



**Примерная раскладка десятидневного меню
для дошкольных образовательных учреждений Брянского района
в возрасте с 3 до 7 лет в группах с 10,5 часовым пребыванием на осенне-зимний период 2022 г.**

День 1	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.	С	№ рец
Завтрак 1:								
	Запеканка творожная	100	17,76	12,1	18,38	254	0,24	251
	Соус молочный сладкий	30	1,51	0,65	4,42	33,83	0,11	369
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	ТТК МУП КШП
Итого :			22,94	15,94	38,62	394,83	1,78	
Завтрак 2:	Сок (нектар)	100	0,375		9,9	38	1,8	418
Итого :			0,375	0	9,9	38	1,8	
Обед:								
	Винегрет овощной	50	6,83	30,9	42,2	47,4	5,12	46
	Суп картофельный с рыбой	180/10	1,874	2,262	13,308	81		83/ТТК МУП КШП
	Плов с мясом	210	29,51	29,58	48,22	571,2		ТТК МУП КШП
	Компот из изюма	180	0,4	0,018	25,24	102,73	0,36	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
Итого :			40,724	63,2	148,728	894,29	5,48	
Полдник :								
	Молоко кипяченое	200	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
	Пирожок печеный с повидлом	60	2,88	0,17	27,78	133	0,02	437
Итого :			7,46	4,25	35,36	218	2,07	
Всего за день			71,499	83,39	232,608	1545,12		

День 2	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		
Завтрак 1:								
	Суп молочный овсяной	180	4,34	4,57	15,15	119,16	0,82	101
	Батон пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	ТТК МУП КШП
Итого :			11,18	9,35	44	305,5		
Завтрак 2:	Кефир	100	2,61	2,25	3,6	45	0,63	420
Итого :			2,61	2,25	3,6	45	2,67	
Обед:								
	Салат из белокачанной капусты	50	0,7	2,54	4,51	43,7		21
	Бульон с гренками и цыпленком	180 /20 /10	2,02	1,803	1,79	31,52		116/123/137
	Яйцо	1/2	3,15	2,8	0,3	39		
	Суфле из печени	70	15,5	7	5,3	161,6	10,4	ТТК МУП КШП
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,25	0,01	372
	Макароны отварные	130	4,82	2,95	23,15	138,22		219
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,24	102,73	0,36	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
Итого :			29,12	19,051	81,81	630,98	10,77	
Полдник :								
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,9	1,3	ТТК МУП КШП
	Печенье	50	6,6	7,8	46,63	283,3		
Итого :			9,57	10,4	62,53	382,2		
Всего за день			52,48	41,051	191,94	1363,68		

День 3	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рец
Завтрак 1:								
	Каша молочная пшеница	180	7,41	9,49	37,99	339	0,96	182
	Бутерброд с маслом	30/ 5	2,45	7,55	14,62	136		1
	Напиток каркаде с сахаром	180/8	1,2	0,02	10,2	42	2,84	ТТК МУП КШП
Итого :			11,06	17,06	62,81	517		
Завтрак 2:	Яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	386
Итого :			1,5	0,5	21	95		
Обед:								
	Рассольник с цыпленком и сметаной	180/10/5	3,24	5,49	12,22	111,22	3,96	82/317
	Голубцы ленивые	190	14,12	9,04	20,26	219		315
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,5	0,07	401
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
			19,55	14,97	72,27	502,68	4,03	
Итого :								
Полдник :								
	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	Рожок сладкий	50	3,16	0,4	24,1	105,4		
Итого :			8,38	4,9	31,3	195,4		
Всего			40,49	37,43	187,38	1310,08		

День 4	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рец
Завтрак 1:								
	Вареники ленивые с маслом слив	110/5	14,83	1,86	15,31	218	0,19	244
	Батон пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	ТТК МУП КШП
Итого :			21,67	6,64	44,16	404,34		
Завтрак 2:	Сок (нектар)	100	0,375		9,9	38	1,8	418
Итого :			0,375	0	9,9	38		
Обед:								
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Щи с цыпленком и сметаной	180/10/5	2,98	5,32	6,32	85,04	4,86	317
	Котлета рыбная Любительская	80	9,77	3,41	7,91	101,5		272
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	24,77	118,83	22,01	339
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	0,4	373
	Напиток из свежих яблок	180	0,145		21,7	88,73	1,56	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
Итого :			18,895	17,87	86,75	557,06		
Полдник :								
	Оладьи с джемом	60/5	4,56	4,06	28,06	167	0,28	432
	Молоко кипяченое	200	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
Итого :			9,14	8,14	35,64	252		
Всего			50,08	32,65	176,45	1251,4		

День 5	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рец
Завтрак 1:								
	Каша молочная манная	180	7,41	9,49	37,99	339	0,96	182
	Бутерброд с маслом	30/ 5	2,45	7,55	14,62	136		1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	ТТК МУП КШП
Итого :			13,53	20,23	68,43	582		
Завтрак 2:	Яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	386
Итого :			1,5	0,5	21	95		
Обед:								
	Салат из горошка зеленого	30	0,9	1,56	1,88	25,11	3,3	10
	Борщ с карт, цыпленком, сметаной	180/10/5	3,03	5,34	9,42	97,95	4,59	63/317
	Сосиски, сардельки отварные	50	5,5	11,195	0,2	102		291
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	0,4	373
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,76	177,66		332
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,24	102,73	0,36	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
Итого :			15,63	24,703	90,37	621,46	8,65	
Полдник :								
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,9	1,3	ТТК МУП КШП
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		452
Итого :			6,61	8,86	42,86	277,9		
Всего			37,27	54,293	222,66	1576,36		

