СОСТАВЛЕНО
Заведующая производством МБОУ
«Центр образования с. Марково»
_____С.Л.Токмашова
«26» февраля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заведующая столовой МБОУ
«Центр образования с. Марково»
_____К.Д.Галкина
«26» февраля 2024 г.

Алтухова Алёна Васильевна
Подписан цифровой подписью: Алтухова Алёна Васильевна
DN: C=RU, O="МБОУ ""Центр образования с. Марково""", CN=Алтухова Алёна Васильевна, E=moycmarkovo@mail.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
Расположение:
Дата: 2024.03.28 14:54:19+12'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2023.3.0

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Центр образования с. Марково»
_____А.В.Алтухова
«26» февраля 2024 г.

Примерное 10-ти дневное основного(организованного) меню для дошкольных общеобразовательных организиций в возрасте 1,6-3 лет (4-х разовое питание)

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ,ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1-ый день					
	Завтрак					
ТК №173	Каша манная молочная	140	4,01	2,18	19,34	106,9
ТК №1	Батон с маслом	20\10	1,58	7,83	10,41	118,5
ТК №513	Напиток кофейный с молоком	180	1,95	1,99	10,84	69,1
ТК №368	Фрукт (Апельсин)	95	0,9	0,2	8,1	43
	Всего завтрак	**445**	**8,44**	**12,2**	**48,69**	**337,5**
	Обед					
ТК №32	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	30	0,49	1,73	1,05	21,73
ТК №136	Свекольник с мясом ,со сметаной	150\10\5	3,93	4,06	6,31	77,61
ТК №312	Суфле из курицы	50\5	4,49	8,62	3,05	107,71
ТК №336	Капуста тушеная	110	2,66	4,27	11,13	93,64
ТК №9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
ТК №6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ТК №376	Компот из плодов суш.	150	0,41	0,06	17,01	70,15
	Всего обед	**410**	**15,48**	**19,23**	**60,69**	**477,84**
	Полдник					

ТК №53	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7
ТК №114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ТК №537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
	Всего полдник	**200**	**2,84**	**2,98**	**27,3**	**151,7**
	Ужин					
ТК №188	Запеканка рисовая с маслом	180	12,49	10,03	66,59	407
ТК №351	Сладкий соус	30	0,58	1,36	3,98	30,45
ТК №392	Чай с сахаром	150\10	0,04	0,01	6,82	29,34
	Всего ужин	**370**	**13,11**	**11,4**	**77,39**	**466,79**
	Итого 1 день	**1425**	**39,87**	**45,81**	**214,07**	**1433,83**
	2-ий день					
	Завтрак					
ТК №189	Каша жидкая из овсяный хлопьев "Геркулес "	140	4,48	2,77	17,28	95,41
ТК №3	Бутерброд с маслом ,с сыром	20\5\10	4,36	7,38	14,67	138
ТК №393	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,08	32,81
	Всего завтрак	**355**	**8,92**	**10,16**	**40,03**	**266,22**
	Обед					
ТК №20	Салат из свежей капусты и моркови	30	0,55	1,44	2,86	26,6
ТК №100	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясными фрикадельками	150\20	5,82	4,94	11,51	113
ТК №403	Плов из говядины	130	10,01	9,91	26,01	233,29
ТК №375	Компот из свежемороженных ягод	150	0,09	0,03	8,2	33,48
ТК №9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
ТК №6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Всего обед	**530**	**19,97**	**16,81**	**70,72**	**513,37**
	Полдник					
	Кондитерское изделие (Печенье)	30	2,9	2,85	22	125,25
ТК №401	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	200	4,68	5	7,5	93,75
	Всего полдник	**230**	**7,58**	**7,85**	**29,5**	**219**
	Ужин					
ТК №94	Гречка с молоком	155	8,47	8,58	39,24	272
	Всего ужин	**155**	**8,47**	**8,58**	**39,24**	**272**
	Итого 2 день	**1270**	**44,94**	**43,4**	**179,49**	**1270,59**
	3-ый день					
	Завтрак					

