

Согласовано повар МБДОУ д/с
"Шончалай" с. Суг-Бажы *Дакла*
Дакла А.А. "01" сентября 2024г

Утверждаю заведующая МБДОУ д/с
"Шончалай" с. Суг-Бажы *С.А.*
Койгунмай Р.А. "01" сентября 2024г.



Десятидневное меню МБДОУ детского сада "Шончалай" с. Суг-Бажы

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества понедельник 1 День							Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, (мг)	№ рецептуры		
		1,5 - 3 л	3-7л	1,5 - 3 л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л				3-7 л	1,5 - 3 л
Завтрак		350-550	400-550													
1	суп молочный макаронном	200	200	6,21	7,73	27,71	201	Ж	182,3	0,5	0,1	0,1	195	0,1	Т.К №5	Т.К №5
2	какао с молоком	150	150	3,12	3,22	18,7	113,06		128	0,6	0,02	0,14	0,66	0	Т.К №10	Т.К №10
3	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048		0,015		6,9	6,9	0,54	77,43	Т.К №87	Т.К №87
4																
	Итого			11,58	11,82	61,56	314,108		310,315	1,1	7,02	7,14	196,2	77,43		
2 завтрак																
	печенье	100	100	0,5	0	0	10,1		42,22	2	0,01	0,01	7	1,7		
	Итого															
Обед																
1	суп гороховый	200	200	8,46	2,34	23,48	0,12		0,079	11,5	56,66	2,48	148,82		Т.К №32	Т.К №32
2	плов	200	200	16,3	16,3	34,68	0,076		0,097	1,28	16,05	1,95	334,7		Т.К №59	Т.К №59
3	кисель	200	200	0,4	0	0,018	25,24		102,72	0,36	0,36	0,01	0,03	28,92	Т.К №81	Т.К №81
	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048		0,015		6,9	6,9	0,54	77,43	Т.К №87	Т.К №87
4																
5																
	Итого			23,37	17,17	69,66	81,23		511,33	13,14	73,07	4,44	483,55	84,86		
Уплотненный полдник		400 - 500	450 - 500													
1	картофельный пюре	100	100	2,77	3,9	22,05	40,43		25,66	0,59	0,08	0,06	9,98		Т.К №45	Т.К №45
2	чай	150	200	0,36	0	0,072	0		0,01	0,1	17,8	1,49	50,4	0	Т.К №83	Т.К №83
3	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048		0,015		6,9	6,9	0,54	77,43	Т.К №87	Т.К №87
4																
	Итого			5,38	4,77	37,272	40,478		25,685	0,69	24,78	8,45	679,75	162,3		
Итого за день				40,33	33,76	168,492	435,816		847,33	14,93	104,87	20,03	1359,5	324,6		
Суточная потребность				42	54	47	60		203	261	1400	1800				
Процент удовлетворения суточной потребности				93,59	81,55	84,41	85,95		106,89	97,85	91,43	110,27				

