

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Колосок» села Балгазын Тандинского кожууна Республики Тыва
с. Балгазын, ул. Советская, № 9 а
Email: Alex.Maadur @ yandex.ru



«УТВЕРЖДАЮ»
« 20 » апреля 2021г
Заведующий д/с «Колосок»
А.Х. Маадыр

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА НА 10 ДНЕЙ ОСЕННЕЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
с 10,5 – ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
В МБДОУ Д/с «КОЛОСОК» с.Балгазын**

Лук-репка	7	8										
Томатная паста	1	2										
Масло сливочное	2	3										
Масло растительное	1	2										
Морковь	8	11										
Мука	2	3										
Макаронны отварные с маслом	120	150	4,3	3,8	27,2	163,9	5,4	4,8	34,0	204,9	№ 194	
Макаронны	40	50										
Масло сливочное	5	6										
Кисель из плодового конц-та	150	200	2,0	-	22,0	89,04	2,5	-	28,0	113,2	№ 233	
Кисель	20	25										
Сахар	6	8										
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,16	9,84	47	2,28	0,24	14,76	70,5	№ 122	
ИТОГО за обед			17,6	19,88	81,91	570,04	23,05	25,52	107,36	741,06		
ПОЛДНИК:												
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	0,5	0,1	10,1	46	№ 532	
Печенье	12	20	0,9	1,2	9	50,04	1,5	2	15	83,4	№ 604	
ИТОГО за полдник			1,4	1,3	19,1	96,04	2	2,1	25,1	129,4		
УЖИН:												
Запеканка из риса с творогом	120	150	9,06	9,2	21,57	204,07	10,76	11,14	27,69	252,53	№ 120	
Рис	15	20										
Молоко	25	30										
Сахар	8	10										
Творог	60	75										
Яйцо	10	10										
Масло растительное	1	1										
Масло сливочное	2	3										
Салат из моркови и яблок с сахаром	40	60	0,31	0,12	27,84	24,17	0,42	0,18	42,9	35,57	№ 22	
Морковь	16	20										
Яблоки	25	39										
Сахар	2	3										
Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47	1,52	0,16	9,84	47	№ 122	
Чай с лимоном	150	200	0,07	0,008	12,24	47,52	0,09	0,01	14,3	55,66	№ 260	
Чай	0,5	0,6										
Сахар	12	14										
Лимон	8	10										
ИТОГО за ужин			10,96	9,48	71,49	322,76	12,79	11,49	94,73	390,76		
ВСЕГО ЗА 1-й ДЕНЬ			48	51	234	1508	60	64	306	1899		

Картофель	45	72										
Салат из свежих помидоров с растительным маслом	40	60	0,43	3,05	1,48	35,94	0,64	4,08	2,2	49,3	№ 18	
Помидоры	39	58										
Масло растительное	3	4										
Чай с молоком	150	200	2,1	2,4	11,53	73,42	2,8	3,2	14,7	95,4	№ 261	
Чай	0,5	0,6										
Сахар	8	10										
Молоко	75	100										
Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47	1,52	0,16	9,84	47	№ 122	
ИТОГО за ужин			10,05	11,78	48,57	293,3	12,16	14,84	60,4	356,02		
ВСЕГО ЗА 2-й ДЕНЬ			54	61	203	1555	68	76	261	1936		

МЕНЮ-РАСКЛАДКА НА 10 ДНЕЙ ОСЕННЕЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОДА (3-й день, среда)

Наименование	Выход блюд		ясли				сад				№ рецептуры	
	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.		
ЗАВТРАК:												
Каша «Дружба»	150	200	5,32	8,64	23,34	191,72	6,23	10,2	27,28	224,98	№ 84	
Крупа рисовая	12	12										
Пшено	7	10										
Масло сливочное	5	6										
вода	18	18										
сахар	4	5										
Молоко	130	150										
Соль йодированная	0,4	0,4										
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,73	4,16	16,51	116,58	4,31	4,8	20,53	140,16	№ 254	
Кофе злаковый	1	1,2										
Молоко	130	150										
Сахар	10	13										
Бутерброд с сгущенкой вареной	20/5	30/8	1,54	0,16	13,16	61	2,32	0,24	20,08	92	№ 2/1	
Хлеб пшеничный	20	30										
Вареная сгущенка	5	8										
ИТОГО за завтрак			10,59	12,96	53,01	369,3	12,86	15,24	67,89	457,14		
2-й ЗАВТРАК:												
Фрукты	95	100	0,7	0,1	7,1	36	0,8	0,2	7,5	38	№ к/к	

