Утверждаю _____(Жамьянова Н.Н.)
(заведующий МБДОУ «Номин)

Приказ №_65_от_01. 09. 2021г_

Жамьянова Нина Нимаевна
C=RU, O="МБДОУ Амитхашинский детский сад ""Номин""", CN=Жамьянова Нина Нимаевна, E=sadnomin@yandex.ru
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
с.Амитхаша
2021.09.27 16:24:08+09'00'

Десятидневное меню

(для детей от 1 года до 3 лет)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

с. Амитхаша

сентябрь, 2021г.

ПОНЕДЕЛЬНИК 1

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
7	Сыр твердый	8	2,10	2,12	0	27,2	40,0	0,03	0	0,02	0,03
215	Омлет натуральный	65	5,03	11,04	1,1	137,0	46,4	1,18	0,04	0,24	0,10
393	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29,0	9,4	0,21	0	0	1,42
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	0
399	Сок фруктово-ягодный	200	0	0	24,0	100,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
12	Салат из кукурузы (консервиров) с маслом растительным	30	0,87	2,86	2,41	29,79	5,6	0,2	0,03	0,01	2,79
87	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,16	5,05	8,6	110,35	27,18	0,76	0,06	0,09	5,47
291	Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	125	8,01	7,05	20,43	172,36	18,2	1,38	0,08	0,1	17,85
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,23	84,75	23,87	0,94	0	0	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Пряники	20	1,31	1,63	13,69	74,6	34,2	0,23	0,03	0,03	0
	ИТОГО		**30,56**	**32,9**	**139,72**	**994,15**	**346,65**	**8,86**	**0,41**	**0,69**	**31,16**

ВТОРНИК 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	31,05	1,2	0,01	0	0	0
168	Каша гречневая молочная с сахаром	120	3,58	0,96	19,94	100,1	6,35	1,92	0,09	0,05	0
397	Какао на цельном молоке	150	3,05	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	0
368	Фрукты свежие	75	0,9	0,3	11,97	69,1	4,8	0,36	0,24	0,3	6,0
31	Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	30	1,55	2,85	2,14	39,84	53,99	0,37	0,01	0,03	2,46
81	Суп гороховый с гренками	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	1,62	0,18	0,06	4,65
315	Каша рисовая	100	2,56	3,57	24,29	120,26	1,37	0,53	0,03	0,02	0
883	Кисель из концентрата	100	0,05	0,02	13,45	54,2	10,38	0,06	0	0	2,29
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0
300	Курица отварная	80	9,6	11,60	0	131,15	26,4	1,28	0,32	0,1	0
400	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,0	0,21	0,09	0,31	2,73
	или йогурт	200	5,8	5,00	22,00	156,00	0	0	0	0	0
	Печенье	30	1,5	2,36	14,88	83,40	0	0	0	0	0
	ИТОГО		**44,12**	**43,43**	**172,69**	**1235,34**	**522,55**	**8,93**	**1,12**	**1,06**	**19,33**

СРЕДА 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
7	Сыр	4	1,05	1,06	0	13,6	40,0	0,03	0	0,02	0,03
	Каша ячневая с сахаром и маслом	100	3,67	3,96	19,76	129,4	15,44	0,95	0,09	0,02	0
394	Чай с молоком	100	1,76	1,55	7,54	51,33	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	0
399	Сок фруктово-ягодный	200	0	0	24,0	100,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
10	Огурцы свежие с помидорами	25	0,27	0	0,95	5,00	0	0	0	0	0
85	Суп с клёцками	150	1,24	1,86	8,55	51,9	13,67	0,41	0,05	0,03	3,45
274	Мясо тушеное с овощами	170	12,2	11,28	11,53	288,0	31,8	1,52	0,1	0,14	3,71
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,23	84,75	23,87	0,94	0	0	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0
400	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,0	0,21	0,09	0,31	2,73
	или йогурт	200	5,8	5,00	22,00	156,00	0	0	0	0	0
458	Ватрушка с творогом	35	3,61	2,74	15,59	96,0	25,4	0,46	0,04	0,36	0,02
	ИТОГО		**41,03**	**33,67**	**168,08**	**1229,42**	**542,08**	**8,36**	**0,54**	**1,08**	**13,43**