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, (мг)		№ рецептуры			
			1,5 - 3 л	3-7л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3-7 л		1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л		
вторник 2 день															
Завтрак		350-550	400-550	Б		Ж		У		1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л
1	каша гречка	200	200	7,68	6,87	29	0,19	0,275	2,25	185,36	1,76	208,55	0	Т.К №8	Т.К №8
2	чай с молоком	150	180	3,12	3,22	18,7	113,06	0,6	0,02	0,14	0,66	0	0	Т.К №10	Т.К №10
3	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048	0,048	0.	6,9	6,9	0,54	77,43	Т.К №87	Т.К №87
4															
Итого				13,05	10,96	62,85	113,298	0,923	#ЗНАЧ!	192,4	9,32	209,09	77,43		
2 завтрак															
	пряник	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1	8,7	0,6	0	0	0		Т.К № 95	Т.К № 95
	Итого														
Обед		450 - 500	600 - 800												
1	суп сырный	200	200	5,3	7,2	18,2	202,3	39,4	0,9	0,22	0,3	12,76		Т.К №29	Т.К №29
2	гуляш из говядины	70	70	9,4	6,69	5,33	0,046	0,08	11,94	1,5	119,3	0		Т.К № 54	Т.К № 54
3	гарнир макароны	100	130	4,69	0	8,69	29,5	213,09	0	0,07	0,012	0,63	0	Т.К №44	Т.К №44
4	изюм	150	200	0,4	0	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13	Т.К №81	Т.К №81
5	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015		6,9	6,9	0,54	77,43	Т.К №87	Т.К №87
Итого				12,64	8,07	42,058	257,088	355,225	1,26	7,2	7,242	42,85	78,56		
Уплотненный полдник		400 - 500	450 - 500												
1	отварной горох	120	130	6,15	7,77	30,67	217,21	9,96	2,97	0,24	0,09	0		Т.К №39	Т.К №39
2	чай	150	150	0,156	0	14,04	53,274	5,37	0,862	0,007	0,01	0,1		Т.К №269	Т.К №269
3	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015		6,9	6,9	0,54	77,43	Т.К №87	Т.К №87
Итого				8,556	8,64	59,86	270,532	15,345	3,832	7,147	7	251,94	156		
Итого за день				34,246	27,67	164,768	640,918	371,493	#ЗНАЧ!	206,747	23,562	503,88	312		
Суточная потребность				42	54	47	60	203	261	1400	1800				
Процент удовлетворения суточной потребности				92,3	97,92	86,51	91,56	87,11	98,73	91,24	100,76				

Десятидневное меню МБДОУ детский сад " Шончалай" с. Суг-Бажы.

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, (мг)		№ рецептуры			
			1,5 - 3 л	3-7л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3-7 л		1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л		
Среда 3 день															
Завтрак		350-550	400-550	Б		Ж		У		1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л
1	суп молочный макаронами	150	200	7,18	4,99	6,51	23,54	182	1,13	0,1	0,25	202,02	0,63	Т.К №3	Т.К №3
2	какао с молоком	150	200	4,231	3,935	19,86	195	0,549	0,068	0,252	2,11	0		Т.К №292	Т.К №292

3	хлеб пшеничный	30	60	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015		6,9	0,54	77,43		Т.К №87	Т.К №87
Итого				13,661	9,795	41,52	218,588	182,564	1,198	7,252	2,9	279,45	0,63		
Обед		450 - 500	600 - 800												
1	суп домашний	200	200	4,29	3,33	20,9	130,73	14,68	1,01	0,018	0,041	7,59		Т.К №22	Т.К №22
2	бигус	200	200	8,21	16,78	7,31	0,16	0,15	16,95	74,28	1,62	213,1		Т.К №64	Т.К №64
3	кисель	150	200	0,4		0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92		Т.К №81	Т.К №81
4	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015		6,9	0,54	77,43		Т.К №87	Т.К № 87
Итого				#ЗНАЧ!	20,98	64,528	156,241	117,576	18,67	87,918	2,461	413,64	0		
Уплотненный полдник		400 - 500	450 - 500												
1															
2	каша манная	200	200	6,21	7,47	25,09	192	182,62	0,31	0,06	1,95	0		Т.К №4	Т.К № 4
3	чай	200	200	0,36	0	0,072	0	0,01	0,1	17,8	1,49	50,4		Т.К №83	Т.К №83
4	хлеб пшеничный	30	60	7,32	7,68	0,0018	25,24	102,72	16,38	0,01	0,03	0,07	0,11	Т.К №22	Т.К №22
Итого				13,89	15,15	25,1638	217,24	285,35	16,79	17,87	3,47	693,16	0,74		
Итого за день				#ЗНАЧ!	45,925	131,2118	592,069	585,49	36,658	113,04	8,831	1386,25	1,37		
Суточная потребность				42	54	47	60	203	261	1400	1800				
Процент удовлетворения суточной потребности				92,3	97,92	86,51	91,56	87,11	98,73	93,63	99,8				

