

«Утверждаю»

Заведующий дет. сада №2 «Сайзанаг»

с. Эрзин

Эрзинского кожууна РТ



2023

Примерное типовое 10-ти дневное меню  
для детей посещающих МБДОУ детский сад №2«Сайзанаг»  
с Эрзин Эрзинского кожууна

«Утверждаю»  
Заведующий дет. сада №2 «Сайзанак»  
с.Эрзин



Меню на « 1 » 09 . 2023г.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюд с 1 до 3л	Выход блюд с 3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
<b>1 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
14	Масло порциями	5	5	0	4.10	0.05	37.5	0
173	Каша ячневая молочная	150	200	7.8	12.3	46.5	327	0
959	Какао с молоком	180	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.30
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>495</b>	<b>13.6</b>	<b>20.96</b>	<b>87.46</b>	<b>622.2</b>	<b>1.9</b>
<b>Второй завтрак</b>								
	Банан	100	100	1.8	0.6	25.2	115.2	12
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1.8</b>	<b>0.6</b>	<b>25.2</b>	<b>115.2</b>	<b>12</b>
<b>Обед</b>								
29	Салат «Здоровье»	40	60	1	2.9	4.4	48	1.5
113	Суп-лапша домашняя	180	200	5.16	14.5	26.6	264	0
304	Плов из курицы	60	80	20.30	17	35.69	377	1
868	Компот из сухофруктов	180	200	0.04	0	24.76	94.24	1
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>500</b>	<b>580</b>	<b>28.78</b>	<b>35.24</b>	<b>106.87</b>	<b>895.7</b>	<b>3.5</b>
<b>Полдник</b>								
	Печенье сахарное	30	30	1.5	1.41	22.5	109.8	0
945	Чай с молоком	180	200	1.40	1.60	16.40	86	0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>230</b>	<b>2.45</b>	<b>3.01</b>	<b>38.9</b>	<b>195.8</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
679	Каша пшеничная	150	200	8.80	7.62	50.5	306	0
943	Чай с сахаром	180	200	0	0	14	28	0
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0.84	15.42	112.5	0
	<b>Итого за ужин</b>	<b>370</b>	<b>440</b>	<b>11.08</b>	<b>8.46</b>	<b>79.92</b>	<b>446.5</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за 1-й день</b>	<b>1345</b>	<b>1845</b>	<b>57.71</b>	<b>68.27</b>	<b>324.35</b>	<b>2247.4</b>	<b>17.4</b>

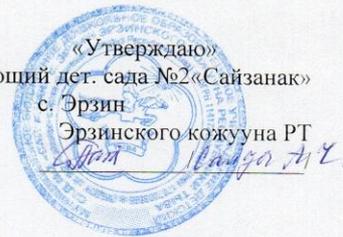
«Утверждаю»  
 Заведующий дет. сада №2 «Сайзанак»  
 с. Эрзин  
 Эрзинского кожууна РТ



Меню на « 4 » 09 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд с1 до 3л	Выход блюд с3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
2	Завтрак							
14	Масло порциями	5	5	0	4.10	0.05	37.5	0
173	Каша молочная Геркулес	150	200	7.2	12	44.7	315	0
945	Чай с молоком	180	200	1.4	1.6	16.4	86	0
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>445</b>	<b>10.8</b>	<b>18.54</b>	<b>76.57</b>	<b>551</b>	<b>0.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
966	Снежок	180	200	5.80	5	8.40	108	0.6
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5</b>	<b>8.40</b>	<b>108</b>	<b>0.6</b>
	<b>Обед</b>							
22	Салат с белокоч капусты	40	60	0.8	2.3	5.4	44	3.
204	Суп картофельный с крупой	180	200	1.74	2.27	11.43	73.2	6.6
591	Гуляш	60	80	19.7	17.89	4.76	168.2	1.28
679	Гречка рассыпчатая	120	150	7.46	5.61	35.84	230.4	0
348	Компот из изюма	180	200	0.78	0.05	27.83	114.8	0.6
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>730</b>	<b>32.58</b>	<b>29.59</b>	<b>100.2</b>	<b>751.2</b>	<b>11.68</b>
	<b>Полдник</b>							
466	Сдоба обыкновенная	40	60	5.6	1.67	2.86	108.8	0
943	Чай с сахаром	180	200	0	0	14	28	0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>260</b>	<b>5.6</b>	<b>1.67</b>	<b>16.86</b>	<b>136.8</b>	<b>0</b>
	<b>Ужин</b>							
23	Суп молочный с мак. изд	180	200	8.4	8.2	24.4	204	1.2
959	Какао с молоком	180	200	3.5	3.7	25.4	145	1.3
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0.84	15.42	112.5	0
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>440</b>	<b>14.18</b>	<b>12.74</b>	<b>65.22</b>	<b>461.5</b>	<b>2.5</b>
	<b>Итого за 2-й день</b>	<b>1795</b>	<b>2075</b>	<b>68.96</b>	<b>66.91</b>	<b>267.2</b>	<b>1588.5</b>	<b>15.38</b>

