

«Утверждаю»  
 заведующий МДОУ «Детский сад № 140»  
 Засухина О.М.



*Примерное десятидневное рекомендованное меню  
 для питания детей раннего и дошкольного возраста 3 - 7 лет*

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Витамин С
				Б	Ж	У		
<b>Неделя первая</b>								
<b>Понедельник</b>								
Завтрак	34МР 2010	Каша овсяная молочная жидкая	180	7.03	4.05	30.8	187.2	1.26
	ТТК.02.2017.	Чай с сахаром	180	0.2	0	8.33	39.9	0.02
		Кекс "Здоровье"	25	1.5	1.6	10.1	52.6	0.55
		Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.06	77	0
Обед		Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0
			<b>435</b>	<b>13.93</b>	<b>18.55</b>	<b>49.59</b>	<b>419.7</b>	<b>1.83</b>
	132-2004	Рассольник на курином бульоне со сметаной и мясом	200	4.29	5.09	15.1	125.6	6.4
	516-2004	Макаронные изделия отварные	120	4.2	4.9	28.2	176	0
		Свекла отварная	60	1	0.06	5.28	25.26	1.4
	ТУ	Котлета мясная	70	8.75	4.8	6.4	95.9	0.54
	ТТК.02.2017.	Компот из сухофруктов с вит. С	180	0.54	0	28.3	111.6	50
Полдник		Хлеб ржаной	20	1.72	0.22	8.2	41.2	8.3
			<b>650</b>	<b>20.5</b>	<b>15.07</b>	<b>91.48</b>	<b>575.56</b>	<b>66.64</b>
	698-2004	Кисломолочный продукт	200	5.6	6.4	8.2	117	1.4
Ужин		Кондитерское изделие	50	3.75	6.6	30.45	197	0
			<b>250</b>	<b>9.35</b>	<b>13</b>	<b>38.65</b>	<b>314</b>	<b>1.4</b>
	541/3-2004	Рагу овощное	150	3.45	7.65	16.05	145.5	14.3
	383-2004	Рыба, запеченая в сметанном соусе	80	8.2	11.28	3.5	152	0.1

		Огурец свежий	50	0.35	0.05	0.95	6	2.45
	ТТК.02.2017.	Чай с сахаром	200	0.2		9.3	39.9	0.03
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	1.6	10.1	52.6	0.55
			<b>500</b>	<b>13.7</b>	<b>20.58</b>	<b>39.9</b>	<b>396</b>	<b>17.43</b>
			<b>1835</b>	<b>57.48</b>	<b>67.2</b>	<b>219.62</b>	<b>1705.26</b>	<b>87.3</b>
<b>Вторник</b>								
Завтрак	33 МР-2010	Каша рисовая жидкая на молоке	180	1.98	3.23	18.87	116.3	1.26
	ТТК 02.10.2017	Кофейный напиток на молоке	180	2.84	2.4	14.35	90.5	1.2
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	1.6	10.1	52.6	0.55
		Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.06	77	0
Обед		Сыр	15	3.45	4.35	0	54	0.11
			<b>405</b>	<b>9.87</b>	<b>19.88</b>	<b>43.38</b>	<b>390.4</b>	<b>3.12</b>
	110-2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курой	200	3.55	5.61	9.92	104.1	7.9
	520-2004	Пюре картофельное	150	3.15	6.75	21.9	163.5	3
	ТУ	Тефтели из говядины	70	7.28	7.31	7	117.6	2.1
	593-2004	Соус томатный	30	0.78	1.44	2.52	26.4	0.3
		Помидоры свежие	50	0.56	0.05	1.75	10	5.25
	631-2004	Компот из яблок	180	0.18	0	32.2	127.8	50
Полдник		Хлеб ржаной	20	1.72	0.22	8.2	41.2	8.3
			<b>700</b>	<b>17.22</b>	<b>21.38</b>	<b>83.49</b>	<b>590.6</b>	<b>76.85</b>
	698-2004	Кисломолочный продукт	200	5.6	6.4	8.2	117	1.4
Ужин		Кондитерское изделие	50	3.75	14.5	30.95	261.2	1.4
			<b>250</b>	<b>9.35</b>	<b>20.9</b>	<b>39.15</b>	<b>378.2</b>	<b>2.8</b>
	ТТК 02.10.2017	Пудинг из творога	120	16.08	13.08	24.8	284.4	0.3
	596-2004	Соус молочный сладкий	30	0.78	1.74	4.86	37.2	0.13
	640-2004	Кисель из фруктов	180	0.36	0	29.7	124.2	50
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	1.6	10.1	52.6	0.55
		Фрукт	140	0.42	0	12.04	56	10
			<b>490</b>	<b>19.14</b>	<b>16.42</b>	<b>81.5</b>	<b>554.4</b>	<b>60.98</b>
			<b>1845</b>	<b>55.58</b>	<b>78.58</b>	<b>247.52</b>	<b>1913.6</b>	<b>143.75</b>
<b>Среда</b>								
Завтрак	31 МР 2010	Каша манная молочная жидкая	180	2.7	0.44	18	154.8	1.26
	ТТК 02.10.2017	Какао с молоком	180	4.41	4.5	29.3	171	1.43
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	1.6	10.1	52.6	0.55

