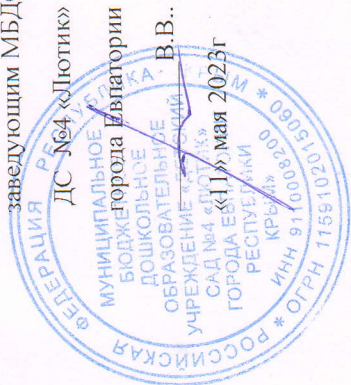


УТВЕРЖДАЮ
заведующим МБДОУ



ДС №4 «Люттик»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Сад №4 «Люттик» города Ессентуки Республики Карачаево-Черкесия

В.В. Люباشина

11 мая 2023г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЛЕТНЕ – ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ

МБДОУ ДС №4 «Люттик»
САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нрец.	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	крупа пшеничн.	15	15							
	масло сливоч.		3	3								
			молоко	120	120							
			сахар	3	3						№165	
						1,52	2,44	18,54	148,74			
	Какао с молоком	180	Какао	2,2	2,2							
			сахар	7	7							
			молоко	92	92							
			молоко	90	90							
						2,58	2,26	12,55	96,80	1,44		
	Бутерброд с джемом	35	масло слив.	5	5						№2	
			джем	10.2	10							
						2,51	7,55	28,88	161,00	0,48		
ИТОГО завтрак						6.61	12.25	59.97	406.54	1.92		
2 ЗАВТРАК	Груша	126,4	груша									
						126,4	126,4	1,24	0,30	10,12	107,20	10,1
ОБЕД	Борщ вегетарианский со сметаной(т/о)	200	свекла	60	50							
		11	капуста	60	50							
			морковь	19	17							
			лук	12	11							
			картофель	94	61							
			томат	3	3							
			масло растит.	4	4							
			мука пшен.	2	2							
			сметана	11	11						№59	
						4,17	6,75	12,94	100,40	14,2		
	Биточек из говядины	80	говядина	61	59							
			хлеб пшенич	15	15							
			масло растит.	4	4							
			мука пшенич	8	8							
			молоко	19	19							№282
						7,42	10,42	12,85	195,30	0,12		
	Пюре картофельное	150	картофель	235	153						№321	
			молоко	24	23							
			масло слив.	3	3							
						3,06	4,80	20,43	147,25	18,15		
	Помидоры свежие	60	помидоры	61	60	0,79	0,04	2,24	13,80	12,7		
	Компот из свежих фруктов	180	слива	31.5	29.5							
			сахар	14	14							
			к-та лимон.	1.3	1.3							
						0,47	2,15	20,34	86,64	15,01	№372	
	Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20			
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66			
ИТОГО обед						18.65	24.83	101.20	701.25	60.18		
ПОЛДНИК	Печенье затяжное	67	печенье	67	67	2,49	7,70	69,51	139,69			
	Йогурт	140	йогурт	145	140	1,79	1,50	6,38	€1.00	0,44		
ИТОГО полдник						4.28	9.20	75.89	200.69	0,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						30.78	46.58	247.18	1415.68	72.64		

