

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8 города Кызыла Республики Тыва»
(МБДОУ «Детский сад № 8 г. Кызыла»)

667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Рабочая, д. 154 а, тел./факс 8(39422) 3-04-96

УТВЕРЖДЕНО

Заведующей МБДОУ

«Детский сад № 8 г. Кызыла»

Л.С. Седипей



Приказ от 10.02.2021 г. № 35-од

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 8 города Кызыла Республики Тыва»

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Вода питьевая детская (на весь день), 300мл					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная вязкая	200	8,6	8,8	33,1	246	220	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	
Итого за завтрак	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	573	
	Яблоки	100	11,2	9,2	56,9	355		
Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,9	47	82	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,9	47		
Обед	Салат из капусты белокачанной и морской	60	0,6	3,6	3,6	49,2	8	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на м/к бульоне	200	1,32	3,32	9,76	78,2	129	
	Котлеты из говядины	75	13,2	9,2	11,3	182,3	339	
	Рис отварной	130	2,21	4,68	23,4	148	385	
	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	494	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	573	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,26	7,9	40	575	
	Итого за обед		655	20,83	17,77	84,36	591,5	
	Полдник	Сырники из творога запеченные	100	29,6	7,8	31,9	316	286
		Чай не сладкий	200	1	0,2	20,2	86	40
Итого за полдник		300	30,6	8	52,1	402		
Ужин	Суп молочный с крупой	200	4,8	5	16,44	130	140	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	484	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	573	
Итого за ужин		430	7,2	5,3	45,94	261		
Итого за день		1915	70,23	40,67	249,2	1656,5		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	8,4	6,6	37,8	245,4	223
	Какао с молоком стуженным	200	3,2	3,6	19,2	122	463
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79
Итого за завтрак	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	573
		440	14,1	17,8	71,6	504,5	
	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	86	501
Второй завтрак		200	1	0,2	20,2	86	
Итого за второй завтрак		200	6,36	7,52	9,76	132,2	109
Обед	Суп-харчо	60	0,9	4	9	76	47
	Винегрет овощной	200	22	14,8	8	346	333
	Голубцы ленивые с мясом припущенным	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Компот из чернослива	30	2,4	0,3	14,5	71	573
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,4	0,26	7,9	40	575
	Хлеб ржано-пшеничный	710	33,36	26,89	66,66	737,2	
Итого за обед		100	8	2,8	23,9	124	545
Полдник	Сдоба обыкновенная	200	5,8	5	8	101	470
	Кефир (ряженка)	300	13,8	7,8	31,9	225	
Итого за полдник		150	5	2,4	21	125	171
Ужин	Картофель, тушеный с луком и томатом	50	2,9	2,3	37,5	183	581
	Пряники	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Чай с лимоном	30	2,4	0,3	14,5	71	573
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	430	10,6	5,1	82,5	419	
Итого за ужин		2080	72,86	57,79	272,86	1971,7	
Итого за день							

СРЕДА (день 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовая, манная, овсяная, гречневая, пшеничная)	200	4,8	5	19,7	160,2	139	
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	
	Бутерброды с джемом и повидлом	45	1,6	3,8	23,4	134	72	
	Итого за завтрак	445	9,7	11,7	56,9	388,2		
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	86	501	
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	20,2	86		
Обед	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	50	0,35	3	0,9	32	14	
	Суп из овощей с фасолью	200	3,2	3,94	7,38	77,8	117	
	Котлеты рубленые из птицы с соусом.	70	8,5	6,8	6,9	122,5	374	
	Пюре картофельное	130	3,5	5,2	7,54	91	377	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	573	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,26	7,9	40	575	
	Итого за обед	700	19,95	19,6	65,22	518,3		
	Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста	80	4,3	2,4	31,6	183	535
		Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
Итого за полдник		280	10,1	7,7	40,7	290		
Ужин	Плов из риса с курагой	200	4,6	6,4	54,8	148	242	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	496	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	573	
Итого за ужин		430	7,67	6,97	87,6	297		
Итого за день		2055	48,42	46,17	270,62	1579,5		

