***Согласовано Утверджаю***

***Мед.сестра Заведующая МКДОУ Д/с « САУЛЕ»***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Алмакаева Э.Я. Мурзабекова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Повар Приказ № 33 от 30.08.2021г.***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.М. Еслемесова***

***Примерное десятидневное меню***

***для детей, посещающих муниципальное казённое***

***дошкольное образовательное учреждение***

***детский сад «Сауле» а.Эркен-Юрт***

***на 2021-2022 учебный год***

***составлено на основе***

***СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»*** ***(постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. №32)***

***Первый день (1.5-3года ; 3-7 лет)***

***Сезон весенне-зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Наименование**  | **Выход** | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккал**  | **№ рец.** |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с кабачковой икрой | 60/4080/40 | 3.274.87 | 3.154.94 | 13.915.5 | 162.98175.35 | 75 |
| Чай сладкий  | 150200 | 2.113.72 | 2.753.72 | 19.4325.49 | 123.65145.2 | 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/725/7/11 | 1.92.3 | 0.20.5 | 10.210.6 | 58.7561.95 |  |
|  **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко  | 100100 | 00 | 00 | 18.1818.18 | 82.882.8 | 105 |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Икра свекольная  | 4060 | 0.770.85 | 2.433.65 | 3.345.19 | 37.5656.34 | 84 |
| Суп гороховый  | 180200 | 4.395.49 | 4.225.28 | 13.0616.33 | 107,8134.75 | 11 |
| Котлета из говядины Соус томатный | 65/2075/30 | 7.7812.44 | 5.789.24 | 7.8512.56 | 114.38183.00 | 21 |
| Пшенный гарнир  | 110130 | 6.607.92 | 5.726.86 | 37.8845.45 | 229.50275.40 | 22 |
| Кисель из концентратов | 150180 | 00 | 00 | 21.5723.68 | 86.5293.65 | 120 |
| Хлеб пшеничный  | 4052 | 1.052.54 | 6.127.55 | 11.3814.62 | 132136 | 44 |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Булочка домашняя  | 6080 | 2.964.2 | 5.627.68 | 28.6532.06 | 189.85209.34 | 105 |
| Кофейный напиток  | 180200 | 00 | 00 | 8.088.08 | 32.9832.98 | 42 |
|  **ИТОГО** |  | 38.4351.3 | 48.3761.09 | 238.23262.82 | 1548.491795.07 |  |

 ***Второй день (1.5-3года ; 3-7 лет)***

 ***Сезон весенне-зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккал**  | **№****Рец.** |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Суп вермишелевый молочный | 180200 | 4.996.18 | 4.85.67 | 18.9625.29 | 140.83177.09 | 76 |
| Чай сладкий  | 150180 | 00 | 00 | 8.458.45 | 41.8841.88 | 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/725/7/11 | 1.162.58 | 10.2211.67 | 12.6514.66 | 138.87173.4 |  |
|  **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко  | 100100 | 1.011.08 | 00 | 9.1510.12 | 47.351.8 | 121 |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с чесноком  | 3050 | 0.770.85 | 2.433.65 | 3.345.19 | 37.5656.34 | 51 |
| Борщ со сметаной  | 150200 | 1.41.75 | 3.914.89 | 6.798.49 | 67.884.75 | 12 |
| Плов с мясом птицы  | 150200 | 20.325.38 | 17.0021.25 | 35.6944.61 | 377.00471.25 | 23 |
| Компот из сухофруктов | 150180 | 0.010.04 | 00 | 18.0824.76 | 72.3294.2 | 54 |
| Хлеб пшеничный  | 4057 | 1.052.54 | 6.127.55 | 11.3814.62 | 132136 | № 44 |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Сырники запечённые со сметаной | 80/6100/8 | 28.1431.89 | 19.0024.57 | 32.7936.96 | 291,5324.22 | 47 |
| Чай сладкий  | 180200 | 00 | 00 | 8.088.08 | 32.9832.98 | № 41 |
|  **ИТОГО** |  | 57.5472.3 | 64.1280.71 | 163.59198.66 | 1378.361647.37 |  |

