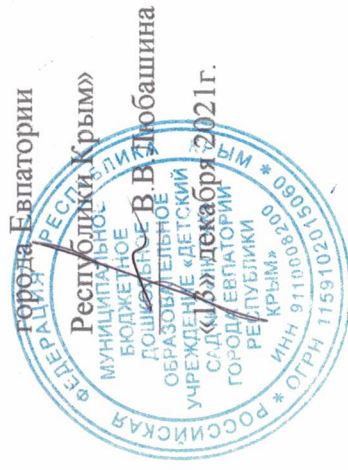


УТВЕРЖДАЮ
заведующий муниципальным
бюджетным дошкольным
образовательным учреждением
«Детский сад №4 «Люттик»



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

для детей в возрасте от 2-х до 3-х лет

МБДОУ «ДС №4 «Люттик»

в период с 13.01.2021г. по 30.01.2021г.

1 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	крупа пшеничн.	11	11							
			масло сливоч.	2	2							
			молоко	99	99							
			сахар	2	2							№165
						1,10	1,70	13,62	110,62			
Кофейный напиток с молоком	150	Кофейн.напит.	1,9	1,9								
		сахар	6	6								
		молоко	65	65							№395	
						1,34	1,00	8,63	50,00	0,98		
Батон нарезной	23	Батон	23	23	1,50	0,10	9,00	47,00				
Масло сливочное	5	масло сл.	5	5	0,04	3,62	0,06	6,21			№6	
ИТОГО завтрак						3,98	6,42	31,31	213,83	0,98		
ОБЕД	Борщ вегетарианский со сметаной(т/о)	180	свекла	55	46							
			капуста	55	46							
				морковь	18	16						
				лук	11	10						
				картофель	80	52						
				томат								
				масло растит.	3	3						
				сметана	10	10						№59
							2,50	5,00	10,85	86,86	12,8	
	Биточек из говядины	60	говядина	50	48							
			хлеб пшенич	11	11							
			масло растит.	3	3							
			мука пшенич	5	5							
			молоко	14	14							№282
							5,32	8,07	10,64	140,00	0,09	
	Пюре картофельное	120	картофель	173	112							
			молоко	19	18							
масло сливоч.			2	2								
						2,45	3,84	16,35	109,80	14,52	№321	
Огурец консервированный	40	огурец. конс.	73	40								
						0,51	0,06	1,60	8,96			
Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	12	12								
		сахар	9	9								
		к-та лимон.	1	1								
						0,13	0,01	15,83	64,75	0,3	№376	
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,10	0,23	11,94	58,10				
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,20	0,38	9,36	49,33				
ИТОГО обед						13,21	17,59	76,57	517,80	27,71		
ПОЛДНИК	Запеканка из творога(т/о)	100	творог	114	113						№237	
			кр. манная	4	4							
			сахар	4	4							
			яйцо	3	3							
			мас. слив.	2	2							
			сметана	3	3							
			ванилин	0,1	0,1							
							13,62	12,55	17,35	250,00	0,24	
молоко сгущеное	25	молоко сгущ	25	25	1,88	2,23	35,30	92,60				
Ряженка	140	ряженка	145	140	3,71	2,50	6,56	62,00	0,54	№401		
ИТОГО полдник						19,21	17,28	59,21	404,60	0,78		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						#####	#####	#####	#####	#####		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	150	масло сл.	2	2							
			молоко	99	99							№165
				крупа овсян.	10	10						
				сахар	2	2						
							1,00	2,70	12,02	104,68		
Какао с молоком	150	Какао	2	2								
		сахар	6	6								
		молоко	72	72								
						1,15	1,72	9,96	69,00	1,2	№397	
Батон нарезной	23	Батон	23	23	1,50	0,10	9,00	47,00				
Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6		
ИТОГО завтрак						3,73	11,77	31,11	233,10	1,20		
ОБЕД												
Суп с макарон.изделиями	180	картофель	83	54								
		макароны	7	7								
		морковь	15	13								
		лук репчат.	14	13								№82
		масло раст.	2	2								
						1,10	1,04	10,34	55,42	5,94		
Шницель рыбный натур.	60	скумбрия	114	70								
		лук репчатый	17	15								
		яйцо	2	2								
		молоко	5	5								
		мас. растит.	2	2								
											№258	
						9,00	11,68	6,84	84,00	1,83		
Пюре картофельное	120	картофель	173	112								
		молоко	19	18								
		масло сливочн	2	2								
						2,45	3,84	16,35	109,80	14,52	№321	
Салат из свеклы с зелёным горошком	40	свекла	34	26								
		горошек зел.	15	10								№34
		масло раст.	1	1								
		лук репчатый	2,4	2								
						0,60	1,60	3,00	30,00	3,92		
Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	12	12								
		сахар	9	9								
		к-та лимон.	1	1								
						0,13	0,01	15,83	64,75	0,3	№376	
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,10	0,23	11,94	58,10				
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,20	0,38	9,36	49,33				
ИТОГО обед						15,58	18,78	73,66	451,40	26,51		
ПОЛДНИК												
Печенье	30	печенье	30	30	0,92	3,60	40,56	63,40				
Йогурт	140	йогурт	145	140	1,79	3,50	6,38	61,00	0,44	№401		
ИТОГО полдник						2,71	7,10	46,94	124,40	0,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						#####	#####	#####	#####	#####		

