Утверждаю.
Заведующий:
МБДОУ «Детский сад №1»
«Золотой ключик»
Т.А.Дорофеева

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД

по МБДОУ «Детский сад №1 «Золотой ключик»

2022 – 2023 учебный год

1 день

	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на одного человека.															
	Выход, брутто, нетто						***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***Витамин С***	***№ рецептуры***
МЕНЮ	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***										
Завтрак																
каша гречневая с молоком	**150**	**200**					**5,55**	**7,14**	**20,63**	**168,75**	**7,4**	**9,5**	**27,5**	**225**		**№8**
молоко			110	130	110	130										
сахар			5	5	5	5										
масло сливочное			3	5	3	5										
крупа гречневая			20	30	40	60										
бутерброд с сыром	**20/10**	**40/10**					**1,65**	**0,65**	**11,5**	**56**	**3,3**	**1,3**	**2,3**	**112**		
хлеб пшеничный			20	40	20	40										
масло сливочное			7	7	7	7										
чай	**150**	**180**					**0,13**	**0,01**	**1,81**	**60,15**	**0,13**	**0,01**	**1,81**	**60,75**	Вит. С	
чай			0,5	0,6	0,5	0,4										
сахар			13	15	13	15										
Итого за завтрак:							***7,33***	***7,8***	***33,94***	***284,9***	***10,83***	***10,81***	***52,31***	***397,15***		
Обед																
салат овощной	**35**	**50**					**0,36**	**5,04**	**1,5**	**50,8**	**0,36**	**5,04**	**1,5**	**51,8**		
суп рассольник на м/к бульоне со сметаной	**150**	**200**					**5,8**	**8,1**	**28,21**	**229,1**	**7,73**	**10,68**	**37,62**	**306**		**№5**
крупа перловая			10	15	10	15										
картофель			50	80	40	70										
лук			10	10	8	8										
морковь			10	10	8	8										
сметана			5	10	5	10										
зелень			0,1	0,1	0,1	0,1										
Рожки отварные	**90**	**100**					**6,7**	**11**	**26**	**209**	**7,9**	**13**	**30,7**	**247**		**№9**
рожки			35	40	90	100										
масло сливочное			5	5	5	5										
гуляш	**60**	**80**					**11,8**	**8,6**	**13,15**	**143**	**13,6**	**9,5**	**15,61**	**158**		**№1**
мясо кур			68	75	50	60										
мука			3	5	3	5										
томатная паста			5	5	5	5										
растительное масло			2	3	2	3										
сметана			5	10	5	10										
Хлеб ржаной	**30**	**50**					**1,6**	**0,26**	**9,62**	**45,4**	**3,32**	**0,52**	**19,24**	**90,4**		
кисель	**150**	**180**					**0,13**	**0,01**	**1,81**	**60,15**	**0,13**	**0,01**	**1,81**	**60,15**		

сахар			7	7	7	7										
кисель			20	25	20	25										
Итого за обед:							***26,03***	***27,88***	***78,79***	***686,6***	***32,65***	***33,7***	***104,9***	***862***		
Полдник																
оладьи	**80**	**80**					**6,4**	**8,5**	**2,66**	**113**	**6,4**	**8,5**	**2,66**	**113**		**№14**
яйцо			0,02	0,02	0,02	0,02										
молоко			50	50	50	50										
масло сливочное			2	3	2	3										
мука			30	35	50	60										
масло растительное			1,5	2	1,5	2										
кофейный напиток	**150**	**180**					**4,2**	**4,8**	**12,1**	**184,9**	**5,1**	**6,4**	**13,4**	**197,9**		
вода			150	180	150	180										
цикорий			5	6	5	6										
сахар			13	15	13	15										
Фрукт	**100**	**100**					**0,4**		**36,4**	**150**	**0,4**		**36,4**	**150**		
Итого за полдник:							***15,4***	***19,4***	***33,3***	***461,9***	***59,5***	***21***	***34,66***	***474,9***		
Итого за день:							***49,16***	***55,08***	***182,4***	***1583***	***103,4***	***65,5***	***228,2***	***1884***		
Итого за весь период																
Средее значение за период																
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																

