

«УТВЕРЖДАЮ»
«05» сентября 2020 года

Заведующий МКДОУ
«Детский сад «Колокольчик» _____ С.А.Глазева

Примерное десятидневное меню

Для детей дошкольного возраста с
11-часовым пребыванием в МКДОУ « КОЛОКОЛЬЧИК»
(1-7лет)

«В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Меню первого дня

Наименование блюд	Выход на 1 ребенка 1 – 3 года	Выход на 1 ребенка 3 – 7 лет	Наименование продуктов питания	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Химический состав					№ технологической карты
						белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	
Завтрак											
Каша молочная кукурузная	150	200	крупка кукурузная	15/20	15/20	4,68/6,21	5,6/7,47	18,42/25,09	144/192	1,46/1,95	1
			молоко	113/150	113/150						
			сахар	4/5	4/5						
			масло сладко-сливочное	2/3	02.01.21						
			Соль йодированная	0,6	0,6						
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/4	06.05.50	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	40/60	40/60	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	25
			масло сладко-сливочное	5	5						
			сыр твёрдый	4,3/6,4	4/6						
Чай с сахаром	150	200	чай чёрный	0,5/0,6	0,5/0,6	0,13	0,05	12,19	46,29	2,34	3
			сахар	12	12						
Завтрак №2											
Фруктовый сок яблочный	100	100	Фруктовый яблочный сок	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2	40
Обед											
Борщ	150	200	картофель	19,5/32,5	14,7/24,5	2,4/4	1,1/1,8	5,6/9,3	58,1/96,8	7,11/11,8	33
			капуста свежая	27/45	21,6/36						
			морковь	9/15	7,2/12						
			Масло сливочное	2	2						
			лук репчатый	6/10	5/8,4						
			сметана	6/10	6/10						
			томатная паста	5/5	5/5						
			петрушка	03.05.21	2,25/3,7						
			соль йодированная	0,53/0,88	0,53/0,88						
Салат из моркови с маслом	40	40	Морковь свежая	36/72	28,5/57	1,08	0,18	8,62	40,4	6,25	29

растительным											
			Сахар	1	1						
			Масло растительное	1,5/3	1,5/3						
Котлета мясная	60	80	Котлеты, биточки, шницели (фарш говядина)	46/65	46/65	17,03/19,84	5,73/8,02	13,11/17,16	165,63/179,13	0,58/0,81	47
			Лук репчатый	12	10						
			Масло растительное	4	4						
			Соль йодированная	0,6/1	0,6/1						
Макаронные изделия отварные	120	150	Макаронные изделия отварные	35/53	35/53	3,56/5,34	4,646,96	20,97/31,45	135,33/203	-	49
			Масло сладко-сливочное	2/3	2/3						
			Соль йодированная	0,6/1	0,6/1						
Соус томатный основной	20	30	Мука пшеничная	1,3/2	1,3/2	0,34/0,48	3,47/5,46	1,08/1,82	30/45	0,04	50
			Масло растительное	5\5	5\5						
			Томат паста	0,8/1,2	0,8/1,2						
Кисель из концентрата	150	200	Кисель из концентрата	18/24	18/24	1,02	0	13,5\18	46,5\60	0	15
Хлеб пшеничный	35	45	Хлеб пшеничный	35/45	35/45	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0	3

Полдник

Маннй пудинг	120	150	Крупа манная	25,5	25,5	4,43	5,44	22,1	157,22	0,08	9
			молоко	100	100						
			сахар	5	5						
			повидло	30	30						
			Соль йодированная	0,2	0,2						
Кофейный напиток	150	200	Кофейный напиток	6	6	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	14
			молоко	50	50						

Меню второго дня

Наименование блюд	Выход на 1 ребенка	Выход на 1 ребенка	Наименование продуктов питания	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Химический состав					№ технологической карты
						белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	
	1 – 3 года	3 – 7 лет									
Каша вязкая овсяная молочная	150	200	молоко	135/180	135/180	4,32/5,76	5,97/7,63	14,71/18,28	119/158	0,88	102

