

УТВЕРЖДАЮ
заведующий муниципальным
бюджетным дошкольным
образовательным учреждением

«Детский сад №4 «Лютик»
города Евпаторий



В.В. Любашина

«17» января 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ МЕНЮ

для детей в возрасте от 2-х до 3 лет

МБДОУ «ДС №4 «Лютик»

ЯСЛИ

наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	ккал	вит.С	№печ.
каша пшеничная молочная	150	крупя пшеничн	18	18						
		масло сливоч.	2	2						
		молоко	100	100						
		сахар	3	3						№185
чай с молоком	150	чай	1,2	1,2	5,50	6,75	25,27	183,66	0,15	
		молоко	77	77						№394
		сахар	7	7						
бутерброд с сыром	28	хлеб пшенич	20	20	2,92	2,58	12,58	85,58	1,33	
		масло сл.	5	5						№3
		сыр	3,4	3						
Итого завтрак										
2 ЗАВТРАК					11,43	13,68	47,11	357,76	1,52	
сок фруктовый	180	сок	180	180	0,36	0,06	7,56	34,50		1 №399
Борщ вегетарианский	200	свекла	50	40						
	8	капуст	50	40						
		морковь	12	9,6						
		лук	4	3,2						
		картофель	38	25						
		томат								
		масло растит.	3	3						
		мука пшен.	1	1						
		сметана	8	8						№59
котлета говяжья	74	мясо говяж.	63	60,4	2,20	4,76	10,93	95,40	14,21	
		хлеб пшенич	11	11						
		масло сливочн	4	4						
		мука пшенич	7	7						
		молоко	15	15						№282
Макаронные изделия отварные	80	мак. издлия	23	23	10,77	8,41	10,12	145,90	0,09	
		масло сл.	2	2						№205
Орех консервированный	25	орх. кон.	45	25	3,88	2,27	14,05	88,11		
		яблоки	16	15	0,32	0,04	1,00	5,60		
		сахар	14	14						
		к-та лимон.	0,08	0,08						
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,8	№372
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,97	0,34	9,89	52,20	22,62	
Итого обед										
Занека из творага(т/о)	80	творог	75	73,6	21,47	16,16	78,66	530,57	43,00	№237
		кр. манная	4	4						
		сахар	5	5						
		яйцо	3	3						
		мас. слив.	3	3						
		сметана	4	4						
молоко стуженое	20	молоко стуж	20	20	15,03	9,64	13,72	197,60	0,19	
Простокваша(кефир)	160	Простокваша	169	160	4,94	5,01	3,73	85,00	1,12	№401
Итого полдник										
Итого за день					54,73	46,33	179,02	1279,51	46,83	

ЗВЕРПАК	наименование блюда	вход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№пер.
ЗВЕРПАК	Каша манная молочная	150	масло сл.	2	2						№185
			молоко	97,5	97,5						
			кр. манная	16	16						
			сахар	3	3						
	Чай с сахаром	150	чай	1,2	1,2						
			сахар	7	7						
	Бутерброд с сыром	28	хлеб пшенич	20	20						№392
			масло сл.	5	5						
			сыр	3,4	3						№3
Итого завтрак						3,01	4,35	9,26	88,52	0,04	
2 ЗВЕРПАК	Яблоко	100	яблоко	100	100	0,32	0,32	7,84	39,20	0,19	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	масло раст.	3	3						
			картофель	77	50						
			лук репчатый	10	8						
			морковь	10	8						
			кр. рисовая	4	4						№80
	Жаркое с мясом по-домашнему	130	мясо говяж.	85,6	82						
			масло раст.	3	3						
			лук репчатый	9	7,5						
			томат								
			картофель	136	88						№276
	Салат из свеклы с зеленым горош	45	свекла	35	28						
			горошек зел.	21	13						№34
			масло раст.	1	1						
			лук репчатый	3,4	2,8						
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20						
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30						
	Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	14	14						
			сахар	11	11						
			к-та лимон.	0,1	0,1						
Итого обед						0,17	0,01	20,83	85,16	1,28	№376
ПОЛДНИК	Булочка российская	80	мука	47	47						№474
			сахар	16	16						
			ванилин	0,01	0,01						
			масло сливоч.	4	4						
			молоко	5	5						
			дрожжи	1	1						
			яйцо	3	3						
Итого полдник	Простокваша(кефир)	160	Простокваша	169	160						№401
Итого за день						43,60	31,22	180,15	1175,86	57,28	