2 день

	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на одного человека.															
	Выход, брутто, нетто						***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***Витамин С***	***№ рецептуры***
МЕНЮ	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***										
Завтрак																
каша молочная пшенная	**150**	**180**					**6,02**	**8,66**	**32,8**	**225**	**8,02**	**11,55**	**43,73**	**300**		**№15**
молоко			150	200	150	200										
сахар			5	5	5	5										
масло сливочное			5	5	5	5										
крупа пшенная			15	20	35	45										
бутерброд с маслом	**25/7**	**40/7**					**3,35**	**4,68**	**79,3**	**135,4**	**3,35**	**4,68**	**19,3**	**135,4**		
хлеб пшеничный			25	40	25	40										
масло сливочное			5	5	5	5										
чай	**150**	**180**							**11,25**	**43,2**			**11,25**	**43,2**	С-вит	
чай			0,4	0,6	0,4	0,4										
сахар			13	15	13	15										
Итого за завтрак:							***9,37***	***13,34***	***63,35***	***403,6***	***11,37***	***16,23***	***74,28***	***478,6***		
Обед																
салат овощной (огурцы, помидоры, свекла)	**35**	**50**					**0,36**	**5,04**	**1,5**	**51,8**	**0,36**	**5,04**	**1,5**	**51,8**		
овощи			55	70	35	50										
масло растительное			2	3	2	3										
суп овощной на м/к бульоне	**150**	**200**					**3,48**	**3,18**	**15,3**	**8,7**	**4,54**	**4,24**	**20,4**	**11,6**		**№13**
зеленый горошек			10	10	10	10										
картофель			60	80	60	80										
капуста свежая			60	70	60	70										
морковь			10	10	8	8										
масло сливочное			2	3	2	3										
масло растительное			2	3	2	3										
томатная паста			3	5	3	5										
рисовый гарнир	**90**	**100**	**35**	**40**	**90**	**100**	**17,8**	**15,5**	**41,04**	**355**	**20,9**	**27,3**	**45,19**	**458**		**№7**
мясной биточек	**60**	**80**			**60**	**80**										**№2**
лук			10	10	8	8										
морковь			10	10	8	8										
рис			10	15	25	30										
мясо кур			50	55	30	40										

масло растительное			2	3	2	3										
масло сливочное			3	5	3	5										
хлеб ржаной	**30**	**50**					**1,66**	**0,26**	**9,62**	**45,4**	**3,32**	**0,52**	**19,24**	**90,4**		
компот	**150**	**200**					**0,4**		**20,9**	**80,7**	**0,54**		**27,8**	**107,7**		
сахар			13	15	13	15										
фрукты			10	15	10	15										
Итого за обед:							***23,7***	***20,2***	***88,36***	***541,6***	***57,45***	***72,62***	***114,1***	***823,9***		
Полдник																
ватрушка	**60**	**70**					**2,7**	**3,4**	**8,63**	**129,1**	**3,69**	**3,76**	**10,42**	**136,1**		**№14**
мука			50	50	50	50										
сахар			5	8	5	8										
масло сливочное			2	3	2	3										
масло растительное			1	1	1	1										
яйцо для смазки			1/40	1/40	1/40	1/40										
яйцо			0,4	0,4	0,4	0,4										
дрожжи			0,04	0,06	0,04	0,06										
молоко	150	180					6	6,75	25	186,5	6	6,75	250	1865		
Итого за полдник:							***8,7***	***10,15***	***33,63***	***315,6***	***9,69***	***10,51***	***35,41***	***322,6***		
Итого за день:							***42,57***	***43,78***	***185,3***	***1360,8***	***79,51***	***104,4***	***247,8***	***1725,1***		
Итого за весь период																
Средее значение за период																
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																

