



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Аленушка» с. Кара-Хаак  
667907.Республика Тыва; МР «Кызылский кожуун»; с. Кара-Хаак ул: Саморокова д.4 тел: 89232611368  
бухгал.:факс: 8(394-22)91-5-76 e-mail: [alonushka253@mail.ru](mailto:alonushka253@mail.ru)



## **Примерное 10-дневное меню в МБДОУ детский сад «Аленушка» с. Кара-Хаак**



с. Кара-Хаак  
2022г



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
с. Кара-Хаак  
/А.М. Даржаа/  
Приказ №86 от: 22.02.2022 г

1 неделя, 1 день

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                                                       | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                             |                                                                          |           | Белки                      | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                                                          |           |                            |      |          |                         | 3           |
| Завтрак                                     | Запеканка творожная                                                      | 130       | 19,6                       | 12,4 | 15,2     | 255                     | 79          |
|                                             | Повидло фруктово-ягодное, персиковое, яблочное порционное                | 20        | 0,1                        | 0    | 14,4     | 55,2                    | 140         |
|                                             | Масло коровье сладко-сливочное несоленое                                 | 10        | 0,1                        | 7,8  | 0,1      | 70,9                    | 16          |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания | 35        | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                    | 2           |
|                                             | Чай                                                                      | 200       | 0,1                        | 0    | 0,5      | 1,1                     | 30          |
| Итого за завтрак                            |                                                                          | 395       | 22,6                       | 21,1 | 48,8     | 476                     |             |
| Второй завтрак                              | Сок фруктовый или овощной                                                | 200       | 1                          | 0,2  | 20,2     | 86                      | 40          |
| Итого за второй завтрак                     |                                                                          | 200       | 1                          | 0,2  | 20,2     | 86                      |             |
| Обед                                        | Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом     | 50        | 0,8                        | 3,5  | 7        | 62                      | 83          |
|                                             | Суп из овощей                                                            | 180       | 2,3                        | 6,5  | 5,7      | 91,4                    | 35          |
|                                             | Птица, тушенная в красном соусе                                          | 70        | 8,9                        | 8    | 3,8      | 121,5                   | 173         |
|                                             | Фасоль овощная отварная                                                  | 150       | 3,6                        | 5,6  | 5,3      | 87,9                    | 11          |
|                                             | Кисель из ягод замороженных (клубника)                                   | 180       | 0,1                        | 0    | 25,2     | 101,2                   | 107         |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 40        | 2,2                        | 0,4  | 19,8     | 88,8                    | 3           |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания | 35        | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                    | 2           |
| Итого за обед                               |                                                                          | 705       | 20,6                       | 24,9 | 85,4     | 646,6                   |             |
| Полдник                                     | Груши                                                                    | 100       | 0,4                        | 0,3  | 10,3     | 47                      | 11 001      |
|                                             | Пирожки печеные из теста дрожжевого с повидлом (джемом)                  | 80        | 1,1                        | 3    | 21       | 117,5                   | 46          |
|                                             | Варенец                                                                  | 200       | 6                          | 6,4  | 8        | 112                     | 40          |
| Итого за полдник                            |                                                                          | 380       | 7,5                        | 9,7  | 39,3     | 276,5                   |             |
| Ужин                                        | Огурцы консервированные без уксуса                                       | 50        | 0,4                        | 0,1  | 0,9      | 6,5                     | 1 037       |
|                                             | Голубцы ленивые с мясом припущенным                                      | 200       | 16                         | 17,8 | 19,3     | 294,8                   | 52          |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 40        | 2,2                        | 0,4  | 19,8     | 88,8                    | 3           |
|                                             | Чай с лимоном                                                            | 200       | 0,2                        | 0    | 10,2     | 43,3                    | 10 030      |
|                                             | Сахар-песок                                                              | 5         | 0                          | 0    | 15       | 20                      |             |
| Итого за ужин                               |                                                                          | 495       | 18,8                       | 18,3 | 65,2     | 453,4                   |             |
| Итого за день                               |                                                                          | 2175      | 70,5                       | 74,2 | 258,9    | 1938,5                  |             |



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
с.Кара-Хаак  
/А.М.Даржаа/  
Приказ №86 от:22.02.2022г.