Обед		Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.06	77	0
			<b>390</b>	<b>8.71</b>	<b>14.84</b>	<b>57.46</b>	<b>455.4</b>	<b>3.24</b>
	133-2004	Суп картофельный на мясном бульоне	200	2.24	2.4	16.4	92.8	8.9
	511-2004	Рис отварной	130	3.25	5.33	33.41	197.6	0
	141 диет.Сб 2002	Гуляш из отварной говядины	80	13.9	8.7	4.6	152.5	0
		Огурец	50	0.35	0.05	0.95	6	2.45
		Хлеб ржаной	30	2.58	0.33	12.3	61.8	8.3
Полдник	ТТК 02.10.2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0	28.3	111.6	50
			<b>670</b>	<b>22.86</b>	<b>16.81</b>	<b>95.96</b>	<b>622.3</b>	<b>69.65</b>
	707-2004	Сок	180	0.9	0	19.1	79.2	4
Ужин		Кондитерское изделие	40	2.64	3.4	28.96	156.4	1.4
			<b>220</b>	<b>3.54</b>	<b>3.4</b>	<b>48.06</b>	<b>235.6</b>	<b>5.4</b>
	ТТК 02.10.2017	Рыба,запеченная в омлете	150	19.8	21	1.9	279	0.24
		Зеленый горошек	30	0.93	0.06	0.95	12	2.9
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	200	0.2		9.3	39.9	0.03
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	1.6	10.1	52.6	0.55
		Фрукт	140	1.54	0	20.58	86.8	10
			<b>540</b>	<b>23.97</b>	<b>22.66</b>	<b>42.83</b>	<b>470.3</b>	<b>13.72</b>
			<b>1820</b>	<b>59.08</b>	<b>57.71</b>	<b>244.31</b>	<b>1783.6</b>	<b>92.01</b>
<b>Четверг</b>								
Завтрак	35 МР 2010	Каша пшеничная молочная жидкая	180	3.77	0.44	23.52	104.8	1.26
	ТТК 02.10.17	Кофейный напиток	180	2.84	2.4	14.35	90.5	1.2
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	1.6	10.1	52.6	0.55
Обед		Масло сливочное порционное	10	0.1	8.3	0.06	77	0
			<b>390</b>	<b>8.21</b>	<b>12.74</b>	<b>48.03</b>	<b>324.9</b>	<b>3.01</b>
	133-2004	Суп картофельный с рыбой 25	200	7.69	2.96	16.56	124.6	5.8
		Свекла отварная	60	1	0.06	5.28	25.26	2.8
	431-2004	Печень по-строгановски	100	13.6	13.6	3.9	195	8.45
	508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.96	6.24	34.08	223	0
	ТТК 02.10.17	Компот из сухофруктов	180	0.54	0	28.3	111.6	50
Полдник		Хлеб ржаной	20	1.72	0.22	8.2	41.2	8.3
			<b>680</b>	<b>31.51</b>	<b>23.08</b>	<b>96.32</b>	<b>720.66</b>	<b>75.35</b>
	698-2004	Кисломолочный продукт	200	5.6	6.4	8.2	117	1.4
Ужин		Кондитерское изделие	50	3.75	6.6	30.45	197	0

