

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Диинчигеш» с. Тоора-Хем Тоджинского кожууна

668530, Республика Тыва, Тоджинский р-н с. Тоора-Хем, ул. Коммунальная 7, тел. 8(394 50) 2-13-79
mail: MBDOUbelka@vandex.ru сайт: <https://diinichigesh-todja-tym-tyva.ru>

СОГЛАСОВАНО

Первичная профсоюзная организация
МБДОУ детского сада «Диинчигеш»
Протокол от «01.11. 2024» г.



УТВЕРЖДЕНО

заведующий МБДОУ
детского сада «Диинчигеш»
Кара-Сал Кара-Сал Я.С.
Приказ № 8 от «01.11.2024 г.»

**Примерное цикличное
десятидневное меню
для организации питания детей
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада «Диинчигеш»
с. Тоора-Хем Тоджинского кожууна
возрастная группа: 1-3 лет**



Тоора-Хем - 2024 г.

Основное меню для детей в возрасте 1-3 лет

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	120	3,2	3,4	104,6	104,6
54-21гн	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3
50-19з	Сливочное масло	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Завтрак	295	7,90	13,40	121,60	281,20
	Второй завтрак					
	Молоко	38	57	62	64	180
	Итого за Второй завтрак	38	57	62	64	180
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	1000	23,1	28,1	28,6	461
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4м	Котлеты из говядины	60	11	10,5	9,9	177
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	81,6	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за обед	1221,60	35,90	38,90	46,80	680,70
	Полдник					
54-4в	Кекс «Столичный»	50	2,7	8,3	23,9	181,8
54-23хн	Кисель из смородины	150	0,2	0,1	9,2	37,9
	Итого за Полдник	200	2,90	8,40	33,10	219,70
	Ужин					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	120	3,1	3,3	17,2	110,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Ужин	285	4,40	3,40	29,60	166,80
	Итого за весь день	2039,60	108,10	126,10	295,10	1528,40
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	120	5,2	6,8	20,6	163,7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	150	2,6	2,5	16,7	100,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	305	12,60	13,90	44	351,80
	Второй завтрак					
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91,6

	Итого за Второй завтрак	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Обед					
54-18с	Свекольник	1000	23	13,2	54,3	428,9
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	120	12,1	11,2	10,3	190,8
54-4хн	Компот из изюма	150	0,3	0,1	13,8	56,9
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за обед	1345	38,20	24,70	89,30	990,70
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,52	177
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
	Итого за Полдник	260	4.90	4.1	37,92	207,9
	Ужин					
54-16к	Каша «Дружба»	120	3	3,5	14,5	101,3
54-4гн	Чай с молоком сахаром	150	1,2	0,8	6,5	38,2
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Ужин	285	5,3	4.4	28,4	174,7
	Итого за весь день	2375	66,2	51.6	207.22	1816.7
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	120	4,3	3,5	16	112,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Завтрак	285	8.3	5.8	31,9	212.1
	Второй завтрак					
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	1000	43,2	30,3	69,6	724,1
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,5	3,05	2,9	40,75
54-7хн	Компот из смородины	150	0,2	0,1	6,3	26,6
54-15м	Тефтели из говядины с рисом	60	7,9	8,0	7,4	133,1
54-1г	Макароны отварные	60	7,9	8,0	7,4	133,1
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за обед	1320	61	49.65	100.3	1091,85
	Полдник					
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Итого за Полдник	170	1.7	2	19.8	103.3
	Ужин					
54-10г	Картофель отварной в молоке	120	3,6	4,5	21,3	139
54-11гн	Чай с медом	150	0,2	0	5,6	23,2

	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Ужин	285	4.9	4.6	34.3	359.6
	Итого за весь день	2260	76.9	62.25	268.75	1853.45
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	120	3,2	3,3	17,2	110,7
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
54-1з	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
	Итого за Завтрак	300	8	15.8	29.5	219.8
	Второй завтрак					
	Сок виноградный	180	0,5	0,4	29,3	122,8
	Итого за Второй завтрак	180	0,5	0,4	29,3	122,8
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	1000	25,6	28,9	53,8	577,9
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	30,0	0,3	1,6	0,9	18,8
54-5р	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	60	10,6	4,9	2,9	99,2
54-11г	Картофельное пюре	60	10,6	4,9	2,9	99,2
	Хлеб пшеничное	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за обед	1165	48.2	40.4	67.9	830.3
	Полдник					
54-3в	Кекс «Здоровье»	50	2,4	9,9	23,4	192,4
54-4гн	Чай с молоком сахаром	150	1,2	0,8	6,5	38,2
	Итого за Полдник	200	3.6	14.3	29.9	230.6
	Ужин					
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	120	5	6,5	23	170,3
54-46гн	Чай с яблоком и сахарам	120	5	6,5	23	170,3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Ужин	260	11.3	13,2	52.7	374.8
	Итого за весь день	2105	71.6	84.1	336	1778.3
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	120	5	6,1	22,6	164,9
54-21гн	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	290	9.8	9	38.8	274.4
	Второй завтрак					
	Снежок	120	3,2	3	13	91,8
	Итого за Второй завтрак	120	3.2	3	13	91.8

