

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Чебурашка» с. Ий
Тоджинского кожууна**

668532, Тоджинский р-н, с.Ий, ул. Новая 5, эл.почта MBDOUcheburashka.iy@yandex.ru

Утверждаю

И.о. заведующего

д/с «Чебурашка»

Калчанай С.Б.



Десятидневное меню в МБДОУ детского сада «Чебурашка» с. Ий Тоджинского района

Детский сад с 12 часовым пребыванием

Возрастные категории 1,6 — 3, 3 — 7 лет

Ий 2025г

День
Неделя

1. Понедельник первая
Возрастная категория: 1-3 3-7 лет

[illegible]

Сезон: зима - весна День 2.

Неделя

Возрастная 1-3, 3-7 лет

1	Каша "Геркулес"	200	150	693	5 04	7 59	5 67	28 63	19 44	23	149 81	234
2	Хлеб пшеничный	40	30	3 24	243	04	0,3	19 52	14,64	96 8	72 6	573
3	Яблоко св	100	95	026	0,25	0 17	0 16	47	109	52	49 4	82
4	Молоко кипяченное	180	150	5 04	4,2		3 75	8 46	7,05	93,6	78	469
	Итого	520	425	15 47	92	12 66	9 88	68 08	52 03	453 63	349 81	
	Итого за целый день	2068	1699	89 05	69 59	85,04	67 62	262 88	213 02	2180	1753 5	

Вторник первая категория•

П р и е м п и щ и												сц
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
	Завтрак 8.30-9.00	Сад	Ясли		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	ЯСЛИ	
1	Суп молочный с вермишельем	200		5,21	4.33	4,98	4,48	18,75	14.28	139,82		140
2	Хлеб пшеничный	40	30	0.96	243			19.52		96.8	72.6	573
3	Масло сливочное	5	5	3 24	003	3 63	3 63		0,04	374	37.4	79
4	Чай с сахаром	200	150	3,13		0.03		8.02	7,02	28.03	24 49	457
	Итого	445	365	12,54	6,89	9,04	8 44	46 33	35 98	302 05	249,2	
	Второй завтрак 10.00-10.30											
	Сок ягодный	160	150		0. 75	0,16	0 15	16		73 6	69	501
	Итого	160			0,75	0,16	0,15	16		73 6	69	
	Обед 12.00-12,30											
	Щи из свежей капусты с слс.м картофелем	200	150		1.39	5,39	5 07	9 73		92 75	82 34	104
2	Котлета говяжья	70	60	18,47	16.91	5.89	4 54	8 7		162 96	139 93	372
3	Картофельный пюре	80		2 69	2,4	4.55	3.71	18.1	32	128 65	11 1 91	377
4	Хлеб пшеничный	50	40	4 05	3 24	0 5		24.4	19.52	121	96.8	574
5	Компот из сухофруктов	180		0.26	0,22		0,01	(4,07		57,81	48 74	495
	Итого	630		27	24.16	16,34	13,73	75	63,45	563,17	479 72	
	Полдник 15.30											
	Печенье	50	20	3 75		4.9	1.96	37.2	14,88	208 5	83 4	582
2	Кисель	200	180	5.6	5 04	5	4 5	8	7,2	106	95.4	470

Неделя

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

[illegible]

Сезон: зима - весна День 4.

Неделя

Возрастная 1-3, 3-7 лет

1	Яблока свежий	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16		109	52	49,4	82
2	Йогурт питьевой	180		5.04			3.75	72	6	95.4	79.8	470
	Итого	280	245	5.3	4.45	4.67	3.91	67	169		[28.9]	
	Ужин 18.30											
1	Рыба отварная	80	60	15.72	14.1	0.9	0.8	0.76	0.61	74.36	66.4	295
2	Картофель запеченный в сметанном соусе	130		3.53	2.91	8.05	7.24	19.79	1726	167.93	148.01	
3	Икра морковная	60	40	0.64	0.45	3.06	2.05	4.94	34	50.48	34.19	54
4	Хлеб пшеничный	20	20			0.66	0.66	8.5	8.5	48.4	48.4	573
5	Чай с сахаром	200	180	3.13		0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
	Итого	490	410	24.72	19.26	12.7	10.78	42.01	36.79	369.2	321.49	
	Итого за целый день	2028	1689	66.72	51.82	54.84	45.25	199.85	167.58	1560.25	1297.87	

