

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 10 «Теремок» города Гурьевска
МБДОУ «Детский сад № 10 «Теремок»
652780, Российская Федерация, Кемеровская область-Кузбасс, г. Гурьевск
ул. Кирова, 57, тел. 5-47-54

СОГЛАСОВАНО

Врио начальника ТО Управления
Роспотребнадзора по
Кемеровской области в городе Гурьевске,
городе Салаире и Гурьевском районе



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ «Детский сад №10
«Теремок»
С.Ф. Вопилова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для организации питания детей от 1 года до 7 лет посещающие МБДОУ «Детский сад № 10 «Теремок»
с 12-ти часовым пребыванием**

Примерное циклическое меню

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1 до 7 лет в МБДОУ «Детский сад № 10 «Теремок» с 12-часовым пребыванием» (далее - примерное меню) разработано в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

При составлении/приготовлении блюд из меню использована таблица № 1 в приложении № 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7 лет); Использован перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей в соответствии с приложением № 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Масса порций определяется по таблице 1 в приложении № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в соответствии с возрастной категорией. При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду 12 часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 12-часовым пребыванием детей предусмотрено 4 разовое питание. (таблица 1 приложение № 10, № 12, к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли					Сад				
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С
Т.к.№ 31 (н.р.186) Каша гречневая рассыпчатая	100	150					3	4,27	14,6	175,33	0	4,5	6,4	21,9	263	0
Крупа гречневая			46	69	46	69										
Вода			68	103	68	103										
Масло сливочное			3	5	3	5										
Т.к. № 47 (н.р.162) Печень по-строгановски	30/30	35/35					8,09	7,33	1,81	108	8,05	9,44	8,55	2,11	126	9,39
Печень говяжья			53	62	44	52										
Мука			2	3	2	3										
Сметана			10	15	10	15										
Лук репчатый			7	8	6	7										
Масло растительное			3	4	3	4										
Масло сливочное			1	1,2	1	1,2										
Т.к. № Хлеб	50	60					3,06	1,0	18,2	107	0	3,68	1,2	21,9	128	0
Т.к.№ 65 (н.р.241) Компот из сухофруктов с витамином С	150	200					0,43	0	21,4	81	0,4	0,48	0	23,8	90	0,4
Сухофрукты			20	22	20	22										
Сахар			11	15	11	15										
Вода			140	190	140	190										
	540	740					18,04	19,09	69,15	606,53	15,7	22,96	26,32	88,57	807,6	19,1
Полдник																
Т.к.№ 76 (н.р 58) Гренка с сыром	50	75					7	8,1	28,7	210	0,01	10,5	12,15	43,05	315	0,02
Т.к.№ 67 (н.р.255) Молоко	180	200					4,35	3,75	7,2	81	1,95	5,8	5	9,6	108	2,6
	230	275					11,35	11,85	35,9	291	1,96	16,3	17,15	52,65	423	2,62
Ужин																
Т.к.№ 28 (н.р.99) Каша крупяная молочная	150	200					4,37	5,45	19,2	144	1,46	5,83	7,27	25,56	192	1,95
Крупа (кукурузная)			15	20	15	20										
Масло сливочное			2	3	2	3										
Вода			26	35	26	35										
Молоко			113	150	113	150										
Сахар			4	5	4	5										
Т.к хлеб	20	30					3,06	1,0	18,2	107	0	3,68	1,2	21,9	128	0
хлеб пшеничный			20	30	20	30										
Т.к. № 61 (н.р. 248) Какао на молоке	150	180					1	1,08	10,8	75	0,83	1,2	1,3	13	90	1,17
Какао-порошок			1	1,2	1	1,2										
Сахар			9	12	9	12										
Вода			95	114	95	114										
Молоко			70	84	70	84										
	320	410					8,43	7,53	48,2	326	2,29	10,71	9,77	60,46	410	3,12
Итого за весь день:	1502	1960					46,16	49,47	207,22	1573,36	25,52	65,66	74,72	274,83	2199,38	32,79

