

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

1 неделя



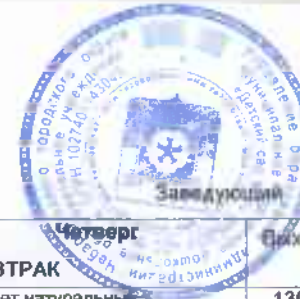
(Handwritten signature)

"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" | 150 84 | Омлет натуральный | 130 110 | Запеканка из творога | 120 117 | Суп молочный с крупой | 150 43 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 44 |
| Батон с маслом | 20/5 387 | Батон с сыром | 20/10 334 | Батон | 20 304 | Батон с сыром | 20/10 334 | Батон с маслом | 20/5 387 |
| Чай с сахаром | 150 263 | Какао с молоком (1 вар) | 150 248 | Повидло | 20 | Кофейный напиток с молоком | 150 253 | Какао с молоком (1 вар) | 150 248 |
| 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 | 150 38 | Рассольник ленинградский со сметаной | 150 33 | Кукуруза консервированная | 30 | Салат из моркови | 40 9 | Салат из капусты | 45 388 |
| Котлета мясная | 60 161 | Котлета мясная | 60 161 | Плов из кур | 160 57 | Свекольник со сметаной* | 150 34 | Суп с рисовой крупой | 150 371 |
| Свекла тушёная | 100 118 | Сложный гарнир | 50/50 395 | Кисель из плодового или ягодного концентрата | 150 233 | Суфле из печени с рисом | 150 360 | Биточки мясные | 60 161 |
| Соус томатный | 20 228 | Соус томатный | 20 228 | Хлеб пшеничный | 25 | Хлеб пшеничный | 25 | Соус томатный | 20 228 |
| Напиток из шиповника | 150 256 | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб ржаной | 30 | Хлеб ржаной | 30 | Картофельное пюре | 100 206 |
| Хлеб пшеничный | 20 303 | Хлеб ржаной | 30 | Компот из смеси сухофруктов | 150 241 | Напиток из шиповника | 150 256 | Компот из смеси сухофруктов | 150 241 |
| Хлеб ржаной | 30 338 | Компот из смеси сухофруктов | 150 241 | | | | | Хлеб пшеничный | 20 |
| ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | |
| Биточки рыбные | 60 187 | Булочка "Домашняя" | 60 274 | Пирожок с капустой | 60 294 | Салат картофельный с солёными огурцами | 100 43 | Котлеты рыбные | 60 134 |
| Соус томатный | 20 228 | Молоко кипячёное | 150 255 | Напиток к/м йогуртовый "Снежок" | 150 347 | Печенье | 20 1 | Соус томатный | 20 228 |
| Чай с молоком | 150 261 | | | | | Чай с молоком | 150 261 | Чай с сахаром | 150 263 |