1 неделя, 2 день

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                                                                          | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию |      |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|------|----------|----------------------------|-------------|
|                                             |                                                                                             |           | Белки                      | Жиры | Углеводы |                            |             |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                                                                             |           |                            |      |          |                            | 3           |
| Завтрак                                     | Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)                                                  | 180       | 8,2                        | 11,4 | 29,5     | 254                        | 4 030       |
|                                             | Кофейный напиток из цикория с молоком                                                       | 180       | 4,1                        | 4    | 18,5     | 126,4                      | 10 019      |
|                                             | Сыр полутвердый для ДП                                                                      | 10        | 2,3                        | 3    | 0,1      | 36,4                       | 1 004       |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для ДП                                                 | 35        | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                       | 2           |
| Итого за завтрак                            |                                                                                             | 405       | 17,3                       | 19,3 | 66,7     | 510,6                      |             |
| Второй завтрак                              | Сок фруктовый или овощной                                                                   | 200       | 1                          | 0,2  | 20,2     | 86                         | 40          |
| Итого за второй                             |                                                                                             | 200       | 1                          | 0,2  | 20,2     | 86                         |             |
| Обед                                        | Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом                                 | 50        | 0,5                        | 4,8  | 1,2      | 52,5                       | 1 007       |
|                                             | Борщ с капустой и картофелем                                                                | 180       | 1,2                        | 2,9  | 12       | 79,1                       | 46          |
|                                             | Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным | 70        | 9,6                        | 13,1 | 10       | 196,7                      | 57          |
|                                             | Макаронные изделия отварные                                                                 | 130       | 5,6                        | 0,7  | 28,9     | 175,7                      | 180         |
|                                             | Компот из ягод замороженных (слива)                                                         | 200       | 0,2                        | 0,2  | 19       | 79                         | 10 107      |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                                        | 20        | 1,1                        | 0,2  | 9,9      | 44,4                       | 3           |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания                    | 35        | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                       | 2           |
|                                             | Итого за обед                                                                               |           | 685                        | 20,9 | 22,8     | 99,6                       | 721,2       |
| Полдник                                     | Мандарин                                                                                    | 100       | 0,8                        | 0,4  | 8        | 47                         | 11 001      |
|                                             | Булочка «Городская» собственного производства                                               | 60        | 5,1                        | 4,4  | 30,8     | 183,3                      | 13 004      |
|                                             | Кефир                                                                                       | 180       | 5,2                        | 5,8  | 7,2      | 100,8                      | 71          |
| Итого за полдник                            |                                                                                             | 340       | 11,1                       | 10,6 | 46       | 331,1                      |             |
| Ужин                                        | Икра из уваренных кабачков                                                                  | 50        | 0,4                        | 1,6  | 2,5      | 25,5                       | 46          |
|                                             | Рыба (филе) запеченная                                                                      | 70        | 10,9                       | 2,8  | 2,3      | 119,2                      | 7 003       |
|                                             | Картофель отварной, запеченный со сливочным                                                 | 150       | 3,2                        | 4,2  | 22,6     | 161,9                      | 8 011       |
|                                             | Кисель из плодов шиповника (витаминный)                                                     | 180       | 0,1                        | 0,1  | 30,2     | 122,3                      | 108         |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                                        | 20        | 1,1                        | 0,2  | 9,9      | 44,4                       | 103         |
| Итого за ужин                               |                                                                                             | 470       | 15,7                       | 8,9  | 67,5     | 473,3                      |             |
| Итого за день                               |                                                                                             | 2100      | 66                         | 61,8 | 300      | 2122,2                     |             |



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
с.Кара-Хаак  
/А.М.Даржаа/  
Приказ №86 от:22.02.2022г.