наименование блюда	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№печ.
Завтрак	150	масло сл. 2	2	2						
каша овсяная молочная	150	молоко 100	100	100						
		крупя овсян. 17	17	17						№185
		сахар 3	3	3						
Чай с сахаром	150	чай 1,2	1,2	1,2						
		сахар 7	7	7						
Бутерброд с сыром	28	хлеб пшенич 20	20	20						№392
		масло сл. 5	5	5						
		сыр 3,4	3,4	3						№3
Итого завтрак										
					6,11	11,71	38,08	289,97	0,15	
2 ЗАВТРАК										
					0,32	0,32	7,84	39,20		8 №368
ОБЕД	100	яблоко	100	100						
Суп с макарон.изделиями	200	морковь 10	10	8						
		лук репчат. 10	10	8						
		картофель 77	77	50						
		макароньы 7	7	7						
		масло раст. 2	2	2						
		сметана т/о 5	5	5						№82
Шницель рыбный	100	зелень 4	4	3						
		рыба 90	90	85						
		лук репчатый 20	20	17						
		яйцо 4	4	4						
		молоко 7	7	7						
		мас. растит. 3	3	3						
		мука пшен. 10	10	10						№258
Картофельное пюре	100	картофель 130	85	85						
		молоко 21	20	20						
		масло сливочное 4	4	4						
Огурец консервиров.	25	огурец кон. 45	45	25						
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич 20	20	20						
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной 30	30	30						
Напиток из плодов шиповника	150	шиповник 14	14	14						№398
		сахар 8	8	8						
Итого обед										
					22,06	10,77	67,51	467,88	122,29	
ПОЛДНИК										
Капуста тушеная	150	капуста 214	171	171						
		масло растит 4	4	4						
		морковь 4	4	3						
		лук репчатый 7	7	6						
		мука пшенич. 2	2	2						
		томат								
Чай с сахаром	150	чай 1,2	1,2	1,2						
		сахар 7	7	7						
Итого полдник					4,07	6,86	32,99	170,05	24,7	
Итого за день										
					32,56	29,66	146,42	967,10	155,14	

Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	врт.С	№пер.
Завтрак										
Каша пшенная молочная	150	масло сл.	2	2						
		молоко	100	100						
		кп.пшенно	18	18						№185
		сахар	3	3						
Чай с молоком	150	чай	1,2	1,2	5,50	6,75	25,16	183,75		0,15
		сахар	7	7						
		молоко	77	77						№394
Бутерброд с сыром	28	батон Крым	20	20	2,92	2,58	12,58	85,58		1,33
		масло сл.	5	5						
		сыр	3,4	3						№3
Итого завтрак					11,43	13,68	47,00	357,85		1,52
2 ЗАВТРАК										
Яблоко	100	яблоко	100	100	0,32	0,32	7,84	39,20		8 №368
Обед	200	картофель	77	50						
		морковь	10	8						
		лук репчатый	10	8						
		масло растит	3	3						
		кп.пшеничная	4	4						
Голубцы ленивые	120	Капуста св.бел.	90,7	72	2,41	1,91	13,20	92,08		7,04 №80
		говядина	45	43						
		крупя рисовая	6	6						
		лук репчатый	12	10						
		масло сливоч	3	3						
		яйца	4	4						
		сметана	7	7						
		томат								
		мука пшенич	1	1						
салат с отварной свеклы	45	свекла	56,7	44	1,06	1,42	0,52	22,22		1,2 №298
		масло раст.	1	1	0,94	3,10	3,90	60,50		4,44 №33
Компот из свежих фруктов	150	яблоко	16	15						
		сахар	14	14						
		к-та лимон.	0,08	0,08						
					0,17	0,10	20,83	85,16		1,28 №372
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00		4,8
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,97	0,34	9,89	52,20		22,62
Итого обед					8,07	7,03	58,18	359,66		41,38
ПОЛДНИК										
Сырники из творога	80	творог	81,3	80						
		мас. раст.	4	4						
		мука	12	12						
		яйцо	3	3						
					12,58	11,62	16,05	239,20		0,16 №231
молоко стуженное	20	молоко стужен	20	20,00	1,50	1,78	28,24	74,08		
		Простокваша(кефир)	160	169	4,94	5,01	3,73	85,00		1,12 №401
Итого полдник					19,02	18,41	48,02	398,28		1,28
Итого за день					38,84	39,44	161,04	1154,99		52,18

