

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №13 «Ручеёк»
с.Толстовка Краснопартизанского района Саратовской области

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на 2024- 2025 год

Приказ № 66 от 29.08.2024г «ПК»

Утверждаю

заведующий МДОУ д/с №13 «Ручеёк» с.Толстовка

Краснопартизанского района Саратовской области

Е.А. Давыдова



1 день меню - требования

	Номер технологической карты	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности			Витамины					ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ
				БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	Витамин С, мг	Са	Fe	B1	B2	
Завтрак	189	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,01	8,18	27,32	1,32	139,92	1,32	0,08		207,24
	10	Чай с сахаром	150	0,15	00	10,50	0,0	4,5	0,30			21
	189	Бутерброды с маслом	20/4	2,3	4,36	14,62	0	6,6	0,34	0,03	0,03	108
	Итого:			8,46	12,54	64,98	1,32	151,02	1,96	2,07	0,03	336,24
2 завтрак		Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	8,5	13,6	1,9			40
Обед	147	1.Щи из свежей капусты с картофелем	250	9,05	13,55	8,35	29,8	79				192,10
	164	2. Плов из отварной птицы	160	10,03	10	27,76	0,3					237,45
	300	3. Салат из белокочанной капусты	60	2,6	5	3,1	15,9	46,0	0,8	0,04	0,1	69
	2	4.Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1		16,1	1,4	0,1		165,8
	1	5.Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8		6,3	1,4	0,1		71,4
	170	6. Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	0,11					83,88
	ИТОГО :			29,7	29,25	109,66	46,11	147,4	3,6	0,24	0,1	819,63
Полдник	117	Пирожок печёный с капустой	50	3,42	4,95	14,74	0,66					124,59
	10	Чай с сахаром	150	0,15	00	10,50	0,0	4,5	0,30			21
	ИТОГО :			3,57	4,95	25,24	0,66	4,5	0,3			145,59
ИТОГО:				42,03	47,04	107,48	56,59	316,52	7,76	2,31	0,13	1341,46

Утверждаю

заведующий МДОУ д/с №13 «Ручейку» с.Толстовка

Краснопартизанского района Саратовской области

Е.А. Давыдова



2 день меню - требования

	Номер технологической карты	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности			Витамины					ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ
				БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	Витамины С, мг	Са	Fe	B1	B2	
завтрак	201	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,4	3,8	15,8	0,6	118	0,4	0,06	0,14	116
	10	Чай с сахаром	150	0,15	00	10,50	0,0	4,5	0,30			21
	94	Бутерброды с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	94,48	0,3			0,1	106
	Итого:			8,16	9,2	36,05	131,13	122,8	0,7	0,06	0,24	365,8
ланч		Апельсин	85	0,8	0,2	6,9	51	28,9	0,3	0		36,6
Обед	124	1.Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы (горох)	250/15	6,5	5,2	22,09	6,1	35,89	1,3	0,21	0,08	150
	19	2. Картофельное пюре с гуляшом из куриного филе	150/60	12,3	5,8	18,93	30					220,3
	104	3. Салат из репчатого лука	45	0,6	2,78	3,5	4,28					41,45
	2	4.Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1		16,1	1,4	0,1		165,8
	1	5.Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8		6,3	1,4	0,1		71,4
	170	6. Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	0,11					83,88
	Итого:			27,42	14,48	114,97	40,49	58,29	4,1	0,41	0,08	732,83
Полдник	117	Блины со сгущённым молоком	120	10	12,8	74,9	0,0					374,5
	24	Кофейный напиток	150	4,1	4,7	17,85	1,5					127
	ИТОГО :			14,1	17,5	92,75	1,5					501,5
ИТОГО:				50,48	41,38	214,62	224,12	209,99	5,1	1,01	0,32	1636,17