Десятидневное меню МБДОУ детский сад "Шончалай" с. Суг-Бажы

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, (мг)		№ рецептуры	
		1,5 - 3 л	3-7л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 -3 л	3 -7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л		
Четверг 4 день															
Завтрак		350-550	400-550	Б		Ж		У		1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л
1	каша "Дружба" вязкая	150	200	4,09	5,5	6,85	8,77	23,39	29,27	169	213			Т.К №4	Т.К №4
2															
1															
2	чай с молоком	200	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66	0	Т.К №10	Т.К №10
3	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015	0	6,9	0,54	77,43	0	Т.К №87	Т.К №87
Итого				9,46	9,59	40,7	121,878	151,405	29,87	175,92	213,68	78,09	0		
Обед		450 - 500	600 - 800												
1															
2	суп куринный	200	200	3,64	0,11	0	48,2	1,04	0,11	0,02	6,97	33,17		Т.К № 30	Т.К №30
3	котлеты рыбные	60	70	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74	97	0,18	0,24	Т.К №40	Т.К №40

	гарнир пшено	130	130	3,21	8,52	33,25	222,52	4,8	0,47	0,036	0,018	0		Т.К № 40	Т.К № 40
5	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015	0	6,9	0,54	77,43	0	Т.К №87	Т.К №87
6	компот	200	200	0,5		21,15	0,063	0,011	0,35	6,71	0,23	86,6		Т.К №76	Т.К №76
	ужин														
1	омлет	120	120	14,01	14,01	23,84	1,86	207,48	0,26	0,07	0,99	221,57	1,97	Т.К №68	Т.К №68
2	чай сладкий	200	200	0,36	0	0,072	0	0,01	0,1	17,8	1,49	50,4	0	Т.К №83	Т.К №83
3	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015	0	6,9	0,54	77,43	0	Т.К № 87	Т.К № 87
4															
	Итого			16,62	14,88	39,062	1,908	207,505	0,36	24,77	3,02	411,41	0,24		
	Итого за день			54,08	43,48	122,172	175,42	365,525	40,489	395,22	322,19	822,82	0,48		
	Суточная потребность			42	54	47	60	203	261	1400	1800				
	Процент удовлетворения суточной			93,59	81,55	84,41	85,95	106,89	97,85	91,43	110,27				

Десятидневное меню МБДОУ детский сад " Шончалай" с. Суг-Бажы

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, (мг)		№ рецептуры		
			1,5 - 3 л	3-7л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л	
Пятница 5 день															
Завтрак		350-550	400-550	Б		Ж		У		1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л
1	каша ячневая вязкая с маслом	150	200	3,3	4,39	4,06	4,2	21,24	28,3	136	169			Т.К №5	Т.К№5
2	какао с молоком	150	150	2,18	2,18	1,88	1,88	18,6	18,6	101	101	0,75	0,75	Т.К №12	Т.К №12
3															
	какао с молоком	150	180	3,67	3,19	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17	137	0,43	Т.К № 82	Т.К №82
4	хлеб пшеничный	30	40	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015		6,9	0,54	77		Т.К№87	Т.К№87
	Итого			11,4	10,63	24,28	21,948	146,855	48,33	243,95	270,71	343	1,18		
Обед		450 - 500	600 - 800												
1	рассольник	200	200	1,89	2,52	15,49	93,28	22,36	0,65	0,064	0,069	9,55	0	Т.К №34	Т.К №34
2	гуляш из говядины	50	50	11,04	15,2	0,08	169	11	0,62	0	0,09	30	0	Т.К №126	Т.К №126
3															
3	гарнир горох	130	130	4,69	0	8,69	29,5	213,09	0	0,07	0,012	7,6	0,63	Т.К № 44	Т.К № 44
4	кисель	150	200	0,4	0	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13	Т.К № 81	Т.К № 81
5	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015		6,9	0,54	77		Т.К №87	Т.К №87
	Итого			20,27	18,59	39,428	317,068	349,185	1,63	7,044	0,741	153,07	1,76		
Уплотненный полдник		400 - 500	450 - 500												
1	калачики	60	60	6,4	5,6	43,7	249,9	44,3	0,6	0,1	0	0,2		Т.К №88	Т.К № 88
2	чай сладкий	150	200	0,156	0	14,04	53,274	5,37	0,862	0,007	0,01	0,1		Т.К №83	Т.К №83