			<b>250</b>	<b>9.35</b>	<b>13</b>	<b>38.65</b>	<b>314</b>	<b>1.4</b>
	366-2004	Запеканка творожная	100	15.2	12.4	18.9	251	0.36
		Джем	30	0.78	1.74	4.86	37.2	0.13
	ТТК 02.10.17	Чай	180	0.2	0	8.33	39.9	0.03
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	1.6	10.1	52.6	0.55
		Фрукт	140	0.42	0	12.04	53.2	5
			<b>470</b>	<b>18.1</b>	<b>15.74</b>	<b>54.23</b>	<b>433.9</b>	<b>6.07</b>
			<b>1790</b>	<b>67.17</b>	<b>64.56</b>	<b>237.23</b>	<b>1793.46</b>	<b>85.83</b>
<b>Пятница</b>								
Завтрак	37 МР 2010	Каша кукурузная жидкая на молоке	180	4.86	2.7	25.2	144	1.26
	ТТК 02.10.2017	Чай с молоком	180	1.34	1.34	14.48	72.8	1.2
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	1.6	10.1	52.6	0.55
Обед		Масло сливочное порционное	10	0.1	8.3	0.06	77	0
			<b>390</b>	<b>7.8</b>	<b>13.94</b>	<b>49.84</b>	<b>346.4</b>	<b>3.01</b>
	147-2004	Суп куриный с вермишелью с мясом кури	200	3.74	4.79	12.01	107.16	17.2
	534-2004	Капуста тушёная	150	3.75	6.9	16.05	141	0
		зеленый горошек	30	0.93	0.06	0.95	12	2.9
	ТУ	Котлета куриная	50	7.1	1.93	3.7	120	0
	640-2004	Кисель из фруктов заморож.	180	0.36	0	29.7	124.2	50
Полдник		Хлеб ржаной	20	1.72	0.22	8.2	41.2	8.3
			<b>630</b>	<b>17.6</b>	<b>13.9</b>	<b>70.61</b>	<b>545.56</b>	<b>78.4</b>
	698-2004	Кисломолочный продукт	200	5.4	5	21.6	158	0.15
Ужин		Выпечное изделие	50	3.95	4.25	29.05	171.5	0
			<b>250</b>	<b>9.35</b>	<b>9.25</b>	<b>50.65</b>	<b>329.5</b>	<b>0.15</b>
	520-2004	Картофельное пюре	150	3.15	6.75	21.9	163.5	3
	394-2004	Тефтели рыбные	90	11.16	7.74	11.52	165.6	1.35
	593-2004	Соус томатный для тушения	40	1.04	1.92	3.6	35.2	0.4
		Огурец соленый	40	0.32	0.04	0.68	4	1.4
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	180	0.2	0	8.33	39.9	0.02
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	1.6	10.1	52.6	0.55
			<b>520</b>	<b>17.37</b>	<b>18.05</b>	<b>56.13</b>	<b>460.8</b>	<b>6.72</b>
			<b>1790</b>	<b>52.12</b>	<b>55.14</b>	<b>227.23</b>	<b>1682.26</b>	<b>88.28</b>
<b>Неделя вторая</b>								
<b>Понедельник</b>								

Завтрак	38 МР 2010	Каша Дружба жидкая на молоке	180	5.46	2.59	30.08	164.7	1.26
	ТТК 02.10.2017	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	2.84	2.4	14.35	90.5	1.2
		Кекс "Здоровье"	25	1.5	1.6	10.1	52.6	0.55
		Масло сливочное порционное	10	0.1	8.3	0.06	77	0
Обед		Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0
			<b>435</b>	<b>15</b>	<b>19.49</b>	<b>54.89</b>	<b>447.8</b>	<b>3.01</b>
	133-2004	Суп картофельный с рыбой	200	4.11	2.54	15.58	102.76	8.86
		Огурец соленый	40	0.32	0.04	0.68	4	1.4
	541/3-2004	Рагу овощное	150	3.45	7.65	16.05	145.5	14.3
	ТУ	Биточек из мяса птицы	50	7.1	1.93	3.7	120	0
	640-2004	Кисель из фруктов заморож.	180	0.36	0	29.7	124.2	50
Полдник		Хлеб ржаной	30	2.58	0.33	12.3	61.8	8.3
			<b>650</b>	<b>17.92</b>	<b>12.49</b>	<b>78.01</b>	<b>558.26</b>	<b>82.86</b>
	698-2004	Напиток кисломолочный	200	5.6	6.4	8.2	117	1.4
Ужин		Кондитерское изделие	50	3.2	5.7	32.27	192	1.4
			<b>250</b>	<b>8.8</b>	<b>12.1</b>	<b>40.47</b>	<b>309</b>	<b>2.8</b>
	366-2004	Запеканка творожная	<b>120</b>	13.68	9.72	18.24	219.6	0.46
	600-2004	Соус сметанный	50	1.2	5.1	2.5	61	0.16
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	180	0.2	0	8.33	39.9	0.02
		Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	2.4	15.15	78.9	0.55
		Фрукт	140	0.42	0	12.04	53.2	10
			<b>520</b>	<b>17.75</b>	<b>17.22</b>	<b>56.26</b>	<b>452.6</b>	<b>11.19</b>
			<b>1855</b>	<b>59.47</b>	<b>61.3</b>	<b>229.63</b>	<b>1767.66</b>	<b>99.86</b>