 ***Третий день (1.5-3года ; 3-7 лет)***

 ***Сезон весенне - зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккал**  | **№ рец.** |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная  | 180200 | 5.275.5 | 4.655.5 | 18.6519.88 | 136.95151.25 | 71 |
| Чай сладкий с лимоном  | 150200 | 00 | 00 | 8.088.08 | 32.9832.98 | 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/725/7/11 | 1.162.58 | 10.2211.67 | 12.6514.66 | 138.87173.4 |  |
|  **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко  |  100 100 | 00 | 00 | 18.1818.18 | 82.882.8 | 105 |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Салат морковный с чесноком  | 3050 | 2.282.76 | 11.112.36 | 15.116.8 | 170.6189.6 | 1 |
| Рассольник со сметаной  | 150200 | 1.682.10 | 4.095.11 | 13.2716.59 | 96.6120.75 | 13 |
| Котлета из говядины  | 50\2070\30 | 19.7223.80 | 17.8919.52 | 4.765.74 | 168.20203.00 | 21 |
| Макароны отварные Соус томатный | 110130 | 3.264.69 | 4.687.51 | 8.610.04 | 123.9144.75 | 10 |
| Кисель  | 150180 | 00 | 00 | 21.5723.68 | 86.5293.65 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 4057 | 1.052.54 | 6.127.55 | 11.3814.62 | 132136 | 44 |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Печенье юбилейное | 3040 | 1.92.3 | 0.20.5 | 10.210.6 | 58.7561.95 |  |
| Кофейный напиток  | 180200 | 2.113.72 | 2.753.72 | 19.4325.49 | 123.62145.2 | 42 |
|  **ИТОГО** |  | 36.5347.69 | 61.572.94 | 151.67303.76 | 1293.041473.38 |  |

 ***Четвертый день (1.5-3года ; 3-7 лет)***

 ***Сезон весенне-зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккал**  | **№ рец.** |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Каша «ДРУЖБА»  | 150200 | 4.074.24 | 4.287.644 | 16.1819.76 | 150.7167.37 | 73 |
| Чай сладкий  | 150200 | 00 | 00 | 8.088.08 | 32.9832.98 | 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/725/7/11 | 1.162.58 | 10.2211.67 | 12.6514.66 | 138.87173.4 |  |
|  **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко  | 100100 | 1.011.08 | 00 | 9.1510.12 | 47.351.8 | 121 |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты с зелёным горошком | 4060 | 0.770.85 | 2.433.65 | 3.345.19 | 37.5656.34 |  |
| Борщ из свежей капусты со сметаной  | 180200 | 7.178.18 | 2.943.30 | 11.7614.65 | 102.26113.00 | 12 |
| Котлета рыбная  | 6080 | 13.2615.26 | 1.92.17 | 3.254.17 | 81.6295.65 | 26 |
| Картофельное пюре  | 110/20130/30 | 9.6710.70 | 10.1911.27 | 41.3645.96 | 281.30311.88 | 25 |
| Компот из сухофруктов | 150180 | 0.010.04 | 00 | 18.0824.76 | 72.3294.20 | 54 |
| Хлеб пшеничный  | 4057 | 1.052.54 | 6.127.55 | 11.3814.62 | 132136 | 44 |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка с творогом  | 5070 | 7.408.38 | 5.968.72 | 23.9826.48 | 201.63229.84 | 106 |
| Чай с молоком сладкий | 180200 | 00 | 00 | 8.088.08 | 32.9832.98 | 41 |
|  **ИТОГО** |  | 45.5653.85 | 44.0455.97 | 167.26196.52 | 1172.651495.44 |  |

 ***Пятый день (1.5-3года ; 3-7 лет)***

 ***Сезон весенне-зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккал**  | **№ рец.** |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная  | 150200 | 5.275.27 | 4.654.94 | 18.6518.65 | 130.06143.05 | 74 |
| Чай сладкий с лимоном  | 150200 | 00 | 00 | 8.088.08 | 32.9832.98 | 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/725/7/11 | 1.162.58 | 10.2211.67 | 12.6514.66 | 138.87173.4 |  |
|  **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый  |  150 150 | 00 | 00 | 18.1818.18 | 82.882.8 | № 105 |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Суп лапша домашняя со сметаной | 180200 | 2.152.69 | 2.272.84 | 13.7117.14 | 83.80104.75 |  |
| Тефтели из говядины | 54/3074/40 | 9.3211.32 | 8.19.24 | 3.655.56 | 126.73153.01 | 28 |
| Капуста тушёная | 120150 | 2.783.33 | 6.487.77 | 34.5241.42 | 213.53256.23 | 29 |
| Кисель  | 150180 | 00 | 00 | 21.5723.68 | 86.5293.65 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 4057 | 1.052.54 | 6.127.55 | 11.3814.62 | 132136 | 44 |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи со сметаной | 4060 | 1.92.3 | 0.120.42 | 10.211.3 | 58.7560.12 | 200 |
| Чай с молоком | 180200 | 2.113.72 | 2.753.72 | 19.4325.49 | 123.62145.2 | 9 |
|  **ИТОГО** |  | 27.2336.73 | 43.3151.33 | 175.15203.99 | 1164.941444.72 |  |

