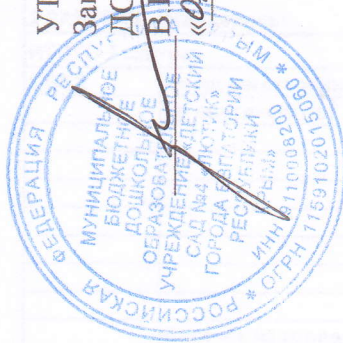


УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
ДС №4 «Люттик»
В. В. Любашина
«07» 02 2023г



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЗИМНЕ – ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2-Х ДО 3-Х ЛЕТ
МБДОУ ДС №4 «Люттик»
ЯСЛИ**

Завтрак	Выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№пер.
Завтрак	150	каша пшеничная молочная жидкая	11	11						
		крупя пшеничн.	2	2						
		молоко	99	99						№165
		сахар	2	2						
Чай с лимоном	150	чай	1	1						№393
		сахар	6	6						
		лимон	4	3,5						
Бутерброд с джемом	35	батон	30	30		0,04	0,01	5,10	19,00	1,42
		масло слив.	5	5						№2
		джем	10,2	10						
Итого завтрак				2,51	3,65	9,26	47,60	290,62	1,90	
2 ЗАВТРАК	123,2	мандарины	123,2	123,2	0,39	0,08	13,28	51,00	21	№368
Итого 2 завтрак				0,39	0,08	13,28	51,00	21		
Обед	180	борщ вегетарианский	55	46						
		свекла	55	46						
		капуста	55	46						
		морковь	18	16						
		лук	11	10						
		картофель	80	52						
		томат								
		масло растит.	3	3						№59
		сметана	10	10						
Биточек из говядины	60	говядина	50	48						
		хлеб пшенич	11	11						
		масло растит.	3	3						
		молоко	5	5						
		мука пшенич	5	5						
		молоко	14	14						№282
Пюре картофельное	150	картофель	173	112						№321
		молоко	19	18						
		масло слив.	2	2						
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	масло раст.	1	1						№34
		лук репчатый	24	2						
		свекла	34	26						
		горошек зеленый	15	10						
Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	12	12						
		сахар	9	9						
		к-та лимон.	1	1						
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20						0,3 №376
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30						
Итого обед				13,30	19,13	77,97	538,84	31,63		
ПОЛДНИК	40	печенье	40	40						
				1,49	4,6	41,56	83,4			
Напиток из шиповника	150	шиповник	9,5	9,5						
		сахар	10	10						
				0,31	0,11	10,23	41,00	75,0	№398	
Итого полдник				1,8	4,71	51,79	124,40	75,00		
Итого за день				19,14	33,18	190,64	1004,86	129,53		

Завтрак	Наименование блюда	Выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	№пер.
Завтрак	Макароны с сыром	120	макароны	28	28						
			масло слив.	3	3						
			сыр	16	14						
	Чай с лимоном	150	чай	1	1	4.43	6.00	15.10	124.40		0.14
			сахар	6	6						
			лимон	4	3.5						
Итого завтрак						6.05	13.36	29.33	202.82		1.56
Итого завтрак 2	Груша	123.2	груша	123.2	123.2	1.24	0.30	10.12	107.20		10.1
Итого завтрак 2	Щи из св.капусты	180	капуста св.	55	46						
	со сметаной то	10	морковь	18	16						
			лук репчатый	15	14						
			масло раст.	3	3						
			картофель	85	55						
			томат								
			сметана	10	10						
	Каша пшеничная распылт.	80	крупа пшенична	35	35	2.25	4.51	7.10	62.00		13.29
			масло слив.	3	3						
	Котлета куринная	60	курица (филе)	45	44						
			масло слив.	2	2						
			молоко	16	16						
			пшеничная мука	5	5						
			пшеничный хле	11	11						
	Салат из кукурузы (консерв.)	57	кукуруза(конс.)	80	80	6.66	2.75	9.98	111.00		0.1
			масло раст.	1	1						
		40				1.44	3.09	4.02	49.65		
	Компот из свежих фруктов	150	яблоко	21	20						
			сахар	11	11						
			к-та лимон.	1	1						
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	0.09	0.09	12.91	53.20		1.29
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1.20	0.38	9.36	49.33		
Итого обед						15.44	13.09	64.91	457.08		15.06
ПОЛДНИК											
	Кисель из сока натурального	180	крахмал картоф	7.5	9						
			сахар	12	14						
			сок	45	45						
						0.4	0.04	12.60	92.59		
	Печенье овсяное	40	печенье	40	40	4.46	5.72	26.58	164.54		
Итого полдник						4.86	5.76	39.18	257.13		0
Итого за день						27.63	34.79	169.96	1169.78		26.72