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

2 неделя



С.В. Огородова

"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 | 150 93 | Каша рисовая молочная | 150 98 | Каша пшеничная молочная | 150 96 | Омлет натуральный | 130 110 | Каша манная молочная | 150 90 |
| Батон с маслом | 20/5 387 | Батон с маслом | 20/5 387 | Батон с маслом | 20/5 387 | Батон с сыром | 20/10 334 | Батон с маслом | 20/5 387 |
| Чай с лимоном | 150 374 | Какао с молоком (1 вар) | 150 248 | Кофейный напиток с молоком | 150 253 | Кофейный напиток с молоком | 150 253 | Какао с молоком (1 вар) | 150 248 |
| Конфеты шоколадные | 20 | | | | | | | | |
| 10 ЧАСОВ | | 10 ЧАСОВ | | 10 ЧАСОВ | | 10 ЧАСОВ | | 10 ЧАСОВ | |
| Сок | 150 | Сок | 150 | Яблоки | 100 336 | Бананы | 100 | Яблоки | 106 336 |
| ОБЕД | | ОБЕД | | ОБЕД | | ОБЕД | | ОБЕД | |
| Салат из свеклы с черносливом | 50 20 | Винегрет овощной | 45 1 | Салат витаминный | 45 2 | Салат из бел капусты с кукурузой | 45 418 | Салат из моркови | 40 9 |
| Суп из овощной | 150 50 | Суп гороховый* | 150 36 | Щи со сметаной | 150 67 | Свекольник со сметаной* | 150 34 | Суп Уральский | 150 42 |
| Макаронные изделия отварные | 100 194 | Рулет из литицы с яйцом | 145 170 | Залепанка картофельная с мясом | 160 157 | Биточки мясные | 60 161 | Оладьи из печени | 60 404 |
| Печень по - строгановски | 50 162 | Компот из смеси сухофруктов | 150 241 | Соус томатный | 20 228 | Каша перловая рассыпчатая | 100 | Соус молочный | 20 218 |
| Хлеб пшеничный | 15 | Хлеб пшеничный | 10 | Кисель из плодового или ягодного концентрата | 150 233 | Соус томатный | 20 228 | Макаронные изделия отварные | 100 194 |
| Хлеб ржаной | 30 | Хлеб ржаной | 30 | Хлеб ржаной | 30 338 | Хлеб ржаной | 30 338 | Хлеб пшеничный | 20 303 |
| Кисель из плодового или ягодного концентрата | 150 233 | | | Хлеб пшеничный | 25 303 | Хлеб ржаной | 30 338 | Хлеб ржаной | 30 338 |
| | | | | | | Хлеб пшеничный | 15 | Напиток клюквенный | 150 257 |
| ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | | ПОЛДНИК | |
| Булочка "Нежная" | 60 270 | Рыбные хлебцы | 60 145 | Пирог с повидлом | 60 295 | Тфтели рыбные | 60 146 | Творожок "Лакомство" | 130 |
| Кефир | 150 251 | Соус томатный | 20 228 | Кефир | 150 251 | Соус томатный | 20 228 | Чай с лимоном | 150 374 |
| | | Кофейный напиток с молоком | 150 253 | | | Какао с молоком (1 вар) | 150 248 | | |