наименование блюда	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№печ
ЗАВТРАК	150	молоко	75	75						
		кп. гречневая	11	11						
		мас. сливоч.	1	1						
		сахар	2	2						
Какао с молоком	150	Какао	2	2						№94
		сахар	7	7						
		молоко	92	92						
Бутерброд с сыром	28	Батон Крым	20	20						№397
		масло сл.	5	5						
		сыр	3,4	3						№3
ИТОГО завтрак										
2 ЗАВТРАК	100	яблоко	100	100	0,32	0,32	7,84	39,20		8 №368
ОБЕД	200	капустя св.	50	40						
	8	морковь	13	10						
		лук репчатый	10	8						
		масло раст.	3	3						
		картофель	37	24						
		томат								
		сметана	8	8						
Плов из птицы	160	Куры	177	157						№67
		масло сливоч	6	6						
		морковь	16	13						
		лук репчат.	8	7						
		томат-паста								
		рис	28	28						
Салат из свеклы с орпец.кон	45	орп. кон.	11,6	9						№304
		свекла	35	28						
		лук репч.	2,8	2,3						
		зел.гор.кон.	7	4,6						
		масло раст.	1	1						
Компот из свежих фруктов	150	яблоко	16	15						№36
		сахар	14	14						
		к-та лимон.	0,08	0,08						
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00		№372
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,97	0,34	9,89	52,20		
ИТОГО обед										
ПОЛДНИК	60	яйцо	46	42						
		молоко	16	16						
		масл. сливочн.	3	3						№215
Простокваша(кефир)	160	Простокваша	169	160	4,94	5,01	3,73	85,00		№401
	10	печенье	10	10	0,67	2,05	10,39	32,85		
ИТОГО полдник										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ										
					52,55	45,33	118,83	1048,14	55,74	
					10,89	17,26	15,13	235,07	1,21	

Наименование блюд	Выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№печ.
Завтрак	150	крупя пшеничная	18	18						
		масло сливоч.	2	2						
		молоко	100	100						
		сахар	3	3						
Чай с молоком	150	чай	1,2	1,2						
		сахар	7	7						
		молоко	77	77						№394
Бутерброд с сыром	28	батон Крым	20	20						
		масло сл.	5	5						
		сыр	3,4	3						
Итого завтрак					3,01	4,35	9,26	88,52	0,04	№3
					11,43	13,68	47,11	357,76	1,52	
2 Завтрак	180	сок	180	180	0,36	0,06	7,56	34,50	1	№399
Обед	200	свекла	40	32						
		со сметаной т/о	8	8						
		картофель	31	20						
		морковь	13	10						
		лук репчатый	10	8						
		томат								
		масло растит.	3	3						
		сметана	8	8						
Биточек из говядины	74	мясо говяж	63	60,4						№63
		хлеб пшенич	11	11						
		мас. слив.	4	4						
		мука	7	7						
		молоко	15	15						
Картофельное пюре	100	картофель	130	85						№282
		молоко	20	20						
		масло сливочное	4	4						
Салат из капусты. И моркови	37	капуста	40,8	32						№321
		морковь	5	4						
		масло раст.	1	1						
Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	14	14						
		сахар	11	11						
		к-та лимон.	0,1	0,1						
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20						№376
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30						
Итого обед					21,39	21,62	73,53	571,83	59,01	
Полдник	80	творог	75	73,6						
		кп. манная	4	4						
		ййпо	3	3						
		сахар	5	5						
		мас.сливочное	3	3						
		сметана	4	4						
		молоко стущ	20	20						№237
Лпстокоашаша(кефир)	160	лпстокоашаша	169	160						№401
					21,47	16,43	45,69	356,68	1,31	
Итого за день					54,65	51,79	173,89	1320,77	62,84	

