

Примерное десятидневное меню для категории: Детсад МБДОУ д/с № 1

1 неделя



"Утверждаю"
Огородова С.В.

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта	Вых.	Карта		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша "Дружба"	200	84	Омлет натуральный	150	110	Залеканка из творога	180	117	Суп молочный с крупой	200	43	Суп молочный с макаронными изделиями	200	44
Батон с маслом	20/5	387	Батон с сыром	20/15	334	Батон	25	304	Батон с сыром	20/15	334	Батон с маслом	25/5	387
Чай с сахаром	200	263	Какао с молоком (1 вар)	200	248	Повидло	25		Кофейный напиток с молоком	200	253	Какао с молоком (1 вар)	200	248
10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ		
Сок	150		Яблоки	106	336	Бананы	180		Яблоки	106	336	Вафли	15	2
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	38	Рассольник ленинградский со сметаной	200	33	Кукуруза консервированная	40		Салат из моркови	60	9	Салат из капусты	60	388
Котлета мясная	70	161	Котлета мясная	70	161	Борщ со сметаной	200	33	Свекольник со сметаной*	200	34	Суп с рисовой крупой	200	371
Свекла тушеная	130	118	Сложный гарнир	80/50	395	Плов из кур	200	57	Суфле из печени с рисом	200	360	Биточки мясные	70	161
Соус томатный	30	228	Соус томатный	30	228	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	233	Хлеб пшеничный	40		Соус томатный	30	228
Напиток из шиповника	180	256	Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	30		Хлеб ржаной	37,5		Картофельное пюре	130	206
Хлеб пшеничный	30	303	Хлеб ржаной	40		Хлеб ржаной	37,5		Напиток из шиповника	180	256	Компот из смеси сухофруктов	180	241
Хлеб ржаной	37,5	338	Компот из смеси сухофруктов	180	241							Хлеб пшеничный	25	
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Биточки рыбные	70	187	Булочка "Домашняя"	70	274	Пирожок с капустой	70	294	Салат картофельный с солёными огурцами	110	43	Котлеты рыбные	70	134
Соус томатный	30	228	Молоко кипяченое	180	255	Напиток к/м йогуртовый "Снежок"	180	347	Печенье	30	1	Соус томатный	30	228
Чай с молоком	180	261							Чай с молоком	200	261	Чай с сахаром	200	263

Примерное десятидневное меню для категории: Детсад МБДОУ д/с № 1

2 неделя



"Утверждаю"
Огородова С.В

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Вых.	Карта	Вых.	Карта	Вых.	Карта	Вых.	Карта	Вых.	Карта
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша 5 злаков	200 93	Каша рисовая молочная	200 98	Каша пшеничная молочная	200 96	Омлет натуральный	150 110	Каша манная молочная	200 90
Батон с маслом	25/5 387	Батон с маслом	20/5 387	Батон с маслом	20/5 387	Батон с сыром	20/5 334	Батон с маслом	20/5 387
Чай с лимоном	200 374	Какао с молоком (1 вар)	200 248	Кофейный напиток с молоком	200 253	Кофейный напиток с молоком	200 253	Какао с молоком (1 вар)	200 248
Конфеты шоколадные	20								
10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ	
Сок	130	Сок	150	Яблоки	100 336	Бананы	100	Яблоки	106 336
		Пряник	25 3						
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из свеклы с черносливом	60 20	Винегрет овощной	60 1	Салат витаминный	60 2	Салат из бел капусты с кукурузой	60 418	Салат из моркови	60 9
Суп из овощной	200 50	Суп гороховый*	200 36	Щи со сметаной	200 67	Свекольник со сметаной*	200 34	Суп Уральский	200 42
Макаронные изделия отварные	130 194	Рулет из птицы с яйцом	180 170	Залепанка картофельная с мясом	200 157	Биточки мясные	70 161	Оладьи из печени	70 404
Печень по - строгановски	60 162	Компот из смеси сухофруктов	180 241	Соус томатный	30 228	Каша перловая рассыпчатая	130	Соус молочный	20 218
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180 233	Соус томатный	30 228	Макаронные изделия отварные	130 194
Хлеб ржаной	37,5	Хлеб ржаной	37,5	Хлеб ржаной	37,5 338	Сок	180	Хлеб пшеничный	40 303
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180 233			Хлеб пшеничный	30 303	Хлеб ржаной	37,5 338	Хлеб ржаной	37,5 338
						Хлеб пшеничный	30	Напиток клюквенный	180 257
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Булочка "Нежная"	70 270	Рыбные хлебцы	70 145	Пирог с повидлом	70 295	Тефтели рыбные	70 146	Творожок "Лакомство"	150
Кефир	180 251	Соус томатный	30 228	Кефир	180 251	Соус томатный	30 228	Чай с лимоном	180 374
		Кофейный напиток с молоком	200 253			Какао с молоком (1 вар)	200 248		