Завтрак	наименование блюда	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	ккал	вит.С	№печ
	Омлет натуральный	80	яйцо	46	46						№215
			молоко	16	16						№215
			масло слив.	2	2						№215
	чай с лимоном	180	чай	1	1	6.00	8.04	1.00	101.00	0.1	№393
			сахар	6	6						№393
			лимон	4	3.5						№393
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	1.50	0.10	9.00	47.00	1.42	№6
			масло сливочное	5	5	0.08	7.25	0.13	12.42		№6
			сыр твердый	15	9	1.85	2.36		28.80	0.05	№7
Итого завтрак						9.47	17.76	15.23	208.22	1.57	
2 ЗАВТРАК											
Киви	Киви	123.2	киви	123.2	123.2	0.99	0.49	9.98	57.90		№368
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	масло раст.	3	3						
			картофель	83	54						
			лук репчатый	15	14						
			морковь	15	13						
			крупя Артек	3	3						
	Плов из птицы 541100	154	Филе кур.	77	75	1.10	1.36	8.50	55.34	5.94	№80
			масца от птицы	54	54						
			масло сливоч	5	5						
			морковь	35	28						
			лук репчат.	26	22						
			томат-паста								
			рис	26	26						
			масца гор.писа с овош.	100	100						
	Салат из капусты	40	капуста	40	32	11.59	4.81	20.76	196.00	0.41	№304
			морковь	11	9						№20
			масло раст.	2	2						№20
	Напиток из шиповника	150	шиповник	9.5	9.5						
			сахар	10	10						
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	0.31	0.11	10.23	41.00	75.0	№398
			хлеб ржаной	30	30	1.20	0.38	9.36	49.33		
Итого обед						15.86	8.92	64.40	434.73	94.33	
ПОЛДНИК											
	Чай с сахаром	150	чай	1	1						№392
			сахар	6	6						№392
	Кондитерские изделия	30	зефир	30	30	0.48	0.48	25.00	88.00		
Итого полдник						0.49	0.00	30.00	103.33	0.00	
Итого за день						26.80	27.17	119.61	804.18	95.9	

Наименование блюда	Выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	ккал	Вит.С	№пер.
Завтрак	150	масло сл.	2	2	2					№165
Каша овсянная молочная	150	масло сл.	99	99	99					№165
жидкая		молоко	10	10	10					
		крупя овсян.	2	2	2					
		сахар	10	10	10					
Кофейный напиток с молоком	150	Кофейн.напит.	1,9	1,9	1,9			104,68		
		сахар	6	6	6					
		молоко	65	65	65					№395
		масло слив.	5	5	1,34	1,00	8,63	50,00		0,98
Бутерброд с джемом	35	батон	30	30	30					
		джем	10,2	10	10					
Итого завтрак					2,51	7,55	28,88	161,00		0,48
2 ЗАВТРАК	123,2	мандарины	123,2	123,2	0,51	0,11	11,67	68,49		32,61
Мандарины					0,51	0,11	11,67	68,49		№368
Обед	180	свекла	46	39	46					
Борщ с картофелем	180	свекла	46	39	46					
со сметаной т/о	10	картофель	74	48	74					
		морковь	18	16	18					
		лук репчатый	15	14	15					
		томат								
		масло растит.	3	3	3					
		масло растит.	3	3	3					
		мука	5	5	5					
		молоко	14	14	14					
Макаронные изделия отварные	110	мак. изделия	25	25	25					№282
с маслом		масло сл.	3	3	3					№205
Огурец консервированный	40	огурец, конс.	73	40	73					
Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	12	12	12			8,96		
		сахар	9	9	9					
		к-та лимон.	1	1	1					
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	20			64,75		№376
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	20			58,10		0,3
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	30			49,33		
Итого обед					12,44	14,69	75,83	508,45		4,91
ПОЛДНИК	50	Мука пшенич	51	51	51					
Булочка Харьковская	50	Мука пшенич	51	51	51					
		яйцо	1	1	1					
		дрожжи	1,3	1,3	1,3					
		масло раст.	4	4	4					
Чай с сахаром	150	чай	1	1	1			310,00		№392
		сахар	6	6	6					
Итого полдник					4,51	8,00	58,00	325,33		000
Итого за день					22,31	34,05	195,03	1217,95		38,98

