

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

668530, Республика Тыва, Тоджинский р-н с. Тоора-Хем, ул. Комсомольская 7, тел. 8(394 50) 2-13-79
mail: MBDOUbelka@yandex.ru callr: <https://diinchigesh-toora-hem.rtyva.ru>

Согласовано
Первичная профсоюзная организация
МБДОУ детского сада «Диинчигеш»
Протокол от «01.11.2024» г.

МБДОУ
детского сада «Диинчигеш»
заведующий МБДОУ
детского сада «Диинчигеш»
Кара-Сал Я.С.
Приказ № 28 от «01.11.2024 г.»



**Примерное циклическое
десятидневное меню
для организации питания детей
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада «Диинчигеш»
с. Тоора-Хем Тоджинского кожууна
возрастная группа: 3 – 7 лет**



Тоора-Хем - 2024 г.

Основное меню для детей в возрасте 3-7 лет

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
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	375	9.8	15.2	39.1	331.7
	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	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за обед	1305	46.9	47.8	85.2	958.7
	Полдник					
54-4в	Кекс «Столичный»	50	2,7	8,3	23,9	181,8
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5
	Итого за Полдник	250	2.9	8.4	36.2	232.3
	Ужин					
54-21к	Каша молочная жидкая рисовая	150	3,9	4,1	21,5	138,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Ужин	265	5,3	4.2	35.6	246.5
	Поздний ужин					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Итого за поздний ужин	300	12.9	18	8.2	245.6
	Итого за весь день	2533	134.8	155.6	268.3	2459.1
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,5	8,5	25,7	204,7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
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	385	14.8	16.4	54.7	426.1
	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	150	15,1	14	12,9	238,5
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за обед	1425	41.3	27.5	96.5	800.5
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,52	177
54-11гн	Чай с медом	150	0,2	0	5,6	23,2
	Итого за Полдник	210	4.8	4.1	36.12	200.2
	Ужин					
54-16к	Каша «Дружба»	150	4	4,4	18,1	126,7
54-4гн	Чай с молоком сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Ужин	365	6.7	5.6	34.2	212.8
	Поздний ужин					
54-9г	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4
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 поздний ужин	315	4.1	7.5	25.9	188.7
	Итого за весь день	2880	76.9	65.6	255.02	2437.6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20-к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,3	4,4	20	140,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Завтрак	365	10.2	7.4	38.7	261.7
	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	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за Полдник	220	1.7	2	21.4	110
	Ужин					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7

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	315	5.8	5.7	39.6	232.1
	Поздний ужин					
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,8
54-2гн	Чай с молоком и сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Итого за поздний ужин	300	4.9	6.1	31.4	200.9
	Итого за весь день	2720	84.6	71.05	251.6	1983.15
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4,1	21,5	138,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	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	380	8.7	8.6	35.4	254.2
	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	60	0,6	3,1	1,8	37,6
54-5р	Котлет рыбная с морковью (горбуша)	80	14,1	6,6	3,8	132,3
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	1215	52	43.6	69.7	882.2
	Полдник					
54-3в	Кекс «Здоровье»	50	2,4	9,9	23,4	192,4
54-2гн	Чай с молоком сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Итого за Полдник	200	2.6	9.9	28.3	212.5
	Ужин					
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	120	5	6,5	23	170,3
54-46гн	Чай с яблоком и сахарам	200	0,2	0,1	7,5	31,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Ужин	340	6.5	6.8	37.2	236.1
	Поздний ужин					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за поздний ужин	350	15.8	9.2	32.7	276.4
	Итого за весь день	2665	86.1	78.5	226.6	2361.2
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6	7,7	28,2	206,2
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	320	10.8	10.6	44.4	315.7
	Второй завтрак					
	Снежок	120	3,2	3	13	91,8
	Итого за Второй завтрак	120	3.2	3	13	91.8
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	1000	25,8	13,9	92,5	598
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,4	2,3	22,8
54-30м	Курица тушенная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	30	187
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за обед	1315	48.2	27.2	137.5	994.7
	Полдник					
	Фрукт «Яблоко»	70	0,3	0,3	6,9	31,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за Полдник	270	0.5	0.3	13.4	57.9
	Ужин					
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9
54-2гн	Чай с молоком сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Ужин	315	4.8	4.9	47.3	252.2
	Итого за весь день	2340	67.5	46	255.6	1712.3
	Средние показатели за Завтрак	375	9.8	15.2	39.1	331.7
	Средние показатели за Второй завтрак	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Средние показатели за Обед	1320	61	49.65	100.3	1091.85
	Средние показатели за Полдник	270	0.5	0.3	13.4	57.9
	Средние показатели за Ужин	315	5.8	5.7	39.6	232.1
	Средние показатели за Поздний ужин	315	4.1	7.5	25.9	188.7
	Средние показатели за период	2720	84.6	71.05	251.6	1983.15

