Зразы морковные с творогом	100/30	5,72	5,97	33,48	206,97	1,46
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
ужин						
Икра свекольная	140	180				
Свекла			150	200	120	160
Масло растительное			2	3	2	3
Масло сливочное			2	4	2	4
Лук			10	10	8	8
Морковь			5	5	4	4
Томат-паста			3	3	3	3
Чай на молоке/ Чай с сахаром и лимоном	150	200				

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой рисовой	200	6,53	8,04	19,23	174,57	1,09
Сыр	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07
Какао с молоком	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	83,62	0
Итого за прием		14,66	13,09	46,05	360,89	1,55
Второй завтрак						
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	54,26	6
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	54,26	6
Обед						
Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,27	2,03	1,43	24,91	0,77
Суп из овощей	200/10	1,59	4,91	8,64	85,72	7,16
Зразы «Школьные»	50	6,94	8,37	6,42	129,38	0
Картофель отварной	100/2	1,93	1,95	13,86	82,51	0,85
Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,21	21,74	88,89	60
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Печенье	20	1,28	3,36	13,7	87,42	0
Итого за прием		14,5	21,19	75,81	551,97	68,78
Полдник						
Булочка Веснушка	50	5,42	3,76	37,57	207,53	0
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
ужин						
Яйцо вареное	40	40	50	50	40	40
Винегрет	80	120				
Картофель			30	40	20	28
Свекла			40	60	32	48
Морковь			20	30	16	24
Огурец соленый			20	30	16	24
Капуста квашеная			20	30	16	24
Лук репчатый			15	20	12	16
Масло растительное			2	3	2	3
Кефир с сахаром	150	200				
Кефир			150	200	150	200
Сахар			5	5	5	5

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,71	6,55	19,53	163,52	0,96
Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	0
Кофейный напиток на молоке	150	2,13	2,31	10,99	71,3	0,39
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
Итого за прием		16,03	13,53	45,23	365,97	1,35
Второй завтрак						
Фрукты свежие	80	0,29	0,29	7,13	32,79	7,27
Итого за прием		0,29	0,29	7,13	32,79	7,27
Обед						
Салат "Пестрый"	40	0,42	2,03	3,88	35	1,6
Суп картофельный с клецками	200/25	2,29	2,49	14,18	89,66	5,28
Запеканка капустная с мясом	150	15,77	12,99	16,95	248,6	29,22
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		22	18,12	65,01	514,44	39,1
Полдник						
Вареники ленивые	90/4	13,63	9,53	13,17	194,8	0,35
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
ужин						
Каша молочная пшенная жидкая	200	200				
Пшено			15	15	15	15
Молоко			200	200	200	200
Сахар			5	5	5	5
Масло сливочное			3	3	3	3
Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Чай с сахаром	150	0,09	0,02	4,56	17,88	0

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	120/3	4,9	6,24	19,65	154,43	0,55
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0
Итого за прием		10,82	12,81	48,92	355	0,94
Второй завтрак						
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	55,26	6
Обед						
Салат "Степной"	30	0,5	1,28	2,16	21,34	1,84
Уха рыбацкая	200/35	6,72	3,35	11	102	1,55
Тефтели рыбные	70/30	15,53	13,49	12,4	233,66	2,44
Овощи припущенные	100	1,52	2,84	9,65	69,68	1,81
Компот из смеси сухофруктов	150	0,53	0,02	23,75	92,94	0,3
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		26,68	21,22	69,14	572,64	7,73
Полдник						
Булочка	70	6,53	1,52	36,36	188,45	0,15
Молоко кипяченое	150	4,23	1,98	6,55	60,09	0,78
Ужин						
Пудинг морковное рисовый с молочным соусом	115/50	130/55				
Изюм			5	5	5	5
Сахар			5	5	5	5
Рис			5	10	5	10
Яйцо			10	10	8	8
Молоко			50	50	50	50
Морковь			100	120	84	96
Масло сливочное			3	3	3	3
Молоко / Чай с сахаром	150	200				
Молоко			150		150	
Чай				0,2		0,2
Сахар				15		15
Хлеб пшеничный	20	40	20	40	20	40