1 неделя, 3 день

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                                                       | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                                             |                                                                          |           | Белки                      | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                                                          |           |                            |       |          |                         | 3           |
| Завтрак                                     | Каша жидкая на молоке (гречневая)                                        | 150       | 7,8                        | 7,9   | 29,4     | 220,8                   | 4 004       |
|                                             | Какао с молоком                                                          | 180       | 3,5                        | 3,4   | 22,6     | 109,2                   | 19          |
|                                             | Масло коровье сладко-сливочное несоленое                                 | 10        | 0,1                        | 7,8   | 0,1      | 70,9                    | 13 016      |
|                                             | Повидло фруктово-ягодное, персиковое, яблочное порционное                | 20        | 0,1                        | 0     | 14,4     | 55,2                    | 140         |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания | 35        | 2,7                        | 0,9   | 18,6     | 93,8                    | 2           |
| Итого за завтрак                            |                                                                          | 395       | 14,2                       | 20    | 85,1     | 549,9                   |             |
| Второй завтрак                              | Сок фруктовый или овощной                                                | 200       | 1                          | 0,2   | 20,2     | 86                      | 40          |
| Итого за второй завтрак                     |                                                                          | 200       | 1                          | 0,2   | 20,2     | 86                      |             |
| Обед                                        | Салат из свеклы, кураги и яблок с маслом растительным                    | 50        | 0,8                        | 3,1   | 5,9      | 55,1                    | 1 033       |
|                                             | Суп рыбный                                                               | 180       | 7                          | 0,5   | 10,3     | 73,7                    | 41          |
|                                             | Биточки мясные рубленые паровые собственного производства                | 70        | 9,1                        | 3,7   | 4,2      | 81,2                    |             |
|                                             | Рис отварной с овощами                                                   | 130       | 2,9                        | 4,8   | 22,7     | 164,6                   | 7 020       |
|                                             | Компот из плодов свежих (яблоки)                                         | 180       | 0,18                       | 0,18  | 14,3     | 60                      | 107         |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 40        | 2,2                        | 0,4   | 19,8     | 88,8                    | 3           |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта ДП                                  | 35        | 2,7                        | 0,9   | 18,6     | 93,8                    | 2           |
| Итого за обед                               |                                                                          | 685       | 24,88                      | 13,58 | 95,8     | 617,2                   |             |
| Полдник                                     | Банан                                                                    | 100       | 1,5                        | 0,5   | 21       | 96                      | 11 001      |
|                                             | Печенье творожное                                                        | 25        | 2,5                        | 5,4   | 5,9      | 72                      | 12 029      |
|                                             | Биойогурт порционный                                                     | 125       | 7                          | 4     | 4,4      | 91                      | 40          |
| Итого за полдник                            |                                                                          | 250       | 11                         | 9,9   | 31,3     | 259                     |             |
| Ужин                                        | Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом              | 50        | 0,5                        | 7,1   | 1,2      | 70,7                    | 1 007       |
|                                             | Рагу из птицы (цыплята) с картофелем                                     | 200       | 16,2                       | 10,1  | 23,3     | 270,2                   | 7 026       |
|                                             | Чай                                                                      | 200       | 0,1                        |       | 0,1      | 1,1                     | 10 015      |
|                                             | Сахар-песок                                                              | 5         |                            |       | 5        | 20                      |             |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 40        | 2,2                        | 0,4   | 19,9     | 88,8                    | 3           |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания | 35        | 2,7                        | 0,9   | 18,6     | 93,8                    | 2           |
|                                             | Итого за ужин                                                            |           | 530                        | 21,7  | 18,5     | 68,1                    | 544,6       |
| Итого за день                               |                                                                          | 2060      | 72,78                      | 62,18 | 300,5    | 2056,7                  |             |



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
с.Кара-Хаак  
/А.М.Даржаа/  
Приказ №86 от:22.02.2022г.

1 неделя, 4 день

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                                                        | Вес блюда | Пищевые вещества на |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                             |                                                                           |           | Белки               | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                                                           |           |                     |      |          |                         | 3           |
| Завтрак                                     | Омлет натуральный с горошком зеленым, запеченный                          | 125       | 9,6                 | 7,7  | 7,8      | 138,9                   | 5 001       |
|                                             | Творог детский в индивидуальной упаковке                                  | 60        | 4,6                 | 3    | 7        | 73,5                    | 5 012       |
|                                             | Кофейный напиток из цикория с молоком                                     | 180       | 4,1                 | 4    | 18,5     | 126,4                   | 19          |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания  | 35        | 2,7                 | 0,9  | 18,6     | 93,8                    | 2           |
| Итого за завтрак                            |                                                                           | 400       | 21                  | 15,6 | 51,9     | 432,6                   |             |
| Второй завтрак                              | Сок фруктовый или овощной                                                 | 200       | 1                   | 0,2  | 20,2     | 86                      | 40          |
| Итого за второй                             |                                                                           | 200       | 1                   | 0,2  | 20,2     | 86                      |             |
| Обед                                        | Салат из капусты с перцем сладким и луком с маслом подсолнечным           | 50        | 6,2                 | 5,7  | 1,6      | 84                      | 5 079       |
|                                             | Суп гороховый на овощном отваре                                           | 180       | 5,1                 | 1,4  | 14,5     | 100,7                   | 35          |
|                                             | Гренки для супов                                                          | 20        | 1,6                 | 0,5  | 6,7      | 37,6                    | 98          |
|                                             | Птица (филе), тушенная в сметанном соусе                                  | 70        | 4,7                 | 5,3  | 0,1      | 71                      | 73          |
|                                             | Овощи отварные с маслом сливочным                                         | 150       | 5,4                 | 5,6  | 15,3     | 146,1                   | 4           |
|                                             | Кисель из плодов сухих (смесь косточковых плодов)                         | 180       | 1,1                 | 0,1  | 28,9     | 122,4                   | 110         |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                      | 20        | 1,1                 | 0,2  | 9,9      | 44,4                    | 3           |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания  | 35        | 2,7                 | 0,9  | 18,6     | 93,8                    | 2           |
| Итого за обед                               |                                                                           | 705       | 27,9                | 19,7 | 95,6     | 700                     |             |
| Полдник                                     | Яблоки                                                                    | 100       | 0,4                 | 0,4  | 9,8      | 47                      | 11 001      |
|                                             | Молоко питьевое ультрапастеризованное ДП в индивидуальной упаковке        | 200       | 5,8                 | 6,4  | 9,4      | 120                     | 11 01       |
|                                             | Вафли                                                                     | 25        | 1,6                 | 2,3  | 18,5     | 101,1                   | 11 001      |
| Итого за полдник                            |                                                                           | 325       | 7,8                 | 9,1  | 37,7     | 268,1                   |             |
| Ужин                                        | Салат из отварной моркови с сыром, зеленым горошком и растительным маслом | 50        | 3                   | 6,1  | 5,7      | 89,6                    | 1 023       |
|                                             | Зразы из горбуши                                                          | 70        | 4,5                 | 3,6  | 7,2      | 79                      | 7 006       |
|                                             | Пюре картофельное                                                         | 130       | 2,9                 | 5,8  | 11,3     | 150                     | 8 005       |
|                                             | Отвар шиповника                                                           | 200       | 0,3                 | 0,1  | 12       | 48,6                    | 129         |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                      | 20        | 1,1                 | 0,2  | 9,9      | 44,4                    | 3           |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания  | 35        | 2,7                 | 0,9  | 18,6     | 93,8                    | 2           |
| Итого за ужин                               |                                                                           | 505       | 14,5                | 16,7 | 64,7     | 505,4                   |             |
| Итого за день                               |                                                                           | 2135      | 72,2                | 61,3 | 270,1    | 1992,1                  |             |