 ***Шестой день (1.5-3года ; 3-7 лет)***

 ***Сезон весенне-зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккал**  | **№ рец.** |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо отварное с вермишелью с кабачковой икрой  | 1/110/401/150/40 | 10.8711.84 | 15.5316.61 | 45.9850.58 | 118.5135.9 | 1087 |
| Чай сладкий  | 150200 | 00 | 00 | 8.088.08 | 32.9832.98 | № 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/725/7/11 | 1.92.3 | 0.20.5 | 10.210.6 | 58.7561.95 |  |
|  **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко  |  100100 | 1.011.08 | 00 | 9.1510.12 | 47.351.8 | № 121 |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Икра свекольная | 4060 | 1.081.41 | 3.055.08 | 8.6210.65 | 51.5485.9 | 84 |
| Щи со сметаной  | 150200 | 1.401.75 | 3.914.89 | 6.798.49 | 67.884.75 | № 16 |
| Котлета говяжья  | 6070 | 7.7812.44 | 5.789.24 | 7.8512.56 | 114.38183.00 | № 21 |
| Пшенная каша рассыпчатая  | 110130 | 6.607.92 | 5.726.86 | 37.8845.45 | 229.5275.4 | № 22 |
| Соус томатный | 2030 |  |  |  |  | № 84 |
| Компот из с/фр  | 150180 | 0.010.04 | 00 | 18.024.76 | 72.3294.2 | № 54 |
| Хлеб пшеничный  | 4057 | 1.052.54 | 6.127.55 | 11.3814.62 | 132136 | 44 |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка с творогом  | 5070 | 1.052.54 | 6.127.55 | 11.3814.62 | 132136 | №106 |
| Кофейный напиток  | 180200 | 2.113.72 | 2.753.72 | 19.4325.49 | 123.62145.20 | № 42 |
|  **ИТОГО** |  | 34.8647.58 | 49.1862.00 | 187.95227.53 | 1180.591423.08 |  |

 ***Седьмой день (1.5-3года ; 3-7 лет) Сезон весенне-зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккал**  | **№ рец.** |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная  | 180200 | 3.274.87 | 3.154.94 | 13.915.5 | 162.98175.35 | № 75 |
| Чай сладкий с лимоном  | 150200 | 00 | 00 | 8.088.08 | 32.9832.98 | № 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/725/7/11 | 1.162.58 | 10.2211.67 | 12.6514.66 | 138.87173.4 |  |
|  **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый  |  150 150 | 00 | 00 | 18.1818.18 | 82.882.8 | № 105 |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной  | 3050 | 2.482.76 | 11.112.36 | 15.116.8 | 170.6189.6 | № 8 |
| Суп рисовый со сметаной  | 180200 | 7.178.18 | 2.943.30 | 11.7614.65 | 102.26113.00 | № 17 |
| Жаркое по домашнему с мясом птицы  | 180200 | 2.292.75 | 11.0013.20 | 14.4417.33 | 166.00199.20 | №203 |
| Кисель фруктовый  | 150180 | 00 | 00 | 21.5723.68 | 86.5293.65 | № 120 |
| Хлеб пшеничный  | 4057 | 1.052.54 | 6.127.55 | 11.3814.62 | 132136 | № 44 |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Печенье юбилейное  | 3040 | 1.92.3 | 0.20.5 | 10.210.6 | 58.7561.95 |  |
| Чай сладкий  | 180200 | 00 | 0 0 | 8.088.08 | 32.9832.98 | №41 |
|  **ИТОГО** |  | 19.3225.98 | 44.7353.52 | 145.34162.18 | 1166.741290.91 |  |

