

УТВЕРЖДАЮ

заведующий муниципальным

бюджетным дошкольным

образовательным учреждением

«Детский сад №4 «Лютик»



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

для детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет

МБДОУ «ДС №4 «Лютик»

в период с 13.01.2021г. по 30.01.2021г.





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							
	Какао с молоком	180	Какао	2,2	2,2	1,20	3,65	15,62	149,61			
			сахар	7	7							
			молоко	90	90							
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	2,58	2,26	12,55	96,80	1,44	№397	
	Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	2,21	0,28	13,52	66,26			
ИТОГО завтрак						6,07	13,44	41,82	325,09	1,44		
ОБЕД												
	Суп с макарон.изделиями	200	картофель	92	60							
			макаронны	10	10							
			морковь	16	14							
			лук репчат.	15	14							№82
			масло раст.	3	3							
	Шницель рыбный натур.	80	скумбрия	135	83	2,14	2,26	12,71	73,80	6,6		
			лук репчатый	21	18							
			яйцо	3	3							
			молоко	6	6							
			мас. растит.	3	3							
			мука пшен.	7	7						№258	
	Пюре картофельное	150	картофель	235	153	9,97	6,57	8,78	132,66	2,44		
			молоко	24	23							
			масло сливочн	3	3							
	Салат из свеклы с зелёным горошке	60	свекла	51	39	3,06	4,80	20,43	147,25	18,15	№321	
			горошек зел.	23	16						№34	
			масло раст.	1	1							
			лук репчатый	3,6	3							
	Компот из сушеных фруктов	180	сухофрукты	13	13	0,99	2,50	4,90	46,26	5,88		
			сахар	10	10							
			к-та лимон.	1,3	1,3							
	Хлеб пшеничный	27	хлеб пшенич	27	27	0,28	0,01	19,99	81,70	0,36	№376	
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,29	0,27	18,70	91,20			
ИТОГО обед						19,18	16,81	99,21	639,53	33,43		
ПОЛДНИК												
	Печенье	50	печенье	50	50	2,00	6,70	58,00	79,69			
	Йогурт	140	йогурт	145	140	1,79	1,50	6,38	61,00	0,44	№401	
ИТОГО полдник						3,79	8,20	64,38	140,69	0,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						#####	#####	#####	#####	#####		

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
<b>ЗАВТРАК</b>											
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	масло сл. молоко кр.пшенно сахар	3 120 15 3	3 120 15 3						№165
	Чай с лимоном	180	чай сахар лимон	1,1 7 6,2	1,1 7 5,5	1,10	13,13	17,78	153,24		
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	2,21	0,28	13,52	66,26		
	Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6
	Яйцо отварное	20	яйцо отвар.	20	20	2,04	2,30	0,14	31,50		№213
	<b>ИТОГО завтрак</b>					<b>5,49</b>	<b>22,97</b>	<b>39,09</b>	<b>288,22</b>	<b>1,70</b>	
<b>ОБЕД</b>											
	Щи из св.капусты с отварным мясом со сметаной т/о	200 21 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
	Запеканка из печени с рисом	160	печень масло слив. рис лук репчатый яйцо	115 2 13 71 11	95 2 13 59 11	3,38 2,77	5,40 1,00	8,77 0,13	78,77 40,00	14,76 0,13	№273
	Соус сметанный	30	сметана мука	7 3	7 3	11,23	8,25	15,63	252,75	10,88	№354
	Огурец консервированный	60	огурец. конс.	109	60	0,50 0,76	1,80 0,09	2,10 2,40	26,60 13,44		
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко сахар к-та лимон.	25 14 1,3	24 14 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		
	<b>ИТОГО обед</b>					<b>21,50</b>	<b>17,32</b>	<b>77,92</b>	<b>637,16</b>	<b>27,31</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Рогалик золотистый	100	мука яйцо дрожжи масло раст.	51 1 1,3 4	51 1 1,3 4						
	кефир	140	кефир	145	140	4,50 3,71	8,00 3,50	53,00 6,20	310,00 60,00	1,26	№401
	<b>ИТОГО полдник</b>					<b>8,21</b>	<b>11,50</b>	<b>59,20</b>	<b>370,00</b>	<b>1,26</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	