Сахар	4	5										
Масло сливочное	5	6										
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,73	4,16	16,51	116,58	4,31	4,8	20,53	140,16	№ 254	
Кофе злаковый	1	1,2										
молоко	130	150										
сахар	10	13										
Бутерброд с повидлом	20/5	30/8	1,54	0,16	13,16	61	2,32	0,24	20,08	92	№ 2	
Хлеб пшеничный	20	30										
Повидло	5	8										
ИТОГО за завтрак			10,54	12,83	41,33	370,34	12,87	15,07	54,59	469,99		
2-й ЗАВТРАК:												
Фрукты	95	100	0,3	0,3	9,3	44	0,4	0,4	9,8	47	№ К/К	
ИТОГО			0,3	0,3	9,3	44	0,4	0,4	9,8	47		
ОБЕД:												
Салат картофельный с солёным огурцом	40	60	0,74	3.1	5,89	54,01	0,97	4,12	7,64	70,94	№ 23	
Картофель	30	37										
Огурец солёный	10	15										
Лук репчатый	4	8										
Масло растительное	3	4										
Суп крестьянский с пшеном	150	180	4,53	7,22	16,02	154,6	5,43	8,66	20,42	227,7	№ 42	
Сметана	7	10										
Пшено	3	5										
Картофель	45	72										
Лук-репка	6	8										
Морковь	8	12										
Масло сливочное	2	3										
Масло растительное	2	3										
Капуста свежая	16	24										
Бигус с мясом	150	180	10,15	10,38	14	185,48	12,18	12,46	20,4	259,78	№ 77	
Мясо говядина	50	60										
Лук-репка	8	13										
Морковь	8	13										
Капуста свежая	144	168										
Масло растительное	1	2										
Масло сливочное	4	5										
Томатная паста	2	3										
Кисель из плодового конц-та	150	200	2,0	-	22,0	89,04	2,5	-	28,0	113,2	№ 233	

Кисель	20	25										
Сахар	6	8										
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,16	9,84	47	2,28	0,24	14,76	70,5	№ 122	
ИТОГО за обед			18,94	20,86	67,75	530,13	23,36	25,48	91,22	742,12		
ПОЛДНИК:												
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	0,5	0,1	10,1	46	№ 532	
Вафли	12	20	0,36	0,42	9,3	42,48	0,6	0,7	15,5	70,8	№ 602	
ИТОГО			0,86	0,52	19,4	88,48	1,1	0,8	25,6	116,8		
УЖИН:												
Суп молочный вермишелевый	150	200	5,28	8,51	20,36	178,01	6,05	10,0	23,67	207,53	№ 44	
Макаронное изделие	15	17										
Молоко	130	150										
Сахар	4	5										
Масло сливочное	5	6										
Салат из кукурузы с луком и яйцом	40	60	5,84	7,48	2,9	101,6	6,67	9,68	4,2	130	№ 2	
Кукуруза консервированная	58	77										
Масса отварной кукурузы(без жидкой части)	35	46										
Лук	8	10										
Масло растительное	4	5										
Яйцо	40	56										
Чай сладкий	150	200	-	-	12,0	44,88	-	-	14,0	52,36	№ 264	
Чай	0,5	0,6										
Сахар	12	14										
Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47	1,52	0,16	9,84	47	№ 122	
ИТОГО за ужин			12,64	16,15	45,1	371,49	14,24	19,84	51,71	436,89		
ВСЕГО ЗА 5-й ДЕНЬ			43	50	203	1401	54	61	261	1801		

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА НА 10 ДНЕЙ ОСЕННЕЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
(6-й день, понедельник)**

Наименование	Выход блюд Нетто, г		ясли				сад				№ рецепту ры	
	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.		
ЗАВТРАК:												
Каша геркулесовая молочная	150	200	5,87	9,51	20,16	188,76	7,0	11,28	24,61	226,83	№ 93	