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
с.Кара-Хаак  
/А.М.Даржаа/  
Приказ №86 от: 22.02.2022г.

1 неделя, 5 день

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                                                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества на порцию |      |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------|------|----------|----------------------------|-------------|
|                                             |                                                                          |              | Белки                      | Жиры | Углеводы |                            |             |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                                                          |              |                            |      |          |                            | 3           |
| Завтрак                                     | Каша жидкая на молоке (из пшена и риса) «Дружба»                         | 180          | 4,7                        | 7,6  | 22,4     | 177,6                      | 29          |
|                                             | Кофейный напиток из цикория с молоком                                    | 180          | 4,1                        | 4    | 18,5     | 126,4                      | 19 02       |
|                                             | Изделие деликатесное из мяса (ветчина) ДП                                | 10           | 1,1                        | 0,4  | 0,4      | 9,4                        | 1 005       |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания | 35           | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                       | 2           |
| Итого за завтрак                            |                                                                          | 405          | 12,6                       | 12,9 | 59,9     | 407,2                      |             |
| Второй завтрак                              | Сок фруктовый или овощной                                                | 200          | 1                          | 0,2  | 20,2     | 86                         | 40          |
| Итого за второй завтрак                     |                                                                          | 200          | 1                          | 0,2  | 20,2     | 86                         |             |
| Обед                                        | Суп из овощей на мясном бульоне                                          | 180          | 3,3                        | 2,5  | 7,9      | 96                         | 49          |
|                                             | Винегрет овощной                                                         | 50           | 0,8                        | 5,1  | 3        | 65,4                       | 67          |
|                                             | Гуляш из мяса отварного                                                  | 70           | 11,3                       | 8,7  | 2,8      | 117,8                      | 14          |
|                                             | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)                                      | 130          | 7,3                        | 7,3  | 31,5     | 211                        | 8 001       |
|                                             | Компот из плодов свежих витаминизированный (вишня)                       | 200          | 0,2                        | 0    | 22,6     | 94,6                       | 10 034      |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 20           | 1,1                        | 0,2  | 9,9      | 44,4                       | 3           |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания | 35           | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                       | 2           |
| Итого за обед                               |                                                                          | 685          | 26,7                       | 24,7 | 96,3     | 723                        |             |
| Полдник                                     | Груши                                                                    | 100          | 0,4                        | 0,3  | 10,3     | 47                         | 11 001      |
|                                             | Булочка с изюмом собственного производства                               | 60           | 6                          | 4,2  | 30,6     | 182,4                      | 13 007      |
|                                             | Ряженка                                                                  | 180          | 5,2                        | 4,5  | 7,6      | 97,2                       | 62          |
| Итого за полдник                            |                                                                          | 340          | 11,6                       | 9    | 48,5     | 326,6                      |             |
| Ужин                                        | Салат из огурцов с растительным маслом                                   | 50           | 0,5                        | 4,9  | 2,1      | 55                         | 26          |
|                                             | Жаркое по-домашнему (говядина)                                           | 200          | 19,8                       | 9,7  | 19,7     | 245                        | 7 010       |
|                                             | Чай зеленый с лимоном                                                    | 200          | 0,1                        |      | 9,2      | 38,1                       | 30          |
|                                             | Сахар-песок                                                              | 5            |                            |      | 5        | 20                         |             |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 20           | 1,1                        | 0,2  | 9,9      | 44,4                       | 3           |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания | 35           | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                       | 2           |
| Итого за ужин                               |                                                                          | 510          | 24,2                       | 15,7 | 64,5     | 496,3                      |             |
| Итого за день                               |                                                                          | 2140         | 76,1                       | 62,5 | 289,4    | 2039,1                     |             |