2 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная жидкая	180	масло сл. молоко	3 123	3 123						№165
			кр. манная	14	14						
			сахар	3	3						
						1,00	2,29	18,66	114,00		
	Чай с лимоном	180	чай	1,1	1,1						№393
			сахар	7	7						
			лимон	6,5	5,5						
						0,06	0,01	7,52	24,80	1,7	
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	2,21	0,28	13,52	66,26		
	Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0,04	3,62	0,06	6,21		№6
ИТОГО завтрак						3,31	6,20	39,76	211,27	1,70	
2 ЗАВТРАК	Персик	126.4	персик	126.4	126.4	0,12	0,45	13.53	103.41		
ИТОГО 2 завтрак						0,12	0,45	13.53	103.41		№368
ОБЕД											
	Суп картофельный с крупой со сметаной	200 45	масло раст. картофель	4 92	4 60						
			лук репчатый	23	19						
			морковь	20	16						
			кр.рисовая	4	4						№80
						2,57	4,17	12,66	73,60	6,6	
	Котлета из говядины	160	говядина	61	59						
			хлеб пшенич	15	15						
			масло растит.	4	4						
			мука пшенич	8	8						
			молоко	19	19						
						7.42	10.42	12.85	195.30	0.12	№282
	Каша рассыпчатая гречневая	140	гречневая кр.	43	43						
			масло сл.	4	4						
						3,17	2,72	14,01	173,52		№165
	Оогурец свежий	60	огурец	61	60	0.49	10.06	1.56	8.64	6	
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко	25	24						
			сахар	14	14						
			к-та лимон.	1,3	1,3						
						0,12	0,11	16,49	67,84	1,54	№372
	Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66		
ИТОГО обед						16.51	28.15	98.47	676.76	13.72	
ПОЛДНИК											
	Булочка Харьковская	50	мука пшенич	51	51						
			яйцо	1	1						
			дрожжи	1,3	1.3						
			масло раст	4	4						
						4.50	8.00	53.00	310.00		
	Кефир	140	кефир	145	140	3,71	3,50	6,20	60,00	1,26	№401
ИТОГО полдник						8,21	11,50	59,20	370,00	2,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						28.15	46.30	210.96	1361.44	18.22	

3 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	180	масло сл.	3	3							
			молоко	120	120							
			крупа овсян.	14	14							№165
			сахар	3	3			1,20	3,65	15,62	149,61	
	Какао с молоком	180	Какао	2,2	2,2							
			сахар	7	7							
			молоко	90	90			2,58	2,26	12,55	96,80	1,44
	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		№6	
ИТОГО завтрак						6,07	13,44	41,82	325,09	1,44		
2 ЗАВТРАК												
	Абрикос	126.	абрикос	126.4	126.4	0.68	0.62	19.49	100.59		№368	
ОБЕД												
	Суп с макарон.изделиями	200	картофель	92	60							
			макароны	10	10							
			морковь	16	14							
			лук репчат.	15	14							№82
			масло раст.	3	3			2,14	2,26	12,71	73,80	6,6
	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			22,83	6,97	8,21	116	2,62
	Каша рассыпчатая рисовая	120	крупа рисовая	43	43							
			масло сливочн	3	3			2,17	2,81	20,41	117,76	
	Помидоры свежие	60	помидоры	61	60	0,79	0,04	2,24	13,80	12,7		
	Компот из сушеных фруктов	180	сухофрукты	13	13							
			сахар	10	10							
			к-та лимон.	1,3	1,3			0,28	0,01	19,99	81,70	0,36
	Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20			
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66			
ИТОГО обед						30,95	12,76	95,98	560,92	22,28		
ПОЛДНИК												
	Запеканка из творога (т/о)	140	творог	152.8	150						№237	
			кр.манная	6	6							
			сахар	4	4							
			яйцо	5	5							
			мас. Слив	3	3							
			сметана	6	6							
			ванилин	0.1	0.1			18,16	14,11	26,01	348,80	0,33
	молоко сгущеное	30	молоко сгущеное	30	30	2,25	2,67	42,36	111,12			
	Ряженка	140	ряженка	145	140	3,71	2,50	6,56	62,00	0,54	№401	
ИТОГО полдник						24,12	19,28	74,95	521,92	0,87		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						61,82	46,1	232,24	1508,52	24,59		