ЧЕТВЕРГ (день 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	7,24	6,64	33,1	221	227
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	573
Итого за завтрак		430	12,44	9,44	61,2	380	
Второй завтрак	Яблоки/груши/бананы	100	0,4	0,4	9,9	47	82
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,9	47	
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,1	5,5	54,1	22
	Свекольник	200	1,9	3,8	8,2	74,6	98
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	18,8	14,3	25,8	307	328
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,26	7,9	40	575
Итого за обед		710	26,1	21,96	82,1	632,7	
Полдник	Печенье порционное	50	3,6	4,9	37,2	208	582
	Чай не сладкий	200	0,7	0,2	0,1	5,6	456
Итого за полдник		250	4,3	5,1	37,3	213,6	
Ужин	Уха рыбацкая	200	5,86	1,8	6,7	66,6	120
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	573
Итого за ужин		430	8,46	2,2	30,5	175,6	
Итого за день		1920	51,7	39,1	221	1448,9	

ПЯТНИЦА (день 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,7	6	32,6	211	232
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	484
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	573
Итого за завтрак		410	9,1	6,3	62,1	342	
Второй завтрак	Груши (яблоки, банан)	120	0,5	0,4	12,4	56	82
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,4	12,4	56	
Обед	Салат из свежих помидоров	50	0,5	3,625	1,75	43	17
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,1	3,2	2,74	44,5	104
	Печень говяжья по-строгановски	70	13,65	6,58	5,32	135	356
	Пюре картофельное	130	3,5	5,2	7,54	91	377
	Компот из сухофруктов (смесь)	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,26	7,9	40	575
	Итого за обед		680	23,15	19,265	59,85	508,5
Полдник	Вафли	20	0,5	0,7	15,5	95,4	1 051
	Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, кефир)	200	5,8	5	8	101	470
Итого за полдник		220	6,3	5,7	23,5	196,4	
Ужин	Солянка сборная мясная	200	6,4	8,34	1,32	106	110
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	573
Итого за ужин		430	8,8	9,94	27,32	241	
Итого за день		1860	47,85	41,605	185,17	1343,9	

ПОНЕДЕЛЬНИК (день 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет натуральный, запеченный.	170	17	16	9	231	268
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Сыр полутвердый для детского питания	10	2,3	3	0	36	75
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	573
Итого за завтрак		410	24,5	21,8	37,1	426	
Второй завтрак	Апельсин (или)	100	0,9	0,2	9,1	47	82
	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	86	501
Итого за второй завтрак		300	1,9	0,4	29,3	133	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	1,4	6,1	7,5	91	34
	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
	Бигус	200	18	13,3	5,2	213	392
	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,26	7,9	40	575
Итого за обед		700	25,6	24,05	63,2	574,6	
Полдник	Запеканка из творога с изюмом	100	5,9	8,5	29	249	279
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Итого за полдник		300	7,5	9,8	40,5	313	
Ужин	Рагу из овощей	200	5	7	20	163	176
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	18,3	78	496
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,26	7,9	40	575
Итого за ужин		450	9,4	7,86	60,7	352	
Итого за день		2160	68,9	63,91	230,8	1798,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			300мл				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,2	5,8	25,8	175,9	3
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	230
Итого за завтрак	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	462
	Сок фруктовый или овощной	410	10,9	9	54,1	340,9	573
Итого за второй завтрак	Салат из моркови с зеленым горошком	200	1	0,2	20,1	86	501
	Суп гороховый	200	1	0,2	20,1	86	501
Обед	Суп гороховый	60	1,9	6,1	5,8	86	25
	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом	200	5,92	2,62	12,62	97,8	127
Обед	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	80	10,1	10,5	10	171	374
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоко, груша)	105	2,90	5,4	10,8	103	152
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,4	0,26	7,9	40	575
Полдник	Булочка домашняя	30	2,4	0,3	14,5	71	573
	Молоко кипяченое	695	24,72	25,28	61,62	614,8	573
Итого за полдник	Молоко кипяченое	60	4,2	6,7	27,8	189	542
	Каша "Дружба"	200	5,8	5,3	9,1	107	469
Ужин	Чай полусладкий	260	10	12	36,9	296	469
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	180	5,2	3,4	23	144,1	229
Итого за ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	200	0,1	0,05	4,6	19	457
		30	2,4	0,3	14,5	71	573
Итого за день		410	7,7	3,75	42,1	234,1	573
		1975	54,32	50,23	214,82	1571,8	