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
с.Кара-Хаак  
/А.М.Даржаа/  
Приказ №86 от: 22.02.2022г

2 неделя, 1 день

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                                                       | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                             |                                                                          |           | Белки                      | Жиры | Углеводы |                         |             |
| 2 неделя, 1 день                            |                                                                          |           |                            |      |          |                         |             |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                                                          |           |                            |      |          |                         |             |
| Завтрак                                     | Пудинг из моркови                                                        | 150       | 5,4                        | 6,6  | 22,4     | 172,4                   | 3           |
|                                             | Соус ягодный (брусника)                                                  | 20        | 0                          | 0    | 4,5      | 18,4                    | 88          |
|                                             | Кофейный напиток из цикория с молоком                                    | 180       | 4,1                        | 4    | 18,5     | 126,4                   | 9 008       |
|                                             | Масло коровье сладко-сливочное несоленое                                 | 10        | 0,1                        | 7,8  | 0,1      | 70,9                    | 19          |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания | 35        | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                    | 16          |
| Итого за завтрак                            |                                                                          | 395       | 12,3                       | 19,3 | 64,1     | 481,9                   | 2           |
| Второй завтрак                              | Сок фруктовый или овощной                                                | 200       | 1                          | 0,2  | 20,2     | 86                      | 40          |
| Итого за второй завтрак                     |                                                                          | 200       | 1                          | 0,2  | 20,2     | 86                      |             |
| Обед                                        | Салат зеленый с огурцом и растительным маслом                            | 50        | 0,6                        | 7,6  | 1,2      | 75,6                    | 1 008       |
|                                             | Суп лапша куриная                                                        | 180       | 4,9                        | 3,1  | 10,7     | 103,4                   | 330         |
|                                             | Рыба (филе) запеченная                                                   | 80        | 12,5                       | 3,2  | 2,6      | 136,2                   | 7 003       |
|                                             | Каша перловая рассыпчатая (гарнир)                                       | 150       | 5,4                        | 5,5  | 38,3     | 225                     | 8 001       |
|                                             | Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства      | 180       | 0                          | 0    | 11,7     | 46,8                    | 10 011      |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 20        | 1,1                        | 0,2  | 9,9      | 44,4                    | 3           |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания | 35        | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                    | 2           |
| Итого за обед                               |                                                                          | 695       | 27,2                       | 20,5 | 93       | 725,2                   |             |
| Полдник                                     | Оладьи с яблоками                                                        | 70        | 4,9                        | 4    | 24       | 142                     | 19          |
|                                             | Соус клюквенный                                                          | 20        | 0,1                        | 0,1  | 4,6      | 19,7                    | 9 007       |
|                                             | Молоко питьевое ультрапастеризованное ДП в индивидуальной упаковке       | 200       | 5,8                        | 6,4  | 9,4      | 120                     | 11 01       |
| Итого за полдник                            |                                                                          | 290       | 10,8                       | 10,5 | 38       | 281,7                   |             |
| Ужин                                        | Салат из квашеной капусты с яблоком                                      | 50        | 0,8                        | 5    | 2,9      | 61,7                    | 71          |
|                                             | Картофельная запеканка с отварной индейкой                               | 200       | 8,6                        | 8    | 19,6     | 180                     | 105         |
|                                             | Чай с лимоном и сахаром                                                  | 200       | 0,05                       | 0    | 10,2     | 43                      | 10 030      |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 40        | 2,2                        | 0,4  | 19,9     | 88,8                    | 3           |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания | 35        | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                    | 2           |
| Итого за ужин                               |                                                                          | 525       | 14,35                      | 14,3 | 71,2     | 467,3                   |             |
| Итого за день                               |                                                                          | 2105      | 65,65                      | 64,8 | 286,5    | 2042,1                  |             |



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
с.Кара-Хаак  
/А.М.Даржаа/  
Приказ №86 от: 22.02.2022г.