ТК №235\351	Пудинг из творога (запеченный) с соусом	90\20	15,1	6,05	19,44	179
ТК №6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ТК №394	Чай с молоком	150	1,16	1,19	1,63	21,88
ТК№368	Фрукт (Яблоко)	95	0,4	0,4	9,8	47
	Всего завтрак	**375**	**18,18**	**7,8**	**40,71**	**294,88**
	Обед					
ТК №11	Огурец соленый порциями	30	0,24	0,03	0,51	3,9
ТК №76	Суп гороховый с курицей	150\10	5,37	5,17	10,77	111,1
ТК №255	Котлета рыбная	50	7,53	6,41	7,1	116
ТК №321	Картофельное пюре	110	2,25	3,14	14,71	95
ТК №376	Компот из плодов суш.	150	0,41	0,06	17,01	70,15
ТК №9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
ТК №6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Всего обед	**550**	**19,3**	**15,3**	**72,24**	**503,15**
	Полдник					
ТК №401	Молоко 3,2%	150	4,35	4,8	7,05	90
	Кондитерское изделие (вафли)	30	1,2	10,17	17,61	166,5
	Всего полдник	**180**	**5,55**	**14,97**	**24,66**	**256,5**
	Ужин					
ТК №454	Пирожки печеные с повидлом	50	3,01	2,27	26,06	130,04
ТК №392	Чай с сахаром	150\10	0,04	0,01	6,82	29,34
	Всего ужин	**210**	**3,05**	**2,28**	**32,88**	**159,38**
	Итого 3 день	**1315**	**46,08**	**40,35**	**170,49**	**1213,91**
	4-ой день					
	Завтрак					
ТК №213	Яйцо отварное	1шт.(40г.)	4,77	4,05	0,25	56,55
ТК №93	Суп молочный с макаронными изделиями	120	3,3	2,72	10,61	75,48
ТК №3	Бутерброд с маслом ,с сыром	20\5\10	4,36	7,38	14,67	138
ТК №392	Чай с сахаром	155	0,03	0,01	5,87	25,27
	Всего завтрак	**350**	**12,46**	**14,16**	**31,4**	**295,3**
	Обед					
ТК №28	Салат из свеклы и черносливом	30	0,41	1,36	4,58	32
ТК №76	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	150\10\10	4,35	6,7	9,57	115,96

ТК №276	Жаркое по-домашнему	130	12,73	12,14	10,95	203,98
ТК №378	Кисель из свежемороженных ягод	150	0,12	0,29	19,23	76
ТК №9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,2	40
ТК№6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Всего обед	**520**	**20,45**	**20,87**	**62,37**	**514,94**
	Полдник					
ТК№368	Фрукт (Груша)	95	0,04	0,4	9,8	47
	Всего полдник	**95**	**0,04**	**0,4**	**9,8**	**47**
	Ужин					
ТК№449	Блины со сгущенным молоком	60\15	4	2,57	24,71	130,05
ТК№401	Молоко 3,2%	150	4,35	4,8	7,05	90
	Всего ужин	**295**	**8,35**	**7,37**	**31,76**	**220,05**
	Итого 4 день	**1260**	**41,3**	**42,8**	**135,33**	**1077,29**
	5-ый день					
	Завтрак					
ТК№215	Каша молочная пшеничная	140	4,96	2,02	24,51	107,2
ТК№1	Батон с маслом	20\10	1,58	7,83	10,41	118,5
ТК№397	Какао с молоком	180	2,46	1,86	11,94	64
	Всего завтрак	**350**	**9**	**11,71**	**46,86**	**289,7**
	Обед					
ТК№11	Помидоры соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	3,9
ТК№111\627	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150\20	1,45	2,42	10,77	70,74
ТК№284	Оладьи из печени	50	8,96	7,47	5,79	111,2
ТК№357	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,39	0,87	1,66	15,99
ТК№316	Рис отварной	110	2,61	2,8	26,49	133
ТК№399	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
ТК№9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,2	40
ТК№6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Всего обед	**570**	**17,24**	**14,12**	**78,41**	**490,83**
	Полдник					
ТК№368	Фрукт (Апельсин)	95	0,9	0,2	8,1	43
	Всего полдник	**95**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43**
	Ужин					
ТК№206	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218
ТК №392	Чай с сахаром	155	0,03	0,01	5,87	25,27