наименование блюд	Выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№пер.
ЗАВТРАК	150	масло сл.	2	2						
Каша рисовая молочная	150	масло сл.	2	2						
жидкая		молоко	99	99						
		кр.рис	11	11						
		сахар	2	2						
Чай с лимоном	150	чай	1	1	1,20	1,64	15,18	111,56		№165
		сахар	6	6						
		лимон	4	3,5						
Батон нарезной	30	Батон	30	30	1,50	0,10	9,00	47,00		№393
Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0,04	3,62	0,06	6,21		№6
ИТОГО завтрак			2,78	5,37	29,34	183,77		1,42		
2 ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	150	сок	150	150	0,70	0,00	13,18	56,00		
ИТОГО 2 завтрак					0,70	0,00	13,18	56,00		3,60
ОБЕД										
Суп картофельный с крупой	180	масло раст.	3	3						
со сметаной	10	картофель	83	54						
		лук репчатый	15	14						
		морковь	15	13						
		сметана	10	10						
		пшено	3	3						№80
Жаркое с мясом по-домашнему	170	мясо говядин	118	114	1,56	2,04	8,29	65,88		5,94
60/110		масло раст.	3	3						
		лук репчатый	17	15						
		томат								
		картофель	216	140						№276
Салат из свеклы	40	свекла	48,6	39	14,10	6,33	19,50	206,00		7,26
		масло раст.	1	1						
Компот из свежих фруктов	150	яблоки	21	20	0,57	1,43	2,34	37,56		№33
		сахар	11	11						
		к-та лимон.	1	1						
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,10	0,23	11,94	58,10		№372
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,20	0,38	9,36	49,33		
ИТОГО обед					18,62	10,50	64,34	470,07		18,29
ПОЛДНИК										
Кондитерские изделия	50	вафли	50	50	1,95	15,30	31,25	271,00		
Чай с сахаром	150	чай	1	1						№392
		сахар	6	6						
ИТОГО полдник					1,96	15,30	36,25	286,33		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					24,06	31,17	143,11	996,17		23,31

наименование блюда	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№пер.
ЗАВТРАК	150	крупа пшеничная	11	11						
Каша пшеничная молочная	150	сахар	2	2						№165
		молоко	99	99						
		масло сливоч.	2	2						
жидкая										
		кофейн.напит.	1,9	1,9						
Кофейный напиток с молоком	150	сахар	6	6						
		молоко	65	65						№395
		Батон	30	30						
Бутерброд с джемом	35	масло слив.	5	5						№2
		джем	10,2	10,2						
Итого завтрак					2,51	7,55	28,88	161,00	0,48	
Итого завтрак					4,95	10,25	51,13	321,62	1,46	
2 ЗАВТРАК										
Апельсин	123,2	апельсин	123,2	123,2	0,96	0,21	24,64	104,72	62,4	
Итого 2 завтрак					0,96	0,21	24,64	104,72	62,4	
ОБЕД	180	мука пшен.	8	8						
Суп картофельный с клецками	180	яйцо	2	2						
		масло сливочн.	1	1						
		картофель	87	56						
		морковь	20	16						
		лук репчатый	20	18						№85
		масло растит.	2	2						
		Шницель рыбный натур.	60	50						
		минтай	46	46						№120
		лук репчатый	17	15						
		яйцо	2	2						
		молоко	5	5						
		мас. растит.	2	2						
		мука пшен.	5	5						№258
		картофель	173	112						
Пюре картофельное	150	молоко	19	18						№321
		масло слив.	2	2						
		Салат из свеклы с зеленым	40	1						
		масло раст.	1	1						№34
		лук репчатый	2,4	2						
		свекла	34	26						
		горошек зеленый	15	10						
		Компот из сушеных фруктов	150	12						
		сахар	9	9						
		к-та лимон.	1	1						
		Хлеб пшеничный	20	20						№376
		Хлеб ржаной	30	30						
Итого обед					24,01	13,19	69,05	457,80	24,71	
ПОЛДНИК										
Печенье замяное	40	печенье	40	40						
Напиток из шиповника	150	шиповник	9,5	9,5						
		сахар	10	10						
		Итого полдник			1,8	4,71	51,79	124,40	75,00	
Итого за день					31,72	28,36	196,61	1008,54	163,57	