Утверждаю

Заведующий МДОУ д/с №13 «Ручеек» с.Толстовка

Краснопартизанского района Саратовской области

Е.А. Давыдова



Сборник рецептуры	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в м	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	Fe
3 день меню - требования												
Завтрак												
	198	Каша овсяная Геркулес» жидкая	200/5	6,73	9,9	24,95	215,16	0,13		1,32	154,44	2,64
	10	Чай с сахаром	150	0,15	00	10,50	21				4,5	0,30
Итого за прием пищи:				6,88	9,9	42,33	236,26	0,13		1,32	201,23	2,94
ПЗавтрак												
к/к	к/к	Бананы	90	1,4	0,5	18,9	86,4			9	7,2	0,5
Итого за прием пищи:				1,4	0,5	18,9	86,4			9	7,2	0,5
Обед												
	133	Борщ с капустой и картофелем	250	10,67	13,72	19,77	246,25			44,275		
	331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06		3	11	0,8
	241	Котлета рыбные любительская	50	8,2	3,3	3,0	75	0,07		1	19	0,5
	170	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88			0,11		
	2	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,38	0,1			16,1	1,4
	1	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1			6,3	1,4
Итого за прием пищи:				32,9	27,1	129,3	896,33	0,33		55,095	52,4	4,1
Полдник												
	451	Пирожки печеные с повидлом	80	4,0	1,7	47,7	222,6	0,1		0,1	13,4	0,7
	165	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2	2,3	17	102	0,02	0,02	0,35	107,5	0,08
Итого за прием пищи:				6,0	4	64,7	324,6	0,12	0,02	0,45	120,9	0,78
Всего за день:				47,18	41,5	255,23	1543,59	0,58	0,02	65,865	381,73	8,32

Утверждаю

заведующий МДОУ д/с №13 «Ручеёк» с.Толстовка

Краснопартизанского района Саратовской области

Е.А. Давыдова



4 день меню - требования

	Номер технологической карты	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности			Витамины					ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ
				БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	Витамины С, мг	Ca	Fe	B1	B2	
Завтрак	270	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,42	7,26	36,39	7,42					243,73
	10	Чай с сахаром	150	0,15	00	10,50	0,0	4,5	0,30			21
	1/1	Бутерброд с маслом (батон)	25	1,1	8,4	7,5		4	0,2	0,02		110
	Итого:			8,67	15,66	54,39	7,42	8,5	0,5	0,02		374,73
2 завтрак	04	яблоко	85	0,3	0,3	8,3	8,5	13,6	1,9			40
Обед	160	1.Суп крестьянский с крупой	250	9,65	13,78	12,05	19,875					212,47
	227	2.Рагу из птицы	150	8,91	10,82	14,09	8,71					196,3
	41	3. Салат из отварной свеклы чесноком	60	0,83	4,54	4,55	6,71					65
	2	4.Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	4,5	19,85	0,75	0,01	0,05	165,8
	1	5.Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8		6,3	1,4	0,1		71,4
	170	6. Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	0,11					83,88
	Итого:			27,41	29,84	130,98	39,905	26,15	28,3	0,11	0,05	794,85
Полдник	168	Оладьи с молоком сгущённым	80	8,27	7,33	43,07	0,13	110,23	0,62	0,06	0,13	271,33
	10	Чай с сахаром	150	0,15	00	10,50	0,0	4,5	0,30			21
	ИТОГО :			8,42	7,33	53,57	0,13	114,73	0,92	0,06	0,13	238,33
ИТОГО:				44,8	53,13	247,24	55,955	162,98	31,62	0,19	0,18	1447,91

Утверждаю

Заведующий МДОУ д/с №13 «Ручеёк» с.Толстовка

Краснопартизанского района Саратовской области

Е.А. Давыдова



Формы питания	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	Fe						
5 день меню - требования																		
Завтрак																		
	112	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08		1	149	1,8						
	10	Чай с сахаром	150	0,15	00	10,50	21	0,02			4,5	0,30						
	1/1	Бутерброд с маслом батон	25	1,1	8,4	7,5	110	0,1	0	1	153,54	2,1						
Итого за прием пищи:				6,95	13,3	152,7	286											
Полдник																		
к/к	04	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40			8,5	13,6	1,9						
				0,3	0,3	8,3	40			8,5	13,6	1,9						
Итого за прием пищи:																		
Обед																		
	83	Суп «Харчо», с мясом птицы	250/13	4,97	6,19	21,3	152,84	0,1	0,02	9	21,3	1,23						
	181	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	6,0	33,6	218	0,18			16	4						
	259	Гуляш	50/50	14,6	18	3,4	234,2	0,1		1,6	15,1	1,4						
	170	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88			0,11								
	2	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,38	0,1			16,1	1,4						
	1	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1			6,3	1,4						
Итого за прием пищи:				34,99	30,89	128,75	925,7	0,58	0,02	10,7	74,8	9,43						
Итого за прием пищи:																		
Полдник																		
	467	Пончики со сгущенным молоком	100	8	14,3	62,6	411	0,1		0,1	32,7	0,6						
	24	Кофейный напиток	100	9,68	12,31	22,58	248,55	0,1	0,06	1,9	17,55	1,31						
Итого за прием пищи:				17,68	26,61	85,18	659,55	0,1	0,06	1,9	17,55	1,31						
Всего за день:				59,92	71,1	374,87	1911,25	0,78	0,16	22,1	259,49	14,74						