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли					Сад				
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С
Масло сливочное			4	5	4	5										
Т.к. 37 (н.р. 144) Рыба тушеная с овощами	70	80					6,7	3,47	30,32	70,88	2,8	7,66	3,97	34,65	81	3,2
Минтай (горбуша) неразделанные			93	106	43	49										
Морковь			16	20	12	16										
Лук			8	10	7	8										
Томат			4	5	4	5										
Сахар			1	1,5	1	1,5										
Масло растительное			3,5	4	3,5	4										
Т.к. № Хлеб	50	60					3,06	9,44	18,28	170	0	3,68	11,33	21,93	204,0	0
Т.к. № 62 (н.р. 233) Кисель с витамином С	150	200					0	0	13,5	46,5		0	0	18	60,0	
Кисель из концентрата			18	24	18	24										
Витамин С			0,035	0,05	0,035	0,05					0,04					0,05
Вода			140	190	140	190										
	550	750					14,67	21,51	89,41	497,38	41,67	18,52	29,32	114,79	655,44	61,32
Полдник																
Т.к. № 72 (н.р. 459) Бутерброд с джемом	30/10	40/18					1,54	0,16	13,16	61,0	0,01	2,32	0,24	20,08	92,0	0,01
хлеб			30	40	30	40										
джем			10	18	10	18										
Т.к. № 67 (н.р. 255) Молоко	180	200					4,35	3,75	7,2	81	1,95	5,8	5	9,6	108	2,6
	220	258					5,89	3,91	20,36	142	1,96	8,12	5,24	29,68	200	2,61
Ужин																
Т.к. № 58 (н.р. 117) Пудинг творожный со сгущенным молоком	100/ 15	120/ 20					13,78	18,23	29,39	346,64	0,27	16,78	22,19	35,78	422	0,33
Творог не более 9% жирности			76	91	75	90										
Крупа манная			8	9	8	9										
Сахар			10	12	10	12										
Яйцо			8	10	8	10										
Изюм			10	12	10	12										
Масло сливочное			2,5	3	2,5	3										
Молоко сгущенное			15	20	15	20										
Т.к. № 71 (н.р. 136) Чай с сахаром	160	200					0,12	0,00	12,04	48,64	0	0,12	0,00	12,04	48,64	0
Чай			0,5	0,5	0,5	0,5										
Вода			150	190	150	190										
Сахар			8	10	8	10										
Свежие фрукты	120	120	120	120	120	120	0,75	0,15	15,15	70,5	2/13	0,75	0,15	15,15	70,5	2/13
	410	500					14,65	18,38	56,58	465,78	2,27	17,65	22,34	62,97	541,14	2,33
Итого за весь день:	1504	1923					42,49	53,94	206,59	1403,83	48,19	54,1	70,03	261,15	1788,58	69,21

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли					Сад					
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал		Б	Ж	У	кКал		
Лук			19	22	17	20											
Соль			0,8	1,5	0,8	1,5											
Масло растительное			2	2,5	2	2,5											
Масло сливочное			2	2,5	2	2,5											
Т.к. Хлеб	50	60					3,06	9,44	18,28	170	0	3,68	11,33	21,93	204,0	0	
Т.к.№ 65 (н.р.241) Компот из сухофруктов	150	200					0,38	0	17,85	67,5	0,4	0,48	0	23,8	90,0	0,4	
	530	720					22,31	27,84	68,99	618,5	16,59	27,36	35,68	86,68	781,37	21,72	
Полдник																	
Т.к.№ 78 (н.р. 274) Манник со сгущ. молоком	50/25	60/30					4,29	8,22	24,07	145,3	0,37	5,15	9,86	28,88	186,9	0,44	
Крупа манная			17	20	17	20											
Сахар			3	4	3	4											
Масло сливочное			1,7	2	1,7	2											
Яйцо			1/8шт	1/7	1/8шт	1/7 шт											
Сметана			15	18	15	18											
Молоко сгущенное			25	30	25	30											
Масло растительное			1	1,2	1	1,2											
Т.к.№ 63 Йогурт	160	180					4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	5,08	5,6	7	103,25	1,23	
	235	270					8,52	12,89	29,91	231,44	1,39	10,23	15,46	35,88	290,15	1,67	
Ужин																	
Т.к.№ 36 (н.р. 77) Рагу из овощей	160	200					2,23	4,04	10,16	86,67	14,33	2,67	4,82	12,19	104	17,2	
Картофель			96	114	72	86											
Морковь			32	39	24	29											
Лук			14	17	12	14											
Капуста			38	45	30	36											
Молоко			30	40	30	40											
Масло сливочное			6	7	6	7											
Т.к.№ 49 (н.р. 209) Яйцо вареное У шт.	У шт.	Ушт.					2,55	2,3	0,15	31,5	0	2,55	2,3	0,15	31,5	0	
Т.к.№ Хлеб	30	30	30	30	30	30	1,86	7,72	10,98	120,7		1,86	7,72	10,98	120,7		
Т.к.№ 69 (н.р. 261) Чай с молоком	160	200					0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	0,8	1	13,5	56	0,65	
Чай			0,5	0,5	0,5	0,5											
Молоко			42	50	42	50											
Вода			110	200	130	130											
Сахар			8	10	8	10											
	370	450					7,31	14,89	32,54	285,54	14,87	7,88	15,84	37,53	312,2	17,85	
Итого за весь день:	1520	1920					47,01	70,64	189,65	1561,43	37,28	56,29	84,24	227,61	1427,92	46,55	