			крупa овсяная	15\20	15\20						
			сахар	4\5	4\5						
			масло сладко-сливочное	2\3	2\3						
			Соль йодированная	0,5	0,5						
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/4	06.05.60	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	40/60	40/60	3,61/5,06	5,4/7	9,85/14,62	106/145	0,14/0,19	25
			масло сладко-сливочное	5	5						
			сыр твёрдый	4,3/6,4	4/6						
Чай с сахаром	180	200	чай чёрный	0,5/0,6	0,5/0,6	0,13	0,05	12,19	46,29	2,34	3
			сахар	12/13,3	12/13,3						
Завтрак №2											
Свежие яблоки	100	100	Сезонные яблоки	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	75
Обед											
Суп гороховый	150	200	горох	10\10	10\10	8,18	8,28	32,24	225,24	0	73
			Соль йодированная	0.6\1	0.6\1						
			морковь	6/10	5/8						
			картофель	55\65	33\39						
			лук репчатый	8/10	6.4\8						
			масло растительное	2/4	2/4						
Плов из птицы	50	70	морковь	71/100	64/90	4,21/5,75	3,28/4,45	3,99/4,19	66,88/79,63	6,33/8,72	71
			куры	45\65	45\65						
			крупa рисовая	0,8\1,5	0,8\1,5						
			Соль йодированная	10\10	8\8						
			лук репчатый	10\10	8\8						
Винегрет Овощной	40	40	Картофель вареная	20	15	1,81	4,7	4,61	54,96	7,95	28
			Свекла вареная	15	12						
			Морковь вареная	11	9						
			Орurцы соленые	15	12						
			Лук зеленый	10	9						
			Масло растительное	3,6	3,6						
Компот из смеси сухофруктов	150	200	смесь сухофруктов	17/22	17/22	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36	14
			сахар	9/15	9/15						
Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	35/50	35/50	2,56/3,9	0,45/0,5	18,9/25	92,6/120,86	0	3
Полдник											

Вареники с творогом	120	150	мука	44	44	5.903	1.465	48.530	218.789	19.40	11
			Яйцо	1\6	8						
			творог	124	87						
			Соль йодированная	0,6	0,6						
Какао с молоком	150	200	какао	0,8/1,2	0,8/1,2	01.01.03	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83/1,17	12
			молоко	56/85	56/85						
			сахар	7,8/11,7	7,8/11,7						

Меню третьего дня

Наименование блюд	Выход на 1 ребенка		Наименование блюд	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Химический состав					№ технологической карты
	1 – 3 года	3 – 7 лет				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	

Завтрак

Каша манная молочная	150	200	крупа манная	15/20	15/20	4,56/6,21	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	1,46/1,95	10
			молоко	113/150	113/150						
			сахар	4/5	4/5						
			масло сладко-сливочное	2/3	2/3						
			Соль йодированная	0,6	0,6						
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/4	05.06.60	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	40/60	40/60	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	25
			масло сладко-сливочное	5	5						
			сыр твёрдый	4,3/6,4	4/6						
Чай с сахаром	180	200	чай чёрный	0,5/0,6	0,5/0,6	0,13	0,05	12,19	46,29	2,34	3
			сахар	12/13,3	12/13,3						

Завтрак №2

Фруктовый сок яблочный	100	100	Фруктовый яблочный сок	100	100	0,5	-	5,2	23,3	2	222
------------------------	-----	-----	------------------------	-----	-----	-----	---	-----	------	---	-----

Обед

Суп рассольник с перловкой	150	200	кура	51\50	48\47	3,79/632	0,47/0,80	16,58/27,58	81,58/135,86	10,53/17,82	50
----------------------------	-----	-----	------	-------	-------	----------	-----------	-------------	--------------	-------------	----