«Утверждаю»  
Заведующий дет. сада №2 «Сайзанак»  
с. Эрзин



Эрзинского кожууна РТ

Меню на « 5 » 09 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд с1 до 3 л	Выход блюд с3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
3 день	<b>Завтрак</b>							
42	Сыр порциями	10	10	2.32	2.95	0	36.4	0.07
177	Каша «Дружба»	150	200	10.44	11	41.3	307	1.2
943	Чай с сахаром	180	200	0.2	0	14	28	0
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>450</b>	<b>15.2</b>	<b>14.7</b>	<b>70.7</b>	<b>483.9</b>	<b>1.87</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый	180	200	1	0	24.2	100	2.4
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.2</b>	<b>100</b>	<b>2.4</b>
	<b>Обед</b>							
36	Салат картофельный с зеленым горошком	40	60	1.3	4.0	4.1	58	2.6
170	Борщ со сметаной	180	200	1.45	3.93	100	82	8.23
608	Котлета из говядины	60	80	12.44	9.24	12.56	183	0.12
688	Макароны отварные	120	150	5.52	4.52	26.45	168.4	0
	Компот из кураги	180	200	1.2	0	27.6	95.1	0.6
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>730</b>	<b>24.19</b>	<b>18.53</b>	<b>186.1</b>	<b>699</b>	<b>11.55</b>
	<b>Полдник</b>							
	Вафли	30	30	0.96	0.84	34.43	107.5	0
388	Напиток из шиповника	180	200	0.68	0.28	20.7	88.2	100
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>230</b>	<b>1.64</b>	<b>1.12</b>	<b>55.1</b>	<b>195.7</b>	<b>100</b>
	<b>Ужин</b>							
393	Вареники с творогом	180	200	23.7	23.7	29.6	370.5	0.4
350	Кисель	180	200	0	0	26	106	1.8
	<b>Итого за ужин</b>	<b>360</b>	<b>400</b>	<b>23.7</b>	<b>23.7</b>	<b>55.6</b>	<b>476.5</b>	<b>2.2</b>
	<b>Итого за 3-й день</b>	<b>1750</b>	<b>2040</b>	<b>65.73</b>	<b>58.05</b>	<b>391.1</b>	<b>1955.1</b>	<b>118.0</b>

«Утверждаю»  
Заведующий дет. сада №2 «Сайзанак»