4 день ЯСЛИ

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК											
	Каша пшенная молочная жидкая	150	масло сл. молоко кр.пшенно сахар	2 99 11 2	2 99 11 2						№165
	Чай с лимоном	150	чай сахар лимон	1 6 4	1 6 3,5	0,96	2,28	13,15	114,37		
	Батон нарезной	23	Батон	23	23	1,50	0,10	9,00	47,00	1,42	
	Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	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						6,66	14,24	27,66	255,79	1,42	
ОБЕД											
	Щи из св.капусты с отварным мясом со сметаной т/о	180 31 10	капуста св. морковь лук репчатый масло раст. картофель томат сметана	55 18 15 3 85 10	46 16 14 3 55 10	2,25 4,68	4,51 1,17	7,10 0,15	62,00 45,98	13,29 0,15	№273
	Запеканка из печени с рисом	120	печень масло слив. рис лук репчатый яйцо	91 2 8 60 9	75 2 8 53 9	10,59	3,80	10,51	187,00	8,71	
	Соус сметанный	20	сметана мука	6 1	6 1						№354
	Огурец консервированный	40	огурец. конс.	73	40	0,33	1,20	1,40	17,73		
	Компот из свежих фруктов	150	яблоко сахар к-та лимон.	21 11 1	20 11 1	0,51	0,06	1,60	8,96		
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,10	0,23	11,94	58,10	1,29	№372
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,20	0,38	9,36	49,33		
ИТОГО обед						20,75	11,44	54,97	482,30	23,44	
ПОЛДНИК											
	Рогалик золотистый	100	мука яйцо дрожжи масло раст.	51 1 1,2 4	51 1 1,2 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	1,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						#####	#####	#####	#####	#####	

5 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец
ЗАВТРАК											
	Суп молочный	150	молоко	72	72						
	с гречневой крупой		кр. гречневая	10	10						
			мас. сливоч.	1,5	1,5						
			сахар	1	1						
						2,00	2,10	8,81	96,20	0,68	№94
	Кофейный напиток с молоком	150	Кофейн.напит.	1,9	1,9						
			сахар	6	6						
			молоко	65	65						№395
						1,34	1,00	8,63	50,00	0,98	
	Батон нарезной	23	Батон	23	23	1,50	0,10	9,00	47,00		
	Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	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						9,00	15,05	26,85	268,62	1,66	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	масло раст.	3	3						
		10	картофель	83	54						
			лук репчатый	15	14						
			морковь	15	13						
			крупя Артек	3	3						
						1,10	1,36	8,50	55,34	5,94	№80
	Плов из птицы 54\100	154	Филе кур.	77	75						
			масса отв.птицы		54						
			масло сливоч	5	5						
			морковь	35	28						
			лук репчат.	26	22						
			томат-паста								
			рис	26	26						
			масса гот.риса с овоц.		100						
						11,59	4,81	20,76	196,00	0,41	№304
	Огурец консервированный	40	огурец. конс.	73	40						
						0,51	0,06	1,60	8,96		
	Напиток из шиповника	150	шиповник	9,5	9,5						
			сахар	10	10						
						0,31	0,11	10,23	41,00	75,0	№398
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,10	0,23	11,94	58,10		
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,20	0,38	9,36	49,33		
ИТОГО обед						15,81	6,95	62,39	408,73	81,35	
ПОЛДНИК											
	Макароны с сыром	120	макароны	28	28						
			масл. сливочн.	3	3						
			сыр	16	14						№206
						4,43	6,00	15,10	124,40	0,14	
	Ряженка	140	ряженка	145	140	3,71	2,50	6,56	62,00	0,54	№401
	Кондитерские изделия	30	зефир	30	30	0,48		25,00	88,00		
ИТОГО полдник						8,62	8,50	46,66	274,40	0,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						#####	#####	#####	#####	#####	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№ре	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	масло сл.	2	2							
			молоко	99	99							
			кр.рис	11	11							
			сахар	2	2							
Чай с лимоном	150	чай	1	1								
		сахар	6	6								
		лимон	4	3,5								
Батон нарезной	23	Батон	23	23	0,04	0,01	5,10	19,00	1,42	№393		
		Масло сливочное	5	5	1,50	0,10	9,00	47,00				
Яйцо отварное	40	масло сл.	5	5	0,04	3,62	0,06	6,21		№6		
		яйцо отвар.	40	40	4,08	4,60	0,28	63,00		№213		
ИТОГО завтрак						6,86	9,97	29,62	246,77	1,42		
ОБЕД	Суп картофельный с крупой и рыбой отварной	180	масло раст.	3	3							
			картофель	83	54							
			лук репчатый	15	14							
			морковь	15	13							
			пшено	3	3							
	Жаркое с мясом по-домашнему 60/110	170	скумбрия с/м	82	50	1,56	2,04	8,29	65,88	5,94	№80	
			мясо говядин	118	114	4,02	0,27	0,31	38,00	0,2	№242	
			масло раст.	3	3							
			лук репчатый	17	15							
			томат									
	Салат из свеклы	40	картофель	216	140						№276	
			свекла	48,6	39	14,10	6,33	19,50	206,00	7,26		
	Компот из свежих фруктов	150	масло раст.	1	1							
			яблоки	21	20	0,57	1,43	2,34	37,56	3,8	№33	
Хлеб пшеничный	20	сахар	11	11								
		к-та лимон.	1	1								
Хлеб ржаной	30	хлеб пшенич	20	20	0,09	0,09	12,91	53,20	1,29	№372		
		хлеб ржаной	30	30	1,10	0,23	11,94	58,10				
ИТОГО обед						22,64	10,77	64,65	508,07	18,49		
ПОЛДНИК	Булочка Постная	100	мука пшенич	51	51							
			яйцо	1	1							
			дрожжи	1,2	1,2							
			масло раст.	4	4							
	Йогурт	140	йогурт	145	140	4,50	8,00	53,00	310,00			
ИТОГО полдник						6,29	11,50	59,38	371,00	0,44	№401	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						#####	#####	#####	#####	#####		