Четверг первая категория:

П р и е м п и щ и												сц
	Наименование блюд	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
Завтрак 8.30-9.00												
1	Рыба тушеная в томате с овощами	80	60	13.89	11.76	3.81	2.68	265	2.19		80.38	299
2	Каша гречневая рассыпчатая	200	100	3.53		3.5	2.58	19.74	13	132.52	90.84	206
3	Икра кабачковая	60	40	0.96	0.64	3.78	2.52	4.44	2.96	58.8	39.2	150
4	Хлеб пшеничный	40	30	0.96	2.43	0.4		19.52	14.64	96.8	72.6	573
5	Масло сливочное	5.5		0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	374	374	79
6	Чай с сахаром					0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
	Итого	585	415	19.49	17.32	15.15	74		40.01	454.44	344.91	
Второй завтрак 10.00-10.30												
	Яблоко св	115	100	0.26	0.26	0.17	0.17	11.47	11.47	52	52	82
	Итого		100	0.26	0.26	0.17	0.17	11.47	47	52	52	
Обед 12.00-13.00												
1	Суп крестьянский с пшеном	200	150	2.46	93	5.63	4.39	13.7	10.88		89.44	118
2	Гуляш из говядины	80	60	15.42	11.67	15.18	11.25	299	2.62	213.26	160.44	277
3	Картофель отварной с мясом		100	2.63	2.22		3.34	21.23	17.96	137.5	62	152

Сезон: зима - весна

День

Неделя

4	Хлеб ржаной	50		4,05	з 24	05	0 4	24	19 52	121	96,8	574
5	Компот облепихи		150	0,26	022	0,01		14 07	1,89	57,81	48,74	495
	Итого	640		24 82	19 28	25 47	19 9	76 39	62 87	643,17	510 04	
	Полдник 15.30											
1	Пряник	50	40	о 55	0,44	0,05	0 04	0,8	046		144,8	581
2	Ряженка	200		5 6	5,04	5	4,5	8	7 2		95,4	4 70
	Итого	250	220	6 15	5,48	5 05	4 54	8 8	7,66	287	240 2	
	Ужин 18.30											
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	5,01	з 58	6 53	5,05	зо 58	21,13	202,54	145 65	236
2	Яйцо варенное	49	49	6,22	6,22	5,63	5 63	0 34	0,34	78,84	78 84	267
3	Хлеб пшеничный	40		3,24	2,43			19,52		96,8	72,6	543
4	Какао с молоком	200	180	294	2,64	2,62	2,35	14,39	12 64	87,21	77 27	465
	Итого	489	409	1741	14,87	15,18	13 33	64,83	48,75	465 39	374,36	
	Итого за не-лтый лень	2064	1654	68,13	5721	61 02	49,17	215 9	170 76	1902	1521	

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

[illegible]

Сезон: зима -
весна День 7.
Неделя

1-3, 3-7 лет

1	Суп молочный с вермишелью	200		5 98				20,67	14,76	169	[2.5 82	139
2	Яйцо варенное	49	49	6,22	6,22	5,63	5 63	0,34	0,34	78,84	78.84	267
3	Хлеб пшеничный	40	30	3 24	2 43	0.4	03	19 52	14,64	96 8	72.6	543
4	Какао с молоком	200		3,19	2.83	2,77	2,47	13.84	12,15	83,68	74 18	426
	Итого	489	409	18,63		15,2		54 37	4 [89	428,42	351	
	Итого за целый день	1929	1619	78,73	65,4	65,97	55 26	256,88	208,37	1966,55	1616,35	

Возрастная	1-3, 3-7 лет
------------	--------------

КАМСГО ИЯ:

[illegible]