Расчет 20-дневного меню: МБДОУ д/с № 1

Детсад

по нетто

Группы продуктов	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Средн.	Норма	% вып.
Мясо (бескостная)		73.71	73.71			73.71			118.3	73.71		413.14	41.31	41.25	100
Птица 1 кат.				87				110.8				197.8	19.78	18	110
Соль		5.5	4.5	3	2	5	2	3	4	5.5	4	38.5	3.85	3.75	103
Рыба (филе)		110				56		59		55		280	28	27.75	101
Чай		1.5			0.75	0.75	0.75				0.75	4.6	0.45	0.45	100
Масло сливочное		18	11	10	13	20	21	20	18	12	19	162	16.2	15.75	103
Масло растительное		6	10	10	10	5	11	6	12	8	12	90	9	8.25	109
Хлеб пшеничный/зерно		76	73	50	60	71	60	72	50	74	60	646	64.6	60	108
Овощи		224.6	167	251	247	109	142.8	89.4	133.6	200.6	83.2	1648.2	164.82	165	100
Молоко		160	485	290	440	270	325	365	435	360	260	3390	339	337.5	100
Творог				170							150	320	32	30	107
Сметана		8	8.25	8.25	8.25	11	8	8	9	11	9	88.75	8.88	8.25	108
Какао			0.9			0.9		0.9		0.9	0.9	4.5	0.45	0.45	100
Сыр			15		15					15		45	4.5	4.5	100
Картофель 31.10-31.12		60	157.7	60	116	230.15	68	67.53	213	48	60	1080.3	108.04	105	103
Яйцо		4	84	14	27.6	4	4	60	14	84	14	309.6	30.96	30	103
Кофейный напиток				2	1.5			2	2	1.5		9	0.9	0.9	100
Хлеб ржаной		37.5	40	37	37	37	37	37	37.5	37.5	37.5	375	37.5	37.5	100
Мука пшеничная		6	52	40		6	47	3	43	6	15	218	21.8	21.75	100
Крупы (злаки) бобовы		37	8	65	25	12	25	55	30	40	32	329	32.9	32.25	102
Макароны		12				15	36				36	99	9.9	9	110
Сахар		26	20	22	28	26	37	26	30	14	36	265	26.5	22.5	118
Кондитерские изделия				35.02	30	15	20	25	25.02			150.04	15	15	100
Сухофрукты		20	12		17	15	7	12				83	8.3	8.25	101
Фрукты			105.6	180	106		3		137	113	127.5	772.1	77.21	75	103
Соки		150				150	130	150		180		760	76	75	101
Дрожжи			1	1			1		1			4	0.4	0.375	107
Крахмал				8			8		8			24	2.4	2.25	107
Субпродукты					80		63.7				63.7	207.4	20.74	18.75	111
															/соотн.
Белки		57.62	62.67	88.75	53.28	49.74	48.68	70.97	61.42	69.34	58.35	620.81	62.08	54	115 /1.06
Жиры		65.98	77.48	58.59	53.53	60.71	55.33	66.32	67.32	59.93	51.89	617.09	61.71	60	103 /1.06
Углеводы		209.12	191.27	293.27	206.37	220.77	256.43	221.47	230	204.2	230.05	2262.9	226.3	261	87 /3.88
Количество калорий		1660.8	1713.0	2055.4	1520.3	1628.4	1718.4	1766.6	1771.5	1633.5	1620.5	17088.	1708.8	1800	95
Витамин А												0	0	500	0
Витамин В1												0	0	0.9	0
Витамин В2												0	0	1	0
Витамин С												0	0	50	0
Витамин D												0	0	10	0
Витамин Е												0	0	0	0
Минерал Са												0	0	900	0
Минерал F												0	0	2	0
Минерал Fe												0	0	10	0
Минерал I												0	0	0.1	0
Минерал К												0	0	600	0
Минерал Mg												0	0	200	0
Минерал Na												0	0	0	0