Утверждаю

Заведующий МДОУ д/с №13 «Ручей» с.Толстовка

Краснопартизанского района Саратовской области

Е.А. Давыдова



Сборник рецептуры	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (г)		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	F	
6 день меню - требования													
Завтрак													
	201	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,40	3,8	15,8	116	0,06	0,14	0,6	118	0	
	10	Чай с сахаром	150	0,15	00	10,50	21				4,5	0	
	94	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106		0,1	94,48	0,3		
Итого за прием пищи:				8,16	9,2	36,05	243	0,06	0,24	95,08	122,8	0	
Полдник													
к/к	04	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40			8,5	13,6	1	
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	8,3	40			8,5	13,6	1	
Обед													
	76	Щи с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,9	12,7	104,9			8	44	1	
	19	Картофельное пюре с гуляшом из куриного филе	150/60	12,3	5,8	18,93	220,3			30			
	104	Салат из репчатого лука	45	0,6	2,78	3,5	41,45						
	170	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88			0,11			
	2	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,38	0,1			16,1	1	
	1	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1			6,3	1	
Итого за прием пищи:				22,72	14,18	105,58	687,31	0,2		38,11	66,4	4	
Полдник													
	117	Пирожки печеные с капустой	50	3,42	4,95	14,74	124,59			0,66			
	24	Кофейный напиток	100	9,68	12,31	22,58	248,55	0,1	0,06	1,9	17,55	1	
Итого за прием пищи:				13,1	43	37,32	373,14	0,1	0,06	1,9	17,55	1	
Всего за день:				44,28	66,68	187,25	1343,45	0,36	0,3	143,59	83,95	1	

Утверждаю

заведующий МДОУ д/с №13 «Ручей» с.Толстовка

Краснопартизанского муниципального района Саратовской области

Е.А. Давыдова

7 день меню - требования



	Номер технологической карты	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности			Витамины					ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ , ККАЛ
				БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	Витамины и С, мг	Ca	Fe	B1	B2	
Завтрак	189	Капша манная молочная жидкая	200/5	6,01	8,18	27,32	1,32	139,92	1,32	0,08		207,24
	10	Чай с сахаром	150	0,15	00	10,50	0,0	4,5	0,30			21
	1/1	Бутерброд с маслом (батон)	25	1,1	8,4	7,5		4	0,2	0,02		110
	Итого:			7,26	16,58	45,32	1,32	193,74	1,82	0,1		338,24
Завтрак	04	яблоко	85	0,3	0,3	8,3	8,5	13,6	1,9			40
Обед	154	1.Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	12,37	10,8	15,43	19,375					208,62
	19	2. Жаркое по-домашнему	150	11,70	7,2	19,98	8,28	28,8	2,52	0,14	0,18	194,4
	104	3. Салат витаминный	60	0,51	4,55	4,78	6,71					63
	2	4.Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	4,5	19,85	0,75	0,01	0,05	165,8
	1	5.Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8		6,3	1,4	0,1		71,4
	170	6. Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	0,11					83,88
	Итого:			32,6	23,25	110,64	38,975	54,95	4,67	0,25	0,23	787,1
Полдник	451	Пирожки печеные с повидлом	80	4,0	1,7	47,7	0,1	13,4	0,7	0,1		222,6
	10	Чай с сахаром	150	0,15	00	10,50	0,0	4,5	0,30			21
	Итого:			4,15	1,7	58,2	0,1	17,9	1,0	0,1	0,23	21
Итого:				45,41	42,03	233,06	49,395	273,79	7,99	0,45	0,46	1455,34