3 день

	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на одного человека.															
	Выход, брутто, нетто						***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***Витамин С***	***№ рецептуры***
МЕНЮ	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***										
Завтрак																
суп молочный вермишелевый	**150**	**180**					**5,03**	**8,25**	**19,5**	**165,75**	**6,7**	**11**	**26**	**209**		**№12**
молоко			150	180	150	180										
сахар			5	5	5	5										
масло сливочное			5	5	5	5										
вермишелевый			10	15	20	30										
бутерброд с сыром	**20/10**	**40/10**					**4,48**	**3,28**	**11,5**	**38**	**6**	**3,25**	**19,24**	**46**		
хлеб пшеничный			20	40	20	40										
масло сливочное			7	7	7	7										
чай с лимоном	**150**	**180**					**0,6**		**15,98**	**45,45**	**0,6**		**15,98**	**60,8**		
чай			0,5	0,6	0,5	0,6										
сахар			13	15	13	15										
лимон			5	5	5	5										
Итого за завтрак:							***10,11***	***11,53***	***46,98***	***249,2***	***13,3***	***14,25***	***61,22***	***315,8***		
Обед																
салат овощной	**35**	**50**					0,36	5,04	1,5	51,8	0,36	5,04	1,5	51,8		
овощи сырые			50	70	35	50										
масло растительное			2	3	2	3										
суп гречневый на м/к бульоне	**150**	**200**					**4,9**	**3,2**	**7,7**	**78,9**	**6,5**	**4,2**	**10,3**	**105,3**		
крупа гречневая			10	15	20	30										
картофель			50	60	40	50										
масло сливочное			2	3	2	3										
морковь			10	10	8	8										
лук			10	10	8	8										
масло растительное			2	3	2	3										
томатная паста				5		5										
картофельное пюре рыбные биточки	**90/60**	**100/80**					**3,44**	**3,1**	**20**	**130**	**4,3**	**4,04**	**30,3**	**198,7**		**№6 №18**
картофель			110	130	90	100										
молоко			30	30	30	30										
масло сливочное			5	5	5	5										
рыба			80	100	60	80										
хлеб ржаной	30	50					1,41	0,21	14,94	64,2	2,82	0,42	29,88	128,4		
кисель	150	180					0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15		
сахар			7	7	7	7										

кисель			20	25	20	25									С-Вит	
Итого за обед:							***27,64***	***15,93***	***55,53***	***454,75***	***25,11***	***22,66***	***87,19***	***691,05***		
Полдник																
каша молочная геркулесовая	**150**	**180**					**18,6**	**11**	**16,7**	**211,4**	**19,4**	**12,2**	**25,9**	**260**		**№22**
молоко			150	180												
сахар			5	5	5	5										
геркулесовая крупа			10	15	45	50										
масло сливочное			5	5	5	5										
компот	**150**	**200**					**4,2**	**4,8**	**12,1**	**184,9**	**5,1**	**6,4**	**13,4**	**197,9**		
фрукты			15	20	15	20										
сахар			13	15	13	15										
Итого за полдник:							***22,8***	***15,8***	***73,8***	***576,3***	***24,5***	***18,6***	***84,3***	***637,9***		
Итого за день:							***60,9***	***43,2***	***176,3***	***1280***	***62,9***	***55,5***	***232,7***	***1644,8***		
Итого за весь период																
Средее значение за период																
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																

4 день

	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на одного человека.															
	Выход, брутто, нетто						***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***Витамин С***	***№ рецептуры***
МЕНЮ	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***										
Завтрак																
каша молочная рисовая	**150**	**180**					**6,8**	**8,7**	**21,2**	**136,3**	**6,8**	**8,7**	**21,2**	**136,3**		**№19**
молоко			150	200	150	200										
сахар			3	5	3	5										
рис			15	18	15	18										
масло сливочное			5	5	5	5										
бутерброд с сыром	**25/7**	**40/7**					**1,65**	**0,65**	**11,5**	**56**	**3,3**	**1,3**	**23**	**112**		
чай	**150**	**200**					**4,2**	**4,8**	**12,1**	**184,9**	**5,1**	**6,4**	**13,4**	**197,9**		
чай			0,5	0,6	0,5	0,6										
сахар			13	15	13	15										
Итого за завтрак:							***8,45***	***9,35***	***32,7***	***192,3***	***10,1***	***10***	***44,3***	***248,3***		
Обед																
суп лапша домашняя на мк/б	**150**	**200**					**1,5**	**4,3**	**13,6**	**75,9**	**2**	**6,3**	**18,1**	**101,3**		**№16**
картофель			60	60	30	50										
лук			10	10	8	8										
морковь			10	10	8	8										
мука			15	20	15	20										
яйцо			1/10	1/8	1/10	1/8										
масло сливочное			3	3	3	3										
масло растительное			2	3	2	3										
капуста тушеная с мясом цыпленка	**90/60**	**120/80**					**7,6 12,91**	**19,8 9,22**	**9,35 4,31**	**200 152,8**	**8,5 17,21**	**17,5 12,29**	**11,42 5,74**	**242 203,79**		**№17**
капуста			120	150	90	100										
мясо кур			68	75	50	55										
лук			10	10	8	8										
морковь			10	10	8	8										
томатная паста				5		5										
масло растительное			2	3	2	3										
масло сливочное			5	5	5	5										
хлеб ржаной	**30**	**50**					**1,41**	**0,21**	**14,94**	**64,2**	**2,82**	**0,42**	**29,88**	**128,4**		
кисель	**150**	**200**					**0,03**		**17,47**	**64,95**	**0,05**		**19,3**	**86,6**		
сахар			7	7	7	7										
кисель			20	25	20	25										
Итого за обед:							***23,5***	***33,58***	***56,7***	***558***	***30,6***	***36,6***	***84,4***	***762***		