### Вторник

Завтрак	36 МР 2010	Каша ячневая молочная	180	5.04	3.06	20.34	129.6	1.44
	ТТК 02.10.2017	Чай с молоком и сахаром	180	1.34	1.34	14.48	72.8	1.2
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	1.6	10.1	52.6	0.55
		Масло сливочное порционное	10	0.1	8.3	0.06	77	0
Обед		Сыр порционный	10	2.3	2.9	0	36	0.07
			<b>400</b>	<b>10.28</b>	<b>17.2</b>	<b>44.98</b>	<b>368</b>	<b>3.26</b>
	124-2004	Щи из свежей капусты с мясом куры и сметаной	200	3.55	4.94	7.63	90.8	11.7
	508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.96	6.24	34.08	223	0
		Свекла	60	1	0.06	5.28	25.26	2.8
	ТТК 02.10.2017	Гуляш из мяса птицы	80	9.55	8.09	2.81	122.4	

	ТТК 02.10.2017	Компот из сухофруктов	180	0.54	0	28.3	111.6	50
Полдник		Хлеб ржаной	30	2.58	0.33	12.3	61.8	8.3
			<b>670</b>	<b>24.18</b>	<b>19.66</b>	<b>90.4</b>	<b>634.86</b>	<b>72.8</b>
	698-2004	Кисломолочный продукт	200	5.6	6.4	8.2	117	1.4
Ужин		Кондитерское изделие	50	3.75	14.5	31	261.1	0
			<b>250</b>	<b>9.35</b>	<b>20.9</b>	<b>39.2</b>	<b>378.1</b>	<b>1.4</b>
	ТУ	Каштаны из рыбы	60	11.6	6.4	3.95	78	0
	520-2004	Пюре картофельное	150	3.15	6.75	21.9	163.5	3
		Огурец свежий	50	0.35	0.05	0.95	6	2.45
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	180	0.2	0	8.33	39.9	0.02
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	1.6	10.1	52.6	0.55
			<b>460</b>	<b>16.8</b>	<b>14.8</b>	<b>45.23</b>	<b>340</b>	<b>6.02</b>
			<b>1780</b>	<b>60.61</b>	<b>72.56</b>	<b>219.81</b>	<b>1720.96</b>	<b>83.48</b>
<b>Среда</b>								
Завтрак	32МР-2010	Каша пшенная жидкая на молоке	180	4.17	3.24	24.07	121	1.26
	ТТК 02.10.2017	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	2.84	2.4	14.35	90.5	1.2
		Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	2.4	15.15	78.9	0.55
		Масло сливочное порционное	10	0.1	8.3	0.06	77	0
Обед		Сыр порционный	15	3.45	4.35	0	54	0.11
			<b>415</b>	<b>12.81</b>	<b>20.69</b>	<b>53.63</b>	<b>421.4</b>	<b>3.12</b>
	134-2004	Суп "Крестьянский" на мясном бульоне	200	2.08	4.24	11.44	93	7.9
	62-2002 Диет	Бефстроганов из отварного мяса	90	15.84	8.28	3.06	150.6	0
	516-2004	Макароны отварные	120	4.2	4.92	28.2	176.4	0
		Помидор	50	0.55	0.1	1.9	11	8.75
	640-2004	Кисель из фруктов заморож.	180	0.36	0	29.7	124.2	50
Полдник		Хлеб ржаной	30	2.58	0.33	12.3	61.8	8.3
			<b>670</b>	<b>25.61</b>	<b>17.87</b>	<b>86.6</b>	<b>617</b>	<b>74.95</b>
	698-2004	Напиток кисломолочный	200	5.4	5	21.6	158	1.8
Ужин		Выпечное изделие	50	3.95	4.25	29.05	171.5	1.4
			<b>250</b>	<b>9.35</b>	<b>9.25</b>	<b>50.65</b>	<b>329.5</b>	<b>3.2</b>
	461 диет-89	Овощи тушёные в молочном соусе	150	3.8	3.9	14.7	110	6.4
	ТУ	Котлеты из говядины	70	11.13	10.08	11.2	182.7	2.1
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	200	0.2		9.3	39.9	0.03
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	1.6	10.1	52.6	0.55