наименование блюд	Выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№печ.
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная	150	масло сл. 2	97,5	2						№165
жидкая		молоко 97,5	97,5							
		кр. манная 10	10							
		сахар 2	2							
Какао с молоком	150	Какао 2	2		0,87	1,58	14,72	90,00		
		молоко 72	72							
		сахар 6	6							
		молоко 72	72							
Батон нарезной	30	Батон 30	30		1,50	0,10	9,00	47,00		№397
		масло сливочное 5	5		0,08	7,25	0,13	12,42		№6
		Рйцо отварное 40	40		4,08	4,60	0,28	63,00		№213
ИТОГО завтрак					7,68	15,25	34,09	281,42		1,20
2 ЗАВТРАК										
Банан	123,2	банан	123,2		0,97	0,27	11,95	50,25		5,5
ИТОГО 2 завтрак					0,97	0,27	11,95	50,25		5,5
ОБЕД										
Рассолыник Ленинградский	180	масло раст. 3	3							
со сметаной т.о.	10	картофель 76	76		52					
		лук репчатый 20	20		18					
		морковь 21	21		18					
		крупа рис 3	3		3					
		сметана 10	10		10					
		огурец конс. 15	15		15					
Птица тушенная в соусе	180	горошек зелени 8	8		5					
с овощами		картофель 103	103		77					
		лук репчатый 22	22		18					
		морковь 40	40		32					
		филе куриное 42	42		41					
		соус сметанный 30	30		30					
Салат из капусты	40	капуста 40	40		32					
		морковь 11	11		9					№20
		масло раст. 2	2		2					
Компот из свежих фруктов	150	яблоки 21	21		20					
		сахар 11	11		11					
		к-та лимон. 1	1		1					
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич 20	20		0,09	0,09	12,91	53,20		№372
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной 30	30		1,20	0,38	9,36	49,33		
ИТОГО обед					13,53	13,02	67,17	442,99		26,29
ПОЛДНИК										
Напиток из шиповника	150	шиповник 9,5	9,5							
		сахар 10	10							
		0,31	0,31		0,11	10,23	41,00			75,0 №398
Печенье овсяное	40	печенье 40	40		4,46	5,72	26,58	164,54		
ИТОГО полдник					4,77	5,83	36,81	205,54		75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					26,95	34,37	150,02	980,20		107,99

Завтрак	наименование блюда	Выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	Нерц.
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	масло сл.	2	2						
	жидкая		молоко	99	99						
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	чай	1	1					0.48	
			сахар	6	6						
ИТОГО завтрак			лимон	4	3,5						
2 ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	35	батон	30	30						
			масло слив.	5	5						
ИТОГО завтрак 2			джем	10,2	10						
ИТОГО завтрак 2	Груша	123,2	груша	123,2	123,2						
ОБЕД	Щи из св.капусты	180	капуста св.	55	46						
			морковь	18	16						
ИТОГО обед	Со сметаной т/о	10									
			лук репчатый	15	14						
ИТОГО обед			масло раст.	3	3						
			картофель	85	55						
ИТОГО обед			томат								
			сметана	10	10						
ИТОГО обед	Плов из птицы 54\100	154	Филе кур.	77	75						
			масса отвл.птицы	54	54						
ИТОГО обед			масло сливоч	5	5						
			морковь	35	28						
ИТОГО обед			лук репчат.	26	22						
			томат-паста								
ИТОГО обед			рис	26	26						
			масса гол.риса с овощ.	100	100						
ИТОГО обед	Салат из свеклы	40	свекла	48,6	39						
			масло раст.	1	1						
ИТОГО обед	Напиток из шиповника	150	шиповник	9,5	9,5						
			сахар	10	10						
ИТОГО обед	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20						
			хлеб ржаной	30	30						
ИТОГО обед	Хлеб ржаной	30									
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	вафли	50	50						
			чай	1	1						
ИТОГО полдник			сахар	6	6						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						23,73	36,94	155,23	1131,89		69,25
						1,96	15,30	36,25	286,33	0000	