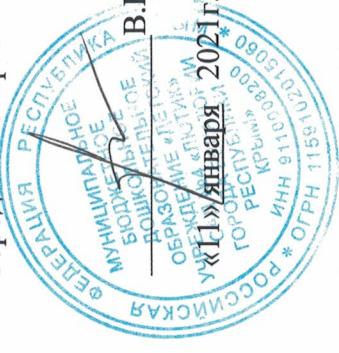


УТВЕРЖДАЮ  
заведующий муниципальным  
бюджетным дошкольным  
образовательным учреждением

«Детский сад №4 «Лютик»  
города Евпатории



В.В.Любашина

«11» января 2021 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ МЕНЮ

для детей в возрасте от 3-х до 7 лет

МБДОУ «ДС №4 «Лютик»

САД



наименование блюда	вход	продукты	брутто нетто	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	№реп.
каша манная молочная	180	масло сл. 3	3	3					№185
		молоко 117	117	117					
		кп. манная 27	27	27					
		сахар 4	4	4					
чай с сахаром	180	чай 1,5	1,5	1,5					
		сахар 10	10	10					№392
бублики с сыром	39	хлеб пшенич 29	29	29					
		масло сл. 5	5	5					
		сыр 6	6	5					№3
Итого заварка									
2 ЗАВТРАК	100	яблоко 100	100	100	0,40	0,40	9,80	49,00	10 №368
ОБЕД	250	масло раст. 3	3	3					
		картофель 100	75	100					
		лук репчатый 12	10	12					
		морковь 12	10	12					
		кп. рисовая 5	5	5					№80
Жаркое с мясом по-домашнему	170	мясо говяж. 97	93	97	3,02	2,02	16,50	115,10	8,8
		масло раст. 4	4	4					
		лук репчатый 12	10	12					
		морковь 12	10	12					
		картофель 155	116	155					№276
		томат 5	5	5					
		картофель 155	116	155					
Помидор свежий	30	помидор св 31	30	30	0,31	2,90	1,28	31,40	5,38
Огурец свежий	30	огурец свежий 31	30	30	0,27	1,37	1,00	25,10	3,14
Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич 25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	6
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной 37	37	37	2,43	0,43	12,20	64,38	27,91
Компот из св.фруктов	180	яблоко 20	18	20					
		сахар 18	18	18					
		к-та лимон. 0,1	0,1	0,1					№372
Итого обед									
ПОЛДНИК	80	булочка российская 47	47	47					№474
		мяка 16	16	16					
		сахар 0,02	0,02	0,02					
		ванилин 5	5	5					
		масло сливоч. 6	6	6					
		молоко 1,3	1,3	1,3					
		дрожжи 4	4	4					
		яйцо 4,22	4,81	4,22					
		простокваша 53,30	193,00	53,30					№401
Итого полдник	1,26				9,44	10,31	57,50	283,00	1,26
Итого за день									
					49,83	36,85	204,61	1303,87	72

