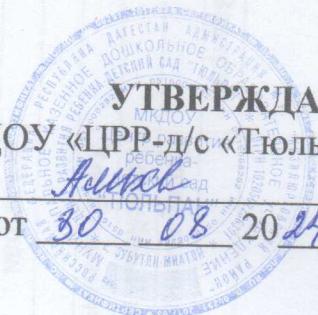


УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МКДОУ «ЦРР-д/с «Тюльпан»
Алихмаева К.Р. 
Приказ № 18 от 30.08.2024 г

Примерные

**10-дневные меню для организации питания детей
посещающих муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - «ТЮЛЬПАН»**

с.Зубутли-Миатли

[illegible]

[illegible]

Заведующая МКДОУ «ДПР-м.с. «ТЮЛЬПАН»
 А.И.Иванова К.П.
 Приказ № 14 от 30.08.2024 г.
 УТВЕРЖАЮ:

Примерные

10-дневные меню для организации питания детей

посещающих муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка - «ТЮЛЬПАН»

с.Зубутли-Миатли

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МКДОУ «ЦРР-д/с «Тюльпан»
Алихмаева К.Р. 
Приказ № 17 от 30 08 2024 г

Примерные

**10-дневные меню для организации питания детей
посещающих муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - «ТЮЛЬПАН»**

с.Зубутли-Миатли

№ 2 Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен Ность ккал	Витамины, мг			Минералыные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	
	Завтрак										
	Каша пшеничная молочная	200	7.94	8.21	35.13	246.17	0.1	0.22	0.9	184	1.5
	Чай с лимоном	200			13.0	49.28	0	0.006	6.0	11.6	0.54
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
	сыр	5	0.21	4.5	0.05	37.5	1.0	0	0	0.5	0
	2-Завтрак										
	яблоко	150	0.62		19.05	79.1	0.03	0.05	6.0	30	0.3
	Обед										
	Суп с мясными фрикадельками	200	2.42	1.62	13.2	92.8	0.1	0.6	7.08	38.2	0.92
	Каша перловая	150	11.5	10.6	10.5	184	0	0	0	12.5	1.8
	Компот из сухофруктов	180	3.8	1.5	25.7	131	0.1	0	0	9.5	0.5
	Хлеб пшеничный	50	3.0	1.5	20.5	105	0.1	0	0	9.5	0.5
	Полдник										
	Пирожки с творогом	30	5.6	1.7	0.8						
	Чай с молоком	200	3.12	2.24	17.7	118.82	0.02	0.14	0.66	128.1	0.64
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4

[illegible]

3 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

№ 7 Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен Ность ккал	Витамины,мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша рисовая молочная	200	4.5	5.85	42.66	246.34	0.06	0.06	0.06	61.87	1.36
	Чай сладкий	200	0.1	0	12.7	51.6	0	0.006	0	2.7	0.5
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
2- Завтрак	Яблоко	90	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	2.2	16
Обед											
	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	200	42.98	23.06	26.13	483	0.23	0.22	9.87	25.9	0.31
	Каша пшеничная с гуляшом	200	7.3	9.0	33.7	245	0.16	0.14	0.2	125.3	1.4
	Сок натуральный	150	0.62	0	19.05	79.1	0.03	0.05	6.0	30	0.3
	Хлеб	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
полдник											
	Оладьи со сметаной	100/20	8.27	7.33	43.07	271.33	0.06	0.13	0.13	110.23	0.66
	Какао с молоком	200	3.0	2.8	13.4	90	0	0.2	0.6	105.8	0.2
	печенье	40	3	7.33	43.07	271.33	0.06	0.13	0.13	110.23	0.62

[illegible]

№ 9 Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен Ность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	
Завтрак											
	Каша гречневая молочная вязкая	200	7.94	8.21	35.13	246.17	0.1	0.22	0.9	184	1.5
	Чай с молоком	200	3.12	2.24	17.7	118.82	.02	0.14	0.66	128.1	0.6 4
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
2-Завтр	Яблоко	90	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	2.2	16
Обед											
	Суп крестьянский с перловкой	200	2.42	1.62	13.2	92.8	0.1	0.6	7.08	38.2	0.92
	Рыба тушеная с овощами	70	7.65	3.57	1.80	70	0.05	0.06	2.01	7.49	0.4
	Макароны отварные	150	5.76	0.84	31.14	155.10	0.09	0.03	0	7.49	1.22
	Сок натуральный	150	0.62	0	19.5	79.1	0.03	0.05	6.0	30	0.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	1.5	25.7	131	0.1	0	0	9.5	0.5
Полдник	Яйцо отварное	1ш									
	Кофе с молоком	200	3.0	2.8	13.4	90	0	0.2	0.6	105.8	0.2
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0	11.6	0.8