	Всего ужин	**305**	**9,32**	**10,02**	**28,58**	**243,27**
	Итого 5 день	**1320**	**36,46**	**36,05**	**161,95**	**286,27**
			6-ый день			
ТК№167	Каша пшенная молочная	140	4,94	2,78	21,94	142
ТК№3	Бутерброд с маслом, с сыром	20\5\10	4,36	7,38	14,67	138
ТК№394	Чай с молоком	180	1,4	1,43	1,96	26,25
	Всего завтрак	**355**	**10,7**	**11,59**	**38,57**	**306,25**
			Обед			
ТК№50	Салат из моркови и яблок	30	0,25	1,47	2,18	22,95
ТК№81	Суп картофельный с бобовыми с курицей	150\10	5,43	5,17	10,5	101
ТК№386	Котлета из говядины	50	7,64	7,97	7,1	130,7
ТК№528	Соус красный основной	20	0,16	0,75	1,19	12,12
ТК№313	Гарнир каша гречневая рассыпчатая	110	6,03	4,6	26,35	138
ТК№375	Компот из свежемороженных ягод	150	0,09	0,03	8,2	33,48
ТК№9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,2	40
ТК№6	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Всего обед	**555**	**22,06**	**20,33**	**71,1**	**513,5**
			Полдник			
	Йогурт	100	2,4	4,5	14	110
	Всего полдник	**100**	**2,4**	**4,5**	**14**	**110**
			Ужин			
ТК№10	Бутерброд горячий с сыром	20\10	3,84	3,11	9,84	83,4
ТК№306	Яйцо отварное	1 шт.(40г.)	4,77	4,05	0,25	56,55
ТК№537	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
	Всего ужин	**220**	**11,43**	**7,31**	**25,24**	**208,95**
	Итого 6 день	**1230**	**46,59**	**43,73**	**148,91**	**1138,7**
			7-ый день			
			Завтрак			
ТК№189	Каша рисовая молочная	140	3,93	1,81	27,55	123,57
ТК№1	Батон с маслом	20\10	1,58	7,83	10,41	118,5
ТК№393	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,08	32,81
	Всего завтрак	**350**	**5,59**	**9,65**	**46,04**	**274,88**
			Обед			
ТК№31	Салат из свеклы с сыром	30	1,34	2,68	1,94	37,25
ТК317	Уха с рыбой	150\10	3,69	2,26	9,72	73,9
ТК№302	Птица тушенная в соусе с овощами	130	12,17	14,5	10,27	220,25

ТК № 376	Компот из плодов суш.	150	0,41	0,06	17,01	70,15
ТК №9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
ТК № 6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Всего обед	**520**	**21,11**	**19,99**	**61,08**	**508,55**
	Полдник					
	Кондитерские изделие (Печенье)	30	2,9	2,85	22	125,25
ТК №401	Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5%)	180	5,76	4,5	8,1	95,4
	Всего полдник	**210**	**8,66**	**7,35**	**30,1**	**220,65**
	Ужин					
ТК № 195	Манный пудинг	150	5,21	8,79	48,93	296
ТК №392	Чай с сахаром	155	0,03	0,01	5,87	25,27
ТК № 351	Сладкий соус	30	0,58	1,36	3,98	30,45
	Всего ужин	**335**	**5,82**	**10,16**	**58,78**	**351,72**
	Итого 7 день	**1415**	**41,18**	**47,15**	**196**	**1355,8**
	8-ый день					
	Завтрак					
ТК № 499\351	Запеканка из творога, с соусом молочным	80\20	16,1	6,14	13,62	170
ТК № 6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ТК № 392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,82	29,34
ТК № 368	Фрукт (груша)	95	0,4	0,04	9,8	47
	Всего завтрак	**430**	**18,06**	**6,35**	**40,08**	**293,34**
	Обед					
ТК № 11	Огурец соленый порциями	30	0,24	0,03	0,51	3,9
ТК № 57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом	150\10\10	4,17	6,29	7,83	104,74
ТК № 250	Рыба запеченная с картофелем	150	9,17	5,05	12,9	133,85
ТК 3 378	Кисель из свежемороженных ягод	180	0,14	0,34	23,07	91,2
ТК № 9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80
ТК № 6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего обед	**600**	**18,64**	**12,39**	**75,47**	**484,19**
	Полдник					
	Компот консервированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Всего полдник	**200**	**0,44**	**0,02**	**27,77**	**113**
	Ужин					
ТК № 454	Пирожки печеные с яблоками	50	3,14	2,49	28,24	147,9
ТК №513	Напиток кофейный с молоком	180	1,95	1,99	10,84	69,1