4														
Итого			6,556	5,6	57,74	303,174	49,67	1,462	0,107	0,01	987	2,94		
Процент удовлетворения суточной потребности			93,59	81,55	84,41	85,95	106,89	97,85	91,43	110,27				

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, (мг)		№ рецептуры	
				Б		Ж		У		1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л
6 день															
Завтрак		1,5 - 3 л	3-7л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 -3 л	3 -7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л
		350-550	400-550	Б		Ж		У		1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л
1	суп молочный с макаронам	200	200	7,18	4,99	6,51	23,54	182	1,13	0,1	0,25	202,02	0,63	Т.К №3	Т.К №3
2	чай с молоком	200	200	3,67	3,19	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17	137	0,43	Т.К №82	Т.К №82
3	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015		6,9	0,54	77,43		Т.К№87	Т.К№87
Итого				17,15	14,44	30,54	45,788	309,375	29,69	156,05	187,96	416,45	1,06		
Обед		450 - 500	600 - 800												
1	суп овощной	200	200	2,91	2,71	14,92	95,74	48,31	0,86	0,07	0,09	33,45		Т.К №31	Т.К №31
2	плов	150	180	12,3	16,3	34,68	0,076	0,097	1,28	16,05	1,95	334,7		Т.К №59	Т.К №59
3	тефтели из говядины в молочном соусе	100	100	9,3	9,3	16,5	16,5	12,6	12,6	234,9	234,9	0,9	0,9	Т.К №12	Т.К №12
4	кисель	200	200	0,4	0	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13	Т.К №81	Т.К №81
5	гарн перловка	100	100	6,78	6,76	25,99	0,076	0,23	2,25	183,72	0,41	191,92	0	Т.К №2	Т.К №2
6	хлеб пшеничный	30	45	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015		6,9	0,54	77,43		Т.К №87	Т.К №87
Итого				33,94	35,94		137,68	163,972	17,35	441,65	237,92	667,32	2,03		
Уплотненный полдник		400 - 500	450 - 500												
1	картофельный пюре	100	100	2,77	3,9	22,05	40,43	25,66	0,59	0,08	0,06	9,98		Т.К №45	Т.К №45
2	зеленый горошек				0		0								
3	чай	200	200	0,36		0,072	0	0,01	0,1	17,8	1,49	50,4		Т.К № 83	Т.К №83
4	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015		6,9	0,54	77,43		Т.К №87	Т.К №87
Итого				5,38	4,77	37,272	40,478	25,685	0,69	24,78	2,09	1161,2	3,09		
Итого за день				56,47	55,15	67,812	223,946	499,032	47,73	622,48	427,97	2244,97	6,18		
Суточная потребность				42	54	47	60	203	261	1400	1800				
Процент удовлетворения суточной					81,55	84,41	85,95	106,89	97,85	91,43	110,27				

Десятидневное меню МБДОУ детский сад " Шончалай" с. Суг-Бажы

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, (мг)		№ рецептуры	
				1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3-7 л
Вторник 7 день															
Завтрак		350-550	400-550	Б		Ж		У		1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л
1	каша манная с маслом	150	200	3,4	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141	177			Т.К №7	Т.К№7
2	какао с молоком	150	150	2,18	2,18	1,88	1,88	18,6	18,6	101	101	0,75	0,75	Т.К №12	Т.К №12
3															
4	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015		6,9	0,54	77,43		Т.К№87	Т.К№87
Итого				11,5		24,18	21,818	148,555	50,6	248,95	278,71	215,18	1,18		
Обед		450 - 500	600 - 800												
1	салат морковный	50	50	0,487	0,041	7,304	29,708	13,08	0,348	0,029	0,034	2,4		Т.К №9	Т.К №9
2	суп гороховый	200	250	8,46	2,34	23,48	0,12	0,079	11,5	56,66	2,48	148,82		Т.К №32	Т.К №32
3	Плов из мяса	150	200	14,17	19,33	11,96	16,19	25,08	33,99	264	359	0,38	0,96	Т.К №17	Т.К №17
4															
	сок	100	100	0,5	0	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4	Т.К № 79	Т.К № 79
5															
6	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015		6,9	0,54	77,43		Т.К №87	Т.К №87
Итого				25,367	22,581	57,894	46,066	38,254	45,838	327,589	362,05	229,03	0,96		
Уплотненный полдник		400 - 500	450 - 500												
1	сырники с творогом	120	120	22,04	20,68	35,54	416,89		0	0	0	0	0	Т.К №63	Т.К №63
2	чай	150	200	0,36	0	0,072	0	0,01	0,1	17,8	1,49	50,4		Т.К №83	Т.К №83
3															
4	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015		6,9	0,54	77,43		Т.К №87	Т.К №87
Итого				24,65	21,55	50,762	416,938	0,025	0,1	24,7	2,03	521,64	2,14		
Итого за день				61,517	44,131	132,836	484,822	186,834	96,538	601,239	642,79	965,85	4,28		
Суточная потребность				42	54	47	60	203	261	1400	1800				
Процент удовлетворения суточной				111	116	123,4	125	104,6	106	111,5	113,6				