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли					Сад					
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С	
Яйцо			3	4	3	4											
Сухари			3	4	3	4											
Молоко			10	16	10	16											
Масло растительное			3	4	3	4											
Т.к. № 79 (н.р. 226) Соус сметанный	20	30					0,3	3,37	1,08	30	0,04	0,45	5,06	1,62	45	0,06	
Масло сливочное			0,7	1	0,7	1											
Сметана			10	15	10	15											
Мука			0,7	1	0,7	1											
Т.к. № Хлеб	50	70					3,06	9,44	18,28	170	0	3,68	11,33	21,93	204,0	0	
Т.к.№ 68 (н.р.256) Напиток шиповника	150	200					0,18	0,08	13,75	75	11	0,24	0,10	18,33	100	15	
	565	780					17,49	28,42	65,02	615,28	19,2	64,23	37,85	84,7	821,73	25,9	
Полдник																	
Т.к. Печенье	30	30					3,12	1,56	23	137	0	3,12	1,56	23	137	0	
Т.к.№ 67 (н.р.255) Молоко	180	200					4,35	3,75	7,2	81	1,95	5,8	5	9,6	108	2,6	
	210	230					7,47	5,31	30,2	218	1,95	8,92	6,56	32,6	245	2,6	
Ужин																	
Т.к.№57 (н.р. 116) Ленивые вареники	150	180					10,25	13,75	23,25	370,25	0,31	12,3	16,5	30,3	444,3	0,37	
Творог не более 9% жирности			124	149	123	148											
Мука пшеничная			18	22	18	22											
Сахар			12	14	12	14											
Яйцо			1/3	1/3	12	12											
Масло сливочное			4	5	4	5											
Свежие фрукты	100	100	150	150	150	150	0,75	0,15	15,15	70,5	2/13	0,75	0,15	15,15	70,5	2/13	
Т.к. 66 (н.р.№253) Кофейный напиток с молоком	150	180					1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	1,3	1,3	14	92	1	
Кофейный напиток			2	2,4	2	2,4											
Сахар			9	12	9	12											
Вода			95	114	95	114											
Молоко			70	84	70	84											
	400	460					12,08	14,98	50,07	517,42	3,14	14,35	17,95	59,45	606,8	3,37	
Итог за весь день:	1570	1960					47,62	58,79	196,05	1766,7	46,04	101,2	75,76	242,2	2216,53	60,87	