 ***Восьмой день (1.5-3года ; 3-7 лет)***

 ***Сезон весенне-зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккал**  | **№ рец.** |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная молочная  | 180200 | 5.275.5 | 4.655.5 | 18.6519.88 | 140.06151.25 | № 76 |
| Чай сладкий  | 150180 | 00 | 00 | 8.088.08 | 32.9832.98 | 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/725/7/11 | 1.162.58 | 10.2211.67 | 12.6514.66 | 138.87173.4 |  |
|  **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко  |  100 100 | 1.011.08 | 00 | 9.1510.15 | 47.351.8 | № 121 |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с чесноком | 4060 | 0.520.86 | 3.075.11 | 1.572.61 | 35.8859.80 | 1 |
| Рассольник домашний со сметаной  | 180200 | 1.682.10 | 4.095.11 | 13.2716.59 | 96.6120.75 | № 13 |
| Ёжики мясные говяжьи в томатном соусе | 70/2080/30 | 9.3211.32 | 8.19.24 | 3.655.56 | 126.73153.01 | № 28 |
| Отварные макароны с маслом  | 110130 | 7.468.95 | 5.616.73 | 35.8443.00 | 230.45276.53 | № 21 |
| Компот из сухофруктов  | 150180 | 0.010.04 | 00 | 18.024.76 | 72.3294.20 | № 54 |
| Хлеб пшеничный  | 4057 | 1.052.54 | 6.127.55 | 11.3814.62 | 132136 | № 44 |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи со сметаной | 6060 | 7.408.38 | 5.968.72 | 23.9826.48 | 201.63229.84 | 200 |
| Чай с молоком сладкий | 180200 | 00 | 00 | 8.088.08 | 32.9832.98 | 9 |
|  **ИТОГО** |  | 34.8843.35 | 47.8259.63 | 164.4194.47 | 1287.81512.54 |  |

 ***Девятый день (1.5-3года ; 3-7 лет)***

 ***Сезон весенне-зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккал**  | **№ рец.** |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 180200 | 4.996.18 | 4.85.67 | 18.6525.29 | 140.83177.09 | 71 |
| Чай сладкий с лимоном  | 150180 | 00 | 00 | 8.088.08 | 32.9832.98 | 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/725/7/11 | 1.162.58 | 10.2211.67 | 12.6514.66 | 138.87173.4 |  |
|  **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый  |  150 150 | 00 | 00 | 18.1818.18 | 82.882.8 | 105 |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Салат морковный с чесноком  | 3050 | 2.282.76 | 11.112.36 | 15.116.8 | 170.6189.6 | 4 |
| Борщ со сметаной  | 180200 | 1.401.75 | 3.914.89 | 6.798.49 | 67.8084.75 | 12 |
| Котлета рыбная  | 8090 | 33.2645.65 | 1.92.17 | 3.254.17 | 81.6295.65 | 26 |
| Картофельное пюре Соус  | 100/20120/30 | 9.6710.70 | 10.1911.27 | 41.3645.96 | 281.30311.88 | 3084 |
| Кисель  | 150180 | 00 | 00 | 21.5723.68 | 86.5293.65 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 4057 | 1.052.54 | 6.127.55 | 11.3814.62 | 132136 | 44 |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Печенье  | 6080 | 1.92.3 | 0.20.5 | 10.210.6 | 58.7561.95 |  |
| Чай сладкий № 41 | 180200 | 00 | 00 | 8.088.08 | 32.9832.98 | 41 |
|  **ИТОГО** |  | 54.272.5 | 39.7747.37 | 160.19181.8 | 1241.571341.41 |  |

 ***Десятый день (1.5-3года ; 3-7 лет)***

 ***Сезон весенне-зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Наименование**  | **Выход** | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Ккал**  | **№ рец.** |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная  | 180200 | 2.234.72 | 2.534.51 | 23.826.16 | 71.9678.26 | 77 |
| Чай с лимоном  | 150180 | 00 | 00 | 8.088.08 | 32.9832.98 | 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/725/7/11 | 1.162.58 | 10.2211.67 | 12.6514.66 | 138.87173.4 |  |
|  **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко  | 100100 | 1.011.04 | 00 | 9.1510.12 | 47.351.8 | № 121 |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты с морковью  | 4060 | 0.851.41 | 3.055.08 | 5.198.65 | 51.5485.90 | № 10 |
| Суп крестьянский  | 180200 | 7.178.18 | 2.943.30 | 11.2614.65 | 102.26113.00 | № 20 |
| Гуляш из говядины в сметанном соусе | 50/2070/30 | 2.152.69 | 2.272.84 | 13.7117.14 | 83.80104.75 | 85 |
| Гречка рассыпчатая  | 110130 | 3.264.69 | 4.687.51 | 8.610.04 | 123.9144.75 | № 27 |
| Компот из сухофруктов  | 150180 | 00 | 00 | 21.5723.68 | 86.5295.65 | №54 |
| Хлеб пшеничный | 4057 | 1.052.54 | 6.127.55 | 11.3814.62 | 132136 | № 44 |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Сырники творожные запечённые | 3040 | 6.827.44 | 5.736.59 | 36.8538.76 | 203.98244.19 | 47 |
| Кофейный напиток  | 180200 | 2.113.72 | 2.753.72 | 19.4325.49 | 123.62145.20 | № 42 |
|  **ИТОГО** |  | 26.8139.01 | 41.9752.77 | 181.67212.05 | 1088.311153.93 |  |