

Согласовано:  
 Начальник ТОУ управления  
 Роспотребнадзора по РБ в  
 Хоринском районе  
 Е.Б. Жамбалов/

Меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория : старшая группа (с3,0 до 7,0 лет)

Утверждено:  
 Заведующая МБДОУ  
 «Удинский детский сад  
 «Солнышко»»  
 Т.П. Дюндюкова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,60	7,57	26,44	202,24	189
	Чай с сахаром	180	0	0	12,47	40	411
	хлеб с маслом	30/10	4,5	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак			11,10	15,12	53,53	368,24	
	Суп вермишелевый	200	4,26	6,21	23,40	105	88
	Гуляш из говядины	70	20,63	16,30	5,24	250	293
	Каша гречневая гарнир	150	5,08	6,40	35,50	239	330
	Компот из сухофруктов	180	0,85	0,05	21,74	102	394
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,0	11,00	76,00	
Итого за обед			34,96	29,91	100,15	773,00	
Ужин	Каша пшеничная на молоке	160	5,67	5,28	37,44	220	182
	Чай с сахаром	180	0	0	12,47	40	411
	яблоко	100	0,40	0,40	10,30	46	386
Итого за ужин			4,5	1,0	11,00	76	
	Хлеб	30	10,57	6,69	71,21	382,00	
Итого за день			56,63	51,72	224,89	1523,24	

Согласовано:  
Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по РБ в  
Хоринском районе  
\_\_\_\_\_ /Б.Б.Жамбалов/

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ  
«Удинский детский сад  
«Солнышко»  
\_\_\_\_\_ /Т.Ц.Дондукова/