			картофель	60/100	42/70						
			морковь	12/20	10/16						
			Соль йодированная	0,6	0,6						
			лук репчатый	7,5/12,5	6,3/10,5						
			масло сладко-сливочное	0,5/1	0,5/1						
			масло растительное	0,5/1	0,5/1						
			Крупа перловая	8\10	8\10						
Пельмени отварные с маслом сливочным	180	200	Мука	44	44	29.84	38.48	38.07	471.05	0	70
			Мясо Говядина (I сорта)	110/150	104\130						
			Яйцо	1\6	8						
			Соль йодированная	0,6	0,6						
Салат витаминный из свежих помидоров и огурцов и капуста	60	60	Помидоры свежие	33,9	28,8	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	103
			Огурцы свежие	26,3	21						
			Свежая капуста								
			Лук репчатый	9	7,2						
			Масло растительное	3,6	3,6						
Кисель из концентрата	150	200	Кисель из концентрата	18/24	18/24	0,5	0	13.5\18	46.5\60	2	14
Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	35/50	35/50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0	3
Полдник											
Омлет	120	150	Яйцо	1шт	40	4,71	5,44	1,92	75	0,13	90
			Молоко	20	20						
			Масло растительное	1	1						
			Соль йодированная	0,3	0,3						
Кофейный напиток	150	200	Какао- порошок	6	6	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	13
			Сахар	20	20						
			Молоко	200	200						
Меню четвертого дня											
Наименование блюд	Выход на 1 ребенка	Выход на 1 ребенка	Наименование продуктов питания	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Химический состав					№ технологической карты

	1 – 3 года	3 – 7 лет				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	
Завтрак											
Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	молоко	135/180	135/180	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/18,28	117/156	0,88/1,17	91
			крупка пшеничная	15\20	15\20						
			сахар	4\5	4\5						
			масло сладко-сливочное	2\3	2\3						
			Соль Йодированная	0,6	0,6						
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/4	50/5/6	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	40/60	40/60	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	25
			масло сладко-сливочное	5	5						
			сыр твёрдый	4,3/6,4	4/6						
Чай с сахаром	150	200	чай чёрный	0,5/0,6	0,5/0,6	0,13	0,05	12,19	46,29	2,34	18
			сахар	12/13,3	12/13,3						
Завтрак №2											
Фруктовый сок	100	100	Фруктовый яблочный сок	100	100	0,5	-	5,2	23,3	2	40
Обед											
Свекольник со сметаной	150	200	свекла	31/39	27/35	3,93/4,97	4,9/6,19	16,84/21,3	120,88/152,84	7,1	46
			лук репчатый	5/6	5/6						
			морковь	10/12	8/10						
			томатная паста	80/100	60/75						
			масло сливочное	10/12	8/10						
			масло растительное	2/3	2/3						
			сметана	3,2/4	2,8/3,5						
			картофель	3/4	3,4						
			Соль Йодированная	0,6	0,6						
Картофельное пюре	120	150	картофель	160/171	140/153	2,54/3,05	4,19/5,24	15,45/18,06	123,6/142	14,46/17,95	39
			Молоко	23,7	22,5						
			Соль Йодированная	0,6/1	0,6/1						
			Масло сливочное	5,3	5,3						
Салат из моркови	40	55	Морковь свежая	78	68	1,08	0,18	8,62	40,4	6,25	65
			Сахар	1	1						
			масло растительное	2	2						

Рыба в тушена соусе с овощами	100	120	Рыба свежемороженая (минтай, треска,)	118	91	18,03	10,21	8,49	195	4,36	68
			Морковь	34	27						
			Лук репчатый	15	13						
			Томатная пюре	15	15						
			Масло растительное	8	8						
			Вода или Бульон	27	27						
Компот из сухофруктов	150	200	смесь сухофруктов	17/22	17/22	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	4
			сахар	9/15	9/15						
Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	35/50	35/50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0	3
Полдник											
Булочка сдобная	50	50	Мука	60	60	4,63	6,21	27,8	197,16	0,02	100
			Яйцо	0,2	8						
			Масло растительное	3	3						
			Масло сливочное	4	4						
			Сахар	8	8						
			Дрожжи неприсованные	3	3						
			Соль йодированная	0,3	0,3						
Какао с молоком	150	200	какао	0,8/1,2	0,8/1,2	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83/1,17	12
			молоко	56/85	56/85						
			сахар	7,8	7,8						
Меню пятого дня											
Наименование блюд	Выход на 1 ребенка	Выход на 1 ребенка	Наименование продуктов питания	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Химический состав					№ технологической карты
	1 – 3 года	3 – 7 лет				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	
Завтрак											
Каша молочная ячневая	150	200	масло сладко-сливочное	4/4,8	4/4,8	6,57/9,2	8,7/12,18	3,71/5,19	117,86/165	2,52/3,53	101
			молоко	113/150	113/150						
			Крупа ячневая	15/20	15/20						
			сахар	4/5	4/5						