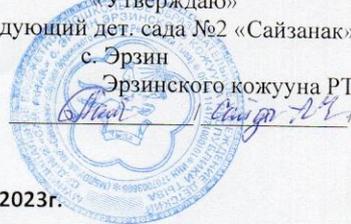
с. Эрзин  
Эрзинского кожууна РТ



Меню на « 6 » 09 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд с1 до 3л	Выход блюд с3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
4 день	<b>Завтрак</b>							
14	Масло порциями	5	5	0	4.10	0.05	37.5	0
349	Каша пшениная вязкая	150	200	16.8	15	80.5	526	0
959	Какао с молоком	180	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.30
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>445</b>	<b>22.6</b>	<b>23.66</b>	<b>121.4</b>	<b>821.2</b>	<b>1.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
338	Груша	100	100	0.4	0.3	10.3	47	5
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.3</b>	<b>47</b>	<b>5</b>
	<b>Обед</b>							
60	Салат из отварной моркови	40	60	2.01	8.13	6.46	107	6.9
208	Суп с мак.изделиями	180	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.6
255	Котлета рыбная	60	80	10.64	3.76	7.67	107	0.34
694	Картофельное пюре	120	150	3.06	4.80	20.45	137.2	18.17
868	Компот из сухофруктов	180	200	0.04	0	24.76	94.24	1
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>730</b>	<b>20.18</b>	<b>19.8</b>	<b>88.47</b>	<b>641.7</b>	<b>27.01</b>
	<b>Полдник</b>							
	Пряники	30	30	1.5	1.41	22.5	109.8	0
945	Чай с молоком	180	200	1.40	1.60	16.40	86	0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>230</b>	<b>2.45</b>	<b>3.01</b>	<b>38.9</b>	<b>195.8</b>	<b>0</b>
	<b>Ужин</b>							
303	Каша гречневая	150	200	9.31	10.7	45.7	210	0.96
377	Чай с лимоном	180	200	0.3	0	15.2	60	3.67
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0.84	15.42	112.5	0
	<b>Итого за ужин</b>	<b>370</b>	<b>440</b>	<b>11.89</b>	<b>11.54</b>	<b>76.32</b>	<b>382.5</b>	<b>4.63</b>
	<b>Итого за 4-й день</b>	<b>1675</b>	<b>2145</b>	<b>57.52</b>	<b>58.31</b>	<b>335.39</b>	<b>2088.2</b>	<b>38.54</b>

«Утверждаю»  
 Заведующий дет. сада №2 «Сайзанак»  
 с. Эрзин  
 Эрзинского кожууна РТ

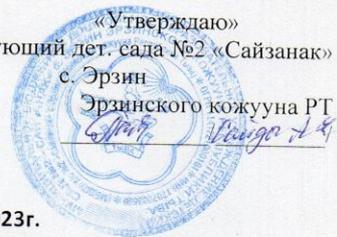


Меню на « 7 » 09 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд с1 до 3л	Выход блюд с3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
5 день	<b>Завтрак</b>							
42	Сыр порциями	10	10	2.32	2.95	0	36.4	0.04
173	Каша ячневая молочная	150	200	7.8	12.3	46.5	327	0
945	Чай с молоком	180	200	1.4	1.6	16.4	86	0
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>450</b>	<b>13.8</b>	<b>17.69</b>	<b>78.3</b>	<b>561.9</b>	<b>0.64</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
	Печенье сливочное	30	30	1.5	1.41	22.5	109.8	0
388	Напиток из шиповника	180	200	0.68	0.28	20.76	88.2	100
	<b>Итого за прием</b>	<b>210</b>	<b>230</b>	<b>2.18</b>	<b>1.69</b>	<b>43.2</b>	<b>198</b>	<b>100</b>
	<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	40	60	0.81	3.71	5.06	56.88	6.15
187	Щи со сметанной	180	200	1.40	3.91	6.79	67.80	14.77
405	Курица в томатном соусе	60	80	12.9	15.3	4.48	127.1	3.7
304	Рис отварной	120	150	8.73	14.6	75	466	0
350	Кисель	180	200	0	0	26	106	1.8
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>730</b>	<b>26.12</b>	<b>38.36</b>	<b>132.7</b>	<b>936.28</b>	<b>26.42</b>
	<b>Полдник</b>							
406	Пирожок печенный с картофелем	50	50	3.79	5.14	19.5	136	13.5
868	Компот из сухофруктов	180	200	0.04	0	24.7	94.2	1
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>3.83</b>	<b>5.14</b>	<b>44.2</b>	<b>230.2</b>	<b>14.5</b>
	<b>Ужин</b>							
204	Суп картофельный с крупой	180	200	2.14	2.24	13.71	83.60	6.60
943	Чай с сахаром	180	200	0	0	14	28	0
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0.84	15.42	112.5	0
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>440</b>	<b>4.42</b>	<b>3.08</b>	<b>43.13</b>	<b>224.1</b>	<b>6.60</b>
	<b>Итого за 5-й день</b>	<b>1840</b>	<b>2100</b>	<b>50.35</b>	<b>65.96</b>	<b>341.5</b>	<b>2150.4</b>	<b>148.1</b>

