

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
ДС №4 «Лютик»
В. В. Любашина
«08» 08 2023г



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЗИМНЕ – ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-Х ДО 7-Х ЛЕТ
МБДОУ ДС №4 «Лютик»
САД**

Наименование блюд	Выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	№пер.
Завтрак Макароны с сыром	150	макаронны	35	35						№206
		масл. сливочное	5	5						
		сыр	22	20						
Чай с лимоном	180	чай	1,1	1,1						
		сахар	7	7						
		лимон	6,2	5,5						№393
Батон нарезной	30	Батон	30	30						
Масло сливочное	5	масло сл.	5	5						№6
Итого завтрак 2 ЗАВТРАК					8,13	16,54	33,79	331,48	1,87	
Груша	126,4	Груша	126,4	126,4						
Итого завтрак 2 ОБЕД					1,24	0,30	10,12	107,20	10,1	№368
Щи из св.капусты	200	капуста св	60	48						
со сметаной	11	морковь	19	17						
		лук репчатый	16	15						№67
		масло раст.	4	4						
		картофель	86	56						
		томат	3	3						
		сметана	11	11						
Каша пшеничная рассыпч.	120	крупа пшеничная	40	40						
		масло слив.	3	3						
Котлета куриная	80	курица (филе)	60	59						
		масло слив.	3	3						
		молоко	21	21						
		пшеничная мука	7	7						
		пшеничный хлеб	15	15						
Салат из кукурузы (консерв.)	57	кукуруза(конс.)	80	80						
		масло раст.	1	1						
Компот из свежих фруктов	180	яблоко	25	24						
		сахар	14	14						
		к-та лимон.	1,3	1,3						
Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27						
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37						
Итого обед ПОЛДНИК					21,78	19,00	89,38	622,72	169,98	
Кисель из сока натюрального	180	крахмал картоф.	7,5	9						
		сахар	12	14						
		сок	54	54						
Печенье овсяное	70	печенье	70	70						
Итого полдник Итого за день					35,96	45,9	207	1460,55	181,95	

Завтрак	Выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	ккал	вит.С	№пер
Омлет натуральный	80	яйцо	60	60						№215
		молоко	24	23						
		масло слив.	3	3						
чай с лимоном	180	чай	1.1	1.1	4.97	10.38	1.33	166.00	0.13	№393
		сахар	7	7						
		лимон	6.5	6.5						
Батон нарезной	30	Батон	30	30	0.06	0.01	7.52	24.80	1.7	
Масло сливочное	5	Масло сл.	5	5	0.08	0.28	13.52	66.26		
Сыр твердый	15	сыр	16	15	3.46	4.42		54.00	0.09	№6
2 ЗАВТРАК					10.78	22.34	22.5	323.48	1.92	№7
Киви	126.4	Киви	126.4	126.4						
ОБЕД	200	Суп картофельный с бобовым	4	4	1.01	0.51	10.24	59.41		№368
		масло раст.	77	50						
		картофель	24	20						
		лук репчатый	21	17						
		морковь	14	14						№81
Плов из птицы 651130	195	Филе кур.	92	90	4.92	4.79	15.75	109.00	4.18	
		масца отв.птицы	65	65						
		масло сливоч	7	7						
		морковь	21	18						
		лук репчат.	16	14						
		томат-паста	5	5						
		рис	36	36						
		масца гол.риса с овоц.	130	130						
Салат из капусты	60	капуста	60	48	11.98	5.12	23.45	236.33	0.51	№304
		морковь	11	9						
		масло слив.	1	1						№20
Напиток из шиповника	180	шиповник	14	14	0.84	3.04	5.41	52.44		
		сахар	10	10						
Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	0.41	0.15	13.07	53.20		№398
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1.29	0.27	18.70	91.20	90.0	
ПОЛДНИК										
Чай с сахаром	180	чай	1.1	1.1						
		сахар	7	7						№392
Кондитерские изделия	50	зефир	50	50	0.72	0.70	42.00	89.00		
Итого подник					33.40	36.62	172.34	1100.52	6.10	
Итого за день					0.72	0.00	48.00	109.80	0.00	