наименование блюда	Выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Перс.
ЗАВТРАК Каша овсяная молочная	180	масло сл. 3 молоко 120 крупя овсян. 27	3 120 27	3 120 27	3	4	4			№185
Чай с сахаром	180	чай 1,5 сахар 4	1,5 4	1,5 4	1,5	4	24,39	200,70	0,21	
Чай с сахаром	180	чай 1,5 сахар 10	1,5 10	1,5 10	1,5	10				№392
Бутерброд с сыром	39	хлеб пшенич 29 масло сл. 5 сыр 5	29 5 5	29 5 5	29	29		41,04		
2 ЗАВТРАК								365,04	0,27	
Итого завтрак					10,32	14,89	47,49	45,00		№368
ОБЕД										
рассолник ленинградский	250	орп.консер. 17 морковь 12	17 12	17 12	17	15				
со сметаной т/о	10	морковь 6 лук репчат. 5	6 5	6 5	6	5				
Персик	100	персик 100	100	100	100	100	0,10	9,50		№368
Шницель рыбный	120	зелень 5 рыба 108 лук репчатый 24 яйцо 4,8 молоко 8 мас. растит. 4	5 108 24 4,8 8 4	5 108 24 4,8 8 4	5	102				№258
Пару из овощей	100	картофель 43 лук репчатый 16 капуста 14 морковь 20 кабачки 18 масло слив. 1 мука пшен. 1 томат 4 масло растит. 4	43 16 14 20 18 1 1 4 4	43 16 14 20 18 1 1 4 4	43	32				№137
Овощи свежие	50	помидор 51	51	50	50	50	6,90	17,57	4,96	
Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич 25	25	25	25	25	0,20	12,30	58,75	6
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной 37	37	37	37	37	0,43	12,20	64,38	27,91
Компот из св.фруктов	180	яблоки 20 сахар 18 к-та лимон. 0,1	20 18 0,1	20 18 0,1	20	18				№372
Итого обед					23,57	21,58	94,86	633,09	60,64	
ПОЛДНИК										
Капуста тушеная	120	капуста 171 морковь 4 масло растит. 4 лук репчатый 6 мука пшенич. 1 томат 3	171 4 4 6 1 3	171 4 4 6 1 3	171	137				
Напиток из плодов шиповника	180	шиповник 18 сахар 10	18 10	18 10	18	10				№398
Кондитерские изделия	30	печенье 30	30	30	30	30	1,12	3,45	31,17	62,55
Итого полдник					4,37	7,60	59,55	226,15	109,8	
Итого за день					39,16	44,17	211,40	1269,28	180,71	



наименование блюда	Выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№пер
ЗАВТРАК										
Суп молочный	180	молоко	90	90						
с гречневой крупой		кп. гречневая	14	14						
		мас. сливоч.	2	2						
		сахар	3	3						
Какао с молоком	180	Какао	2	2						
		сахар	10	10						
		молоко	110	110						
Бутерброд с сыром	40	Батон Крым	30	30						
		масло сл.	5	5						
		сыр	6	6						№3
Итого завтрак					4,20	6,06	12,90	123,30	0,06	
					10,25	11,94	33,16	311,62	1,81	
2 ЗАВТРАК										
Грша	100	Грша	100	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5	№368
Щи из св.капусты	250	капуста св.	62,5	50						
со сметаной т/о	10	морковь	16	13						
		лук репчатый	12	10						
		масло раст.	4	4						
		картофель	40	30						
		томат	2,5	2,5						
		сметана	10	10						
Плов из птицы	210	Куры	236	209						
		масло сливоч	8	8						
		морковь	16	13						
		лук репчат.	11	9						
		томат-паста	7	7						
		рис	46	46						
Свежие овощи	50	помидор	51	50	0,66	4,20	2,70	53,20	10,58	№304
		огурец	52	50	0,41	0,05	1,30	7,20	5	
Компот из св.фруктов	180	яблоки	20	18						
		слива	20	18						
		сахар	18	18						
		к-та лимон.	0,1	0,1						
Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	6	
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	2,43	0,43	12,20	64,38	5	
Итого обед					42,04	20,39	80,67	599,17	38	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный(Т/О)	80	яйцо	60	55						
		молоко	23	23						
		масл. сливочн.	4	4						№215
Простокваша(кефир)	180	Простокваша	190	180	5,22	5,50	4,20	90,00	1,26	№401
Кондитерские изделия	30	печенье	30	30	1,12	3,45	31,17	62,55		
Итого полдник					13,39	22,55	36,72	308,85	1,38	
Итого за день					66,08	55,18	160,85	1266,64	46,19	

Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит. С	№пер.
Завтрак	180	крупа пшеничная	26	26						
		масло сливоч.	3	3						
		молоко	120	120						
		сахар	4	4						
Чай с сахаром	180	чай	1,5	1,5						№185
		сахар	10	10						
Бутерброд с сыром	40	батон Крым	30	30						
		масло сл.	5	5						
		сыр	6	6						
Итого завтрак					4,20	6,06	12,90	123,30	0,24	№3
					10,92	14,17	53,43	384,74	0,24	
Обед	180	сок	180	180						№399
		свежая	50	40						
Борщ с фасолью и картофелем	250	фасоль	10	10						
		картофель	33	25						
		морковь	16	13						
		лук репчатый	12	10						
		томат	3	3						
		масло растит.	4	4						
		сметана	10	10						
		капуста	25	20						
Биточек из говядины	94	масло говяж	80	76,8						№63
		хлеб пшенич	14	14						
		мас. слив.	5	5						
		мука	8	8						
		молоко	19	19						
картофель отварной	200	картофель	266	200						№282
		масло сливочное	5	5						
Овощи свежие	50	огурец	52	50						№18
		помидор	51	50						
		сухойфрукта	18	18						
Компот из сухофрукты	180	сахар	14	14						
		к-та лимон.	0,2	0,2						
Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25						№376
		хлеб ржаной	37	37						
Итого обед					25,95	23,26	90,65	716,67	52,99	
Подник		запеканка из творога	93,8	92						
		творог	6	6						
		кп. манная	4	4						
		яйцо	7	7						
		сахар	4	4						
		мас.сливочное	4	4						
		сметана	4	4						
молоко стуженое	25	молоко стуж	25	25						№237
Простокаваша(кефир)	180	Простокаваша	190	180						№401
Итого подник					24,60	19,78	56,65	429,60	1,5	
Итого за день					61,83	57,27	208,29	1565,51	55,73	

Наименование блюда	Выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	ккал	вит.С	Нерц.
ЗАВТРАК	180	масло сл.	3	3						
Каша овсянная молочная	180	молоко	120	120						
		крупа овсян.	27	27						
		сахар	4	4						
		чай	1,5	1,5	6,00	8,82	24,39	200,70	0,21	№185
Чай с молоком	180	молоко	10	10						
		сахар	10	10						
		молоко	92	92	3,51	3,10	15,10	102,70		№394
Бутерброд с сыром	39	хлеб пшенич	29	29						
		масло сл.	5	5						
		сыр	6	5	4,20	6,06	12,90	123,30	0,06	№3
ИТОГО завтрак					13,71	17,98	52,39	426,70		1,87
2 ЗАВТРАК										
Груша	100	груша	100	100	0,40	0,30	10,30	47,00		5 №368
ОБЕД	250	масло раст.	3	3						
Суп картофельный с крупой	250	картофель	100	75						
		лук репчатый	12	10						
		морковь	12	10						
		пшено	5	5	3,00	2,00	16,50	115,12		8,87 №80
Гуляш из отварного мяса	156	мясо	129	123						
		мука пшенич	4	4						
		морковь	19	15						
		лук репчатый	17	14						
		томат	3	3						
		масло раст.	5	5	10,31	8,15	2,62	125,00		0,55 №277
Макаронные изделия отварные	110	мак. изделия	38	38						
с маслом		масло сл.	3	3						
овощи свежие	50	помидор	51	50	0,66	4,20	2,70	53,20	10,58	0 №205
		огурец	52	50	0,41	0,05	1,30	7,20		5
Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75		6
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	2,43	0,43	12,20	64,38		27,91
Компот из сухофрукты	180	сухофрукта	18	18						
		сахар	14	14						
		к-та лимон.	0,2	0,2	0,39	0,01	24,98	101,70		0,36 №376
ИТОГО обед					23,06	18,17	91,93	646,51		59,27
ПОЛДНИК										
Оладьи с джемом	130	мука пшенич	68	68						
		сахар	2	2						
		масло раст.	6	6						
		ванилин	0,02	0,02						
		дрожжи	2	2						
		джем	25	25						
		яйцо	3	3						
		молоко	68	68	9,12	8,12	72,10	392,00		№449
		кефир	190	180	5,22	5,50	7,20	90,00	1,26	№401
ПРОСТОКВАША(Кефир)	180									
ИТОГО полдник					14,34	13,62	79,30	482,00		1,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					51,51	50,07	233,92	1602,21		67,4