СРЕДА (день 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,12	9,4	23,3		3
	Напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,7	18,1		68.01
Итого за завтрак	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5		467
	Сок фруктовый или овощной/или Яблоки	410	13,02	13,4	55,9		573
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	20,2		86
		120	0,5	0,5	11,8		56
		320	1,5	0,7	32		142
	Салат из моркови	60	0,62	2,84	4,44		47,3
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56		60
	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8		95
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15		328
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5		60
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,26	7,9		71
		710	24,7	21,24	73,2		575
Полдник	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5		40
	Кисломолочный продукт (снежок, ряженка, кефир)	200	5,8	5	8		585,3
Итого за полдник		230	5,8	5	8		71
	Ватрушка "Лакомка"	75	12,6	17,4	21,6		100
Ужин	Джем/ повидло/варенье	15	0,1	0	7,2		293
	Чай не сладкий	200	0	0	0,1		28
Итого за ужин	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5		86
		320	15,1	17,7	43,4		1
Итого за день		1990	60,12	58,04	212,5		71
							393
						1618,3	

ЧЕТВЕРГ (день 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на 300мл				
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл						
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	8,9	7,7	32,2	233	213
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб с маслом	30	2,4	8,28	19,35	244,4	69
		430	14,6	18,88	65,35	571,4	501
Итого за завтрак	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,1	86	
Второй завтрак		200	1	0,2	20,1	53,3	1
Итого за второй завтрак	Салат из свежей капусты	60	0,86	2,84	5,68	71,4	116
	Суп-лапша Домашняя	200	2	3,1	8,9	125	300
	Рыба (филе) запеченная в омлете	80	15,8	3,8	4,2	70	377
	Пюре картофельное	100	2,7	4	5,8	46	486
	Компот из плодов свежих витаминизированный (груши, яблоки)	200	0,1	0,1	11,1	40	573
Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	575
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,26	7,9	40	
		690	25,26	14,4	46,98	476,7	279
	Запеканка из творога	100	5,9	8,5	29	249	456
	Чай	200	0	0	0,1	1	86
Полдник	Джем/ повидло/варенье	15	0,1	0	7,2	28	
		315	6	8,5	36,3	278	330
	Плов из говядины	200	12,06	9,79	27,1	251,7	459
Итого за полдник	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	573
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	575
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,26	7,9	40	
Итого за ужин		450	16,16	10,45	59	402,7	
Итого за день		2085	63,02	52,43	227,73	1814,8	

ПЯТНИЦА (день 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл						
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	180	6,1	6,3	37,1	231	233
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Яйцо варенное	1 шт./40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	573
Итого за завтрак		410	13,8	11,3	61,2	403	
Второй завтрак	Груши, или яблоко, или	120	0,5	0,4	12,4	56	82
	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	86	501
Итого за второй завтрак		320	1	0,2	20,2	86	2
Обед	Салат витаминный	60	0,6	8,7	6	105	2
	Щи из свежей капусты	200	1,5	2,3	7,4	56	103
	Рыба. запеченная с картофелем. по-русски	250	17,4	4,3	18,6	184	313
	Компот из плодов консервированных.	200	0,3	0,3	37,1	152	493
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,26	7,9	40	575
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	573
	Итого за обед		760	23,6	16,16	91,5	608
Полдник	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	468
	Манник	130	7,2	6,7	40,4	251	550
Итого за полдник		330	13	11,7	50	358	
Ужин	Изделия макаронные отварные	130	4,42	0,52	30,16	146	256
	Шапиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	18,3	78	496
	Икра кабачковая промышленного производства	10	0,2	0,89	0,8	11,8	150
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	573
Итого за ужин		370	7,62	2,01	63,76	306,8	
Итого за день		2190	59,02	41,37	286,66	1761,8	