2 неделя, 2 день

| 2 неделя, 2 день                            |                                                                          |           |                            |      |          |                         |             |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                                  | Наименование блюда                                                       | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                             |                                                                          |           | Белки                      | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                                                          |           |                            |      |          |                         |             |
| Завтрак                                     | Каша жидкая на молоке (манная)                                           | 150       | 6,3                        | 7,9  | 26,6     | 205,5                   | 3 4 004     |
|                                             | Напиток из цикория с молоком                                             | 200       | 3,1                        | 3,4  | 12,9     | 104,6                   | 19          |
|                                             | Сыр полутвердый ДП                                                       | 10        | 2,3                        | 3    | 0,1      | 36,4                    | 1 004       |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания | 35        | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                    | 2           |
| Итого за завтрак                            |                                                                          | 395       | 14,4                       | 15,2 | 58,2     | 440,3                   |             |
| Второй завтрак                              | Сок фруктовый или овощной                                                | 200       | 1                          | 0,2  | 20,2     | 86                      | 40          |
| Итого за второй завтрак                     |                                                                          | 200       | 1                          | 0,2  | 20,2     | 86                      |             |
| Обед                                        | Салат из овощей с морской капустой                                       | 50        | 0,5                        | 4,9  | 3,4      | 59,8                    | 85          |
|                                             | Суп рыбный (с пшеном)                                                    | 180       | 6,7                        | 2,5  | 14,9     | 121,7                   | 39          |
|                                             | Ежики из говядины                                                        | 200       | 23,3                       | 17,4 | 21,4     | 335,7                   | 105         |
|                                             | Компот из плодов свежих витаминизированный (айва)                        | 200       | 0,1                        |      | 22,6     | 94,6                    | 34          |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 20        | 1,1                        | 0,2  | 9,9      | 44,4                    | 3           |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания | 35        | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                    | 2           |
| Итого за обед                               |                                                                          | 685       | 34,4                       | 25,9 | 90,8     | 750                     |             |
| Полдник                                     | Груши                                                                    | 100       | 0,4                        | 0,3  | 10,3     | 47                      | 11 001      |
|                                             | Суп молочный с изделиями макаронными                                     | 180       | 5,8                        | 6,5  | 17,8     | 156,6                   | 8 017       |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания | 35        | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                    | 2           |
| Итого за полдник                            |                                                                          | 315       | 8,9                        | 7,7  | 46,7     | 297,4                   |             |
| Ужин                                        | Горошек зеленый консервированный                                         | 50        | 1,4                        | 1,3  | 2,7      | 28,7                    | 1 051       |
|                                             | Голубцы ленивые с мясом припущенным                                      | 200       | 16                         | 16,8 | 21,6     | 294,8                   | 52          |
|                                             | Отвар шиповника                                                          | 200       | 0,3                        | 0,1  | 12       | 48,6                    | 129         |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 20        | 1,1                        | 0,2  | 9,9      | 44,4                    | 3           |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания | 35        | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                    | 2           |
| Итого за ужин                               |                                                                          | 505       | 21,5                       | 19,3 | 64,8     | 510,3                   |             |
| Итого за день                               |                                                                          | 2100      | 80,2                       | 68,3 | 280,7    | 2084                    |             |



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
с.Кара-Хаак  
/А.М.Даржаа/  
Приказ №86 от: 22.02.2022г.

2 неделя, 3 день

| 2 неделя, 3 день                            |                                                                          |           |                            |      |          |                         |             |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                                  | Наименование блюда                                                       | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                             |                                                                          |           | Белки                      | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                                                          |           |                            |      |          |                         |             |
| Завтрак                                     | Запеканка из белокочанной капусты и моркови                              | 180       | 12,3                       | 14   | 9,7      | 214                     | 3           |
|                                             | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую                              | 40        | 5                          | 3,8  | 0,3      | 64                      | 29          |
|                                             | Какао с молоком                                                          | 180       | 3,5                        | 3,4  | 22,6     | 109,2                   | 5 003       |
| Итого за завтрак                            |                                                                          | 400       | 20,8                       | 21,2 | 32,6     | 387,2                   | 19          |
| Второй завтрак                              | Сок фруктовый или овощной                                                | 200       | 1                          | 0,2  | 20,2     | 86                      |             |
| Итого за второй завтрак                     |                                                                          | 200       | 1                          | 0,2  | 20,2     | 86                      | 40          |
| Обед                                        | Икра из кабачков                                                         | 50        | 0,6                        | 2    | 2,5      | 30,6                    | 45          |
|                                             | Щи из капусты свежей на бульоне на овощном отваре                        | 180       | 3,4                        | 6,6  | 4,6      | 101,5                   | 3           |
|                                             | Рыба (филе) запеченная                                                   | 70        | 13,2                       | 3,3  | 2,7      | 99,2                    | 7 003       |
|                                             | Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом                       | 130       | 2,7                        | 3,6  | 17,8     | 133,4                   | 8 011       |
|                                             | Кисель из ягод замороженных (малина)                                     | 180       | 0,1                        |      | 25,2     | 101,2                   | 10 011      |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 40        | 2,2                        | 0,4  | 19,8     | 88,8                    | 3           |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания | 35        | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                    |             |
|                                             | Итого за обед                                                            |           | 685                        | 24,9 | 16,8     | 91,2                    | 648,5       |
| Полдник                                     | Мандарины                                                                | 100       | 0,8                        | 0,3  | 11,5     | 53                      | 11 001      |
|                                             | Крендель сахарный ДП                                                     | 60        | 4,2                        | 7,9  | 33,4     | 222                     | 33          |
|                                             | Ряженка                                                                  | 180       | 5                          | 4,5  | 7,6      | 97                      | 62          |
| Итого за полдник                            |                                                                          | 340       | 10                         | 12,7 | 52,5     | 372                     |             |
| Ужин                                        | Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом              | 50        | 0,5                        | 4,5  | 1,2      | 52,5                    | 59          |
|                                             | Печень по-строгановски                                                   | 70        | 9,6                        | 6,9  | 5,1      | 122,2                   | 16          |
|                                             | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)                                      | 130       | 7,3                        | 7,3  | 31,4     | 210,6                   | 8 001       |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 40        | 2,2                        | 0,4  | 19,8     | 88,8                    | 3           |
|                                             | Чай с лимоном                                                            | 200       | 0,2                        | 0    | 10,2     | 43,3                    | 10 030      |
| Итого за ужин                               |                                                                          | 490       | 19,8                       | 19,1 | 67,7     | 517,4                   |             |
| Итого за день                               |                                                                          | 2115      | 76,5                       | 70   | 264,2    | 2011,1                  |             |