	Всего ужин	**260**	**5,09**	**4,48**	**39,08**	**217**
	Итого 8 день	**1490**	**42,23**	**23,24**	**182,4**	**1107,53**
			9-ый день			
ТК№189	Каша рисовая молочная	140	3,93	1,81	27,55	123,57
ТК№3	Бутерброд с маслом, с сыром	20\5\10	4,36	7,38	14,67	138
ТК №394	Чай с молоком	180	1,4	1,43	1,96	26,25
	Всего завтрак	**355**	**9,69**	**10,62**	**44,18**	**287,82**
			Обед			
ТК № 13	Салат из свежей капусты и кукурузы	30	0,49	1,47	2,38	24,7
ТК № 88	Суп Харчо с курицей	150\10	3,37	6,42	8,59	90,5
ТК 373\ТК 528	Гуляш из говядины	60	8,61	8,44	1,82	113,69
ТК №204	Макаронные изделия отварные	110	3,74	2,33	23,13	128,44
ТК № 376	Компот из плодов суш.	150	0,41	0,06	17,01	70,15
ТК № 9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,2	40
ТК № 6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Всего обед	**570**	**19,46**	**19,1**	**70,97**	**514,48**
			Полдник			
ТК №368	Фрукт (Апельсин)	95	0,9	0,2	8,1	43
	Всего полдник	**95**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43**
			Ужин			
ТК №10	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	16
ТК № 215	Омлет натуральный	100	7,95	12,82	1,47	113
ТК №392	Чай с сахаром	155	0,03	0,01	5,87	25,27
	Всего ужин	**295**	**9,22**	**12,91**	**9,94**	**154,27**
	Итого 9 день	**1315**	**39,27**	**42,83**	**133,19**	**999,57**
			10-ый день			
			Завтрак			
ТК № 266	Каша молочная Дружба	140	3,8	2,49	18,54	111,8
ТК № 1	Батон с маслом	20\10	1,58	7,83	10,41	118,5
ТК № 397	Какао с молоком	180	2,46	1,86	11,94	64
	Всего завтрак	**350**	**7,84**	**12,18**	**40,89**	**294,3**
			Обед			
ТК № 49	Салат из морской капусты	30	0,24	1,53	0	14,73
ТК №67	Щи из св.капусты с мясом со сметаной	150\10\10	4,14	6,5	5,49	97,2
ТК № 635	Печень,тушеная в соусе	50	5,67	4,27	4,43	78,85
ТК № 321	Картофельное пюре	110	2,25	3,14	14,71	95

ТК №399	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
ТК №9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
ТК № 6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего обед	**570**	**17,31**	**16,16**	**66,84**	**485,28**
	Полдник					
ТК №368	Фрукт (яблоко)	95	0,4	0,4	9,8	47
	Всего полдник	**95**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**
	Ужин					
ТК №177	Каша из семи круп с изюмом	155	7,87	8,71	30,01	230
ТК№393	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,08	32,81
	Всего ужин	**335**	**7,95**	**8,72**	**38,09**	**262,81**
	Итого 10 день	**1350**	**33,5**	**37,46**	**155,62**	**1089,39**
	итого за 10 дней		411,42	402,82	1677,45	10972,88
	итого в среднем за 1 день		41,142	40,282	167,745	1097,288