Утверждаю

заведующий МДОУ д/с №13 «Ручеек» с.Толстовка

Краснопартизанского района Саратовской области

Е.А. Давыдова

8 день меню - требования

	Номер технологической карты	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности			Витамины					ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ , ККАЛ
				БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	Витамины и С, мг	Ca	Fe	B1	B2	
завтрак	270	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,42	7,26	36,39	7,42					243,73
	10	Чай с сахаром	150	0,15	00	10,50	0,0	4,5	0,30			21
	1/1	Бутерброд с маслом (батон)	25	1,1	8,4	7,5		4	0,2	0,02		110
	Итого:			7,67	15,66	54,39	7,42	8,5	0,5	0,02		374,73
завтрак		Бананы	90	1,4	0,5	18,9	9	7,2	0,5			86,4
обед	133	1. Борщ с капустой и картофелем	250	10,67	13,72	19,77	44,275					246,25
	352	2. Гороховое пюре	150	36,6	6,5	76,5		137,4	10,4	1		512
	241	3. Котлеты рыбные любительские	50	8,2	3,3	3,0	1	19	0,5	0,07		75
	304	4. Салат с морковью с чесноком	45	0,61	4,55	3,23	3,26					56,78
	2	5. Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	4,5	19,85	0,75	0,01	0,05	165,8
	1	6. Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8		6,3	1,4	0,1		71,4
	170	7. Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	0,11					83,88
	Итого:			64,1	28,77	172,95	53,145	182,55	13,05	1,18	0,05	1211,11
ужин	157	Сырники из творога с молоком сгущенным	110/15	6,34	7,2	22,68	0,31	182,53	0,82	0,07	0,22	281,1
	24	Кофейный напиток	100	9,68	12,31	22,58	1,9	17,55	1,31	0,1	0,06	248,55
	Итого:			16,02	19,51	45,26	2,21	200,08	2,13	0,17	0,28	529,65
ИТОГО:				148,52	355,94	291,5	71,775	398,33	16,18	1,37	0,32	2201,89

Утверждаю

заведующий МДОУ д/с №13 «Ручеек» с.Толстовка
Краснопартизанского района Саратовской области

Е.А. Давыдова

9 день меню - требования

	Номер технологической карты	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности			Витамины					ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ , ККАЛ
				БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	Витамины и С, мг	Ca	Fe	B1	B2	
Завтрак	198	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200/5	6,73	9,9	24,95	1,32	154,44	2,64	0,13		215,16
	10	Чай с сахаром	150	0,15	00	10,50	0,0	4,5	0,30			21
	1/1	Бутерброд с маслом (батон)	25	1,1	8,4	7,5		4	0,2	0,02		110
	Итого:			7,98	18,3	38,45	1,32	158,94	3,14	0,15		346,16
Завтрак		Апельсин	85	0,8	0,2	6,9	51	28,9	0,3	0		36,6
Обед	80	1. Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	200/10	6,45	5,16	21,92	6,05	35,62	1,29	0,21	0,08	148,87
	68	2. Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9		24,93	2,4	0,06	0,07	263
	259	3. Гуляш	50/50	14,6	18	3,4	4,5	1,6	15,1	1,4	0,1	234,2
	104	4. Салат из репчатого лука	45	0,6	2,78	3,5	4,28					41,45
	2	5. Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	4,5	19,85	0,75	0,01	0,05	165,8
	1	6. Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8		6,3	1,4	0,1		71,4
	170	7. Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	0,11					83,88
	Итого:			27,07	26,04	122,8	19,44	86,7	6,84	0,38	0,2	951,4
												128,83
Полдник	476	Драники с маслом	100	2,45	6,94	15,09						21
	10	Чай с сахаром	150	0,15	00	10,50	0,0	4,5	0,30			21
Итого:	Итого:			2,6	6,94	15,59	0,0	91,2	7,14	0,38	0,2	149,83
	Итого:			190,88	46,88	185,34	70,66	365,74	17,42	0,91	0,5	1541,18

Утверждаю

Заведующий МДОУ д/с №13 «Ручей» с.Толстовка

Краснопартизанского района Саратовской области

Е.А. Давыдова



Вариант пунктуры	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (в мг)			Минеральные вещества (в мг)	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	Fe
10 день меню - требования												
Завтрак												
	148	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,28			1,33		
	10	Чай с сахаром	150	0,15	00	10,50	21				4,5	0,30
	94	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106		0,01	94,48	4	
Итого за прием пищи:				9,03	16,71	42,94	342,28		0,01	95,81	8,5	0,3
Завтрак												
к	04	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40			8,5	13,6	1,9
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	8,3	40			8,5	13,6	2,5
Обед												
	100	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	250/13	5,16	7,05	19,95	196,8	0,15	0,2	5,31	29,48	1,36
	331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06			11	0,8
	259	Гуляш	50/50	14,6	18	3,4	234,2	0,1		1,6	15,1	1,4
	304	Салат с морковью с чесноком	45	0,61	4,55	3,23	56,78			3,26		
	170	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88			0,11		
	2	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,38	0,1			16,1	1,4
	1	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1			6,3	1,4
Итого за прием пищи:				34,99	30,89	128,75	925,7	0,58	0,02	10,71	74,8	6,36
Ужин												
	117	Блины со сгущенным молоком	120	10	12,8	74,9	374,5					
	24	Кофейный напиток	100	9,68	12,31	22,58	248,55	0,1	0,06	1,9	17,55	1,31
Итого за прием пищи:				17,68	26,61	85,18	659,55	0,1	0,06	1,9	17,55	1,31
Всего за день:				62	74,51	265,17	1967,53	0,68	0,09	116,9 2	114,45	10,47