Полдник																
творожок	**100**	**100**					**6**	**3,5**	**12**	**103**	**6**	**3,5**	**12**	**103**		
кондитерское изделие пряник	**7**	**20**					**3,6**	**3,6**	**44,4**	**223**	**3,6**	**3,6**	**44,4**	**223**		
какао	**150**	**180**					**0,04**		**20,9**	**80,7**	**0,4**		**27,8**	**107,7**		
молоко			150	180	150	180										
сахар			13	15	13	15										
Итого за полдник:							***10***	***7,1***	***77,3***	***406,7***	***10***	***7,1***	***77,3***	***406,7***		
Итого за день:							***41,9***	***50***	***166,7***	***1157***	***53,7***	***65,2***	***206***	***1416,3***		
Итого за весь период																
Средее значение за период																
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																

5 день

	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на одного человека.															
	Выход, брутто, нетто						***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***Витамин С***	***№ рецептуры***
МЕНЮ	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***										
Завтрак																
каша молочная манная	**150**	**180**					**5,9**	**7,7**	**3**	**174**	**5,5**	**7,7**	**3**	**174**		**№20**
молоко			150	200	150	200										
сахар			5	5	5	5										
крупа манная			15	18	15	18										
масло сливочное			5	5	5	5										
бутерброд с сыром	**20/10**	**40/10**					**4,5**	**2,44**	**14,1**	**34,5**	**4,5**	**2,44**	**14,1**	**34,5**		
кофейный напиток	**150**	**180**					**4,2**	**4,8**	**12,1**	**184,9**	**5,1**	**6,4**	**13,4**	**197,9**		
молоко			150	200	150	200										
кофейный напиток			1	1,2	1	1,2										
сахар			13	15	13	15										
Итого за завтрак:							***14,6***	***14,9***	***29,1***	***393,4***	***15,1***	***16,5***	***30,5***	***406,4***		
Обед																
борщ со сметаной на мк/б	**150**	**200**					**1,23**	**5,2**	**6,91**	**101,2**	**1,78**	**6,24**	**4,6**	**105,9**		**№11**
капуста			30	40	20	30										
картофель			50	60	30	40										
лук			10	10	8	8										
морковь			10	10	8	8										
томатная паста				5		5										
сметана			5	5	5	5										
масло растительное			2	3	2	3										
плов с мясом	**150**	**180**					**7,74**	**10,38**	**19,66**	**239,2**	**17,5**	**13,3**	**29,4**	**342**		**№21**
мясо кур			68	75	50	60										
лук			10	10	8	8										
морковь			10	10	8	8										
рис			40	45	100	120										
томатная паста				5		5										
масло растительное			2	3	2	3										
хлеб ржаной	**30**	**50**					**1,41**	**0,21**	**14,94**	**64,2**	**2,82**	**0,42**	**29,88**	**128,4**		
чай	**150**	**180**					**4,7**		**7,1**	**4,5**	**6**		**15,98**	**6,6**	**С-вит**	
сахар			13	15	13	15										
чай			0,5	0,6	0,5	0,6										
Итого за обед:							***9,97***	***8,6***	***35,7***	***235,7***	***12,08***	***10,28***	***57,9***	***304,6***		
Полдник																