4 день САД

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
				35	35						№206
ЗАВТРАК	Макароны с сыром	150	макароны	35	35						
			масл. сливочное сыр	5	5						
				22	20	5.78	9.00	12.62	228.00	0.17	
	Чай с лимоном	180	чай	1,1	1,1						
			сахар	7	7						
			лимон	6,2	5,5						№393
						0,06	0,01	7,52	24,80	1,7	
	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		№6
						8.13	16.54	33.79	331.48	1.87	
ИТОГО завтрак											
2 ЗАВТРАК											
	Груша	126,4	груша	126,4	126,4	1.24	0.30	10.12	107.20	10.1	№368
						1.24	0.30	10.12	107.20	10.1	
ИТОГО завтрак 2											
ОБЕД	Щи из св.капусты со сметаной	200	капуста св.	60	48						
		11	морковь	19	17						№67
			лук репчатый	16	15						
			масло раст.	4	4						
			картофель	86	56						
			томат	3	3						
			сметана	11	11						
						3,38	5,40	8,77	78,77	14,76	
	Каша пшеничная рассыпчт.	120	крупа пшеничная	40	40						
			масло слив.	3	3						
						4.20	3.07	14.40	110.70	0.57	
	Котлета куринная	80	курица (филе)	60	59						
			масло слив.	3	3						
			молоко	21	21						
			пшеничная мука	7	7						
			пшеничный хлеб	15	15						
						9.90	6.66	13.30	158.00	0.128	
	Оогурец свежий	60	огурец	61	60	0.49	10.06	1.56	8.64	6	
	Компот из свежих фруктов	180	слива	31.5	29.5						
			сахар	14	14						
			к-та лимон.	1.3	1.3						
						0.47	2.15	20.34	86.64	15.01	№372
	Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66		
						21.18	28.01	90.77	600.61	189.45	
ИТОГО обед											
ПОЛДНИК											
	Кисель из сока натурального	180	крахмал картоф.	7.5	9						
			сахар	12	14						
			сок	54	54						
						0.5	0.005	27.20	111.20		
	Печенье овсяное	70	печенье	70	70	4.31	10.01	46.51	287.95		
						4.81	10.06	73.71	399.15		
ИТОГО полдник											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ											
						35.36	54.91	208.39	1438.44	201.42	

5 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец
ЗАВТРАК											
	Омлет натуральный	80	яйцо	60	60						№215
			молоко	24	23						
			масло слив.	3	3						
						4,97	10,38	1,33	166,00	0,13	
	чай с лимоном	180	чай	1.1	1.1						№393
			сахар	7	7						
			лимон	6.5	6.5						
						0,06	0,01	7,52	24,80	1,7	
	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		№6
	Сыр твердый	15	сыр	16	15	3,46	4,42		54,00	0,09	№7
ИТОГО завтрак						10,78	22,34	22,5	323,48	1,92	
2 ЗАВТРАК											
	Банан	126.4	банан	126.4	126.4	1,20	0,29	13,60	103,20	9,81	№368
ОБЕД											
	Суп картофельный с бобовым	200	масло раст.	4	4						
			картофель	77	50						
			лук репчатый	24	20						
			морковь	21	17						№81
			горох	14	14						
						4,92	4,79	15,75	109,00	4,18	
	Плов из птицы 65\130	195	Филе кур.	92	90						
			масса отв.птицы		65						
			масло сливоч	7	7						
			морковь	21	18						
			лук репчат.	16	14						
			томат-паста	5	5						
			рис	36	36						
			масса гот.риса с овощ.		130						
						11,98	5,12	23,45	236,33	0,51	№304
	Помидоры свежие	60	помидоры	61	60	0,79	0,04	2,24	13,80	12,7	
	Напиток из шиповника	180	шиповник	14	14						
			сахар	10	10						
						0,41	0,15	13,07	53,20	90,0	№398
	Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66		
ИТОГО обед						20,84	10,77	86,91	570,19	16,88	
ПОЛДНИК											
	Йогурт	140	йогурт	145	140	1,79	1,50	6,38	61,00	0,44	
	Кондитерские изделия	50	зефир	50	50	0,70		42,00	89,00		
ИТОГО полдник						2,49	1,50	47,38	150,00	0,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						35,31	34,90	170,39	1146,87	29,05	