10.ДЕНЬ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

№ 7 Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен Ность ккал	Витамины,мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша рисовая молочная	200	4.5	5.85	42.66	246.34	0.06	0.06	0.06	61.87	1.36
	Чай сладкий	200	0.1	0	12.7	51.6	0	0.006	0	2.7	0.5
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
2- Завтрак	Яблоко	90	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	2.2	16
Обед											
	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	200	42.98	23.06	26.13	483	0.23	0.22	9.87	25.9	0.31
	Каша пшеничная с гуляшом	200	7.3	9.0	33.7	245	0.16	0.14	0.2	125.3	1.4
	Сок натуральный	150	0.62	0	19.05	79.1	0.03	0.05	6.0	30	0.3
	Хлеб	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
полдник											
	Оладьи со сметаной	100/20	8.27	7.33	43.07	271.33	0.06	0.13	0.13	110.23	0.66
	Какао с молоком	200	3.0	2.8	13.4	90	0	0.2	0.6	105.8	0.2
	печенье	40	3	7.33	43.07	271.33	0.06	0.13	0.13	110.23	0.62

[illegible]

№ 9 Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен Ность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	
Завтрак											
	Каша гречневая молочная вязкая	200	7.94	8.21	35.13	246.17	0.1	0.22	0.9	184	1.5
	Чай с молоком	200	3.12	2.24	17.7	118.82	.02	0.14	0.66	128.1	0.6 4
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
2-Завтр	Яблоко	90	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	2.2	16
Обед											
	Суп крестьянский с перловкой	200	2.42	1.62	13.2	92.8	0.1	0.6	7.08	38.2	0.92
	Рыба тушеная с овощами	70	7.65	3.57	1.80	70	0.05	0.06	2.01	7.49	0.4
	Макароны отварные	150	5.76	0.84	31.14	155.10	0.09	0.03	0	7.49	1.22
	Сок натуральный	150	0.62	0	19.5	79.1	0.03	0.05	6.0	30	0.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	1.5	25.7	131	0.1	0	0	9.5	0.5
Полдник	Яйцо отварное	1ш									
	Кофе с молоком	200	3.0	2.8	13.4	90	0	0.2	0.6	105.8	0.2
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0	11.6	0.8

10.ДЕНЬ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

№ 7 Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен Ность ккал	Витамины,мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	FE
Завтрак											
	Каша рисовая молочная	200	4.5	5.85	42.66	246.34	0.06	0.06	0.06	61.87	1.36
	Чай сладкий	200	0.1	0	12.7	51.6	0	0.006	0	2.7	0.5
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
2- Завтрак	Яблоко	90	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	2.2	16
Обед											
	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	200	42.98	23.06	26.13	483	0.23	0.22	9.87	25.9	0.31
	Каша пшеничная с гуляшом	200	7.3	9.0	33.7	245	0.16	0.14	0.2	125.3	1.4
	Сок натуральный	150	0.62	0	19.05	79.1	0.03	0.05	6.0	30	0.3
	Хлеб	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
полдник											
	Оладьи со сметаной	100/20	8.27	7.33	43.07	271.33	0.06	0.13	0.13	110.23	0.66
	Какао с молоком	200	3.0	2.8	13.4	90	0	0.2	0.6	105.8	0.2
	печенье	40	3	7.33	43.07	271.33	0.06	0.13	0.13	110.23	0.62

[illegible]