ЧЕТВЕРГ 4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	31,5	1,2	0,01	0	0	0
168	Каша кукурузная молочная с сахаром и маслом	100	3,03	3,13	17,63	111,95	16,1	0,6	0,05	0,02	0
392	Чай с сахаром	100	0,02	0,006	4,66	18,54	10,0	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	0
399	Сок фруктово-ягодный	200	0	0	24,00	100,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
18	Салат овощной с яблоками и с маслом растительным	30	0,43	2,09	2,64	26,96	5,52	0,31	0,02	0,01	4,2
67	Щи на мясном бульоне	150	1,04	3,3	5,09	51,85	26,0	0,48	0,03	0,03	11,08
	Сметана	10	0,28	2,0	0,32	20,6	0	0	0	0	0
255	Биточки рыбные (запеченные) (минтай)	60	6,61	3,45	5,33	74,0	15,3	0,44	0,05	0,04	0,18
355	Соус сметанный с томатом	20	0,35	1,00	1,4	16,02	5,85	0,08	0,01	0,01	0,24
317	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	101,3	3,24	0,74	0,04	0,02	0,27
398	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	9,48	40,66	16,0	0,47	0,01	0,05	75,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0
400	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,0	0,21	0,09	0,31	2,73
	или йогурт	200	5,8	5,00	22,00	156,00	0	0	0	0	0
	Вафли	20	0,69	0,56	16,02	94,4	34,2	0,24	0,02	0,02	0
	ИТОГО		**33,41**	**33,516**	**164,2**	**1097,22**	**413,31**	**7,42**	**0,45**	**0,57**	**95,73**

ПЯТНИЦА 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
7	Сыр твёрдый	4	1,05	10,6	0	13,60	40,0	0,03	0	0,02	0,03
168	Каша из хлопьев «геркулес» молочная с сахаром и маслом	100	2,74	3,85	17,10	97,08	15,44	0,95	0,09	0,02	0
394	Чай с молоком	100	1,76	1,55	7,54	51,33	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	0
12,9	Мармелад желейный	10	0,01	0	7,94	32,0	0,7	0	0	0	0,1
399	Сок фруктово-ягодный	200	0	0	24,0	100,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,59	1,57	2,93	28,26	7,91	0,25	0,03	0,02	4,7
58	Свекольник на мясном бульоне	150	1,22	3,07	10,16	85,05	21,98	0,8	0,05	0,03	5,27
274	Сметана	5	0,14	1,0	0,16	10,3	0	0	0	0	0
304	Плов из курицы	120	10,27	11,09	20,07	188,0	22,65	1,09	0,15	0,06	0,31
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,23	84,75	23,87	0,94	0	0	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0
397	Какао на цельном молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,89	137,0	0,43	0,05	0,17	0
470	Булка дорожная	25	1,7	3,49	13,04	90,5	4,6	0,3	0,03	0,01	0
	ИТОГО		**28,9**	**40,56**	**168,6**	**1039,86**	**414,05**	**8,63**	**0,57**	**0,53**	**13,9**

ПОНЕДЕЛЬНИК 6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0	0,01	0
168	Каша пшенная молочная с сахаром	130	3,55	1,04	24,54	118,11	9,06	0,85	0,09	0,01	0
392	Чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40,0	5,0	0,44	0	0,01	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	0
368	Фрукты свежие	75	0,9	0,3	11,97	69,0	4,8	0,36	0,24	0,3	6,0
10	Салат из зелёного горошка с маслом растительным	30	0,89	1,56	2,88	25,08	6,44	0,21	0,03	0,01	3,3
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	14,76	0,65	0,07	0,04	4,95
300	Курица отварная (для супа)	20	4,52	3,4	0	48,67	6,6	0,32	0,08	0,02	0
281	Зразы рыбные с яйцом (красная)	60	7,84	3,49	9,03	99,00	1,45	0,52	0,07	0,07	0,27
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	24,65	0,67	0,09	0,07	12,11
883	Кисель из концентрата	150	0,08	0,03	20,18	81,3	10,38	0,06	0	0	2,29
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0
400	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,0	0,21	0,09	0,31	2,73
	или йогурт	200	5,00	5,80	22,00	156,00	0	0	0	0	0
	Печенье	30	1,5	2,36	14,88	83,4	0	0	0	0	0
	ИТОГО		**39,23**	**36,35**	**177,22**	**1194,45**	**358,44**	**6,47**	**0,88**	**0,9**	**31,76**

ВТОРНИК 7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
7	Сыр твердый	4	1,05	1,06	0	13,6	40,0	0,03	0	0,02	0,03
94	Суп молочный с крупой ячневой и маслом сливочным	100	3,36	6,0	11,06	111,76	128,49	0,31	0,07	0,16	0,68
393	Чай с сахаром и лимоном	100	0,04	0,006	4,73	19,33	9,4	0,21	0	0	1,42
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	0
399	Сок фруктово-ягодный	200	0	0	24,00	100,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
40	Салат из моркови с яблоком и с маслом растительным	30	0,26	1,57	2,36	14,57	6,56	0,4	0,01	0,01	2,09
76	Рассольник на мясном бульоне	150	1,2	3,07	10,16	63,05	14,97	0,56	0,06	0,04	4,52
	Сметана	5	0,14	1,0	0,16	10,3	0	0	0	0	0
282	Котлеты мясные	60	7,23	6,74	8,97	112,1	10,6	0,89	0,05	0,8	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,0	1,2	0,01	0	0	0
317	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	101,3	3,24	0,74	0,04	0,02	0
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,23	84,75	23,87	0,94	0	0	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0
397	Какао на цельном молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,89	137,0	0,43	0,05	0,17	0
469	Булка «Домашняя»	25	1,82	3,13	13,48	89,0	4,9	0,32	0,03	0,02	0
	ИТОГО		**28,24**	**33,556**	**158,28**	**1011,75**	**408,13**	**8,4**	**0,44**	**1,3**	**11,04**