Десятидневное меню МБДОУ детский сад " Шончалай" с. Суг-Бажы

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С, (мг)		№ рецептуры	
				1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3-7 л
Завтрак		350-550	400-550	Б		Ж		У		1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л
1	каша гречневая вязкая	150	200	4,67	6,21	4,86	5,28	20,94	27,9	146	184			Т.К №8	Т.К№8
2															
	чай с молоком	200	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66		Т.К № 10	Т.К № 10
4	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015		6,9	0,54	77,43		Т.К№87	Т.К№87

Итого				17,22	15,29	45,22	141,928	330,955	29,63	153,02	184,93	280,11	0,63		
Обед		450 - 500	600 - 800												
1	суп греческий	200	200	2,4	3,17	19,76	106,5	27	1,4	0,01	0,03	6,8		Т.К №40	Т.К №40
2	миндай	80	80	21,7	6,23	5,17	165,27	49	0,3	0,01	0,15	0,03		Т.К №62	Т.К № 62
3															
4	гарнир пшено	100	100	6,78	6,76	25,99	0,076	0,23	2,25	183,72	0,41	191,92		Т.К №2	Т.К №2
5	компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5		21,15	0,063	0,011	0,35	6,71	0,23	86,6		Т.К №76	Т.К №76
6	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015		6,9	0,54	77,43		Т.К №87	Т.К №87
Итого				33,63	17,03	87,22	271,957	76,256	4,3	197,35	1,36	362,78	0		
Уплотненный полдник		400 - 500	450 - 500												
1	вареники с картошкой	170	170	5,903	1,465	48,53	218,789	27,22	1,671	0,195	0,135	19,4	3,8	Т.К №218	Т.К №218
2	чай сладкий	150	200	0,36		0,072	0	0,01	0,1	17,8	1,49	50,4		Т.К.№ 83	Т.К №83
3															
4	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015		6,9	0,54	77,43		Т.К №87	Т.К №87
Итого				8,513	2,335	63,752	218,837	27,245	1,771	24,895	2,165	720,32	0,63		
Итого за день				59,363	34,655	196,192	632,722	434,456	35,701	375,265	188,46	1363,21	1,26		
Суточная потребность				42	54	47	60	203	261	1400	1800				
Процент удовлетворения суточной потребности				100	94,4	75,3	75	92,05	93,6	90,04	91,08				

Десятидневное меню МБДОУ детский сад "Шончалай" с. Суг-Бажы

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, (мг)		№ рецептуры	
				Б		Ж		У		1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л
Четверг 9 день															
Завтрак		350-550	400-550												
1	каша кукурузная вязкая	150	200	4,67	6,21	4,86	5,28	20,94	27,9	146	184			Т.К №9	Т.К№9
	какао с молоком	180	180	3,67	3,19	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17	137	0,43	Т.К № 82	Т.К № 82
4	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015		6,9	0,54	77,43		Т.К№87	Т.К№87
Итого				30,31	28,96	37,13	40,178	293,555	48,17	254	285,97	362,48	1,87		
Обед		450 - 500	600 - 800												
1	салат оливье	50	50	1,368	3,523	4,669	54,681	11,32	0,433	0,032	0,125	6,25		Т.К №60	Т.К №60
2	суп охотничий	200	200	2,4	3,17	19,76	106,5	27	1,4	0,01	0,03	6,8		Т.К №40	Т.К № 40
3	Жаркое по - домашнему	150	200	18,35	22,02	4,7	6,79	16,32	19,95	180	259	6,4	8,15	Т.К №30	Т.К №30
4	компот	150	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17		Т.К №75	Т.К №75