Завтрак	Наименование блюд	Выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	Перец.
ЗАВТРАК	Суп молочный	180	молоко	90	90						
	с гречневой крупой		кр. гречневая	14	14						
			мас. сливоч.	2	2						
			сахар	3	3						
	Чай с сахаром	180	чай	1,5	1,5						
			сахар	10	10						
	Бутерброд с сыром	40	хлеб пшенич	29	29			0,12	41,04		№392
			масло сл.	5	5						
			сыр	6	6						
Итого завтрак						4,20	6,06	12,90	123,30	0,06	№3
						7,52	9,54	29,00	261,66	0,64	
2 ЗАВТРАК	Персик	100	персик	100	100	0,90	0,10	9,50	45,00	10	№368
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	картофель	67	50						
			морковь	16	12						
			лук репчатый	12	10						
			масло раст.	4	4						
			фасоль	21	20						
	Тфтели рыбные тушеные	120	рыба филе	85	80			4,10	19,50	143,75	7,12 №81
			хлеб пшенич	13	13						
			молоко	22	22						
			масло раст.	3	3						
			мука пшенич.	7	7						
			сметана	7	7						
	Картофельное пюре (т/о)	180	картофель	205	154						
			молоко	28	27						
			масло сливочное	6	6						
	Салат из огурцов с маслом	60	огурцы	57	54						
			зелень	2	1						
			масло растит.	4	4						
			яблоки	20	18						
	Компот из яблок	180	сахар	18	18						
			к-та лимон.	0,1	0,1						
			хлеб пшенич	25	25			0,21	25,00	102,20	1,54 №2
			хлеб ржаной	37	37			0,43	12,20	64,38	27,91
Итого обед						24,48	18,25	104,69	684,45	70,03	
ПОЛДНИК	Колбаса вареная	50	колбаса	51	50						
	Колбаса тушеная	120	капуста	171	137						
			масло растит	4	4						
			морковь	3	2						
			лук репчатый	6	5						
			мука пшенич.	1	1						
			томат	3	3						
	Компот из сушеных фруктов	180	сухофрукты	18	18						
			сахар	14	14						
			к-та лимон.	0,2	0,2						
Итого полдник						8,53	15,91	36,46	322,10	20,16	№376
						0,39	0,01	24,98	101,70	0,36	№376
Итого за день											
41,43 43,80 179,65 1313,21 100,83											