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	120	5	6,1	22,6	164,9
54-21гн	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	290	9.8	9	38.8	274.4
	Второй завтрак					
	Молоко	190	5,5	4,8	9,1	101,3
	Итого за Второй завтрак	190	5.5	4.8	9.1	101.3
	Обед					
54-4с	Рассольник «Домашний»	150	3,4	4,3	8,7	87,1
54-7з	Салат из белокочанной капусты	30	0,8	3,1	3,1	42,9
54-11м	Плов из отварной говядины	120	9,2	8,8	23,2	209
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за обед	315	17.0	16.3	42.4	374.2
	Полдник					
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Итого за Полдник	210	3.9	1.7	43.8	205.5
	Ужин					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	120	4,3	5,5	26,4	172,7
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Ужин	285	9.5	5.6	38.7	228
	Итого за весь день	1290	45.7	37.4	172.8	1183.4
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	120	4,9	6,7	19,4	157,8
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	150	2,6	2,5	16,7	100,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Завтрак	300	12.1	13.7	43.5	346.3
	Второй завтрак					
	Молоко	190	5,5	4,8	9,1	101,3
	Итого за Второй завтрак	190	5.5	4.8	9.1	101.3
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1000	23,5	24,8	50,6	551,8
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8

54-7хн	Компот из смородины	150	0,2	0,1	6,3	26,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за обед	1230	25.7	25.2	65.9	625.4
	Полдник					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	30	0,3	2,65	2,05	33,55
54-4гн	Чай с молоком сахаром	150	1,2	0,8	6,5	38,2
	Итого за Полдник	180	1.5	3.45	8.55	71.75
	Ужин					
54-3г	Макароны отварные с сыром	120	6,3	5,4	22,9	166,2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Ужин	285	9.1	5.5	35.2	221.5
	Итого за весь день	2185	53.9	52.65	162.25	1366.25
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	120	4,8	5,3	25,5	168,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	290	9	7.7	40.7	267.5
	Второй завтрак					
	Снежок	120	3,2	3	13	91,8
	Итого за Второй завтрак	120	3.2	3	13	91.8
	Обед					
54-8с	Суп картофельный с горохом	1000	33,4	23	81,4	665,7
54-32з	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,3
54-2м	Гуляш из говядины	60	10,1	9,8	2,4	139,2
54-6г	Рис отварной	120	3	3,8	29,2	162,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за обед	1405	48.8	36.8	139.4	1084
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,52	177
54-4гн	Чай с молоком сахаром	150	1,2	0,8	6,5	38,2
	Итого за Полдник	210	5.8	4.9	37.02	215.2
	Ужин					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,0	28,8	187
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Ужин	290	13.9	5.2	40.4	241.3
	Итого за весь день	2315	80.7	57.6	270.52	1899.8
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	1000	27,5	22,7	89,3	671,1

51-4з	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	1185	32.5	27.3	100.9	779.2
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49
	Итого за Второй завтрак	150	0.5	0.2	11.4	49
	Обед					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	1000	39,5	19,2	62,2	578,3
54-31з	Капуста в нарезке	60	1,1	0,1	2,8	16,1
54-6хн	Компот из вишни	150	0,2	0,1	7,7	32,1
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
54-9р	Тефтели рыбные (горбуша)	60	9,5	6,8	7,6	129,2
54-2г	Макароны отварные с овощами	120	3,8	4,9	21,2	144,6
	Итого за обед	1405	55.2	12	108.9	935.5
	Полдник					
54-11з	Салат из моркови и яблок	30	0,3	3,1	2,2	37,1
54-4гн	Чай с молоком сахаром	150	1,2	0,8	6,5	38,2
	Итого за Полдник	180	1,5	3.9	8.7	75.3
	Ужин					
54-18к	Суп молочный с рисом	1000	24,5	22,5	91,9	667,4
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Ужин	1165	25.8	22.6	104.2	722.7
	Итого за весь день	4085	115.5	66	334	2561.7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8к	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	120	5	5,8	24,1	169
54-21гн	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	290	9.8	8.7	40.3	278.5
	Второй завтрак					
	Молоко	150	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй завтрак	150	4.4	3.8	7.2	80
	Обед					
54-17с	Суп из овощей	1000	7,1	9,8	40,5	277,6
54-28з	Свекла отварная дольками	30	0,5	0,1	2,6	12,6
54-10м	Капуста тушенная с мясом	120	13,3	13,1	7,9	203,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за обед	1315	22.4	46.1	73.3	539.8
	Полдник					
	Фрукт мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5

54-4з	Чай без сахара	150	0,2	0	0,1	1,1
	Итого за Полдник	220	0.8	0.1	5.4	25.6
	Ужин					
54-2г	Макароны отварные с овощами	120	3,8	4,9	21,2	144,6
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Итого за Ужин	285	5.1	5	33.5	199.9
	Итого за весь день	2260	42.5	63.7	159.7	1123
	Средние показатели за Завтрак	295	7,90	13,40	121,60	281,20
	Средние показатели за Второй завтрак	150	4,4	3,8	7,2	80
	Средние показатели за Обед	1230	25.7	25.2	65.9	625.4
	Средние показатели за Полдник	150	1,2	0,8	6,5	38,2
	Средние показатели за Ужин	290	13.9	5.2	40.4	241.3
	Средние показатели за период	2185	53.9	52.65	162.25	1366.25

Примечание:

№ рецептуры* - номера рецептов из перечня блюд;

Фрукт** - допускается выдача иных фруктов;

Овощи в нарезке, горошек зеленый*** - допускается выдача иных овощей.