Примечание:

№ рецептуры* - номера рецептов из перечня блюд;

Фрукт** - допускается выдача иных фруктов;

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

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	120	5	6,1	22,6	164,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	340	10.9	9.9	41.9	299.5
	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	150	11,5	11	29	261,2
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за обед	345	16.8	18.5	48.2	264.4
	Полдник					
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за Полдник	260	3.9	1.7	45.4	212.2
	Ужин					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	150	5,4	6,9	33	215,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Ужин	365	6.7	7	46.9	277.9
	Поздний ужин					
54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	9,8	10,7	4,8	153,5
54-2гн	Чай с молоком сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за поздний ужин	315	11.1	10.8	17.1	208.8
	Итого за весь день	1815	54.9	52.7	208.6	1364.1
	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	200	3,5	3,3	22,3	133,4
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	350	13	14.5	49.1	380.2
	Второй завтрак					
	Молоко	38	57	62	64	180
	Итого за Второй завтрак	38	57	62	64	180
	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	200	0,3	0,1	8,4	35,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за обед	1280	25.8	25.2	68	634.2
	Полдник					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-2гн	Чай с молоком сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Итого за Полдник	310	0.8	5.3	9	87.2
	Ужин					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Ужин	365	9.2	6.9	42.5	269.7
	Поздний ужин					
54-2в	Коржик молочный	40	2,6	4	21,01	129,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за поздний ужин	240	2.8	4	27.51	156.7
	Итого за весь день	2583	108.6	117.9	260.11	1708
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	150	6	6,6	31,9	211,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	370	11.1	9.7	49.9	331.3
	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	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за обед	1505	53	41.1	152.4	1191.3
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,52	177
54-2гн	Чай с молоком сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Итого за Полдник	210	4.8	4.1	34.61	197.1
	Ужин					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Ужин	370	9.8	6.5	49.2	294.7
	Поздний ужин					

54-8в	Булочка маковая	60	6	3,5	21,6	141,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	1,2	0,8	6,5	38,2
	Итого за поздний ужин	210	7.2	4.3	28.1	180
	Итого за весь день	2785	89.1	327.21	327.21	2286.2
	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	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	1235	32.5	27.3	102.5	785.9
	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	200	0,3	0,1	10,3	42,8
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
54-9р	Тефтели рыбные (горбуша)	80	12,6	9,0	10,1	172,3
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,8
	Итого за обед	1505	59.3	34.7	119.3	990.3
	Полдник					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-2гн	Чай с молоком сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Итого за Полдник	110	0.8	6.1	9.2	94.3
	Ужин					
54-18к	Суп молочный с рисом	1000	24,5	22,5	91,9	667,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Ужин	1215	25.8	22.6	105.8	729.4
	Поздний ужин					
54-30з	Винегрет с сельдью	30	1,6	4	2	50,1
54-2гн	Чай с молоком сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Итого за поздний ужин	180	1.8	4	6.9	70.2
	Итого за весь день	4395	120.7	94.9	355.1	2719.1
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8к	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	150	6	7,3	30,2	211
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	370	11.9	11.1	49.5	345.6
	Второй завтрак					