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
с.Кара-Хаак  
/А.М.Даржаа/  
Приказ №86 от:22.02.2022г.

2 неделя, 4 день

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                                                       | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                             |                                                                          |           | Белки                      | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                                                          |           |                            |      |          |                         | 3           |
| Завтрак                                     | Каша жидкая на молоке (ячневая)                                          | 160       | 4,8                        | 5,6  | 34       | 205,6                   | 175         |
|                                             | Чай зеленый с лимоном и сахаром                                          | 200       | 0,1                        | 0    | 9,2      | 38,1                    | 10 032      |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания | 35        | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                    | 2           |
|                                             | Сыр полутвердый ДП                                                       | 10        | 2,3                        | 3    | 0        | 36,4                    | 1 004       |
| Итого за завтрак                            |                                                                          | 405       | 9,9                        | 9,5  | 61,8     | 373,9                   |             |
| Второй завтрак                              | Сок фруктовый или овощной                                                | 200       | 1                          | 0,2  | 20,2     | 86                      | 40          |
| Итого за второй завтрак                     |                                                                          | 200       | 1                          | 0,2  | 20,2     | 86                      |             |
| Обед                                        | Салат из овощей с кукурузой консервированной                             | 50        | 2,9                        | 3    | 13,2     | 91                      | 22          |
|                                             | Суп из овощей                                                            | 180       | 2                          | 3,8  | 8,3      | 75,4                    | 2 009       |
|                                             | Котлеты мясные домашние, запеченные с соусом                             | 70        | 8,2                        | 12,7 | 6,6      | 193                     | 61          |
|                                             | Капуста тушеная                                                          | 130       | 1,3                        | 3,1  | 3,8      | 59                      | 8 007       |
|                                             | Кисель витаминизированный из ягод свежемороженных (брусника)             | 180       | 0,1                        | 0    | 25,2     | 101,2                   | 10 106      |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 40        | 2,2                        | 0,4  | 19,8     | 88,8                    | 3           |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания | 35        | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                    | 2           |
|                                             | Итого за обед                                                            |           | 685                        | 19,4 | 23,9     | 95,5                    | 702,2       |
| Полдник                                     | Яблоки                                                                   | 100       | 0,4                        | 0,4  | 9,8      | 47                      | 11 001      |
|                                             | Лепешки картофельные                                                     | 60        | 3                          | 4    | 22,1     | 144,8                   | 8 017       |
|                                             | Биойогурт питьевой с фруктовым наполнителем                              | 180       | 9                          | 5,8  | 7,3      | 117,4                   | 24          |
| Итого за полдник                            |                                                                          | 340       | 12,4                       | 10,2 | 39,2     | 309,2                   |             |
| Ужин                                        | Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом         | 50        | 0,5                        | 6,5  | 1,8      | 68,4                    | 1 027       |
|                                             | Жаркое с говядиной                                                       | 200       | 13,4                       | 9,5  | 16,7     | 239,6                   | 34          |
|                                             | Отвар шиповника                                                          | 200       | 0,3                        | 0,1  | 12       | 48,6                    | 129         |
|                                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 40        | 2,2                        | 0,4  | 19,8     | 88,8                    | 3           |
|                                             | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для ДП                              | 35        | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                    | 2           |
| Итого за ужин                               |                                                                          | 525       | 19,1                       | 17,4 | 68,9     | 539,2                   |             |
| Итого за день                               |                                                                          | 2155      | 61,8                       | 61,2 | 285,6    | 2010,5                  |             |