яйцо вареное	**40**	**40**	**50**	**50**	**40**	**40**	**5,3**	**4,6**	**0,3**	**62,8**	**5,3**	**4,6**	**0,3**	**62,8**		
салат "Зимний"	80	100														
картофель			60	80	40	60										
огурцы саленые			10	10	10	10										
лук			10	10	10	10										
зеленый горошек			5	10	5	10										
масло растительное			2	3	2	3										
кисель	**150**	**200**					**0,03**		**12,1**	**184,9**	**0,05**		**13,4**	**197,9**		
сахар			7	7	7	7										
Итого за полдник:							***6,81***	***6,6***	***27,8***	***328,9***	***683***	***6,6***	***29,1***	***341,9***		
Итого за день:							***31,38***	***30,1***	***92,6***	***958***	***34***	***33,4***	***117,5***	***1052,9***		
Итого за весь период																
Средее значение за период																
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																

6 день

	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на одного человека.															
	Выход, брутто, нетто						***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***Витамин С***	***№ рецептуры***
МЕНЮ	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***										
Завтрак																
рожки отварные сосливочным маслом, сахаром	**90**	**100**					**17,8**	**15,5**	**41,04**	**335**	**20,9**	**27,3**	**45,19**	**408**		**№9**
яйцо	60	60					5,32	4,66	0,3	62,8	5,32	4,66	0,3	62,8		
рожки			35	40	90	100										
масло сливочное			5	5	5	5										
сахар			3	5	3	5										
бутерброд с маслом	**20/7**	**40/7**					**1,65**	**0,65**	**11,5**	**56**	**3,3**	**1,3**	**23**	**112**		
чай	**150**	**200**					**4,7**		**7,1**	**415**	**6**		**15,98**	**60,6**		
чай			0,5	0,6	0,5	0,6										
сахар			13	15	13	15										
Итого за завтрак:							***29,47***	***20,81***	***59,94***	***868,8***	***35,5***	***33,26***	***84,47***	***643,4***		
Обед																
салат овощной	**35**	**50**					0,36	5,04	1,5	51,8	0,36	5,04	1,5	51,8		
суп гороховый на мк/б	**150**	**200**					**2,5**	**5,2**	**19,7**	**78**	**3,9**	**6,7**	**28,3**	**104**		**№22**
горох			15	20	15	20										
картофель			50	70	35	49										
лук			10	10	8	8										
морковь			10	10	8	8										
масло сливочнон			3	5	2	4										
масло растительное			1	2	1	2										
картофельное пюре, рыба тушеная с овощами	**90/60**	**100/80**					**3,44 6,3**	**3,1 1,22**	**20 8,7**	**130 67,7**	**5,5 10,1**	**4,04 1,9**	**30,3 9,6**	**198,7 90**		**№6**
рыба свежая			80	100	60	80										
картофель			110	150	90	120										
лук			10	10	8	8										
морковь			10	10	8	8										
масло растительное			2	3	2	3										
масло сливочное			3	5	3	5										
хлеб ржаной	**30**	**50**					**1,41**	**0,21**	**14,94**	**64,2**	**2,82**	**0,42**	**29,88**	**128,4**		
кисель	**150**	**180**					**0,03**		**17,47**	**64,95**	**0,05**		**19,3**	**86,6**		
сахар			7	7	7	7										
кисель			20	25	20	25										

Итого за обед:							***26,2***	***10,53***	***90,8***	***525***	***30,25***	***17,87***	***134,9***	***814,1***		
Полдник																
каша молочная рисовая	**150**	**180**					**0,47**	**2,09**	**5,36**	**46,7**	**1,03**	**4,15**	**7,35**	**62,7**		**№19**
рисовая крупа			15	18	15	18										
сахар			5	5	5	5										
молоко	150	180														
сливочное масло			3	5	3	5										
чай	**150**	**180**					**3**	**3,7**	**5,1**	**306**	**40**	**5**	**6,8**	**408**	**С-вит**	
фрукты	**100**	**100**					**0,46**		**11**	**48,3**	**0,46**		**11**	**48,3**		
Итого за полдник:							***3,47***	***5,7***	***10,4***	***352,7***	***41***	***9,15***	***14,5***	***450,7***		
Итого за день:							***59,14***	***37,04***	***161,1***	***17,46,5***	***106,7***	***60,3***	***233,8***	***1908***		
Итого за весь период																
Средее значение за период																
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																