			Соль йодированная	0,6	0,6						
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/4	50/5/6	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	40/50	40/50	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	25
			масло сладко-сливочное	5	5						
			сыр твёрдый	4,3/6,4	4/6						
Чай с сахаром	150	200	чай чёрный	0,5/0,6	0,5/0,6	0,23	0,05	12,19	46,29	2,34	3
			сахар	12/13,3	12/13,3						
Завтрак №2											
Бананы свежие	100	100	Бананы свежие	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
Обед											
Суп вермишелевый	150	200	морковь	16/20	12,8/16	3,8/4,2	1,8/2,4	12,2/15,3	95,7/118,4	7,3/9,1	
			лук репчатый	8/10	6,8/8,5						
			сметана	10	10						
			соль йодированная	0,4/0,5	0,4/0,5						
			Макаронные изделия	10	10						
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	крупка гречневая	46/56	46/56	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263	0	
			масло сладко-сливочное	3	4						
			соль йодированная	0,4/0,5	0,4/0,5						
Сосиски, сардельки отварные	100	100	Сосиски или сардельки	51	50	8,69	22,84	1.80	247.15	-	
			Масло сливочное	2	2						
Салат из свеклы отварной	40	40	Свекла отварная	73	57	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	
			Масло раастительное	3,6	3,6						
Соус томатный основной	20	30	Мука пшеничная	1,3/2	1,3/2	0,34/0,48	3,47/5,46	1,08/1,82	30/45	0,04	
			Масло растительное	5\5	5\5						
			Томат паста	0,8/1,2	0,8/1,2						
Кисель из концентрата	150	200	Кисель из концентрата	18/24	18/24	0	0	13.5\18	46.5\60	0	5
Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	35/50	35/50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86		3
Полдник											

Картофельное пюре	100	120	Картофель отварная	160	128	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	39
			Молоко	23,7	22,5						
			Масло сливочное	5,3	5,3						
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	40	икра кабачковая (промышленного производства)	30/40	30/40	0,54/0,72	2,12/2,83	3,47/4,63	35,1/46,80	4,32/5,76	
Кофейный напиток	150	200	Какао- порошок	6	6	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	14
			Сахар	20	20						
			Молоко	200	200						

Меню шестого дня

Наименование блюд	Выход на 1 ребенка	Выход на 1 ребенка	Наименование продуктов питания	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Химический состав				№ технологической карты
						белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
	1 – 3 года	3 – 7 лет								

Завтрак

Каша молочная перловая	150	200	масло сладко-сливочное	4/4,8	4/4,8	3,7	5,93	5,02	151.55	3,31	7
			молоко	113/150	113/150						
			Крупа перловая	15/20	15/20						
			сахар	4/5	4/5						
			соль йодированная	0,4/0,5	0,4/0,5						
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/4	50/5/6	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	40/60	40/60	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	25
			масло сладко-сливочное	5	5						
			сыр твёрдый	4,3/6,4	4/6						
Чай с сахаром	150	200	чай чёрный	0,5/0,6	0,5/0,6	0,13	0,05	12,19	46,29	2,34	18
			сахар	12/13,3	12/13,3						

Завтрак №2

Фруктовый сок	100	100	Фруктовый яблочный сок	100	100	0,5	0,2	5,2	23,3	2	40
---------------	-----	-----	------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	---	----

Обед

Салат витаминный из свежих помидоров и огурцов	60	60	Помидоры свежие	33,9	28,8	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	48
--	----	----	-----------------	------	------	------	------	------	-------	-------	----