«Утверждаю»  
Заведующий дет. сада №2 «Сайзанак»

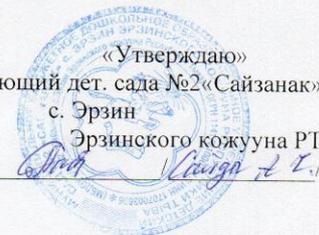
с. Эрзин  
Эрзинского кожууна РТ



Меню на « 8 » 09 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд с1 до 3л	Выход блюд с3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
6 день	<b>Завтрак</b>							
14	Масло порциями	5	5	0	4.10	0.05	37.5	0
182	Каша рисовая молочная	150	200	5.10	10.72	33.72	351	1.17
959	Какао с молоком	180	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.3
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>445</b>	<b>10.9</b>	<b>19.38</b>	<b>74.68</b>	<b>646.2</b>	<b>3.07</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
338	Яблоко	100	100	0.40	0.40	9.8	47	10
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>							
28	Салат «Пестрый»	40	60	0.6	3.0	5.8	53	2.4
204	Суп картофельный с горохом	180	200	4.39	4.22	13.06	107.8	4.65
265	Плов из говядины	180	200	23.57	19.50	23.28	357.2	1.12
348	Компот из изюма	180	200	0.78	0.05	27.83	114.8	0.6
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>700</b>	<b>31.62</b>	<b>27.61</b>	<b>85.39</b>	<b>745.3</b>	<b>8.7</b>
	<b>Полдник</b>							
	Печенье творожное	30	30	1.5	1.41	22,5	109.8	0
377	Чай с лимоном	180	200	0,3	0	15,2	60	3,67
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>230</b>	<b>1,8</b>	<b>1.41</b>	<b>37,7</b>	<b>169,8</b>	<b>3,67</b>
	<b>Ужин</b>							
303	Каша гречневая	150	200	9,31	10,7	45,7	210	0,96
350	Кисель	180	200	0	0	26	106	1.8
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0.84	15.42	112.5	0
	<b>Итого за ужин</b>	<b>370</b>	<b>440</b>	<b>11,59</b>	<b>11,54</b>	<b>87.12</b>	<b>428,5</b>	<b>2.76</b>
	<b>Итого за 6-й день</b>	<b>1675</b>	<b>1915</b>	<b>56.31</b>	<b>60.34</b>	<b>294.6</b>	<b>2036.8</b>	<b>28.2</b>

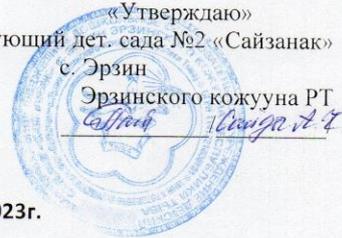
«Утверждаю»  
 Заведующий дет. сада №2 «Сайзанак»  
 с. Эрзин  
 Эрзинского кожууна РТ



Меню на « 11 » 09 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд с1 до 3л	Выход блюд с3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
42	Сыр порциями	10	10	2.32	2.95	0	36.4	0.07
349	Каша пшениная вязкая	150	200	16.8	15	80.5	526	0
943	Чай с сахаром	180	200	0.2	0	14	28	0
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>450</b>	<b>21.6</b>	<b>18.79</b>	<b>109.9</b>	<b>702.9</b>	<b>0.67</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
966	Снежок	180	200	5.80	5	8.40	108	0.6
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5</b>	<b>8.40</b>	<b>108</b>	<b>0.6</b>
	<b>Обед</b>							
43	Салат из белокоч. капусты	40	60	0.85	3.05	5.41	52.44	19.47
96	Рассольник	180	200	7.58	12.54	32.86	261.7	12.8
307	Котлеты рубленые из мяса птицы	60	80	9.70	13.92	7.89	196	0.26
688	Макароны отварные	120	150	5.52	4.52	26.45	168.4	0
868	Компот из сухофруктов	180	200	0.04	0	24.76	94.24	1
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>730</b>	<b>25.97</b>	<b>34.87</b>	<b>112.7</b>	<b>885.2</b>	<b>33.53</b>
	<b>Полдник</b>							
466	Сдоба обыкновенная	60	60	5.6	1.67	2.86	108.8	0
388	Напиток из шиповника	180	200	0.68	0.28	20.7	88.2	100
	<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>260</b>	<b>6.28</b>	<b>1.95</b>	<b>23.56</b>	<b>197</b>	<b>100</b>
	<b>Ужин</b>							
202	Суп из овощей	180	200	1.68	5.98	9.35	98.37	6.80
945	Чай с молоком	180	200	1.4	1.6	16.4	86	0
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0.84	15.42	112.5	0
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>440</b>	<b>5.36</b>	<b>8.42</b>	<b>41.17</b>	<b>296.8</b>	<b>6.80</b>
	<b>Итого за 7-й день</b>	<b>1820</b>	<b>2080</b>	<b>65.01</b>	<b>69.03</b>	<b>295.7</b>	<b>2189.9</b>	<b>141.6</b>