7 день

	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на одного человека.															
	Выход, брутто, нетто						***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***Витамин С***	***№ рецептуры***
МЕНЮ	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***										
Завтрак																
каша молочная геркулесовая	**150**	**180**					**8,5**	**12,75**	**33,13**	**274**	**8,5**	**12,75**	**33,13**	**274**		**№22**
молоко			150	180	150	180										
геркулес			15	20	40	40										
масло сливочное			5	5	5	5										
сахар			5	5	5	5										
бутербродс сыром	**20/10**	**40/10**					**4,5**	**2,44**	**14,13**	**34,5**	**6**	**3,75**	**19,24**	**46**		
чай	**150**	**200**					**4,7**		**7,1**	**415**	**6**		**15,98**	**60,6**	С-вит	
чай			4	6	4	6										
сахар			13	15	13	15										
Итого за завтрак:							***17,7***	***15,19***	***54,36***	***723,5***	***20,5***	***16***	***68,35***	***380,6***		
Обед																
салат овощной	**45**	**60**					0,36	5,04	1,5	51,8	0,36	5,04	1,5	51,8		
щи со сметаной на мк/б	**150**	**200**					**1,23**	**5,02**	**8,61**	**101,2**	**1,78**	**6,24**	**11,6**	**105,9**		**№13**
капуста			55	60	35	40										
картофель			30	50	20	35										
лук			10	10	8	8										
морковь			10	10	8	8										
томатная паста				5		5										
сметана			5	5	5	5										
гречневый гарнир	**90**	**100**					**6,05**	**3,82**	**31,4**	**173,4**	**8,4**	**5**	**44,2**	**243,8**		**№8**
масло сливочное			5	5	5	5										
гречневая група			35	40	35	40										
биточек мясной	**60**	**80**					**11,8**	**8,6**	**13,15**	**143**	**13,6**	**9,5**	**15,61**	**158**		**№3**
мясо кур			50	55	45	50										
хлеб пшеничный			10	10	10	10										
рисовая крупа			10	15	10	15										
лук			10	10	8	8										
яйцо			1/10	1/10	1/10	1/10										
масло растительное			1	1	1	1										
хлеб ржаной	**30**	**50**					**1,41**	**0,21**	**14,94**	**64,2**	**2,82**	**0,42**	**29,88**	**128,4**		
кисель	**150**	**180**					**0,03**		**17,47**	**64,95**	**0,05**		**19,3**	**86,6**		
сахар			7	7	7	7										
кисель			20	25	20	25										

Итого за обед:							***21,45***	***22,7***	***85,6***	***579***	***27,56***	***26,2***	***118,7***	***642,1***		
Полдник																
плюшка	**40**	**45**					**6,02**	**8,06**	**32,8**	**225**	**8,06**	**14,55**	**43,73**	**300**		**№14**
мука			35	40	35	40										
сахар			5	5	5	5										
яйцо			0,1	0,1	0,1	0,1										
молоко			80	100	80	100										
масло сливочное			5	5	5	5										
компот	**150**	**200**					**0,4**		**20,9**	**80,7**	**0,5**		**27,8**	**107,7**		
яблоки			15	20	15	20										
сахар			13	15	13	15										
Итого за полдник:							***11,2***	***14,76***	***72,3***	***244,7***	***28,5***	***27,6***	***90,1***	***571,7***		
Итого за день:							***50,35***	***52,65***	***212,2***	***1546***	***76,5***	***69,8***	***277,1***	***1594,4***		
Итого за весь период																
Средее значение за период																
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																