			Огурцы свежие	26,3	21						
			Лук репчатый	9	7,2						
			Масло растительное	3,6	3,6						
			Соль йодированная	0,4	0,4						
Суп крестьянский	150	200	морковь	8/10	6,4/8	2,10/3,38	2,35/4,58	14,06/23,48	82,26/138,15	9,75	32
			масло растительное	2/2	2/2						
			масло сладко-сливочное	1/2	1/2						
			лук репчатый	7\8	6,4\6						
			картофель	55\65	33\39						
			пшено	5\10	5\10						
			Соль йодированная	0,6\1	0,6\1						
Жаркое подомашнему	120	150	Куры отварные	83/111	76/101	5,31	5,43	9,7	121,87	2,05	26
			картофель	130\165	98\124						
			лук репчатый	10/10	8\8						
			масло растительное	4\5	4\5						
			морковь	15\10	12\12						
			Соль йодированная	0,6\1	0,6\1						
Компот из сухофруктов	150	200	смесь сухофруктов	17/22	17/22	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	4
			сахар	9/15	9/15						
Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	35/50	35/50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86		3
Полдник											
Кондитерское изделие пряники	50	50	Кондитерское изделие(вафли, печенье в ассортименте) Пряники	50	50	3,5/7	9,5/19	33/66	230/460	0	
Кисломолочный напиток с сахаром	100	100	Кефир,Ряженка 2,5%	100	100	5,8	5	8	106	1,4	5
			сахар	7,8	7,8						
Меню седьмого дня											
Наименование блюд	Выход на 1 ребенка	Выход на 1 ребенка	Наименование продуктов питания	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Химический состав					№ технологической карты
	1 – 3 года	3 – 7 лет				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	
Завтрак											

Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	200	молоко	135/180	135/180	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/18,28	117/156	0,88/1,17	2
			крупка рисовая	9/12	9/12						
			сахар	1,5/2	1,5/2						
			масло сладко-сливочное	0,75/1	0,75/1						
			Соль йодированная	0,6\1	0,6\1						
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/4	50/5/6	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	40/50	40/50	3,58/5,03	5,35	9,65/14,56	104/145	0,14/0,19	25
			масло сладко-сливочное	5	5						
			сыр твёрдый	4,3/6,4	4/6						
Чай с сахаром	150	200	чай чёрный	0,5/0,6	0,5/0,6	0,14	0,04	12,16	45,24	2,3	3
			сахар	12/13,3	12/13,3						
Завтрак №2											
Свежие яблоки	100	100	Сезонные яблоки сезонные	100	100	0,4	0,4	9,8	44	2	80
Обед											
Салат из моркови	40	40	Морковь свежая	75	58	1,05	1,02	7,98	41,4	6,05	5
			Сахар	1	1						
			Масло растительное	1,5/3	1,5/3						
Суп гороховый	150	200	горох	10\10	10\10	7,18	7,28	30,24	215,24	0	19
			картофель	55\65	33\39						
			лук репчатый	8/10	6.4\8						
			масло растительное	2/4	2/4						
			Соль йодированная	0,6	0,6						
Картофельная запеканка с овощами	150	180	Картофель отварная	200	180	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	60
			Соль йодированная	0,2	0,2						
			Лук репчатый	15	13						
			Морковь	34	27						
			Яйцо	2шт	20						
			Масло сливочное	3	3						
			Капуста свежая	50	40						
			Масло растительное	8	8						
			Крупка Манная	6	6						
Кисель из концентрата	150	200	Кисель из концентрата	18/24	18/24	1,02	0	13.5\18	46.5\60	0	

Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	35/50	35/50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86		3
Полдник											
Творожная запеканка с манкой	120	150	Творог	65	65	12,24	8,33	8,93	164,8	-	57
			Крупа Манная	6	6						
			Масло растительное	2	2						
			Сахар	8	8						
			Соль йодированная	0,5	0,5						
			Яйцо	0,2 шт	8						
Кофейный напиток	150	200	Какао- порошок	6	6	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	14
			Сахар	20	20						
			Молоко	200	200						
Меню восьмого дня											
Наименование блюд	Выход на 1 ребенка	Выход на 1 ребенка	Наименование продуктов питания	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Химический состав					№ технологической карты
						белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	
	1 – 3 года	3 – 7 лет									
Завтрак											
Суп молочная гречневая	150	200	масло сладко-сливочное	4/4,8	4/4,8	6,57/9,2	8,7/12,18	3,71/5,19	117,86/165	2,52/3,53	31
			молоко	113/150	113/150						
			Крупа гречневая	15/20	15/20						
			сахар	4/5	4/5						
			Соль йодированная	0,5	0,5						
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/4	50/5/6	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	40/60	40/60	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	25
			масло сладко-сливочное	5	5						
			сыр твёрдый	4,3/6,4	4/6						
Чай с сахаром	150	200	чай чёрный	0,5/0,6	0,5/0,6	0,25	0,05	12,19	46,29	2,34	18
			сахар	12/13,3	12/13,3						
Завтрак №2											
Фруктовый сок	100	100	Фруктовый яблочный сок	100	100	0,5	0,2	5,2	23,3	2	4

Обед

Борщ	150	200	свекла	21/35	16,8/28	2,4/4	1,1/1,8	5,6/9,3	58,1/96,8	7,11/11,8	7
			капуста свежая	27/45	21,6/36						
			морковь	9/15	7,2/12						
			картофель	19,5/32,5	14,7/24,5						
			лук репчатый	6/10	5/8,4						
			сахар	0,6/1	0,6/1						
			томатная паста	5/5	5/5						
			петрушка	3/5	2,25/3,7						
			соль йодированная	0,53/0,88	0,53/0,88						
Тефтели мясные	50	70	Говядина (говядина 1 сорта, птица)	39/55	29/40,5	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	51
			крупа рисовая	5/7	5/7						
			яйцо	4/5,9	3,6/5						
			лук репчатый	5/7	4/5,6						
			масло растительное	0,7/1	0,7/1						
			соль йодированная	0,6	0,6						
Капуста тушенная	120	150	Капуста сезонная	170	130	2,5	5,38	5,64	96,4	14,5	42
			Лук репчатый	8	6						
			Томатная паста	10	10						
			Масло растительное	6	6						
			Морковь	15	12						
			Соль йодированная	1	1						
Компот из сухофруктов	150	200	смесь сухофруктов	17/22	17/22	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	4
			сахар	9/15	01.09.15						
Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	35/50	35/50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86		3
Полдник											
Вареники с картофелем	50	50	мука	44	44	5.903	1.465	48.530	218.789	19.40	30
			Яйцо	1\6	8						
			Лук репчатый	20	20						
			Картофель отварной	124	87						
Кофейный напиток	150	200	Какао- порошок	6	6	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	14
			Сахар	20	20						
			Молоко	200	200						

Меню девятого дня

Наименование блюд	Выход на 1 ребенка	Выход на 1 ребенка	Наименование продуктов питания	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Химический состав					№ технологической карты
						белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	
	1 – 3 года	3 – 7 лет									
Завтрак											
Каша пшеничная молочная	150	200	молоко	135/180	135/180	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/18,28	117/156	0,88/1,17	20
			крупы пшеничная	9/12	9/12						
			сахар	1,5/2	1,5/2						
			масло сладко-сливочное	0,75/1	0,75/1						
			Соль йодированная	0,4	0,4						
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/4	50/5/6	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	40/60	40/60	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	25
			масло сладко-сливочное	5	5						
			сыр твёрдый	4,3/6,4	4/6						
Чай с сахаром	150	200	чай чёрный	0,5/0,6	0,5/0,6	0,13	0,05	12,19	46,29	2,34	18
			сахар	12/13,3	12/13,3						
Завтрак №2											
Фруктовый сок	100	100	Фруктовый яблочный сок	100	100	0,5	0,2	5,2	23,3	2	40
Обед											
Суп картофельный с гречками	150	200	морковь	8/10	6,4/8	2,09/3,38	2,35/4,48	14,06/22,48	82,26/138,15	-	13
			масло растительное	2/2	2/2						
			масло сладко-сливочное	1/2	1/2						
			лук репчатый	7\8	6,4\6						
			картофель	55\65	33\39						
			Сухари(хлеб пшеничный)	15	12						
			Соль йодированная	0,6\1	0,6\1						
Рыба по-польски	60	70	Рыбы свежемороженая (минтай)	95	95	9,46	4,9	0,16	82,2	-	41
			Масло сливочное	5	3						
			яйцо	2	1						
			Соль йодированная	1	1						
Картофельное пюре	100	120	Картофель отварная	160	128	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	39