5	хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,15	0,048	0,015		6,9	0,54	77,43		Т.К №87	Т.К №87
Итого				38,258	47,193	58,719	428,019	178,855	22,523	186,982	259,93	128,05	8,15		
Уплотненный полдник		400 - 500	450 - 500												
1	булочки по домашнему	60	60	4,303	5,93	36,804	208,608	28,7	0,67	0,084	0,086	0,2		Т.К №280	Т.К №280
2	чай	150	200	0,36	0	0,072	0	0,01	0,1	17,8	1,49	50,4		Т.К №83	Т.К №83
3															
4															
Итого				4,663	5,93	36,876	208,608	28,71	0,77	17,884	1,576	490,53	10,02		
Итого за день				73,231	82,083	132,725	676,805	501,12	71,463	458,866	547,47	981,06	20,04		
Суточная потребность				42	54	47	60	203	261	1400	1800				
Процент удовлетворения суточной потребности				112,2	110,5	63,17	72,2	99,3	101,1	91,71	96,52				

Десятидневное меню МБДОУ детский сад " Шончалай" с. Суг-Бажы

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, (мг)		№ рецептуры	
		1,5 - 3 л	3-7л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 - 3 л	3-7 л	1,5 -3 л	3 -7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л		
Пятница 10 день															
Завтрак		350-550	400-550	Б		Ж		У		1,5 - 3 л	3 -7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л	1,5 - 3 л	3 - 7 л
1	Омлет натуральный	85	105	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193	0,15	0,18	Т.К №13	Т.К №13
2	чай с молоком	150	150	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,6	1,17	Т.К №10	Т.К №10
3	бутерброд с маслом	28	50	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	17			Т.К №1	Т.К №1
4	пряник	20	60	1,3	3,7	1,5	4,4	14,4	43,2	76,3	229			Т.К №77	Т.К №77
2	Щи из свежей капусты с картофелем	150	250	1,04	1,74	2,93	4,88	5,09	9,21	35	85	11,07	18,45	Т.К №10	Т.К № 10
3	Сосиски молочные отварные	70	80	6,58	7,52	10,5	12	0,56	0,64	123	141			Т.К №2	Т.К №2
4	Макароны отварные	100	150	3,67	5,5	0,01	4,57	17,63	26,44	112	168			Т.К №26	Т.К №26
5	Компот из смеси сухофруктов	150	150	0,45	0,45	0,075	0,075	23,8	23,8	98,3	98,3			Т.К №8	Т.К №8
Итого				15,21	20,42	19,045	29,815	63,23	83,87	498,86	688,09	12,71	20,92		
Уплотненный полдник		400 - 500	450 - 500												
1	Суп молочная с крупой	200	250	3,5	4,38	4,2	5,25	14,2	17,8	108	135	0,52	0,65	Т.К №3/0 - 3	Т.К №3/0 - 3
3	чай	150	150	0,156	0	0,87	15,15	0,048	5,37	0,862	0,007	0,01	0,1	Т.К №269	Т.К №269
4	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103	1,58	#####	Т.К №4	Т.К №4
Итого				10,136	12,79	9,15	25,39	34,168	50,8	#3НАЧ!	328,01	15,04	#####		
Итого за день				38,996	52,47	67,135	200,125	251,598	198,6	#3НАЧ!	1455,2	28,5	#####		

Суточная потребность			42	54	47	60	203	261	1400	1800				
Процент удовлетворения суточной потребности			101,6	110,2	107,5	126,5	78,9	95,2	84,74	97,61				