7 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	масло сл.	3	3						
			молоко	120	120						
			кр.рис	14	14						
			сахар	3	3						
						1,80	3,04	17,95	137,13		№165
	Какао с молоком	180	Какао	2,2	2,2						
			сахар	7	7						
			молоко	92	92						
			молоко	90	90						
						2,58	2,26	12,55	96,80	1,44	
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	2,21	0,28	13,52	66,26		
	Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0,04	3,62	0,06	6,21		№6
ИТОГО завтрак						6.63	9.20	44.08	306.4	1.44	
2 ЗАВТРАК											
ИТОГО 2	Абрикос	126.4	абрикос	126.4	126.4	0.68	0.62	19.49	100.59		№368
	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	масло раст.	4	4						
			картофель	92	60						
			лук репчатый	23	19						
			морковь	20	16						
			кр.рисовая	4	4						
			сметана	11	11						№80
						2,57	4,17	12,66	73,60	6,6	
	Жаркое с мясом по-домашнему 80/140	220	мясо говядины	133	129						
			масло раст.	4	4						
			лук репчатый	18	16						
			томат	5	5						
			картофель	279	181						
						15,00	9,89	23,94	295,29	9,39	№276
	Помидоры свежие	60	помидоры	61	60	0,79	0,04	2,24	13,80	12,7	
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко	25	24						
			сахар	14	14						
			к-та лимон.	1,3	1,3						
						0,12	0,11	16,49	67,74	1,54	№372
	Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66		
ИТОГО обед						21.22	14.88	87.73	608.29	30.23	
ПОЛДНИК											
	Кондитерские изделия	70	вафли	70	70						
						2.73	21.42	43.75	379.40		
	Чай с сахаром	180	чай	1,1	1,1						№392
			сахар	7	7						
						0,02		6,00	20,80		
ИТОГО полдник						2.75	21.42	49.75	330.80	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						31.28	46.12	201.05	1346.08	31.67	

8 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	крупа пшеничн	15	15							
			масло сливоч.	3	3							
			молоко	120	120							
			сахар	3	3							№165
						1,52	2,44	18,54	148,74			
	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейн.напит.	2,2	2,2							
			сахар	7	7							
			молоко	100	100							№395
						2,80	2,40	10,75	78,00	1,17		
	Бутерброд с джемом	35	батон	30	30							
			масло слив.	5	5							
			джем	10.2	10							
						2.51	7.55	28.88	161,00	0.48		
ИТОГО завтрак						6.83	12.39	58.17	387.74	1,65		
2 ЗАВТРАК	Яблоко	126.4	яблоко	126.4	126.4	0.29	0.19	5.61	33.17	9.81	№368	
ИТОГО 2 завтрак						0.29	0.19	5.61	33.17	9.81		
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	мука пшен.	15	15							
			яйцо	3	3							
			масло сливочн	1	1							
			картофель	96	62							
			морковь	24	19							
			лук репчатый	24	20							
			масло растит.	2	2							№85
							2,00	3,65	8,40	70,10	4,55	№120
	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							№258	
						22.83	6.97	8.21	116	2.62		
Пюре картофельное	150	картофель	235	153							№321	
		молоко	24	23								
		масло слив.	3	3								
						3.06	4.80	20.43	147.25	18.15		
Помидоры свежие	60	помидоры	61	60	0.79	0.04	2.24	13.80	12.7			
Компот из сушеных фруктов	180	сухофрукты	13	13								
		сахар	10	10								
		к-та лимон.	1,3	1,3								
						0,28	0,01	19,99	81,70	0,36	№376	
Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20				
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66				
ИТОГО обед						31.72	16.14	91.67	586.73	38.38		
ПОЛДНИК	Печенье затыжное	67	печенье	67	67	2.00	6.70	58.00	79.69			
			Напиток из шиповника	180	шиповник	14	14					
					сахар	10	10					
						0,41	0,15	13,07	53,20	90	№398	
ИТОГО полдник						2.41	6.85	71.07	132.89	90,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						41.25	35.57	226.52	1140.53	139.84		