ЗВТРАК	наименование блюда	Выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№печ.	
ЗВТРАК	Каша овсянная молочная	150	молоко крупя овсян. сахар	2 17 3	2 17 3	2	100	100	100	0,17	№185	
ЗВТРАК	Чай с молоком	150	чай сахар молоко	1,2 7 77	1,2 7 77	1,2	100	100	100	0,17	№185	
ЗВТРАК	Бутерброд с сыром	28	хлеб пшенич масло сл. сыр	20 5 3,4	20 5 3	20	100	100	100	0,04	№3	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	масло раст. картофель лук репчатый морковь томат	3 77 10 25 4	3 50 8 20 4	3	100	100	100	0,32	№368	
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	118	мясо лук репчатый морковь пшено	97 12 25 4	97 12 20 4	97	100	100	100	2,40	№80	
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	80	мак. изделия масло сл.	23 2	23 2	23	100	100	100	0,41	№277	
ОБЕД	Салат из свежих овощей с огурцом	45	огур. кон. зел.гор.кон. масло раст. свекла лук репч.	11,6 7 1 35 2,8	9 4,6 1 28 2,3	9	100	100	100	3,88	№205	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	20	100	100	100	0,64	№36	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	30	100	100	100	1,52	№36	
ОБЕД	Компот из яблок фруктов	150	яблоки сахар к-та лимон.	16 14 0,08	16 14 0,08	16	100	100	100	0,17	№372	
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом	130	мука пшенич сахар масло раст. ванилин дрожжи яйцо молоко	68 2 6 0,01 1,5 2	68 2 6 0,01 1,5 2	68	100	100	100	9,12	№449	
ПОЛДНИК	Кефир	160	кефир	160	160	160	100	100	100	4,94	№401	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				42,68	42,47	42,68	14,06	13,13	75,83	477,00	1,12	50,83
ИТОГО ПОЛДНИК				14,06	13,13	14,06	4,94	3,73	85,00	1,12		
ИТОГО ОБЕД				19,37	14,74	19,37	0,17	0,10	20,83	1,28	№372	40,17
ИТОГО ЗАВТРАК				8,93	14,28	8,93	3,01	4,35	9,26	88,52	0,04	№3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				42,68	42,47	42,68	14,06	13,13	75,83	477,00	1,12	50,83

ЗАВТРАК	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№печ.
ЗАВТРАК	Суп молочный	150	молоко	75	75						
	с гречневой крупой		кп. гречневая	11	11						
			мас. сливоч.	1	1						
			сахар	2	2						
	Чай с сахаром	150	чай	1,2	1,2						
			сахар	7	7						
	Бутерброд с сыром	28	хлеб пшенич	20	20						
			масло сл.	5	5						
			сыр	3,4	3						
ИТОГО завтрак						5,77	7,25	22,67	203,82	0,52	
2 ЗАВТРАК											
ОБЕД											
	Суп с макарон.изделиями	200	картофель	77	50						
			сметана	5	5						
			макаронны	10	8						
			лук репчатый	10	8						
			масло раст.	2	2						
			мука пшенич.	6	6						
			сметана	6	6						
	Картофельное пюре	100	картофель	130	85						
			молоко	20	20						
			масло сливочное	4	4						
	Салат из свеклы с зеленым горо	45	свекла	35	28						
			горошек зел.	21	13						
			масло раст.	1	1						
			лук репчатый	3,4	2,8						
	Компот из свежих фруктов	150	яблоко	16	15						
			сахар	14	14						
			к-та лимон.	0,08	0,08						
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20						
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30						
ИТОГО обед						18,69	13,79	77,58	501,38	51,45	
ПОЛДНИК											
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	20	яйцо отвар.	20	20						
	Капуста тушеная	150	капуста	214	171						
			масло растит	4	4						
			морковь	4	3						
			лук репчатый	7	6						
			мука пшенич.	2	2						
			томат								
	Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	14	14						
			сахар	11	11						
			к-та лимон.	0,1	0,1						
ИТОГО полдник						6,01	7,11	35,07	229,66	25,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						30,79	28,47	143,16	974,06	85,95	