8 день

	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на одного человека.															
	Выход, брутто, нетто						***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***Витамин С***	***№ рецептуры***
МЕНЮ	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***										
Завтрак																
каша молочная манная	**150**	**180**					**5,9**	**7,7**	**30**	**174**	**5,5**	**7,7**	**30,3**	**174**		**№20**
молоко			150	180	150	180										
сахар			5	5	5	5										
крупа манная			15	18	15	18										
масло сливочное			5	5	5	5										
бутерброд с маслом	**25/7**	**40/7**					**4,48**	**3,38**	**11,5**	**38**	**6**	**3,25**	**19,24**	**46**		
хлеб пшеничный			25	40	25	40										
масло сливочное			5	5	5	5										
чай с лимоном	**150**	**200**	**5**	**5**	**5**	**5**	**0,6**		**15,98**	**45,45**	**0,6**		**15,98**	**60,8**		
чай			0,4	0,6	0,4	0,4										
сахар			13	15	13	15										
Итого за завтрак:							***10,38***	***11,08***	***57,48***	***257,45***	***12,1***	***10,95***	***65,52***	***280,8***		
Обед																
салат овощной	**35**	**50**					0,36	5,04	1,5	51,8	0,36	5,04	1,5	51,8		
свекольник	**150**	**180**					**1,95**	**0,24**	**13,5**	**57,75**	**2,6**	**0,32**	**18**	**77**		**№23**
свекла			80	75	80	75										
лук			10	10	8	8										
морковь			10	10	8	8										
картофель			50	60	35	40										
масло растительное			2	2	2	3										
масло сливочное			3	3	3	3										
сметана			5	5	5	5										
голубцы ленивые	**150**	**180**					**12,21**	**6,62**	**40,6**	**266,81**	**12,21**	**6,62**	**40,6**	**266,81**		**№3**
мясо кур			50	55	38	45										
капуста			100	100	80	80										
морковь			10	10	8	8										
лук			10	10	8	8										
масло растительное			4	4	4	4										
томатная паста			5	10	5	10										
рис			20	25	20	25										
хлеб ржаной	**30**	**50**					**1,41**	**0,21**	**14,94**	**64,2**	**2,82**	**0,42**	**29,88**	**128,4**		
компот из сухофруктов	**150**	**180**					**0,4**	**20,9**	**80,7**	**0,54**		**27,85**		**107,7**	**С-вит**	
сахар			15	15	15	15										

сухие фрукты			10	10	10	10										
Итого за обед:							***15,97***	***27,97***	***149,7***	***389,3***	***17,63***	***35,21***	***88,48***	***579,91***		
Полдник																
блины с сахаром	**70**	**70**					**8,9**	**15,3**	**26,5**	**287**	**8,9**	**15,3**	**26,5**	**287**		**№14**
мука			35	40	35	40										
сахар			3	5	3	5										
дрожжи			0,1	0,1	0,1	0,1										
масло сливочное			2	3	2	3										
масло растительное			1	1	1	1										
кисель	**150**	**180**					**0,4**		**20,9**	**80,7**	**0,5**		**27,8**	**107,7**		
кисель			20	25	20	25										
сахар			7	7	7	7										
фрукты	**100**	**100**					**0,46**		**11**	**48,3**	**0,46**		**11**	**48,3**		
Итого за полдник:							***10,8***	***17,3***	***62,8***	***448***	***10,9***	***17,3***	***69,7***	***475,9***		
Итого за день:							***35,3***	***36,8***	***112,9***	***1003***	***99,4***	***46,11***	***173***	***1335,7***		
Итого за весь период																
Средее значение за период																
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																

9 день

	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на одного человека.															
	Выход, брутто, нетто						***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***Витамин С***	***№ рецептуры***
МЕНЮ	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***										
Завтрак																
суп молочный пшенный	**150**	**200**					**5,03**	**8,25**	**19,5**	**165,7**	**6,7**	**11**	**26**	**209**		**№24**
молоко			150	200	150	200										
сахар			3	5	3	5										
крупа пшено			15	20	30	40										
масло сливочное			3	5	3	5										
бутерброд с сыром	**25/10**	**40/10**					**4,5**	**2,44**	**14,13**	**34,5**	**6**	**3,25**	**19,24**	**46**		
хлеб пшеничный			25	40	25	40										
масло сливочное			5	5	5	5										
чай	**150**	**180**					**4,7**		**7,1**	**45**	**6**		**15,98**	**60,6**		
чай			0,5	0,6	0,5	0,6										
сахар			13	15	13	15										
Итого за завтрак:							***14,23***	***10,69***	***40,73***	***245,2***	***18,7***	***14,25***	***61,22***	***315,6***		
Обед																
салат овощной	**35**	**50**					0,36	5,04	1,5	51,8	0,36	5,04	1,5	51,8		
суп вермишелевый на мк/б	**150**	**200**					**2,5**	**5,2**	**19,7**	**78**	**3,9**	**6,7**	**28,3**	**104**		**№12**
вермишель			10	15	10	15										
картофель			50	70	35	50										
лук			10	10	8	8										
морковь			10	10	8	8										
масло растительное			2	3	2	3										
масло сливочное			2	3	2	3										
овощное рагу с мясом кур	**150**	**200**					**4,9/11,1**	**7,34/9,5**	**11,7/16,04**	**130,9/2226**	**5,7/18**	**8,6/15,3**	**13,7/25,22**	**139/331**		**№18**
масо кур			50	55	40	45										
картофель			160	180	140	160										
капуста			80	100	60	80										
морковь			10	15	8	13										
перец болгарский			10	10	8	8										
масло сливочное			5	5	5	5										
масло растительное			2	3	2	3										
хлеб ржаной	**30**	**50**					**1,41**	**0,21**	**14,94**	**64,2**	**2,82**	**0,42**	**29,88**	**128,4**		
кисель	**150**	**180**					**0,4**		**20,9**	**80,7**	**0,54**		**27,85**	**107,7**		
сахар			7	7	7	7										
кисель			20	25	20	25										
Итого за обед:							***159,9***	***22,25***	***83,24***	***579,8***	***30,96***	***31,02***	***124,95***	***810,1***		