СРЕДА 8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,2	0,01	0	0	0
168	Каша из смеси круп (пшено+ рис)	100	2,06	2,75	18,21	103,04	5,74	0,47	0,01	0,01	0,01
397	Какао на цельном молоке	100	2,10	1,81	8,64	50,8	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	0
399	Сок фруктово-ягодный	200	0	0	24,00	100,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
45	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,53	9,44	6,96	0,26	0,02	0,01	3,08
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,02	7,63	15,93	148,68	21,63	0,76	0,06	0,09	5,47
300	Курица отварная с маслом сливочным	60	11,56	9,2	0	102,0	19,8	0,96	0,24	0,07	0
313	Каша гречневая	100	4,83	3,76	25,76	111,5	9,88	3,04	0,14	0,08	0
376	Компот из сухофруктов	100	0,22	0,01	13,48	56,50	23,87	0,94	0	0	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0
400	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,00	0,21	0,09	0,31	2,73
	или йогурт	200	5,8	5,00	22,00	156,00	0	0	0	0	0
	Вафли	20	0,69	0,56	16,02	94,40	34,20	0,24	0,02	0,02	0
	ИТОГО		**42,83**	**42,4**	**184,57**	**1218,85**	**517,88**	**10,86**	**0,75**	**0,79**	**14,79**

ЧЕТВЕРГ 9

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,2	0,01	0	0	0
216	Омлет с сыром	130	13,90	25,74	2,14	237,02	114,6	1,16	0,04	0,24	0,13
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	0
12,9	Мармелад	10	0,01	0	7,94	32,0	0,7	0	0	0	0,1
368	Фрукты свежие	75	0,9	0,3	11,97	69,0	4,8	0,36	0,24	0,3	6,0
	Огурцы свежие с помидорами	25	0,27	0	0,95	5,00	0	0	0	0	0
57	Борщ	150	1,09	2,95	7,65	61,5	26,63	0,72	0,03	0,03	6,17
	Сметана	5	0,14	1,0	0,16	10,3	0	0	0	0	0
277	Гуляш из говядины	70	7,19	6,24	2,31	110,25	17,03	0,67	0,02	0,06	0,35
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	24,65	0,67	0,09	0,07	12,11
398	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	16,0	0,47	0,01	0,05	75,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0
392	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28,0	10,0	0,28	0	0	0,03
	Пряники	30	1,95	2,46	20,55	112,9	51,3	0,36	0,03	0,03	0
	ИТОГО		**35,74**	**48,85**	**127,75**	**1068,62**	**399,81**	**7,14**	**0,62**	**0,97**	**101,08**

ПЯТНИЦА 10

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
7	Сыр твёрдый	4	1,05	1,06	0	13,6	40,00	0,03	0	0,02	0,03
168	Каша ячневая молочная с сахаром	100	3,67	3,96	19,76	129,4	12,08	1,35	0,06	0,02	0
392	Чай с молоком	100	1,79	1,55	7,54	51,33	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50	6,9	0,6	0,05	0,02	0
12.9	Мармелад желейный	10	0,01	0	7,94	32,00	0,7	0	0	0	0,1
399	Сок фруктово-ягодный	200	0	0	24,00	100,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
10	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,89	1,56	2,88	25,08	6,44	0,21	0,03	0,01	3,3
80	Суп с пшеном	150	1,31	1,71	8,58	54,9	14,4	0,58	0,07	0,03	4,95
282	Биточки мясные	60	7,23	6,74	8,97	112,1	10,6	0,89	0,05	0,8	0
336	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	55,45	0,81	0,03	0,04	17,16
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,23	84,75	23,87	0,94	0	0	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	0
400	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,0	0,21	0,09	0,31	2,73
	или йогурт	200	5,8	5,00	22,00	156,00	0	0	0	0	0
	Вафли	20	0,69	0,56	16,02	94,40	34,20	0,24	0,02	0,02	0
	ИТОГО		**35,94**	**31,60**	**185,28**	**1182,1**	**589,64**	**9,1**	**0,52**	**1,45**	**31,76**