«Утверждаю»  
Заведующий дет. сада №2 «Сайзанак»  
с. Эрзин



Меню на « 08 » 09 2023г.

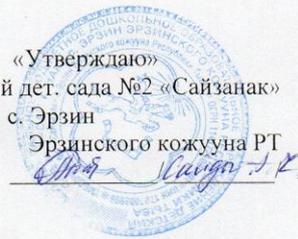
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд с1 до 3л	Выход блюд с3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							
14	Масло порциями	5	5	0	4.10	0.05	37.5	0
177	Каша «Дружба»	150	200	10.44	11	41.3	307	1.2
945	Чай с молоком	180	200	1.4	1.6	16.4	86	0
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>445</b>	<b>14.12</b>	<b>17.54</b>	<b>73.17</b>	<b>543</b>	<b>1.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
	Печенье творожное	30	30	1.5	1.41	22.5	109.8	0
943	Чай с сахаром	180	200	0	0	14	28	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>210</b>	<b>230</b>	<b>1.5</b>	<b>1.41</b>	<b>36.5</b>	<b>137.8</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>							
36	Салат картофельный с зеленым горошком	40	60	1.3	4.0	4.1	58	2.6
208	Суп картофельный с мак.издел	180	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.6
279	Тефтели из говядины	60	80	12.05	7.21	10.22	155	1.2
304	Рис отварной	120	150	8.73	14.6	75	466	0
	Сок фруктовый	180	200	1	0	24.2	100	2.4
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>730</b>	<b>27.51</b>	<b>28.92</b>	<b>142.65</b>	<b>975.3</b>	<b>12.5</b>
	<b>Полдник</b>							
	Вафли	30	30	0.96	0.84	34.43	107.5	0
943	Чай с сахаром	180	200	0	0	14	28	0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>230</b>	<b>0.96</b>	<b>0.84</b>	<b>48.43</b>	<b>135.5</b>	<b>0</b>
	<b>Ужин</b>							
393	Вареники с творогом	180	200	23.7	23.7	29.6	370.5	0.4
350	Кисель	180	200	0	0	26	106	1.8
	<b>Итого за ужин</b>	<b>360</b>	<b>400</b>	<b>23.7</b>	<b>23.7</b>	<b>55.6</b>	<b>476.5</b>	<b>2.2</b>
	<b>Итого за 8-й день</b>	<b>1775</b>	<b>2035</b>	<b>67.79</b>	<b>72.41</b>	<b>356.3</b>	<b>2268.1</b>	<b>16.5</b>

«Утверждаю»  
 Заведующий дет. сада №2 «Сайзанаг»  
 с. Эрзин  
 Эрзинского кожууна РТ  
*С.Май* 12/09/23