№ 9 Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен Ность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	
Завтрак											
	Каша гречневая молочная вязкая	200	7.94	8.21	35.13	246.17	0.1	0.22	0.9	184	1.5
	Чай с молоком	200	3.12	2.24	17.7	118.82	.02	0.14	0.66	128.1	0.6 4
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
2-Завтр	Яблоко	90	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	2.2	16
Обед											
	Суп крестьянский с перловкой	200	2.42	1.62	13.2	92.8	0.1	0.6	7.08	38.2	0.92
	Рыба тушеная с овощами	70	7.65	3.57	1.80	70	0.05	0.06	2.01	7.49	0.4
	Макароны отварные	150	5.76	0.84	31.14	155.10	0.09	0.03	0	7.49	1.22
	Сок натуральный	150	0.62	0	19.5	79.1	0.03	0.05	6.0	30	0.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	1.5	25.7	131	0.1	0	0	9.5	0.5
Полдник	Яйцо отварное	1ш									
	Кофе с молоком	200	3.0	2.8	13.4	90	0	0.2	0.6	105.8	0.2
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0	11.6	0.8

10.ДЕНЬ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

№ 6 Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен Ность ккал	Витамины,мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	FE
Завтрак											
	Каша «Дружба»	200	6.2	8.1	26.8	204.5	0.1	0.22	0.9	184	0.6
	Кофе с молоком	200	3.0	2.8	13.4	90	0	0.2	0.6	105.8	0.2
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
	сыр	5	0.21	4.5	0.05	37.5	1.0	0	0	0.5	0
	2-Завтрак										
Обед	яблоко	150	0.62		19.05	79.1	0.03	0.05	6.0	30	0.3
	Салат из капусты	50	1.10	3.5	4.8	52.9	0.03	0.05	1.6	23.7	0.33
	Суп картофельный	200	2.2	2.1	15.1	89	0.08	0.04	5.28	10	
	Плов из мяса говядины	200	19.2	17.4	34.8	368	0	0.2	0.14	23.2	1.8
	Компот из сухофруктов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	0	0	0	9.5	0.5
	Хлеб пшеничный	50	3.8	1.5	25.7	131	0.1	.0	0	9.5	0.5
Полдник											
	Яйцо отварное	1ш									
	Чай с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.3	0.02	0.14	0.6	128.1	0.64
	Хлеб пшеничный пряник	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4

№ 7 Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен Ность ккал	Витамины,мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша рисовая молочная	200	4.5	5.85	42.66	246.34	0.06	0.06	0.06	61.87	1.36
	Чай сладкий	200	0.1	0	12.7	51.6	0	0.006	0	2.7	0.5
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
2- Завтрак	Яблоко	90	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	2.2	16
Обед											
	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	200	42.98	23.06	26.13	483	0.23	0.22	9.87	25.9	0.31
	Каша пшеничная с гуляшом	200	7.3	9.0	33.7	245	0.16	0.14	0.2	125.3	1.4
	Сок натуральный	150	0.62	0	19.05	79.1	0.03	0.05	6.0	30	0.3
	Хлеб	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
полдник											
	Оладьи со сметаной	100/20	8.27	7.33	43.07	271.33	0.06	0.13	0.13	110.23	0.66
	Какао с молоком	200	3.0	2.8	13.4	90	0	0.2	0.6	105.8	0.2
	печенье	40	3	7.33	43.07	271.33	0.06	0.13	0.13	110.23	0.62

[illegible]

№ 9 Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен Ность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	
Завтрак											
	Каша гречневая молочная вязкая	200	7.94	8.21	35.13	246.17	0.1	0.22	0.9	184	1.5
	Чай с молоком	200	3.12	2.24	17.7	118.82	.02	0.14	0.66	128.1	0.6 4
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
2-Завтр	Яблоко	90	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	2.2	16
Обед											
	Суп крестьянский с перловкой	200	2.42	1.62	13.2	92.8	0.1	0.6	7.08	38.2	0.92
	Рыба тушеная с овощами	70	7.65	3.57	1.80	70	0.05	0.06	2.01	7.49	0.4
	Макароны отварные	150	5.76	0.84	31.14	155.10	0.09	0.03	0	7.49	1.22
	Сок натуральный	150	0.62	0	19.5	79.1	0.03	0.05	6.0	30	0.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	1.5	25.7	131	0.1	0	0	9.5	0.5
Полдник	Яйцо отварное	1ш									
	Кофе с молоком	200	3.0	2.8	13.4	90	0	0.2	0.6	105.8	0.2
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0	11.6	0.8