Масло сливочное	5	6										
Соус красный основной	35	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0,69	1,95	3,09	31	№ 228	
Мука пшеничная	2,3	3										
Масло сладкосливочное	1,5	2										
Томатное пюре	1,4	2										
Лук	2,3	3										
Морковь	7	10										
Бульон или вода	35	50										
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,16	9,84	47	2,28	0,24	14,76	70,5	№ 122	
Компот из сухих фруктов	150	200	0,32	-	17,8	68,44	0,48	-	23,2	89,57	№ 250	
Сухофрукты	10	15										
Сахар	11	13										
ИТОГО за обед			22,51	26,08	54,94	603,02	29,12	33,34	93,49	772,76		
ПОЛДНИК:												
Снежок	150	180	4,35	3,75	6,0	75	5,22	4,5	7,2	90	№ 401	
Печенье	7	20	0,5	0,14	5,25	29,19	1,5	2	15	83,4	№ к/к	
ИТОГО			4,85	3,89	11,25	104,19	6,72	6,5	22,2	173,4		
УЖИН:												
Макаронны, запеченные с сыром, с маслом сливочным	150/5	180/5	8,0	8,7	34,7	249,2	9,63	9,45	46,26	308,7	№ 211	
Макаронные изделия	5,08	7,5										
Вода	30,35	40,47										
Сыр российский	1,15	1,15										
Масло сливочное	0,58	0,78										
Салат из свежих огурцов с луком	40	60	0,33	3,0	1,52	33,37	0,49	4,0	2,26	45,43	№ 3	
Огурцы	34	53										
Лук репчатый	4	5										
Масло растительное	3	4										
Чай с лимоном	150	200	0,07	0,008	12,24	47,52	0,09	0,01	14,3	55,66	№ 260	
Чай	0,5	0,6										
Сахар	12	14										
лимон	8	10										
Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47	1,52	0,16	9,84	47	№ 122	
ИТОГО за ужин			9,92	11,86	58,3	377,09	11,73	13,62	72,66	456,79		
Всего за 6-й день			48	55	203	1485	61	70	261	1895		

Голубцы ленивые	150	180	10,7	9,51	19,52	175,2	12,94	11,42	28,83	210,3	№ 150
Мясо говядина	50	60									
Лук-репка	6	8									
Морковь	8	13									
Капуста свежая	116	135									
Рис	10	15									
Масло сливочное	2	3									
Масло растительное	1	2									
Кисель из плодового конц-та	150	200	2,0	-	22,0	89,04	2,5	-	28,0	113,2	№ 233
Кисель	20	25									
Сахар	6	8									
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,16	9,84	47	2,28	0,24	14,76	70,5	№ 122
ИТОГО за обед			18,98	18,86	68,95	481,19	23,56	23,3	96,37	610,54	
ПОЛДНИК:											
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	0,5	0,1	10,1	46	№ 532
Булочки домашняя	50	60	3,79	6,7	39,74	202,44	4,55	8,04	53,09	242,93	№ 578
Мука пшеничная в/с	32,5	39									
Мука пшеничная на подпыл	1,67	2									
Сахар	5,83	7									
Сахар (для отделки)	1,67	2									
Масло сливочное	7,5	9									
или растительное	7,5	9									
Яйца (для смазки)	1	1,2									
Соль йодированная	0,33	0,4									
Дрожжи пессованные	0,83	1									
Вода	14,17	17									
Масса полуфабриката	60,42	72,5									
ИТОГО за полдник			4,29	6,8	49,84	248,44	5,05	8,14	63,19	288,93	
УЖИН:											
Суп гороховый с гренками	150	180	11,1	7,8	16,2	163,94	13,3	9,3	19,4	196,72	№ 36
Масло сливочное	1,5	2									
Масло растительное	1,5	2									
Лук-репка	6	8									
Горох	15	20									
Картофель	30	42									
Морковь	6	8									
Хлеб пшеничный	15	20									
Масса подсушенного хлеба	6	11									
Салат из помидоров с	40	60	0,43	3,04	1,66	36,43	0,65	4,07	2,47	50,2	№ 5