8 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нерец.	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	крупa пшеничн	11	11							
			масло сливоч.	2	2							
			молоко	99	99							
			сахар	2	2						№165	
						1,10	1,70	13,62	110,62			
Кофейный напиток с молоком	150	Кофейн.напит.	1,9	1,9								
		сахар	6	6								
		молоко	65	65							№395	
					1,34	1,00	8,63	50,00	0,98			
Сыр твердый	8	сыр твердый	9	8	1,85	2,36		28,80	0,05	№7		
Батон нарезной	23	Батон	23	23	1,50	0,10	9,00	47,00				
Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6		
ИТОГО завтрак						5,87	12,41	31,38	248,84	1,03		
ОБЕД	Суп картофельный с клёцками	180	мука пшен.	8	8							
			20	яйцо	2	2						
			масло сливочн	1	1							
			картофель	87	56							
			морковь	20	16							
			лук репчатый	20	18							
			масло растит.	2	2						№85	
						1,50	2,41	6,73	62,82	4,14	№120	
	Шницель рыбный натур.	60	скумбрия	114	70							
			лук репчатый	17	15							
			яйцо	2	2							
			молоко	5	5							
			мас. растит.	2	2							
			мука пшен.	5	5							№258
						9,00	11,68	6,84	84,00	1,83		
Капуста тушенная	120	капуста	181	147								
		масло раст.	4	4								
		морковь	18	14								
		лук репчат.	18	15								
		мука пшен.	1	1							336	
					2,21	3,86	6,62	78,24	12,31			
Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	12	12								
		сахар	9	9								
		к-та лимон.	1	1								
					0,13	0,01	15,83	64,75	0,3	№376		
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,10	0,23	11,94	58,10				
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,20	0,38	9,36	49,33				
ИТОГО обед						15,14	18,57	57,32	397,24	18,58		
ПОЛДНИК												
Рогалик золотистый	100	мука	51	51								
		яйцо	1	1								
		дрожжи	1,2	1,2								
		масло раст.	4	4								
					4,50	8,00	53,00	310,00				
Ряженка	140	ряженка	145	140	3,71	2,50	6,56	62,00	0,54	№401		
ИТОГО полдник						8,21	10,50	59,56	372,00	0,54		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						#####	#####	#####	#####	#####		

9 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная жидкая	150	масло сл. молоко кр. манная сахар	2 97,5 10 2	2 97,5 10 2						№165
	Какао с молоком	150	Какао сахар молоко	2 6 72	2 6 72						
	Батон нарезной	23	Батон	23	23	1,15	1,72	9,96	69,00	1,2	№397
	Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	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						7,68	15,25	34,09	281,42	1,20	
ОБЕД											
	Суп картофельный с крупой со сметаной т.о.	180	масло раст. картофель лук репчатый морковь крупка Артек сметана	3 83 15 15 3 9	3 54 14 13 3 9						
	Запеканка из печени с рисом	120	печень масло слив. рис лук репчатый яйцо	91 2 8 60 9	75 2 8 53 9	1,32	1,66	9,50	61,34	5,94	№80
	Соус сметанный	20	сметана мука	6 1	6 1						№354
	Салат из капусты	40	капуста морковь масло раст.	40 11 2	32 9 2	0,33	1,20	1,40	17,73		
	Компот из свежих фруктов	150	яблоки сахар к-та лимон.	21 11 1	20 11 1	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,10	0,23	11,94	58,10		
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,20	0,38	9,36	49,33		
ИТОГО обед						15,19	9,39	59,23	461,66	28,92	
ПОЛДНИК											
	Кондитерские изделия кефир	30	пряник	30	30	1,73	3,74	41,46	75,84		
	кефир	140	кефир	145	140	3,71	3,50	6,20	60,00	1,26	№401
ИТОГО полдник						5,44	7,24	47,66	135,84	1,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						#####	#####	#####	#####	#####	