наименование блюд	Выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№печ.
Завтрак	180	масло сл.	3	3						
Каша рисовая молочная	180	молоко	120	120						
		кп.рис	26	26						
		сахар	10	10						
		молоко	90	90						
Кофейный напиток с молоком	180	Кофейн.напит.	3	3						
		сахар	4	4						
		4,00	7,90	29,20					0,17	№185
Бутерброд с сыром	39	хлеб пшенич	29	29						
		масло сл.	5	5						
		сыр	6	6						
Итого завтрак					11,05	16,37	56,46	431,80	1,4	№3
2 ЗАВТРАК	180	сок	180	180	0,36	0,06	7,56	34,50		1 №399
Обед	180	масло растит.	4	4						
Щи из свежей капусты	250	картофель	40	30						
		лук репчатый	12	10						
		морковь	16	13						
		капуста	62,5	50						
		сметана	10	10						
		томат	2,5	2,5						
Тфтели мясные	78	говядина	51	49						
		20,33	4,82	6,69						20,04 №67
Соус сметан,с луком 356	80	хлеб пшенич	11	11						
		молоко	16	16						
		лук репчатый	38	32						
		томат	3	3						
		мас.слив.	5	5						
		мука пшен.	8	8						
		сметана	8	8						
Картофель отварной	200	картоф.	266	200						
		мас.слив.	5	5						
Помидоры свежие	50	помидор	51	50						
		оруж св	52	50						
		0,41	0,05	1,30						7,20
Орнцы свежие	50	оруж св	52	50						1058
		0,66	4,20	2,70						1,72 №318
Помидоры свежие	50	помидор	51	50						
		оруж св	52	50						
Компот из св.фруктов	180	яблоки	20	18						
		сахар	18	18						
		к-та лимон.	0,1	0,1						
Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25						
		1,90	0,20	12,30						58,75
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37						
Итого обед					36,44	20,27	87,99	611,73	1120,78	27,91
ПОЛДНИК	80	яйцо	60	55						
Омлет натуральный	80	молоко	23	23						
		масл.сливочн.	4	4						
Кондитерские изделия	30	печенье	30	30						
		1,12	3,45	31,17						62,55
Простокваша(кефир)	180	простокваша	190	180						
		5,22	5,50	4,20						90,00
Итого полдник					13,39	22,55	36,72	308,85	1,38	1,26 №401
Итого за день					61,24	59,25	188,73	1386,88	1124,56	

наименование блюд	взвеш.	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	внт. С	№пер.
ЗАРПАК	180	масло сл.	3	3						
Каша манная молочная	180	масло сл.	117	117						
		кп. манная	27	27						
		сахар	4	4						
		чай	1,5	1,5	5,40	7,38	26,37	193,50	0,19	№185
Чай с молоком	180	чай	1,5	1,5						
		сахар	10	10						
		молоко	92	92						№394
Бутерброд с сыром	39	хлеб пшенич	29	29	3,51	3,10	15,10	102,70		1,6
		масло сл.	5	5						
		сыр	6	6						
Итого завтрак					13,11	16,54	54,37	419,50		1,85
2 ЗАРПАК										
Сок фруктовый	180	сок	180	180	0,36	0,06	7,56	34,50		1 №399
ОБЕД										
Суп картофельный с клецками	250	масло растит.	2	2						
	30	картофель	67	50						
		лук репчатый	11	9						
		морковь	11	9						
		яйцо	3	3						
		масло сливочн	2	2						
		мука пшен.	10	10						
супе из рыбы	120	рыба	115	109,5	2,05	3,10	12,57	86,50		№85
супе молоч.густой 353	30	молоко	22	22						
		масло слив.	6	6						
		мука пшен.	4	4						
		яйцо	12	12						
Картофельное пюре	180	картофель	205	154	8,41	4,80	2,18	86,40		1,6 268
		молоко	28	27						
		масло сливочное	6	6						
Свежие овощи	50	огурец	52	50	0,41	0,05	1,30	7,20		5
		помидор	51	50	0,66	4,20	2,70	53,20		10,58
Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75		6
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	2,43	0,43	12,20	64,38		27,91
Компот из яблоч	180	яблочки	20	18						
		сахар	18	18						
		к-та лимон.	0,1	0,1						
Итого обед					19,75	18,66	92,78	622,70		74,42
ПОЛДНИК										
яйцо отварное	20	яйцо	20	20	2,54	2,30	0,14	31,50		213
капуста тушеная	120	капуста	171	137						
		масло раст.	4	4						
		морковь	3	2						
		лук репчат.	6	5						
		мука пшен.	1	1						336
		томат	3	3,00	2,64	3,90	11,28	90,4		19,8
чай с сахаром	180	чай	1,5	1,50	0,12	0,01	10,20	41,04		
		сахар	10	10,00						
		печенье	30	30,00	1,12	3,45	31,17	62,55		
Итого полдник					6,42	9,66	52,79	225,49		19,8
Итого за день					39,64	44,92	207,50	1302,19		97,07