2 неделя, 5 день



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
с. Кара-Хаак  
/А.М.Даржаа/  
Приказ №86 от: 22.02.2022г.

| 2 неделя, 5 день        |                                                                            |           |                            |      |          |                         |             | Приказ №86 от 22.02.2022г. |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|------|----------|-------------------------|-------------|----------------------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда                                                         | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |                            |
|                         |                                                                            |           | Белки                      | Жиры | Углеводы |                         |             |                            |
|                         | Вода питьевая детская (на весь день), 300мл                                |           |                            |      |          |                         |             |                            |
| Завтрак                 | Пудинг пшенный                                                             | 130       | 7,4                        | 4,4  | 36       | 215                     | 3           |                            |
|                         | Соус молочный (сладкий)                                                    | 30        | 1,5                        | 1,8  | 4,8      | 37,3                    | 195         |                            |
|                         | Чай                                                                        | 200       | 0,1                        | 0    | 0        | 1,1                     | 9 007       |                            |
|                         | Сахар-песок                                                                | 5         | 0                          | 0    | 5        | 20                      | 10 015      |                            |
|                         | Масло коровье сладко-сливочное несоленое                                   | 10        | 0,1                        | 7,8  | 0,1      | 70,9                    | 16          |                            |
|                         | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для ДП                                | 35        | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                    | 2           |                            |
| Итого за завтрак        |                                                                            | 410       | 11,8                       | 14,9 | 64,5     | 438,1                   |             |                            |
| Второй завтрак          | Сок фруктовый или овощной                                                  | 200       | 1                          | 0,2  | 20,2     | 86                      | 40          |                            |
| Итого за второй завтрак |                                                                            | 200       | 1                          | 0,2  | 20,2     | 86                      |             |                            |
| Обед                    | Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом | 50        | 1,7                        | 4,5  | 7,2      | 79,1                    | 47          |                            |
|                         | Рассольник домашний на мясном бульоне                                      | 130       | 2,6                        | 4,3  | 11,3     | 94,3                    | 29          |                            |
|                         | Мясо отварное (к супу)                                                     | 20        | 5,4                        | 2,2  | 0        | 63                      | 7 009       |                            |
|                         | Рыба (филе), запеченная под соусом для ДП                                  | 70        | 14,3                       | 8,5  | 3,2      | 146,4                   | 7 062       |                            |
|                         | Картофель отварной                                                         | 130       | 2,5                        | 5,6  | 12,7     | 143                     | 8 006       |                            |
|                         | Кисель витаминизированный из ягод свежемороженных (брусника)               | 180       | 0,1                        | 0    | 25,2     | 101,2                   | 10 016      |                            |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                                       | 40        | 2,2                        | 0,4  | 19,8     | 88,8                    | 3           |                            |
|                         | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для ДП                                | 35        | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                    | 2           |                            |
| Итого за обед           |                                                                            | 655       | 31,5                       | 26,4 | 98       | 809,6                   |             |                            |
| Полдник                 | Банан                                                                      | 100       | 1,5                        | 0,5  | 21       | 96                      | 11 001      |                            |
|                         | Кефир                                                                      | 180       | 5,2                        | 5,8  | 7,2      | 100,8                   | 71          |                            |
|                         | Пряник заварной                                                            | 30        | 1,5                        | 1,9  | 23,3     | 109,8                   | 18          |                            |
| Итого за полдник        |                                                                            | 310       | 8,2                        | 8,2  | 51,5     | 306,6                   |             |                            |
| Ужин                    | Огурцы свежие                                                              | 50        | 0,4                        | 0,1  | 1,3      | 7                       | 44          |                            |
|                         | Запеканка картофельная с печенью                                           | 200       | 21,6                       | 9,3  | 38,5     | 305,5                   | 66          |                            |
|                         | Чай                                                                        | 200       | 0,1                        | 0    | 0,1      | 1,1                     | 10 030      |                            |
|                         | Сахар-песок                                                                | 5         | 0                          | 0    | 5        | 20                      |             |                            |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                                       | 20        | 1,1                        | 0,4  | 9,9      | 44,4                    | 3           |                            |
|                         | Хлеб из муки пшеничной первого сорта для ДП                                | 35        | 2,7                        | 0,9  | 18,6     | 93,8                    | 2           |                            |
| Итого за ужин           |                                                                            | 510       | 25,9                       | 10,7 | 73,4     | 471,8                   |             |                            |
| Итого за день           |                                                                            | 2085      | 78,4                       | 60,4 | 307,6    | 2112,1                  |             |                            |