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли					Сад					
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С	
Крупа рисовая			4	6	4	6											
Лук репчатый			15	21	13	18											
Яйцо			2	3	2	3											
Масло растительное			4	6	4	6											
Мука			3	4	3	4											
Т.к. № 79 (н.р. 226) Соус сметанный	20	30					0,3	3,37	1,08	30	0,04	0,45	5,06	1,62	45	0,06	
Масло сливочное			0,7	1	0,7	1											
Сметана			10	15	10	15											
Мука			0,7	1	0,7	1											
Хлеб	50	60					3,06	9,44	18,28	170		3,68	11,33	21,93	204,0		
Т.к. № 64 (н.р.240) Компот из свежих фруктов	150	200					0,12	0,12	11,92	45	4,95	0,16	0,16	15,8	60	6,6	
Сахар			9	13	9	13											
Фрукты			34	45	30	40											
Вода			128	170	128	170											
	550	770					17,66	30,27	58,7	602,07	31,41	23,65	40,65	76,34	771,34	41,97	
Полдник																	
Т.к. № Батон	35	35					4,1	8,95	21,4	184,7	0	4,1	8,95	21,4	184,7	0	
Т.к. № 63 Йогурт	160	180					4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	5,08	5,6	7	103,25	1,23	
	195	215					8,33	13,62	27,24	270,84	1,02	9,18	14,55	28,4	287,95	1,23	
Ужин																	
Т.к. № 40 (н.р. 138) Рыба под омлетом	150	200					14,8	9,7	3,2	161,34	0,1	19,23	12,6	4,16	209,74	0,13	
Минтай неразделанный			161,70	210,22	128,35	166,85											
Горбуша неразделанная			161,70	210,22	128,35	166,85											
Молоко			60	78	60	78											
Масло сливочное			4	6	4	6											
Яйцо			1 шт.	2шт.	1шт.	2шт.											
Мука			8	10	8	10											
Т.к. Хлеб	30	30					3,06	1,0	18,2	107		3,68	1,2	21,9	128		
Т.к. № 70 (н.р.137) Чай с сахаром, лимоном	163	197					0,04	0	9,10	35	1,6	0,04	0	12,3	47	2	
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6											
Вода			180	200	180	200											
Сахар			9	12	9	12											
Лимон			5	4	6	5											
	343	427					17,9	10,7	30,5	303,34	1,7	22,95	13,8	38,36	384,74	2,13	
Итого за весь день:	1512	1947					50,82	63,49	152,01	1445,5	37,71	65,13	80,47	190,71	1797,03	49,5	

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли			I			Сад			
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С
Т.к. № 42 (н.р. 152) Гуляш из говядины	60	80					4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	6	7,6	2,47	164,8	0,8
Говядина			68	90	50	66										
Лук			3	4	2	3										
Морковь до 01.01. / с 01.01			2,5/2,7	3,8/4	2	3										
Томат			4	6	4	6										
Мука			1	2	1	2										
Масло сливочное			3	4	3	4										
Т.к. №1 Хлеб	50	60					3,06	9,44	18,28	170	0	3,68	11,33	21,93	204,0	0
Т.к. № 65 (н.р. 241) Компот из сухофруктов	150	200					0,43	0	21,42	81	0,36	0,48	0	23,8	90	0,4
Сухофрукты			20	22	20	22										
Сахар			11	15	11	15										
	555	750					15,33	24,1	75,54	609,1	7,58	20,57	31,39	96,46	790,15	10,03
Полдник																
Т.к. № 75 (н.р. 58) Гренка молочная	55	65					4	5,8	14,3	123,7	0,05	6	8,7	21,45	185,55	0,08
Хлеб (батон)			35	40	35	40										
Масло сливочное			4	5	4	5										
Молоко			8	12	8	12										
Яйцо			1/3	1/3	1/3	1/3										
Т.к. № 67 (н.р. 255) Молоко	180	200					4,35	3,75	7,2	81	1,95	5,8	5	9,6	108	2,6
	235	265					8,35	9,55	21,5	204,7	2	11,8	13,7	31,05	293,55	2,68
Ужин																
Т.к. № 53 (н.р. 99) Каша ячневая молочная	150	200					4,98	5,69	21,1	153,0	1,46	6,64	7,59	28,13	204,0	1,95
Молоко			113	150	113	150										
Вода			26	35	26	35										
Крупа ячневая			19	25	19	25										
Сахар			4	5	4	5										
Масло сливочное			2	3	2	3										
Т.к. № 74 Бутерброд с сыром	20/5	30/5					1,23	3,78	7,31	68,0	0,14	1,84	5,66	10,96	102,0	0,19
хлеб пшеничный			20	30	20	30										
Сыр твердый			5	5	5	5										
Т.к. 66 (н.р. №253) Кофейный напиток с молоком	150	180					1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	1,3	1,3	14	92	1
Кофейный напиток			2	2,4	2	2,4										
Сахар			9	12	9	12										
Вода			95	114	95	114										
Молоко			70	84	70	84										
	325	415					7,29	10,55	40,08	297,67	2,43	9,78	14,55	53,09	398	3,14
Итого за весь день:	1509	1937					36,84	54,2	189,19	1505,4	19,93	50,46	73,28	249,03	2017	25,61