10.ДЕНЬ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

№ 7 Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен Ность ккал	Витамины,мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша рисовая молочная	200	4.5	5.85	42.66	246.34	0.06	0.06	0.06	61.87	1.36
	Чай сладкий	200	0.1	0	12.7	51.6	0	0.006	0	2.7	0.5
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
2- Завтрак	Яблоко	90	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	2.2	16
Обед											
	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	200	42.98	23.06	26.13	483	0.23	0.22	9.87	25.9	0.31
	Каша пшеничная с гуляшом	200	7.3	9.0	33.7	245	0.16	0.14	0.2	125.3	1.4
	Сок натуральный	150	0.62	0	19.05	79.1	0.03	0.05	6.0	30	0.3
	Хлеб	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
полдник											
	Оладьи со сметаной	100/20	8.27	7.33	43.07	271.33	0.06	0.13	0.13	110.23	0.66
	Какао с молоком	200	3.0	2.8	13.4	90	0	0.2	0.6	105.8	0.2
	печенье	40	3	7.33	43.07	271.33	0.06	0.13	0.13	110.23	0.62

[illegible]

№ 9 Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен Ность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	
Завтрак											
	Каша гречневая молочная вязкая	200	7.94	8.21	35.13	246.17	0.1	0.22	0.9	184	1.5
	Чай с молоком	200	3.12	2.24	17.7	118.82	.02	0.14	0.66	128.1	0.6 4
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
2-Завтр	Яблоко	90	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	2.2	16
Обед											
	Суп крестьянский с перловкой	200	2.42	1.62	13.2	92.8	0.1	0.6	7.08	38.2	0.92
	Рыба тушеная с овощами	70	7.65	3.57	1.80	70	0.05	0.06	2.01	7.49	0.4
	Макароны отварные	150	5.76	0.84	31.14	155.10	0.09	0.03	0	7.49	1.22
	Сок натуральный	150	0.62	0	19.5	79.1	0.03	0.05	6.0	30	0.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	1.5	25.7	131	0.1	0	0	9.5	0.5
Полдник	Яйцо отварное	1ш									
	Кофе с молоком	200	3.0	2.8	13.4	90	0	0.2	0.6	105.8	0.2
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0	11.6	0.8

10.ДЕНЬ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

№ 7 Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен Ность ккал	Витамины,мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша рисовая молочная	200	4.5	5.85	42.66	246.34	0.06	0.06	0.06	61.87	1.36
	Чай сладкий	200	0.1	0	12.7	51.6	0	0.006	0	2.7	0.5
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
2- Завтрак	Яблоко	90	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	2.2	16
Обед											
	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	200	42.98	23.06	26.13	483	0.23	0.22	9.87	25.9	0.31
	Каша пшеничная с гуляшом	200	7.3	9.0	33.7	245	0.16	0.14	0.2	125.3	1.4
	Сок натуральный	150	0.62	0	19.05	79.1	0.03	0.05	6.0	30	0.3
	Хлеб	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
полдник											
	Оладьи со сметаной	100/20	8.27	7.33	43.07	271.33	0.06	0.13	0.13	110.23	0.66
	Какао с молоком	200	3.0	2.8	13.4	90	0	0.2	0.6	105.8	0.2
	печенье	40	3	7.33	43.07	271.33	0.06	0.13	0.13	110.23	0.62

[illegible]

№ 9 Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен Ность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	
Завтрак											
	Каша гречневая молочная вязкая	200	7.94	8.21	35.13	246.17	0.1	0.22	0.9	184	1.5
	Чай с молоком	200	3.12	2.24	17.7	118.82	.02	0.14	0.66	128.1	0.6 4
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0.5	7.6	0.4
2-Завтр	Яблоко	90	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	2.2	16
Обед											
	Суп крестьянский с перловкой	200	2.42	1.62	13.2	92.8	0.1	0.6	7.08	38.2	0.92
	Рыба тушеная с овощами	70	7.65	3.57	1.80	70	0.05	0.06	2.01	7.49	0.4
	Макароны отварные	150	5.76	0.84	31.14	155.10	0.09	0.03	0	7.49	1.22
	Сок натуральный	150	0.62	0	19.5	79.1	0.03	0.05	6.0	30	0.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	1.5	25.7	131	0.1	0	0	9.5	0.5
Полдник	Яйцо отварное	1ш									
	Кофе с молоком	200	3.0	2.8	13.4	90	0	0.2	0.6	105.8	0.2
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	20.5	105	0.08	0	0	11.6	0.8

10.ДЕНЬ

[illegible]

10

[illegible]