Рис	17	22										
Сахар	4	5										
Молоко	130	150										
Какао с молоком	150	200	3,76	4,22	14,26	107,01	4,35	4,88	17,23	126,48	№ 248	
Какао	0,5	0,6										
Молоко	130	150										
Сахар	8	10										
Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	3,46	9,75	78	2,3	4,36	14,62	108	№ 1	
Хлеб пшеничный	20	30										
Масло сливочное	4	5										
ИТОГО за завтрак			10,16	16,16	46,24	368,87	12,43	19,24	59,58	457,66		
2-й ЗАВТРАК:												
Фрукты	95	100	1,4	0,09	20,7	84,5	1,5	0,1	21,8	89,0	№ к/к	
ИТОГО			1,4	0,09	20,7	84,5	1,5	0,1	21,8	89,0		
ОБЕД:												
Салат из огурцов и помидоров	40	60	0,39	3,03	1,55	34,82	0,57	4,03	2,46	48,12	№ 7	
Помидоры	19	24										
Огурцы	19	24										
Лук репчатый	2	10										
Масло растительное	3	4										
Щи со свежей капустой	150	180	5,09	8,04	12,27	136,86	6,10	9,64	14,72	164,23	№ 55	
Картофель	45	72										
Капуста	40	48										
Морковь	6	8										
Лук репчатый	6	8										
Масло сливочное	2	3										
Масло растительное	2	3										
Сметана	7	10										
Котлеты мясные	60	80	10,4	9,7	2,8	140,11	13,8	12,9	3,7	186,81	№ 161	
Мясо (говядина)	50	60										
Хлеб	4	5										
Лук репчатый	6	8										
Яйцо	4	4										
Молоко	4	5										
Масло растительное	1	1										
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,33	5,65	31,1	204,9	7,6	6,8	37,3	245,9	№ 186	
Гречка	50	60										
Масло сливочное	5	6										
Соус красный основной	35	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0,69	1,95	3,09	31	№ 228	

Мука пшеничная	2,3	3										
Масло сладкосливочное	1,5	2										
Томатное пюре	1,4	2										
Лук	2,3	3										
Морковь	7	10										
Бульон или вода	35	50										
Компот из сухих фруктов	150	200	0,32	-	17,8	68,44	0,48	-	23,2	89,57		№ 250
Сухофрукты	10	15										
Сахар	11	13										
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,16	9,84	47	2,28	0,24	14,76	70,5		№ 122
ИТОГО за обед			24,53	27,95	77,52	653,83	30,02	33,96	98,93	814,72		
ПОЛДНИК:												
Молоко	150	180	4,8	4,5	7,05	90	5,76	5,4	8,46	108		№ к/к
Вафли	12	20	0,36	0,42	9,3	42,48	0,6	0,7	15,5	70,8		№ 602
ИТОГО за полдник			5,16	5,22	16,35	132,48	6,36	6,1	23,96	178,8		
УЖИН:												
Суп молочный вермишелевый	150	200	5,28	8,51	20,36	178,01	6,05	10,0	23,67	207,53		№ 44
Макаронное изделие	15	17										
Молоко	130	150										
Сахар	4	5										
Масло сливочное	5	6										
Салат из зеленого горошка с луком и яйцом	40	60	5,84	7,48	2,9	101,6	6,67	9,68	4,2	130		№ 2
Горошек зелёный консервированный	58	77										
Масса отварного зелёного горошка (без жидкой части)	35	46										
Лук	8	10										
Масло растительное	4	5										
Яйцо	40	56										
Чай сладкий	150	200	-	-	12,0	44,88	-	-	14,0	52,36		№ 264
Чай	0,5	0,6										
Сахар	12	14										
Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47	1,52	0,16	9,84	47		№ 122
ИТОГО за ужин			12,64	16,15	45,1	371,49	15,24	21,44	54,71	458,03		
ВСЕГО ЗА 10-й ДЕНЬ			53	65	205	1611	64	79	262	1998		

Анализ фактических показателей белков, жиров, углеводов и калорийности питания по 10-дневному меню для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет, посещающих МБДОУ Детский сад «Колосок» с. Балгазын.

дни	ЯСЛИ от 1,5 до 3 лет				САД от 3 до 7 лет			
	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
1	48	51	234	1508	60	64	302	1899
2	54	61	203	1555	68	76	261	1936
3	42	47	207	1419	54	63	263	1804
4	52	64	218	1676	63	75	261	2021
5	43	50	203	1401	54	61	261	1801
6	48	55	203	1485	61	70	261	1895
7	49	55	203	1473	60	67	262	1806
8	52	62	209	1603	62	73	263	1954
9	46	49	222	1484	56	61	271	2010
10	53	65	205	1611	64	79	262	1998
В среднем в день	42	47	203	1400	54	60	261	1800