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли					Сад					I
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С	
Т.к.№ 38 (н.р.134) Котлеты рыбные	70	80					6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	7,8	4,35	28,3	114	0,42	
Минтай неразделенный			101	115	46	53											
Горбуша неразделенная			84	96	46	53											
Хлеб			12	14	12	14											
Лук репчатый			6	5	7	6											
Яйцо			1/4	1/4													
Молоко			10	11	10	11											
Масло растительное			3,5	5	3,5	5											
Сухари панировочные			4	4	4	4											
Т.к № 80 (н.р. 228) Соус красный	35	50															
Мука пшеничная			2,3	3	2,3	3											
Масло сливочное			1,5	2	1,5	2											
Томатная паста			1,4	2	1,4	2											
Лук репчатый			2,8	4	2,3	3											
Морковь до 01.01 / с 01.01			9/10	13/14	7	10											
Т.к. №1 Хлеб	50	60					3,06	9,44	18,28	170	0	3,68	11,33	21,93	204,0	0	
Т.к.№ 65 (н.р.241) Компот из сухофруктов	150	200					0,43	0	21,42	81	0,36	0,48	0	23,8	90	0,4	
Сухофрукты			20	22	20	22											
Сахар			11	15	11	15											
	600	800					15,17	25,17	91,39	588,35	20,65	18,76	31,74	109,65	730,27	29,26	
Полдник																	
Т.к.№ Вафли	15	30					0,64	0,56	16,02	70	0	0,96	0,84	24,03	105	0	
Т.к.№ 67 (н.р.255) Молоко	180	200					4,35	3,75	7,2	81	1,95	5,8	5	9,6	108	2,6	
	195	230					4,99	4,31	23,22	151	1,95	6,76	5,84	33,63	213	2,6	
Ужин																	
Т.к.№ 59 (н.р. 130) Сырник со сг. молоком	110/15	150/20					21,4	10,5	34,0	301,2	0,31	22,5	12,69	40,2	460,0	0,43	
Творог не более 9% жирности			75	90	74	89											
Мука пшеничная			15	20	15	20											
Сахар			11	15	11	15											
Яйцо			%шт	% шт	%шт	%шт											
Масло сливочное			3	5	3	5											
Молоко сгущенное			15	20	15	20											
Свежие фрукты	150	150	150	150	150	150	0,75	0,15	15,15	70,5	13	0,75	0,15	15,15	70,5	13	
Т.к.№ 69 (н.р. 261) Чай с молоком	160	200					0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	0,8	1	13,5	56	0,65	
Чай			0,5	0,5	0,5	0,5											
Молоко			42	50	42	50											
Вода			110	200	130	130											
Сахар			8	10	8	10											
	435	520					22,82	11,48	60,4	418,37	13,85	24,05	13,84	68,85	586,5	14,08	
Итог за весь день:	1554	1965					50,18	51,29	216,37	1461,47	38,74	59,28	64,71	267,46	1928,77	49,06	

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли					Сад				
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С
Картофель 01.09-31.10			90	120	68	90										
01.11-31.12																
01.01-28.02																
01.03-01.09																
Морковь до 01.01/ с 01.01			23/24	30/31	18	24										
Лук			10	13	8	11										
Томат			2	3	2	3										
Масло растительное			3	4	3	4										
Масло сливочное			5	5	5	5										
Т.к. № 10 Хлеб	50	70					3,06	9,44	18,28	170	0	3,68	11,33	21,93	204,0	0
Т.к.№ 68 (н.р.241) Напиток шиповника	150	200					0,18	0,08	13,75	75	11	0,24	0,10	18,33	100	15
Шиповник			15	20	15	20										
Сахар			11	15	11	15										
	545	730					13,4	22,26	58,92	573,45	28,19	17,23	27,97	75,04	732,77	37,28
Полдник																
Т.к.№ Батон	35	35					4,1	8,95	21,4	184,7	0	4,1	8,95	21,4	184,7	0
Т.к.№ 63 (н.р. 251) Кисломолочный продукт	160	180					4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	5,08	5,6	7	103,25	1,23
	195	215					8,33	13,62	27,24	270,84	1,02	9,18	14,55	28,4	287,95	1,23
Ужин																
Т.к. № 80 (н.р. 200) Капуста тушеная с мясом птицы	170	220					9	7,5	7,36	255	19	10	8,2	10,8	280	21
Курица потрошенная			149	179	122	147										
Капуста свежая			157	198	126	158										
Масло сливочное			6	7	6	7										
Томат паста			5	6	5	6										
Морковь до 01.01/ с 01.01			12	15	10	12										
Лук репчатый			10	13	8	11										
Мука пшеничная			1,6	2	1,6	2										
Сахар			1,6	2	1,6	2										
Т.к.№ Хлеб	30	30					3,06	1,0	18,2	107	0	3,68	1,2	21,9	128	0
Т.к.№70 (н.р.200) Чай с сахаром, лимоном	164	197					0,04	0	9,10	35	1,6	0,04	0	12,13	47	2
Чай			0,5	0,5	0,5	0,5										
Вода			180	200	180	200										
Сахар			8	10	8	10										
Лимон			5	6	4	5										
	364	447					12,1	8,5	34,66	397	20,6	13,72	9,4	44,83	455	23
Итого за весь день:	1579	1957					44,03	58,72	171,35	1632,72	54,24	52,69	70,49	210,24	1963,22	66,65