наименование б/д	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№pec.
Завтрак	150	масло сл.	2	2						
		молоко	100	100						
		кp. пис	16	16						
		сахар	3	3						
Каши рисовая молочная	150	Кофейн.напит.	2	2	3,33	6,58	24,33	181,25	0,14	№185
		сахар	2	2						
		сахар	7	7						
		молоко	75	75						
Кофейный напиток с молоком	150	хлеб пшенич	20	20	2,37	2,00	11,96	75,83	0,97	№395
		масло слив.	4	4						
		сметана	7	7						
		томат	7	7						
		мука пшен.	7	7						
		картоф.	153	99	4,98	5,87	5,80	94,76	0,42	№286
Картофель отварной	100	мас. слив.	3	3	2,76	3,34	12,00	81,00	1,03	№318
		орп. кон.	11,6	9						
		свекла	35	28						
		лук репчатый	2,8	2,3						
		зел.гор.кон.	7	4,6						
		масло,раст.	1	1	0,64	2,80	3,44	50,85	3,97	№36
Компот из сушеных фруктов	150	сахар	11	11						
		к-та лимон.	0,1	0,1						
		хлеб пшенич	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,8	№376
Хлеб пшеничный	20	хлеб ржаной	30	30	1,97	0,34	9,89	52,20	22,62	
Итого обед					28,85	16,37	67,15	472,57	50,15	
ПОЛДНИК	60	яйцо	46	42						
		молоко	16	16						
		масл. сливочн.	3	3						
Омлет натуральный(Т/О)	60	печенье	10	10	0,67	2,05	10,39	32,85	0,09	№215
		Простокваша(кефир)	160	160	4,94	5,01	3,73	85,00	1,12	№401
Итого полдник					10,89	17,26	15,13	235,07	1,21	
Итого за день					48,81	46,62	135,39	1087,74	53,51	
Итого завтрак					8,71	12,93	45,55	345,60	1,15	
2 ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	180	сок	180	180	0,36	0,06	7,56	34,50	1	№399
ОБЕД										
Ци из свежей капусты	200	масло растит.	3	3						
		картофель	37	24						
		лук репчатый	10	8						
		морковь	13	10						
		капуста	50	40						
		сметана	8	8						
		томат	8	8						
Тертые мясные	58	говядина	38	36,6	16,81	3,85	5,35	61,60	16,03	№67
		хлеб пшенич	8	8						
с соусом сметан. с луком 356	60	молоко	12	12						
		лук репчатый	28	24						
		мас. слив.	4	4						
		сметана	7	7						
		томат	7	7						
		мука пшен.	7	7						
Картофель отварной	100	картоф.	153	99	4,98	5,87	5,80	94,76	0,42	№286
		мас. слив.	3	3	2,76	3,34	12,00	81,00	1,03	№318
Салат из свежкы с орпеч.кон	45	орп. кон.	11,6	9						
		свекла	35	28						
		лук репч.	2,8	2,3						
		зел.гор.кон.	7	4,6						
		масло,раст.	1	1	0,64	2,80	3,44	50,85	3,97	№36
Компот из сушеных фруктов	150	сахар	11	11						
		к-та лимон.	0,1	0,1						
		хлеб пшенич	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,8	№376
Хлеб пшеничный	20	хлеб ржаной	30	30	1,97	0,34	9,89	52,20	22,62	
Итого обед					28,85	16,37	67,15	472,57	50,15	
ПОЛДНИК	60	яйцо	46	42						
		молоко	16	16						
		масл. сливочн.	3	3						
Омлет натуральный(Т/О)	60	печенье	10	10	0,67	2,05	10,39	32,85	0,09	№215
		Простокваша(кефир)	160	160	4,94	5,01	3,73	85,00	1,12	№401
Итого полдник					10,89	17,26	15,13	235,07	1,21	
Итого за день					48,81	46,62	135,39	1087,74	53,51	