Наименование блюд		Выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№печ.
ЗАВТРАК		180	масло сл.	3	3						
жидкая каша овсяная молочная		180	молоко	120	120						
			крупя овсян.	14	14						№165
			сахар	3	3						
Бутерброд с джемом		35	батон	30	30						
			масло слив.	5	5						
			джем	10,2	10						
Кофейный напиток с молоком		180	кофейн.напит.	2,2	2,2						
			сахар	7	7						
			молоко	100	100						№395
Итого завтрак				2,80	2,40	10,75	78,00	1,17			
2 ЗАВТРАК				6,51	13,60	55,25	388,61	1,65			
Мандарины		126,4	мандарины	126,4	126,4	0,51	0,11	11,67	68,49	32,61	№368
Обед											
Борщ с картофелем		200	свекла	51	43						
			картофель	86	56						
			морковь	20	18						
			лук репчатый	17	16						
			томат	3	3						
			масло растит.	4	4						
			мука пшенич	8	8						
			молоко	19	19						№282
Макаронные изделия отварные		150	мак. изделия	45	45						
с маслом			масло сл.	5	5						№205
Огурец консервированный		60	огурец, конс.	109	60						
Компот из сушеных фруктов		180	сухофрукты	13	13						
			сахар	10	10						
			к-та лимон.	1,3	1,3						
Хлеб пшеничный		27	хлеб пшенич	27	27						№376
Хлеб ржаной		37	хлеб ржаной	37	37						
Итого обед				18,25	21,63	97,52	712,71	5,49			
ПОЛДНИК											
Булочка Харьковская		50	мука пшенич	51	51						
			яйцо	1	1						
			дрожжи	1,3	1,3						
			масло раст.	4	4						
Чай с сахаром		180	чай	1,1	1,1						№392
			сахар	7	7						
Итого полдник				0,02	6,00	20,80					
Итого за день				29,79	43,34	223,44	1500,61	39,75			

наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	внт.С	№пер.
ЗАВТРАК	180	масло сл.	3	3						
каша рисовая молочная	180	молоко	120	120						
		кп.рис	14	14						
		сахар	7	7						
Чай с лимоном	180	чай	1,1	1,1						№165
		лимон	6,2	5,5						№393
		батон	30	30						
Батон нарезной	30	батон	30	30						
Масло сливочное	5	масло сл.	5	5						№6
ИТОГО завтрак								234,40	1,70	
2 ЗАВТРАК	150	сок	150	150				56,00	3,6	№399
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	сок	150	150				13,18	3,6	
ИТОГО 2 ЗАВТРАК								56,00	3,6	
Суп картофельный с крупой	200	масло раст.	4	4						
со сметаной	11	картофель	92	60						
		лук репчатый	23	19						
		морковь	20	16						
		кп.рисовая	4	4						№80
		сметана	11	11						
Жаркое с мясом по-домашнему	220	мясо говядин	133	129						
80/140		масло раст.	4	4						
		лук репчатый	18	16						
		томат	5	5						
		картофель	279	181						№276
Салат из свеклы	60	свекла	72,9	58						
		масло раст.	1	1						
		яблоко	25	24						№33
Компот из свежих фруктов	180	яблоко	25	24						
		сахар	14	14						
		к-та лимон.	1,3	1,3						
		хлеб пшеничный	27	27						№372
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37						
ИТОГО обед								650,83	23,23	
ПОЛДНИК										
Кондитерские изделия	70	вафли	70	70						
Чай с сахаром	180	чай	1,1	1,1						№392
		сахар	7	7						
ИТОГО полдник								330,80	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								1341,43	28,53	

Наименование блюда	Выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Перед.
Завтрак	180	крупа пшеничная	15	15						
каша пшеничная молочная	180	сахар	3	3						
		молоко	120	120						
		масло сливоч.	3	3						
жидкая										
Кофейный напиток с молоком	180	кофейн.напит.	2,2	2,2						
		сахар	7	7						
		молоко	100	100						
Бутерброд с джемом	35	батон	30	30						
		масло слив.	5	5						
		джем	10,2	10						
Итого завтрак					2,51	7,55	28,88	161,00		0,48
2 ЗАВТРАК	126	апельсины	126,4	126	0,99	0,21	25,28	107,44		65,73
Итого 2 завтрак					0,99	0,21	25,28	107,44		65,73
Обед	200	мука пшен.	15	15						
Суп картофельный с клецками	200	мука пшен.	15	15						
		масло сливочн	1	1						
		картофель	96	62						
		морковь	24	19						
		лук репчатый	24	20						
		масло растит.	2	2						
Шницель рыбный натур.	80	мнтай	68	63						
		лук репчатый	16	18						
		яйцо	3	3						
		молоко	6	6						
		мас.растит.	3	3						
		мука пшен.	7	7						
Пюре картофельное	150	картофель	235	153						
		молоко	24	23						
		масло слив.	3	3						
Салат из свеклы с зеленым	60	свекла	51	39						
		горошек зел.	23	16						
		масло раст.	1	1						
		лук репчатый	3,6	3						
Компот из сушеных фруктов	180	сухофрукты	13	13						
		сахар	10	10						
		к-та лимон.	1,3	1,3						
Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27						
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37						
Итого обед					31,92	18,60	94,33	619,19		31,56
Полдник	67	печенье	67	67						
Печенье заварное	67	печенье	67	67						
		шиповник	14	14						
		сахар	10	10						
Итого полдник					2,41	6,85	71,07	132,89		90,00
Итого за день					42,15	38,05	248,85	1247,26		188,94