Примерное циклическое меню Неделя вторая: четверг

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли						Сад			
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	1 Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С
Завтрак																
Т.к.№ 60 (н.р. 117) Творожная запеканка со сгущенным молоком	100/30	140/40					12,8	11,5	31,13	343	0,39	19,6	16,7	43,31	475	0,54
Творог			75	105	74	104										
Сахар			6	13	6	13										
Молоко			24	34	24	34										
Масло сливочное			4	5	4	5										
Манка			6	9	6	9										
Яйцо			% шт	% шт	% шт	% шт										
Т.к.№ 71 (н.р. 264) Чай с сахаром	180	200					0	0	8,98	30	0	0	0	11,98	43	0
Чай			0,5	0,5	0,5	0,5										
Вода			170	190	170	190										
Сахар			9	12	9	12										
10 ч. Сок или свежие фрукты	150	150	150	150	150	150	0,75	0,15	15,15	70,5	2/13	0,75	0,15	15,15	70,5	2/13
	460	530					13,55	11,65	55,26	443,5	2,39	20,35	16,85	70,44	588,5	2,54
Обед																
Т.к.№ 3 (н.р.) Салат картофельный с соленым огурцом	45	60					0,63	5,09	4,23	66	4,98	0,84	6,79	5,64	88	6,64
Картофель			27	20	36	26										
Лук			5	6	4	5										
Масло растительное			4	5	4	5										
Соленый огурец			15	20	15	20										
Морковь до 01.01/ с 01.01			12/13	17/18	10	13										
Т.к. № 18 (н.р.34) Свекольник	150	200					2,53	3,9	8,27	87,08	5,98	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97
Говядина на кости			11	14	10	13										
Морковь до 01.01/ с 01.01			10/11	13/14	8	10										
Картофель 01.09-31.10/ 01.11-31.12			34/38	45/49	26	34										
01.01-28.02/ 01.03-01.09			41/46	52/57	26	34										
Свекла			48/51	64/68	38	51										
Лук			10	13	7,5	10										
Масло сливочное			3	4	3	4										
Масло растительное																
Сметана			6	7	6	7										
Бульон			150	200	150	200										
Сахар			1	1	1	1										
Томатная паста			2	3	2	3										
Т.к № 32 (н.р. 191) Рис отварной с овощами	100	180					2,57	4,67	17	141,33	3,97	4,63	8,4	30,72	254,4	7,14