Сезон: зима -
весна День 9.
Неделя

1-3, 3-7 лет

	бл с творогом ин чи ки	80	60		27	37 69	8.53	37 69	31,94	290 18	249 54	531
2	Кефир	100		5.04		7,2	3 75	72	6	95 4	79 5	470
	Итого	260	210	17 59	14,47	44,89	12,28	44,89	37 94	385 58	329 04	
	Ужин 18.30											
1	Суп молочный пшеничная	200	150	5 24	435	18,17	4.32	18,17	13,84	138.86	113 99	140
2	Яйцо варенное	49	49	6.22	622	5 63	5 63	0,34	0+34	78,84	78 84	267
3	Хлеб пшеничный	40		3,24	2 43	19 52	03	19,52	14.64	96 8	72.6	573
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2 64	14 9	2,35	14,39	12,64	87	77 27	465
	Итого	489	409	17.64	15,64	57 71	12,6	52,42	41.46	401	342,7	
	Итого за полный день	1987	1623	84.35	68 19	200.8	68,24	255,24	200,82			

Вторник
вторая
Возрастная категория:

П рием												ц.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки				Углеводы		Ккал		
	Завтрак 8.30-9.00	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
	Каша Ячневая	200	150	6,93	5,04	7,59	5.67	28,63	19.44	21 1,23		234
2	Хлеб пшеничный	40	35	3,4	2,98	1.32	1,16	17	14,88	96,8	84.7	573
3	Масло сливочное	5	5	0,03	0.03	3.63	з 63	0 04	0,04	374	37.4	79
4	Какао с молоком	200	180	3 19	2 83	2,77	2,47	13,84	12,15	83.68	74,18	462
	Итого	445	370	13.55	10,88	15,31	12,93		46 51	429	346 09	
1	Второй завтрак 10.00-10.30 сок абрикосовый	160	150	0.8	0 75	0,16	0 15		15	73 6	69	501
	Итого	160	150	0 8	0 75	0,16	0 15	16	15	73 6	69	

Сезон: зима - весна

День 10.

Неделя

Возрастная 1-3, 3-7 лет

	Обед 12.00-13.00											
	Суп с фрикадельками картофелем	200	150	8.89	6.64	8.45	6,82	[4.83		171.36	132,84	123
2	говяжий печени	80	60	1891	1494	7.69	6.6	72		164.6	135.66	35/8
	Макаронные изделия	130		11	10	3,64	271	25.11	18.24	160.14	116.94	166
4	Капуста квашенная	60	40	1.29	0.88	2.28	52	648	4.55	50.86	34.99	380
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24			24.4	19.52	121	96.8	574
6	Компот из сухофрукт	150	100	0,26	0.22	0.01		07	11,89	57.81	48.74	495
	Итого	700	550	37,9	29.19	22.57	18.06	9209	71.28	725.77	565.97	
	Полдник 15.30											
1	Печенные с яйцом пироги	50	20	3.75	1.5	4.9	1,96	37,2		208.5	83.4	582
2	йогурт питьевой	200	180	5.6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	Итого	250	200	9.35	6.54		6.46	452	22.08	314.5	178.8	
	Ужин 18.30											
	Запеканка из творога с молочным соусом сладким	170		20	143	17,84	13,41	22.54	16,64	332.65	244.68	279/406
3	Хлеб пшеничный	40	25		2,13		0,83	17	10,63	96.8	60,5	573
	Яблоко		95	0.26	0.25	0,17	0,16	14.7	10,9	52	49,4	82
4	Чай с сахаром	200	180	0,12		0,03	0.03	8,02	7.02	28,03	24,49	457
	Итого	510	440	23.78	78	19.6	14.43	59,03	45.19	509,48	379,07	
	Итого за полный день	2065		85.8	64.14	67,3	-52,03	271,83	200,06	2052.46	1538,93	

Сезон: зима - весна

День

Неделя

1-3, 3-7 лет

Среда

вторая

Возрастная категория:

	Наименование блюд	Масса порции	в граммах	Белки				Углеводы		Ккал		
	Завтрак	Сад 200	Ясли 150	Сад 4,72	Ясли 3,63	Сад 4,95	Ясли з 75	Сад 25,37	Ясли 18,15	Сад	Ясли 121,11	229
1	Каша "Дружба"											
2	Хлеб пшеничный	40	30		2,55	132	0,99		12,75	96,8	72,6	573
3	Масло сливочное	5	5	0,03	0 03	з 63	3,63	0,04	0 04	37 4		79
4	Сыр полутвердый		9	3 13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47 19	32,67	75
5	Кофейный напиток с молоком	200		2 94	264	2,62	235	14,39	12,64	87,21	77 27	465
	Итого	438	374	14 22		16,36	13 38	56 84	43 61	432 74	341 05	
	Второй завтрак 10.30-11.00											
	Банан	100		0 26	026	0 17	0 17	П 47	11,47	52	52	82
	Итого»	100	100	026	0 26	0.17	0.17	47	47	52	52	
	Обед 12.00-13.00											
1	Суп с макаронными изделиями и ка тем	200		2.43	1 81	3 44	2,33	14,83	11 6	121 92	75 86	129
2	Котлеты из говядины	80	60	14 65	11,09	14 41	1061	13	10.1	242	58	339
3	Каша вязкая перловая			6 05	471	4 43	3.37	32 21	25 05	184.27	142 49	213
4	И свекольная	60	40	0 59	041	з 08	206	4 89	3 37	53 57	36 24	53
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3,24	05	0.4	244	19 52	121	96 8	574
6	Кисель	180		0 26	0.22	0.01		14,07	11,89		48,74	495
	Итого	700	550	28.03	21 48	25.87	78	103 „4	54	780 57	581 71	
	полдник 15.30											
1	'Сдоба"	70	60	621	5,45	9 15	8,33	40.5	34,65	276.37	241 9	543
2	Ряженка	180		5 04	4.2		з 75	7,2		95 4	79 5	470

Сезон: зима -
весна День 12.
Неделя

1-3, 3-7 лет

	Итого	250	210	П 25	9 65	13 65	12.08	47,7	40,65	371,77	321 4	
	Ужин 18.30											
1	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	60	1657	[3 21	6 85		238	1,65	13791	105 83	252
2	Картофель отварной с маслом	130		2 63	2,22	4.15	з 34	21 23	17 96	137,5	14.62	152
3	Овощи отварные	60	40	0,82	0,55	2,06		435	29	40 05	23 7	156
4	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1 7	0.83	0 66	10,63		60 5	48 4	573
5	Чай с сахаром	200	180	0,12		0,03	0,03	8	38 оз	28,03	24,49	
	Итого	495	410	22.27	1778	13,92	10,18	46,59	69,04	403 99	31704	
	Итого за целый день			76,03	60 19	69 97	54 59	266		204[07		

9, Четверг
вторая категория:

[illegible]

Сезон: зима - весна

День

Неделя

1-3, 3-7 лет

1	пельмень	200	150	3,82	3 51	7 1	5,92	13 2		138,23	11735	98
2	Плов из говядины	200	1-50	17 46	13 07	20 1	15 06	42 87	31.94	422 33	315 76	330
3	Икра морковная	60	40	0.64	045	з 06	2.05	4.94	3.4	50,48	34 16	54
4	Хлеб ржаной	50	40	4 05	з 24		0.4		19 52	121	96 8	574
5	Компот из брусники		150	0.26	0 22	0.01		14 07	89	57.81	48 74	495
	Итого	690	530	26 23	20.49	зо 77	23.44	99 48	77 98	789 85	612 81	
	Полдник 15.30											
1	Вафли	50	20	о 55	0 44	0.05	о 04	0 8	о 64		144 8	582
2	Кефи	200	180	5 6	5,04	5	4 5	8	-7,2	106	95.4	470
	Итого	250	200	6 15	5 48	5.05	4 54			287	240 2	
	Ужин 18,30											
1	Каша манная молочная жидкая	200	150		3,29	5 69	428	20,26	13,83	36	107 51	230
2	Хлеб пшеничный	40	зо	з 24	2,43	0,4	0.3	19 52	14,64	96.8	72,6	573
3	Яблока свежий	115	100	0,26	025	0.17	0,16	П 47	10.9	52	494	82
4	Молоко кипяченое	150	150	5 04			3,75	8 46	7,05	93 6	78	469
	Итого	520	425	13,15		10,76	8.49	59,71		393,76	307	
	Итого за целый день	2135	1730	68,57	55,54	64	51,07	234,87		2007 99		