5 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нерец
<b>ЗАВТРАК</b>											
	Суп молочный	<b>180</b>	молоко	104,2	104,2						
	с гречневой крупой		кр. гречневая	12	12						
			мас. сливоч.	2	2						
			сахар	2,5	2,5						
						3,16	3,92	10,37	117,44	0,81	№94
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	Кофейн.напит.	2,2	2,2						
			сахар	7	7						
			молоко	100	100						№395
						2,80	2,40	10,75	78,00	1,17	
	Батон нарезной	<b>30</b>	Батон	30	30	2,21	0,28	13,52	66,26		
	Масло сливочное	<b>10</b>	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6
	Яйцо отварное	<b>40</b>	яйцо отвар.	40	40	4,08	4,60	0,28	63,00		№213
<b>ИТОГО завтрак</b>						<b>12,33</b>	<b>18,45</b>	<b>35,05</b>	<b>337,12</b>	<b>1,98</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовым	<b>200</b>	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 651130	<b>195</b>	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 овоц.		130						
						11,98	5,12	23,45	236,33	0,51	№304
	Огурец консервированный	<b>60</b>	огурец. конс.	109	60						
						0,76	0,09	2,40	13,44		
	Напиток из шиповника	<b>180</b>	шиповник	14	14						
			сахар	10	10						
						0,41	0,15	13,07	53,20	90,0	№398
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	хлеб пшенич	27	27	1,29	0,27	18,70	91,20		
	Хлеб ржаной	<b>37</b>	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66		
<b>ИТОГО обед</b>						<b>20,81</b>	<b>10,82</b>	<b>87,07</b>	<b>569,83</b>	<b>94,69</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Макароны с сыром	<b>150</b>	макароны	35	35						
			масл. сливочн.	5	5						
			сыр	22	20						№206
						5,78	9,00	12,62	228,00	0,17	
	Ряженка	<b>140</b>	ряженка	145	140	3,71	2,50	6,56	62,00	0,54	№401
	Кондитерские изделия	<b>50</b>	зефир	50	50	0,70		42,00	89,00		
<b>ИТОГО полдник</b>						<b>10,19</b>	<b>11,50</b>	<b>61,18</b>	<b>379,00</b>	<b>0,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	







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				
Батон нарезной	30	Батон	30	30	2,21	0,28	13,52	66,26						
Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6				
Сыр твердый	15	сыр твердый	16	15	3,46	4,42		54,00	0,09	№7				
<b>ИТОГО завтрак</b>						<b>10,07</b>	<b>16,79</b>	<b>42,94</b>	<b>359,42</b>	<b>1,26</b>				
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	скумбрия	135	83							
					лук репчатый	21	18							
		яйцо	3	3										
		молоко	6	6										
		мас. растит.	3	3										
		мука пшен.	7	7						№258				
						9,97	6,57	8,78	132,66	2,44				
Капуста тушенная	150	капуста	226	184										
		масло раст,	5	5										
		морковь	21	17										
		лук репчат,	19	16										
		мука пшен,	5	5							336			
		томат	4	4	3,76	5,83	9,28	98,80	15,38					
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						
<b>ИТОГО обед</b>						<b>18,75</b>	<b>16,73</b>	<b>78,85</b>	<b>541,12</b>	<b>22,73</b>				
ПОЛДНИК	Рогалик золотистый	100	мука	51	51									
			яйцо	1	1									
			дрожжи	1,3	1,3									
			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				
<b>ИТОГО полдник</b>						<b>8,21</b>	<b>10,50</b>	<b>59,56</b>	<b>372,00</b>	<b>0,54</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>				



10 день САД

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
<b>ЗАВТРАК</b>											
	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		
	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейн.напит. сахар молоко	2,2 7 100	2,2 7 100						№395
						2,80	2,40	10,75	78,00	1,17	
	Батон нарезной	30	Батон	30	30	2,21	0,28	13,52	66,26		
	Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6
<b>ИТОГО завтрак</b>						<b>6,19</b>	<b>23,06</b>	<b>42,18</b>	<b>309,92</b>	<b>1,17</b>	
<b>ОБЕД</b>											
	Щи из св.капусты со сметаной т/о	200	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 овощ.	92  7 21 16 5 36 130	90 65 7 18 14 5 36						
						11,98	5,12	23,45	236,33	0,51	№304
	Огурец консервированный	60	огурец. конс.	109	60						
						0,76	0,09	2,40	13,44		
	Напиток из шиповника	180	шиповник сахар	14 10	14 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		
<b>ИТОГО обед</b>						<b>19,27</b>	<b>11,43</b>	<b>80,09</b>	<b>539,60</b>	<b>105,27</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Омлет с сыром	80	яйцо молоко масло сливоч. сыр	56 22 3 11	56 21 3 10						
						9,10	12,80	1,40	194,00	0,17	№216
	Йогурт	140	йогурт	145	140	1,79	1,50	6,38	61,00	0,44	№401
<b>ИТОГО полдник</b>						<b>10,89</b>	<b>14,30</b>	<b>7,78</b>	<b>255,00</b>	<b>0,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	