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли					Сад					
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С	
Морковь до 01.01/ с 01.01			18/19	31/33	14	25											
Лук репчатый			10	19	8	16											
Томатная паста			5	10	5	10											
Масло сливочное			3	5	3	5											
Т.к. № 39 (н.р. 139) Рыба в сметанном соусе	70/18	80/20					10,74	5,72	48,58	121,62	1,98	12,2	6,5	55,2	138,2	2,23	
Минтай неразделанный			183	208	85	96											
Горбуша неразделанная			154	175	85	96											
Лук репчатый			17	19	14	16											
Морковь до 01.01/ с 01.01			30/32	35/37	24	28											
Мука			0,5	0,6	0,5	0,6											
Масло растительное			6	7	6	7											
Сметана			9	10	9	10											
Масло сливочное			0,5	0,6	0,5	0,6											
Т.к. № 10 Хлеб	40	50					3,06	9,44	18,28	170	0	3,68	11,33	21,93	204,0	0	
Т.к. № 65 (н.р.241) Компот из сухофруктов	150	200					0,43	0	21,42	81	0,36	0,48	0	23,8	90	0,4	
Сухофрукты			20	22	20	22											
Сахар			11	15	11	15											
	573	790					19,96	28,82	117,8	667,03	17,27	25,21	38,22	148,32	890,71	24,38	
Полдник																	
Т.к. № 77 (н.р.279) Корж молочный	60	70					4,10	7,5	40,7	246	0,00 7	4,79	8,76	47,55	288	0,009	
Мука пшеничная			32	37	32	37											
Сахар			17	20	17	20											
Масло сливочное			8	9	8	9											
Яйцо			2	3	2	3											
Т.к. № 67 (н.р.255) Молоко	180	200					4,35	3,75	7,2	81	1,95	5,8	5	9,6	108	2,6	
	240	270					8,45	11,25	47,9	327	1,96	10,59	13,76	57,15	396	2,61	
Ужин																	
Т.к. № 28 (н.р.43) Суп молочный с крупой	200	250					5,76	6,63	18,28	156	1,17	7,2	6,88	22,85	195	1,46	
Крупа			19	25	19	25											
Масло сливочное			2	5	2	5											
Вода			10	15	10	15											
Молоко			130	170	130	170											
Сахар			4	5	4	5											
Т.к. Хлеб	30	30	30	30	30	30	1,85	5,67	10,97	102,0	0	1,85	5,67	10,97	102,0	0	
Т.к. № 61 (н.р. 248) Какао на молоке	150	180					1	1,08	10,83	75	0,83	1,2	1,3	13	90	1,17	
Какао-порошок			1	1,2	1	1,2											
Сахар			9	12	9	12											
Вода			95	114	95	114											
	380	460					8,61	13,3	40,08	333	2	10,25	13,85	46,82	387	2,63	
Итого за весь день:	1653	2050					50,57	65,02	261,04	1770,53	23,62	66,4	82,68	322,73	2262,21	32,16	

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				I		Сад			
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С
Лук репчатый			4	5	3	4										
Капуста белокочанная			38	53	30	42										
Масло растительное			3	4	3	4										
Яйцо			1/13 шт	1/10 шт	3	4										
Т.к. № 10 Хлеб	50	60					3,06	9,44	18,28	170	0	3,68	11,33	21,93	204,0	0
Т.к.№ 68 (н.р.256) Напиток шиповника	150	200					0,18	0,08	13,75	75	11	0,24	0,10	18,33	100	15
Шиповник			10	12	10	12										
Сахар			10	12	10	12										
Витамин С			0,035	0,05	0,035	0,05										
Вода			145	190	145	190										
	465	630					11,54	22,63	58,62	481,01	29,64	15,53	30,36	77,61	641,43	42,32
Полдник																
Т.К. Печенье	30	30					3,12	1,56	23	137	0	3,12	1,56	23	137	0
Т.к.№ 67 (н.р.255) Молоко	180	200					4,35	3,75	7,2	81	1,95	5,8	5	9,6	108	2,6
	210	230					7,47	5,31	30,2	218	1,95	8,2	6,6	32,6	245	2,6
Ужин																
Т.к.№ 50 (н.р. 216) Омлет натуральный	80	100					7,21	10,01	1,79	125	0,39	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49
Молоко			90	100	90	100										
Яйцо			1,05шт	1,2шт	42 гр	48 гр										
Масло сливочное			5	5	5	5										
Свежие фрукты	100	100					0,75	0,15	15,15	70,5	13	0,75	0,15	15,15	70,5	13
Хлеб	30	30					1,85	5,67	10,97	102,0	0	1,85	5,67	10,97	102,0	0
Т.к.№ 71 (н.р. 264) Чай с сахаром	180	200					0	0	8,98	30	0	0	0	11,98	43	0
Чай			0,5	0,5	0,5	0,5										
Вода			170	190	170	190										
Сахар			9	12	9	12										
	390	430					9,81	15,83	36,89	327,5	2,39	11,61	18,33	40,34	371,75	13,49
Итого за весь день:	1389	1705					35,6	53,91	166,69	1325,18	36,27	45,29	69,46	201,03	1645,18	61,36