№398
90

№376
0,36

№34

№321

№258

№120

№85

№368

№395

№165

Завтрак	Наименование блюда	Выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	№перц.
Завтрак	Каша манная молочная	180	масло сл.	3	3						№165
	жидкая		молоко	123	123						
			кр. манная	14	14						
			сахар	3	3						
	Какао с молоком	180	Какао	2,2	2,2	1,00	2,29	18,66	114,00		
			сахар	7	7						
			молоко	90	90						
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	2,21	0,28	13,52	66,26		
	Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0,08	7,25	0,13	12,42		
	Яйцо отварное	40	Яйцо отвар.	40	40	4,08	4,60	0,28	63,00		
Итого завтрак				126,4	126,4	7,37	14,42	32,59	255,68	0,00	№213
2 ЗАВТРАК	Яблоко	126,4	яблоко								№368
Обед											
Обед	Рассолыник Ленинградский	200	масло раст.	3	3						№76
	со сметаной т.о.		картофель	77	50						
			лук репчатый	22	18						
			морковь	23	18						
			крупа рис	4	4						
			сметана	10	10						
			огурец конс.	17	17						
	Птица тушеная в соусе	230	горошек зеленый	10	6	3,77	5,22	16,30	98,00	5,2	
	с овощами		картофель	129	97						
			курица (филе)	57	56						
		лук репчатый	28	23							
		морковь	50	40							
		соус сметанный	40	40							
Салат из капусты	60	капуста	60	48	11,61	8,3	21,0	205,7	9,38		№20
		морковь	11	9							
		масло раст.	1	1							
Компот из свежих фруктов	180	яблоко	25	24	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47		
		сахар	14	14							
		к-та лимон.	1,3	1,3							
Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	0,12	0,11	16,49	67,74	1,54		№372
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	91,20			
Итого обед				19,08	17,34	91,60	581,74	35,59			
Полдник											
Печенье овсяное	70	печенье	70	70	4,31	10,01	46,51	287,95			
Напиток из шиповника	180	шиповник	14	14,00							
		сахар	10	10							
Итого полдник				4,72	10,16	59,58	341,15	53,20	90,00		№398
Итого за день				31,46	42,11	187,38	1211,74	193,81			

ЗАВТРАК	наименование блюда	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит. С	№печ.
	Каша пшеничная молочная	180	масло сл. 3 молоко 120 кп. пшенично 15	3 120 15	3						№165
	жидкая										
	Бутерброд с джемом	35	батон 30 масло слив. 5 джем 10,2	30 5 10,2	30	1,10	13,13	17,78	153,24		
	Чай с лимоном	180	чай 1,1 сахар 7	1,1 7	1,1	2,51	7,55	28,88	161,00	0,48	
	Чай с лимоном										
	лимон			6,5	6,5						
	сахар			7	7						
	лимон			6,5	6,5						
	Чай с лимоном	180	чай 1,1 сахар 7	1,1 7	1,1	2,51	7,55	28,88	161,00	0,48	
	Чай с лимоном										
	лимон			6,5	6,5						
	сахар			7	7						
	лимон			6,5	6,5						
ИТОГО завтрак						3,67	20,69	54,18	339,04	2,18	№368
2 ЗАВТРАК						1,04	0,30	10,12	107,20	10,10	№368
	Груша	126,4		126,4	126,4						
	Ци из св.капусты	200	капуста св. 60	60	48						
	со сметаной т/о	11	морковь 19	19	17						№67
	люк печеный		люк печеный 16	16	15						
	масло раст.		масло раст. 4	4	4						
	картофель		картофель 86	86	56						
	томат		томат 3	3	3						
	сметана		сметана 11	11	11						
	Филе кур.	195	Филе кур. 92	92	90	3,38	5,40	8,77	78,77	14,76	№304
	масса отв.птицы		масса отв.птицы 65	65	65						
	масло сливоч		масло сливоч 7	7	7						
	морковь		морковь 21	21	18						
	люк печенат.		люк печенат. 16	16	14						
	томат-паста		томат-паста 5	5	5						
	рис		рис 36	36	36						
	масса гол.риса с овощ.		масса гол.риса с овощ. 130	130	130						
	Салат из свеклы	60	свекла 72,9	72,9	58	11,98	5,12	23,45	236,33	0,51	
	масло раст.		масло раст. 1	1	1						
	Напиток из шиповника	180	шиповник 14	14	10	0,86	2,15	3,51	56,34	5,7	№33
	Напиток из шиповника										
	сахар		сахар 10	10	10						
	Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич 27	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20		№398
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной 37	37	37	1,45	0,40	13,70	66,66		
ИТОГО обед						19,37	13,49	81,20	58,25	110,97	
ПОЛДНИК											
	Кондитерские изделия	70	вафли 70	70	70						
	Чай с сахаром	180	чай 1,1 сахар 7	1,1 7	1,1						№392
	Чай с сахаром										
	сахар		сахар 7	7	7						
	ИТОГО полдник					2,75	21,42	49,75	400,20	0,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						27,03	55,90	95,25	904,63	123,25	