9 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная	180	масло сл.	3	3						№165
	жидкая		молоко	123	123						
			кр. манная	14	14						
			сахар	3	3						
						1,00	2,29	18,66	114,00		
	Какао с молоком	180	Какао	2,2	2,2						
			сахар	7	7						
			молоко	90	90						
						2,58	2,26	12,55	96,80	1,44	
	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		№6
	Яйцо отварное	40	яйцо отвар.	40	40	4,08	4,60	0,28	63,00		№213
ИТОГО завтрак						9,95	16,68	45,14	352,48	1,44	
2 ЗАВТРАК											
Итого Груша											
	Груша	126,4	груша	126,4	126,4	1,04	0,30	10,12	107,20	10,10	№368
ОБЕД											
	Рассольник Ленинградский	200	масло раст.	3	3						
	со сметаной т.о.	10	картофель	77	50						
			лук репчатый	22	18						
			морковь	23	18						
			крупа рис	4	4						
			сметана	10	10						
			огурец конс.	17	17						
						3,77	5,22	16,30	98,00	5,2	№76
	Птица тушенная в соусе	230	горошек зеленый	10	6						
	с овощами		картофель	129	97						
			курица (филе)	57	56						
			лук репчатый	28	23						
			морковь	50	40						
			соус сметанный	40	40						
						11,61	8,3	21,0	205,7	9,38	
	Огурец свежий	60	огурец	61	60	0,49	10,06	1,56	8,64	6	
	Компот из свежих фруктов	180	слива	31,5	29,5						
			сахар	14	14						
			к-та лимон.	1,3	1,3						
						0,47	2,15	20,34	86,64	15,01	№372
	Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66		
ИТОГО обед						19,08	26,4	91,60	556,84	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						
						0,41	0,15	13,07	53,20	90,0	№398
ИТОГО полдник						4,72	10,16	59,58	341,15	90,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						34,79	53,54	206,44	1357,67	137,13	

10 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	масло сл. молоко кр.пшленно сахар	3 120 15 3	3 120 15 3						№165
						1,10	13,13	17,78	153,24		
	Бутерброд с джемом	35	батон масло слив. джем	30 5 10.2	30 5 10						
						2.51	7.55	28.88	161,00	0.48	
	Чай с лимоном	180	чай сахар лимон	1.1 7 6.5	1.1 7 6.5						
						0.06	0.01	7.52	24.80	1.7	
	ИТОГО завтрак					3.67	20.69	54.18	339.04	2.18	
2 ЗАВТРАК	Персик	126.4	персик	126.4	126.4	0,12	0,45	13,53	103,41		
						0,12	0,45	13,53	103,41		№368
ОБЕД	Щи из св.капусты со сметаной т/о	200 11	капуста св. морковь лук репчатый масло раст. картофель томат сметана	60 19 16 4 86 3 11	48 17 15 4 56 3 11						№67
						3,38	5,40	8,77	78,77	14,76	
	Плов из птицы 65\130	195	Филе кур. масса отв.птицы масло сливоч морковь лук репчат. томат-паста рис масса гот.риса с овоц.	92 7 21 16 5 36 130	90 65 7 18 14 5 36						№304
						11,98	5,12	23,45	236,33	0,51	
	Оогурец свежий	60	огурец	61	60	0.49	10.06	1.56	8.64	6	
	Напиток из шиповника	180	шиповник сахар	14 10	10 10						
						0,41	0,15	13,07	53,20	90	№398
	Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,40	13,70	66,66		
	ИТОГО обед					19,00	21,40	79,25	534,80	111,27	
ПОЛДНИК											
	Кондитерские изделия	70	вафли	70	70						
						2,73	21,42	43,75	379,40		
	Ряженка	140	ряженка	145	140	3,71	2,50	6,56	62,00	0,54	№401
	ИТОГО полдник					6,44	23,92	50,31	441,40	0,54	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					29,23	66,46	197,27	1418,65	113,99	