День 6	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рец
Завтрак 1:								
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203
	Соус молочный сладкий	30	1,51	0,65	4,42	33,83	0,11	369
	Чай с сахаром и лимоном	180/8/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	ТТК МУП КШП
Итого :			10,73	8,14	64,48	377,83		
Завтрак 2:	Кефир	100	2,61	2,25	3,6	45	0,63	420
Итого :			2,61	2,25	3,6	45		
Обед:								
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Суп из разных овощей с цыпл и сметаной	180/10/5	2,98	5,32	6,32	85,04	4,86	ТТК МУП КШП
	Жаркое по -домашнему	180	22,52	6,11	18	217		292
	Компот из изюма	180	0,4	0,018	25,24	102,73	0,36	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
Итого :			28,72	14,928	73,5	543,68		
Полдник :								
	Молоко кипяченое	200	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156		2
Итого :			7,07	8,01	35,14	241	2,05	
Всего			49,13	33,328	176,72	1207,51		

День 7	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рец
Завтрак 1:								
	Суп молочный с вермишелью	180	5,17	4,69	16,94	130,58	0,82	100
	Батон пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	ТТК МУП КШП
Итого :			12,01	9,47	45,79	316,92	2,04	
Завтрак 2:	Сок (нектар)	100	0,375		9,9	38	1,8	418
Итого :			0,375	0	9,9	38		
Обед:								
	Салат из белокачанной капусты	50	0,7	2,54	4,51	43,7		21
	Суп с рыбными консервами	180	6,2	6,06	6,57	121,6		95
	Тефтели мясные с соусом сметанно-томат.	80/80	11,18	12,53	14,63	216	1,03	304 (2в)
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	21,126		330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,24	102,73	0,36	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
Итого :			28,04	26,868	104,2	597,116		
Полдник :								
	Молоко кипяченое	200	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
	Блинчики с джемом	50/5	30,45	3,1	14,91	98		430
Итого :			35,03	7,18	22,49	183		
Всего			75,455	43,518	182,38	1135,036		

День 8		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рец
Завтрак 1:	Наименование блюда							
	Каша молочная рисовая с маслом	180	7,41	9,49	37,99	339	0,96	182
	Бутерброд с маслом	30/ 5	2,45	7,55	14,62	136		1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	ТТК МУП КШП
Итого :			13,53	20,23	68,43	582		
Завтрак 2:								
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	386
			1,5	0,5	21	95		
Обед:								
	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,15	2,4	42
	Суп с крупой и цыпленком	180/10	3,31	3,08	13	16,32		ТТК МУП КШП
	Шницель мясной	70	7,74	22,81	10,99	280		299
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	0,4	373
	Каша перловая рассыпчатая	130	5,4	5,26	38,4	222,5		330
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,5	0,07	401
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
Итого :			19,79	33,14	110,1	741,48		
Полдник :								
	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	Печенье	40	5,3	6,27	37,3	226,6		
Итого :			10,52	10,77	44,5	316,6		
Всего			45,34	64,64	244,03	1735,08		

День 9		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рец
Завтрак 1:	Наименование блюда							
	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Икра кабачковая	50	0,48	1,89	3,08	31	3	57
	Батон пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	ТТК МУП КШП
Итого :			14,84	20,13	33,44	374,34		
Завтрак 2:								
Итого :	Сок (нектар)	100	0,375		9,9	38	1,8	418
			0,375	0	9,9	38		
Обед:								
	Огурец консервир	30	0,24	0,03	0,51	6		ТТК МУП КШП
	Борщ с карт, цыпленком, сметаной	180/10/5	3,03	5,34	9,42	97,95	4,59	63/317
	Рыба припущенная	70	11,83	0,45	0,22	52,5		259
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	24,77	118,83	22,01	339
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,24	102,73	0,36	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
Итого :			20,26	10,438	79,92	469,97		
Полдник :								
	Молоко кипяченое	200	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
	Гренки	40	3,87	6,43	23,39	166,88		124
Итого :			8,45	10,51	30,97	251,88		
Всего			43,925	41,078	154,23	1134,19		

День 10		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рец
Завтрак 1:	Наименование блюда							
	Каша молочная геркулесовая с маслом	180	7,41	9,49	37,99	339	0,96	182
	Бутерброд с маслом	30/ 5	2,45	7,55	14,62	136		1
	Напиток каркаде с сахаром	180/8	1,2	0,02	10,2	42	2,84	ТТК МУП КШП
Итого :			11,06	17,06	62,81	517		
Завтрак 2:	Молоко кипяченое	100	2,54	2,27	4,21	47,2	1,14	419
Итого :			2,54	2,27	4,21	47,2		
Обед:								
	Суп картофель с бобовыми с цыпленком	180/10	5,57	4,85	11,87	98		87
	Котлета рубленая из кур, запеч с соусом мол.	80	12,27	7,9	8,51	154		№324
	Капуста тушеная	130	2,69	4,2	12,26	97,659		354
	Напиток из свежих яблок	180	0,145		21,7	88,73	1,56	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
Итого :			22,785	17,39	74,1	530,349		
Полдник :	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,9	1,3	ТТК МУП КШП
	Булочка сдобная	50	2,37	0,3	18,08	79,05		
Итого :			5,34	2,9	33,98	177,95		
Всего :			41,725	39,62	175,1	1272,499		

Всего за 10 дн

507,394

470,998

1943,498

13530,955