Пятница

вторая

Возрастная категория:

П ием пищи												ц.
	Наименование блюд	Масса по ции в аммах		Белки		Ж иры		Углеводы		калл		
	Завтрак 8,30-9-00	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
	Запеканка из творога со сметаной	155	135	1771	11,86	13.83	11,86	19,08	14,65	272,77	223,23	238
2	Хлеб пшеничный	40			о 99	32	099	17	12 75	968	72 6	573
3	Масло сливочное порциями	5	5	о 03	з 63	3 63	з 63	0 04	0 04	37 4	37 4	79

Сезон: зима -
весна День 14.
Неделя

1-3, 3-7 лет

4	Чай с сахаром	200	180	0 12	о3	003	о 03	8 02	702	28 о3	24 49	457
	Итого	400	350	21 26	16 78	18 81	16 51	44 14	34 46	435	357 72	
	Второй завтрак 10.30-11.00											
	Яблоко свежий	100	100	026	0 17	0 17		П 47	П 47	52	52	82
	Итого	100			0 17	0,17	0 17	11.47	11 47	52	52	
	Обед 12.00-13.00											
1	Суп по тувинский	200	150	299	3 49	4 53	349	17 46	14 96	124.61	56	115
2	Плов	200	160	21 19	5 95	7 24	595	28 46	23 8	267	224 93	376
3	Овощи отварные	60	40	073	07		1 07	4 26	2 84	45 09	27 06	156
4	Хлеб ржаной	50	40	4.05	з 24	0 5	04	24 4	19 52	121	96 8	574
5	Кисель	180		034	0.01	001	001	20 33	17.36	82 85	70 65	495
	Итого	690	540	29	13 76	14 39	10.92	941	78 48	640 65	523	
	Полдник 15,30											
1	Булочка домашняя	70	60	5 72	8 12	9_99	8 12	39 08	33 78	272 \$2	230 94	542
2	Снежок	180	150	5 04	з 75	4 5	з 75	72	6	95 4	79 5	470
	Итого	250	210	76	П 87	14 49	П 87	46 8	39 78	367 92		
	Ужин 1830											
1	молочный с в мишелю	200		5 78	4 49	5 06	4 49	20 53	14 54	145 88		140
2	Хлеб пшеничный	40	30		о 99	32	099	17	12 75	96 8	72 6	573
3	Яйцо варенное	49	49	6 22	5 63	5 63	5 63		034	76 84	76 84	267
4	какао с молком	200	180	294	235	262	235	14 9	12 64	87 21	77 27	465
	Итого	489	409	1834	13 46	14 63	13 46	52 26	40 27	406 73	340 82	
	Итого за целый день	1929	1609	79 92	56 04	62 49	52 93	249 06	204 46	1902	1583 98	
	Итого за весь период	20163	16637	771 6	607 19	785 06	540 96	2465 99	1995 98	56	15687 4	

Сезон: зима - весна

День

Неделя

1-3, 3-7 лет

	Итого среднее значение			771 6	607 19	785 06	540 96	2465 99	1995 98	19518 56	15687 24	
--	------------------------	--	--	-------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

1. Единный сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДСКОИХ садов, школ, кол-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специальных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я. 2021
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания про общеобразовательных школах] Под ред. Ф.Л. Марчука и В. Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.
3. Сборник рецептур и кулинарных изделий для ШКОЛ детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тулельяна, 2011 год, г. Москва
4. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д. В. Гращенков, Л. И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год, Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2,3,2.4.3590-20