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория : старшая группа (с3,0 до 7,0 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 1				
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,60	7,57	26,44	202,24	189
	Чай с сахаром	180	0	0	12,47	40	411
	хлеб с маслом	30/10	4,5	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак			11,10	15,12	53,53	368,24	
Обед	Суп вермишелевый	200	4,26	6,21	23,40	105	88
	Гуляш из говядины	70	20,63	16,30	5,24	250	293
	Каша гречневая гарнир	150	5,08	6,40	35,50	239	330
	Компот из сухофруктов	180	0,85	0,05	21,74	102	394
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,0	11,00	76,00	
Итого за обед			34,96	29,91	100,15	773,00	
Ужин	Каша пшенная на молоке	160	5,67	5,28	37,44	220	182
	Чай с сахаром	180	0	0	12,47	40	411
	яблоко	100	0,40	0,40	10,30	46	386
	Хлеб	30	4,5	1,0	11,00	76	
Итого за ужин			10,57	6,69	71,21	382,00	
Итого за день			56,63	51,72	224,89	1523,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 2				
Завтрак	Каша рисовая	200	6,68	8,42	33,32	224	182
	Чай с сахаром	180	0	0	12,47	40	411
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,00	11,00	76	
Итого за завтрак			5,52	4,39	58,46	308	
	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	11,00	128	68
	Жаркое по домашнему	220	27,53	27,47	21,95	265	292
	кисель	180	0,14	0,04	27,47	111	396
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
Итого за обед			37,95	13,63	74,91	575	
	Блинчики с маслом	120	6,52	3,71	40,47	335	430
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Итого за полдник			9,19	6,05	54,78	310	
Итого за день			52,66	44,07	188,15	1193	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 3				
Завтрак	Каша пшенная на молоке	200	4,67	8,09	28,39	213	182
	Чай с сахаром	180	0	0	12,47	51	411
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,00	11,00	76	
Итого за завтрак			9,17	9,09	51,86	340	
Обед	Суп гороховый	200	3,9	3,80	11,87	98	87
	Голубцы с мясом и рисом	160	13,45	8,50	19,54	208	314
	Сок яблочный	180	0,90	0	18,18	76	418
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,00	11,00	76	
Итого за обед			22,75	13,30	60,59	458	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,20	4,70	13,12	132	100
	груша	100	0,40	0,40	9,80	44	386
	Чай с сахаром	180	0	0	12,47	51	411
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,00	11,00	76	
Итого за полдник			10,1	1,40	46,39	303	
Итого за день			42,02	35,69	158,75	1101	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 4				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,11	11,28	24,61	267	182
	Чай с сахаром	180	0	0	12,47	51	411
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,00	11,00	76	
Итого за завтрак			10,61	12,28	48,08	394	
Обед	Суп рыбный	200	6,88	6,70	11,46	134	95
	Биточки мясные в подливке	50	5,70	9,10	0,65	107	291
	Макарон отварной гарнир	150	5,57	4,56	26,70	170	335
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,00	11,00	76	
Итого за обед			26,32	24,55	68,63	411	
полдник	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,60	0,28	63	227
	Чай с сахаром	180	0	0	12,47	51	411
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	4,50	7,55	14,62	136	
Итого за полдник			9,58	12,15	27,37	250	
Итого за день			46,51	48,98	144,08	1055	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 5				
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,60	7,57	26,44	202	189
	Чай с сахаром	180	0	0	12,47	51	411
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,00	11,00	76	
Итого за завтрак			11,10	8,57	49,91	329	
Обед	Рассольник	200	8,97	4,45	16,98	142	79
	Тефтели мясные с сметанным соусом	160	7,61	12,37	10,43	175	302
	Каша гречневая гарнир	150	7,98	6,09	38,64	248	330
	Компот из сухофруктов	180	0,85	0,05	21,74	102	394
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,00	11,00	76	
Итого за обед			24,56	23,96	98,79	743	
Полдник	Коржики молочные	75	4,89	8,43	46,48	281	492
	банан	100	1,50	0,50	21,00	95	386
	Чай с сахаром	180	0	0	12,47	51	411
Итого за полдник			6,39	8,93	79,95	427	
Итого за день			42,05	41,46	228,65	1499	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 6				
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	6,07	6,68	33,91	220	182
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,00	11,00	76	
Итого за завтрак			13,24	10,02	59,22	385	
	Суп перловый	200	3,09	2,81	14,54	96	111
	Плов с мясом	150	9,37	7,98	35,40	344	295
	Кисель	180	0	0	30,00	129	396
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,00	11,00	76	
Итого за обед			16,96	11,79	90,94	645	
Полдник	Каша ячневая	180	7,27	7,72	30,45	222	
	яблоко	100	0,40	0,40	10,30	46	386
	Чай с сахаром	180	0	0	12,47	51	411
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,00	11,00	76	
Итого за полдник			12,17	9,12	64,22	395	
Итого за день			42,37	30,93	214,38	1425	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 7				
Завтрак	Каша ячневая	200	7,27	7,72	30,45	222	182
	Чай с сахаром	180	0	0	12,47	51	411
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,00	11,00	76	
Итого за завтрак			11,77	8,72	53,92	349	
Обед	рассольник	200	8,97	4,46	16,98	142	80
	Гуляш мясной с подливом	70	8,63	14,06	5,01	181	
	Каша перловая гарнир	150	4,50	5,60	31,78	197	330
	Сок яблочный	150	0,90	0	18,18	76	418
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,00	11,00	76	
Итого за обед			27,50	25,12	82,95	672	
Полдник	Оладьи с джемом	120	9,06	8,11	55,77	332	432
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Итого за полдник			11,73	10,45	70,08	421	
Итого за день			51,00	44,29	206,95	1442	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 8				
Завтрак	каша гречневая на молоке	200	3,50	6,40	15,90	221	182
	Чай с сахаром	180	0	0	12,47	51	411
	Бутерброд с маслом	30/10	4,50	7,55	14,62	76	
Итого за завтрак			8,00	13,95	42,99	348	
Обед	Щи из свежей капусты	200	3,01	6,39	9,15	126	72
	Тефтели мясные	70	4,98	8,49	7,30	151	302
	Картофельное пюре гарнир	150	5,32	5,69	33,07	206	339
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,00	11,00	76	
Итого за обед			21,48	24,76	76,34	666	
полдник	Отварные макаронные изделия с сыром	200	5,01	10,81	19,99	156	218
	груша	100	0,40	0,40	10,30	46	386
	Чай с сахаром	180	0	0	12,47	51	411
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,00	11,00	76	
Итог за полдник			9,91	12,21	53,76	329	
Итого за день			39,39	50,92	173,09	1342	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 9				
Завтрак	Каша рисовая	200	6,68	8,42	33,32	224	182
	Чай с сахаром	180	0	0	12,47	51	411
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,00	11,00	76	
Итого за завтрак			11,18	9,42	58,79	351	
Обед	Суп рыбный	200	6,88	6,70	11,46	134	95
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	21,71	16,55	15,02	296	290
	Компот из сухофруктов	180	0,85	0,05	21,74	102	394
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,00	11,00	76	
Итого за обед			33,94	24,30	59,22	608	
полдник	Булочки с повидлом	60/10	7,16	13,26	43,24	320	453
	Чай с сахаром	180	0	0	12,47	51	411
<b>Итого за полдник</b>			7,16	13,26	55,71	371	
Итого за день			52,28	46,98	173,72	1330	

9/

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			День 10				
Завтрак	Каша геркулесовая	200	5,39	6,38	32,02	207	182
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Бутерброд с маслом	30/10	4,50	7,55	14,62	136	
Итого за завтрак			12,56	16,27	60,95	432	
Обед	пельмени	180	18,76	8,18	33,84	284	310
	плов	200	21,47	19,69	35,69	406	321
	Кисель	180	0,14	0,04	27,47	111,	111
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,00	11,00	76	
Итого за обед			44,87	28,91	108,00	877	
Полдник	Омлет натуральный	60	7,52	13,76	1,51	157	229
	банан	100	1,50	0,50	21,00	95	386
	Чай с сахаром	180	0	0	12,47	76	411
Итого за полдник			9,02	14,26	34,98	329	
Итого за день			66,45	59,44	203,93	1638	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464144

Владелец Дондукова Татьяна Цыренпунсыковна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024