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

Ясли

по нетто

| Группы продуктов | День | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Итого | Средн. | Норма | % вып. |
|-----------------------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------|--------|-------|-----------|
| Мясо (бескостная) | | 62.8 | 62.8 | | | 62.79 | | | 118.3 | 62.79 | | 369.48 | 36.95 | 37.5 | 99 |
| Птица 1 кат. | | | | 78.3 | | | | 78.3 | | | | 156.6 | 15.66 | 15 | 104 |
| Соль | | 3.5 | 2.5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2.5 | 3 | 22.5 | 2.25 | 2.25 | 100 |
| Рыба (филе) | | 94 | | | | 50 | | 50 | | 50 | | 244 | 24.4 | 24 | 102 |
| Чай | | 1.12 | | | 0.75 | 0.75 | 0.75 | | | | 0.5 | 3.87 | 0.39 | 0.375 | 104 |
| Масло сливочное | | 14 | 10 | 11 | 11 | 17 | 18 | 15.5 | 16 | 10 | 14 | 136.5 | 13.65 | 13.5 | 101 |
| Масло растительное | | 5 | 9 | 7 | 9 | 4 | 9 | 6 | 7 | 6 | 7 | 69 | 6.9 | 6.75 | 102 |
| Хлеб пшеничный/зерно | | 62 | 51 | 45 | 45 | 62 | 35 | 49 | 45 | 55 | 40 | 489 | 48.9 | 45 | 109 |
| Овощи | | 162.6 | 122 | 194 | 217 | 95.8 | 121.1 | 73.4 | 126.6 | 172.1 | 72 | 1356.6 | 135.66 | 135 | 100 |
| Молоко | | 220 | 375 | 260 | 380 | 235 | 275 | 343 | 365 | 315 | 240 | 3008 | 300.8 | 292.5 | 103 |
| Творог | | | | 110 | | | | | | | 130 | 240 | 24 | 22.5 | 107 |
| Сметана | | 6 | 6.75 | 6.75 | 6.75 | 9 | 6 | 6 | 5 | 8 | 7 | 67.25 | 6.73 | 6.75 | 100 |
| Какао | | | 0.75 | | | 0.75 | | 0.75 | | 0.75 | 0.75 | 3.75 | 0.38 | 0.375 | 101 |
| Сыр | | | 10.25 | | 10 | | | | | 10 | | 30.25 | 3.03 | 3 | 101 |
| Картофель 31.10-31.12 | | 60 | 126 | 60 | 113 | 195.11 | 48 | 51.5 | 166 | 48 | 36 | 903.61 | 90.36 | 90 | 100 |
| Яйцо | | 4 | 88 | 14 | 40 | 4 | 8 | 36 | 20 | 68 | 16 | 298 | 29.8 | 30 | 99 |
| Кофейный напиток | | | | 1.5 | 1.5 | | | 1.5 | 1.5 | 1.5 | | 7.5 | 0.75 | 0.75 | 100 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 300 | 30 | 30 | 100 |
| Мука пшеничная | | 4 | 43 | 33 | | 5 | 40 | 3 | 38 | 6 | 15 | 187 | 18.7 | 18.75 | 100 |
| Крупы (злаки) бобовы | | 25 | 5 | 50 | 15 | 5 | 20 | 40 | 24 | 35 | 24 | 243 | 24.3 | 22.5 | 108 |
| Макароны | | 6 | | | | 8 | 25 | | | | 25 | 64 | 6.4 | 6 | 107 |
| Сахар | | 18 | 14 | 14.5 | 19 | 18 | 25 | 20 | 21 | 10 | 27 | 185.5 | 18.65 | 18.75 | 99 |
| Кондитерские изделия | | | | 15.01 | 20 | 15 | 20 | | 20.01 | | | 90.02 | 9 | 9 | 100 |
| Сухофрукты | | 15 | 10 | | 12 | 12 | 6.4 | 12 | | | | 67.4 | 6.74 | 6.75 | 100 |
| Фрукты | | | 105.6 | 180 | 106 | | 3 | | 113 | 113 | 123.1 | 743.7 | 74.37 | 71.25 | 104 |
| Соки | | 150 | | | | 150 | 150 | 150 | | 150 | | 750 | 75 | 75 | 100 |
| Дрожжи | | | 1 | 0.5 | | | 1 | | 0.5 | | | 3 | 0.3 | 0.3 | 100 |
| Крахмал | | | | 5.2 | | | 4.8 | | 4.8 | | | 14.8 | 1.48 | 1.5 | 99 |
| Субпродукты | | | | | 58.33 | | 54.6 | | | | 47 | 169.93 | 15.99 | 15 | 107 |
| | | | | | | | | | | | | | | | /соотн. |
| Белки | | 49.72 | 51.52 | 68.86 | 43.85 | 42.16 | 39.33 | 52.89 | 55.82 | 58.12 | 47.22 | 509.48 | 50.95 | 42 | 121 /1.09 |
| Жиры | | 56.71 | 66.46 | 49.59 | 45.49 | 51.51 | 47.36 | 50.4 | 57.46 | 48.46 | 39.2 | 512.64 | 51.26 | 47 | 109 /1.09 |
| Углеводы | | 165.65 | 147.42 | 233.59 | 160.26 | 180.02 | 201.51 | 160.93 | 186.18 | 173.25 | 179.12 | 1767.9 | 178.79 | 203 | 88 /3.82 |
| Количество калорий | | 1371.9 | 1393.9 | 1656.1 | 1225.9 | 1352.2 | 1389.5 | 1308.8 | 1485.1 | 1361.6 | 1258.1 | 13803. | 1380.3 | 1400 | 99 |
| Витамин А | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 450 | 0 |
| Витамин В1 | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0.8 | 0 |
| Витамин В2 | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0.9 | 0 |
| Витамин С | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 45 | 0 |
| Витамин D | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 10 | 0 |
| Витамин Е | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Минерал Са | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 800 | 0 |
| Минерал F | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 1.4 | 0 |
| Минерал Fe | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 10 | 0 |
| Минерал I | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0.07 | 0 |
| Минерал К | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 400 | 0 |
| Минерал Mg | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 80 | 0 |
| Минерал Na | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 |

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

Ясли

по нетто

| Группы продуктов | День | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Итого | Средн. | Норма | % вып. |
|---------------------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|---------------|--------|-------|--------|
| Минерал Р | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 700 | 0 |
| Минерал Se | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0.002 | 0 |
| Примерная цена меню | | 76.3 | 99.18 | 120.28 | 89.37 | 83.74 | 62.07 | 79.21 | 118.97 | 121.25 | 96.16 | 946.53 | 94.65 | 96.16 | 98 |

Расчетная дата 29.03.22

Страница 2