			Молоко	23,7	22,5						
Кисель из концентрата	150	200	Кисель из концентрата	18/24	18/24	1,02	0	13,5\18	46,5\60	0	14
Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	35/50	35/50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86		

Полдник

Кондитерское изделие пряники	35	50	Кондитерское изделие(вафли, печенье в ассортименте) Пряники	30/50	30/50	3,5/7	9,5/19	33/66	230/460	0	55
Кисломолочный напиток с сахаром	100	100	Кефир,Ряженка 2,5%	100	100	5,8	5	8	106	1,4	5
			сахар	7,8/11,7	7,8/11,7						

Меню десятого дня

Наименование блюд	Выход на 1 ребенка	Выход на 1 ребенка	Наименование продуктов питания	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Химический состав					№ технологической карты
						белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамин С	
	1 – 3 года	3 – 7 лет									

Завтрак

Каша геркулесовая молочная	150	200	молоко	135/180	135/180	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/18,28	117/156	0,88/1,17	28
			хлопья овсяные «Геркулес»	9/12	9/12						
			сахар	1,5/2	1,5/2						
			масло сладко-сливочное	0,75/1	0,75/1						
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/4	50/5/6	хлеб пшеничный (хлеб зерновой) или батон	40/60	40/60	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	25
			масло сладко-сливочное	5	5						
			сыр твёрдый	4,3/6,4	4/6						
Чай с сахаром	150	200	чай чёрный	0,5/0,6	0,5/0,6	0,13	0,05	12,19	46,29	2,34	18
			сахар	12/13,3	12/13,3						

Завтрак №2

Бананы свежие	100	100	Бананы свежие	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2	39
---------------	-----	-----	---------------	-----	-----	-----	-----	------	----	---	----

Обед

Салат витаминный из свежих помидоров и огурцов	60	60	Помидоры свежие	33,9	28,8	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	33
			Огурцы свежие	26,3	21						
			Лук репчатый	9	7,2						
			Масло растительное	3,6	3,6						
Свекольник со сметаной	150	200	свекла	31/39	27/35	3,93/4,97	4,9/6,19	16,84/21,3	120,88/152,84	7,12/9	28
			лук репчатый	5/6	5/6						
			морковь	10/12	8/10						
			томатная паста	80/100	60/75						
			масло сливочное	10/12	8/10						
			масло растительное	2/3	2/3						
			сметана	3,2/4	2,8/3,5						
			картофель	3/4	3,4						
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	крупка гречневая	46/56	46/56	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263	0	23
			масло сладко-сливочное	3/4	3/4						
Сосиски, сардельки отварные	50	55	Сосиски ,сардельки отварные	51	50	8,69	22,84	1.80	247.15		
Компот из сухофруктов	150	200	смесь сухофруктов	17/22	17/22	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	4
			сахар	9/15	01.09.15						
Хлеб пшеничный	35	50	хлеб пшеничный	35/50	35/50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86		3
Полдник											
Оладьи с повидлом	50/10	50/10	Мука	481	481	69,76	21,8	370,9	195,9	01.06.25	10
			Яйцо	3	24						
			Молоко или вода	481	481						
			Дрожжи	14	14						
			Сахар	17	17						
			Соль йодированная	9	9						
Какао с молоком	150	200	какао	1\1,2	1\1,2	1/1,2	1,08\1,03	10,83\13	75\90	0,83	12
			молоко	70\84	70\84						
			вода	95\114	95\114						
			сахар	9\12	9\12						