Меню на «В» 09 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд с1 до 3л	Выход блюд с3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
9 день	<b>Завтрак</b>							
42	Сыр порциями	10	10	2.32	2.95	0	36.4	0.04
173	Каша ячневая молочная	150	200	7.8	12.3	46.5	327	0
959	Какао с молоком	180	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.30
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>450</b>	<b>15.92</b>	<b>19.81</b>	<b>87.41</b>	<b>621.1</b>	<b>1.94</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
341	Апельсины с сахаром	100	100	0.9	0.2	23.1	103	60
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>23.1</b>	<b>103</b>	<b>60</b>
	<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	40	60	0.81	3.71	5.06	56.88	6.15
204	Суп рисовый (Харчо)	180	200	7.18	2.94	11.76	102.2	6.7
255	Котлета рыбная	60	80	10.64	3.76	7.67	107	0.34
694	Картофельное пюре	120	150	3.06	4.80	20.45	137.2	18.17
868	Компот из сухофруктов	180	200	0.04	0	24.76	94.24	1
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>730</b>	<b>24.01</b>	<b>16.05</b>	<b>85.12</b>	<b>610.02</b>	<b>32.36</b>
	<b>Полдник</b>							
	Пряники	30	30	1.5	1.41	22.5	109.8	0
945	Чай с молоком	180	200	1.40	1.60	16.40	86	0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>230</b>	<b>2.45</b>	<b>3.01</b>	<b>38.9</b>	<b>195.8</b>	<b>0</b>
	<b>Ужин</b>							
23	Суп молочный с мак. изделиями	180	200	8.4	8.2	24.4	204	1.2
377	Чай с лимоном	180	200	0.3	0	15.2	60	3.67
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0.84	15.42	112.5	0
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>440</b>	<b>10.98</b>	<b>9.04</b>	<b>55.02</b>	<b>376.5</b>	<b>4.87</b>
	<b>Итого за 9-й день</b>	<b>1710</b>	<b>1950</b>	<b>54.26</b>	<b>48.11</b>	<b>289.5</b>	<b>1906.4</b>	<b>99.1</b>

«Утверждаю»  
 Заведующий дет. сада №2 «Сайзанаг»  
 с. Эрзин  
 Эрзинского кожууна РТ



Меню на «14» 09 2023г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд с1 до 3л	Выход блюд с3 до 7л	Пищевые вещества			ЭЦ	Вит С
				Б	Ж	У		
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							
14	Масло порциями	5	5	0	4.10	0.05	37.5	0
173	Каша молочная Геркулес	150	200	7.2	12	44.7	315	0
943	Чай с сахаром	180	200	0	0	14	28	0
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	0,84	15,42	112,5	0.6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>445</b>	<b>9.48</b>	<b>16.94</b>	<b>74.17</b>	<b>493</b>	<b>0.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый	180	200	1	0	24.2	100	2.4
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.2</b>	<b>100</b>	<b>2.4</b>
	<b>Обед</b>							
60	Салат из отварной моркови	40	60	2.01	8.13	6.46	107	6.9
170	Борщ со сметаной	180	200	1.45	3.93	100	82	8.2
591	Гуляш	60	80	19.7	17.89	4.76	168.2	1.28
679	Гречка рассыпчатая	120	150	7.46	5.61	35.84	230.4	0
350	Кисель	180	200	0	0	26	106	1.8
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0,84	15,42	112,5	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>730</b>	<b>32.9</b>	<b>36.4</b>	<b>188.4</b>	<b>806.1</b>	<b>18.18</b>
	<b>Полдник</b>							
	Печенье творожное	30	30	1.5	1.41	22.5	109.8	0
388	Напиток из шиповника	180	200	0.68	0.28	20.7	88.2	100
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>230</b>	<b>2.18</b>	<b>1.69</b>	<b>43.2</b>	<b>198</b>	<b>100</b>
	<b>Ужин</b>							
177	Каша Дружба	180	200	10.44	11	41.3	307	1.2
377	Чай с лимоном	180	200	0.3	0	15.2	60	3.67
	Хлеб пшеничный	40	40	2.28	0.84	15.42	112.5	0
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>440</b>	<b>13.03</b>	<b>11.84</b>	<b>71.92</b>	<b>479.5</b>	<b>4.87</b>
	<b>Итого за 10-й день</b>	<b>1785</b>	<b>2075</b>	<b>58.59</b>	<b>66.87</b>	<b>401.8</b>	<b>2076.6</b>	<b>126.0</b>