		Фрукт	140	1.54	0	20.58	86.8	10
			<b>580</b>	<b>16.63</b>	<b>15.58</b>	<b>45.3</b>	<b>385.2</b>	<b>9.08</b>
			<b>1915</b>	<b>64.4</b>	<b>63.39</b>	<b>236.18</b>	<b>1753.1</b>	<b>90.35</b>
<b>Четверг</b>								
Завтрак	40 МР 2010	Каша гречневая вязкая	180	5.4	0.44	27.9	216	1.26
	ТТК 02.10.2017	Чай с молоком	180	1.34	1.34	14.48	72.8	1.2
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	1.6	10.1	52.6	0.55
Обед		Сыр порционный	15	3.45	4.35	0	54	0.11
			<b>395</b>	<b>11.69</b>	<b>7.73</b>	<b>52.48</b>	<b>395.4</b>	<b>3.12</b>
	139-2004	Суп гороховый с мясом	200	8.3	4.8	16.9	145.4	7.9
	№483 Тутельян	Голубцы ленивые формовые запечённые	150	4.65	12.15	16.35	196.5	0.2
	602-2004	Соус сметанный с томатом и луком	50	1.4	5.4	3.9	70	0.16
	ТТК 02.10.2017	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	180	0.54	0	28.3	111.6	50
Полдник		Хлеб ржаной	30	2.58	0.33	12.3	61.8	8.3
			<b>610</b>	<b>17.47</b>	<b>22.68</b>	<b>77.75</b>	<b>585.3</b>	<b>66.56</b>
	697-2004	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123	2.6
Ужин		Кондитерское изделие	50	3.75	6.6	30.45	197	0
			<b>250</b>	<b>9.65</b>	<b>13.4</b>	<b>40.35</b>	<b>320</b>	<b>2.6</b>
	520-2004	Пюре картофельное	150	3.15	6.75	21.9	163.5	3
		Огурец соленый	30	0.24	0.03	0.48	4	1.5
	374-2004	Рыба тушеная с овощами	100	14.04	7.8	6.7	156	3.9
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	180	0.2	0	8.33	39.9	0.02
		Хлеб йодированный	20	1.5	1.6	10.1	52.6	0.55
			<b>480</b>	<b>19.13</b>	<b>16.18</b>	<b>47.51</b>	<b>416</b>	<b>8.97</b>
			<b>1735</b>	<b>57.94</b>	<b>59.99</b>	<b>218.09</b>	<b>1716.7</b>	<b>81.25</b>
<b>Пятница</b>								
Завтрак	160-2004	Вермишель молочная	180	5.04	5.69	17.78	101.5	1
	ТТК 02.10.2017	Какао с молоком	180	4.41	4.5	29.3	171	1.43
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	1.6	10.1	52.6	0.55
Обед		Масло сливочное порционное	15	0.02	12.45	0.09	115.5	0
			<b>395</b>	<b>10.97</b>	<b>24.24</b>	<b>57.27</b>	<b>440.6</b>	<b>2.98</b>
	58 - 2011 Тутельян	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	2.6	1.46	11.3	75.4	8.16
	478-2004	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	15	14.7	24.75	297	5.12
		Огурец свежий	50	0.35	0.05	0.95	6	2.45

	593-2004	Соус томатный	30	0.78	1.44	2.5	26.4	0.16
	ТТК 02.10.2017	Компот из сухофруктов с вит. С	180	0.54	0	28.3	111.6	50
Полдник		Хлеб ржаной	30	2.58	0.33	12.3	61.8	8.3
			<b>640</b>	<b>21.85</b>	<b>17.98</b>	<b>80.1</b>	<b>578.2</b>	<b>74.19</b>
	698-2004	Напиток кисломолочный	200	5.6	6.4	8.2	117	1.4
Ужин		Кондитерское изделие	50	3.75	14.5	31	261.1	0
			<b>250</b>	<b>9.35</b>	<b>20.9</b>	<b>39.2</b>	<b>378.1</b>	<b>1.4</b>
	366-2004	Запеканка из творога	100	11.4	8.1	15.2	183	0.46
	596-2004	Соус молочный сладкий	30	0.78	1.74	4.86	37.2	0.13
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	180	0.2	0	8.33	39.9	0.02
		Хлеб йодированный	20	1.5	1.6	10.1	52.6	0.55
		Фрукт	140	0.42	0	12.04	56	5
			<b>470</b>	<b>14.3</b>	<b>11.44</b>	<b>50.53</b>	<b>368.7</b>	<b>6.16</b>