Полдник																
творожок	**100**	**100**					**6**	**3,5**	**12**	**103**	**6**	**3,5**	**12**	**103**		
кондитерское изделие пряник	**7**	**20**					**3,6**	**3,6**	**44,4**	**223**	**3,6**	**3,6**	**44,4**	**223**		
компот	**150**	**200**					**0,04**		**20,9**	**80,7**	**0,4**		**27,8**	**107,7**	**С-вит**	
сухофрукты			9	11	9	11										
сахар			13	15	13	15										
Итого за полдник:							***10***	***7,1***	***77,3***	***406,7***	***10***	***7,1***	***77,3***	***406,7***		
Итого за день:							***41,9***	***50***	***166,7***	***1157***	***53,7***	***65,2***	***206***	***1416,3***		
Итого за весь период																
Средее значение за период																
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																

10 день

	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на одного человека.															
	Выход, брутто, нетто						***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***Витамин С***	***№ рецептуры***
МЕНЮ	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***										
Завтрак																
каша гречневаяс молоком	**150**	**180**					**5,55**	**7,14**	**20,63**	**168,75**	**7,4**	**9,5**	**27,5**	**225**		**№8**
молоко			110	130	110	130										
сахар			5	5	5	5										
гречневая крупа			20	30	40	60										
масло сливочное			3	5	3	5										
бутерброд с маслом	**20/7**	**40/7**					**1,65**	**0,65**	**11,5**	**56**	**3,3**	**1,3**	**23**	**112**		
хлеб пшеничный			20	40	20	40										
масло сливочное			7	7	7	7										
чай	**150**	**180**					**0,13**	**0,01**	**1,81**	**60,15**	**0,13**	**0,01**	**1,81**	**60,15**	С-вит	
чай			0,5	0,6	0,5	0,6										
сахар			13	15	13	15										
Итого за завтрак:							***7,33***	***7,8***	***33,94***	***284,9***	***10,83***	***10,81***	***52,31***	***397,15***		
Обед																
салат овощной	**45**	**60**					0,36	5,04	1,5	51,8	0,36	5,04	1,5	51,8		
суп пшенный с рыбными консервами	**150**	**180**					**2,5**	**5,2**	**19,7**	**78**	**3,9**	**6,7**	**28,3**	**104**		**№4**
картофель			60	70	45	50										
лук			10	10	8	8										
морковь			10	10	8	8										
пшено			10	15	10	15										
рыбные консервы			20	25	20	25										
масло растительное			2	3	2	3										
масло сливочное			3	3	3	3										
рожки с котлетой	**150**	**180**					**11,8**	**8,6**	**13,15**	**143**	**13,6**	**9,5**	**15,61**	**1,58**		**№9**
рожки			35	40	35	40										
масло сливочное			5	5	5	5										
котлета мясная	**70**	**70**	1/10													
лук			10	10	8	8										
мясо кур			50	55	30	40										
масло растительное			2	3	2	3										
масло сливочное			3	5	3	5										
хлеб ржаной	**30**	**50**					**1,41**	**0,21**	**14,94**	**64,2**	**2,82**	**0,42**	**29,88**	**128,4**		
чай	**150**	**180**					**0,13**	**0,01**	**1,81**	**60,15**	**0,13**	**0,01**	**1,81**	**60,13**		
сахар			13	15	13	15										

чай			5	6	5	6										
Итого за обед:							***18,44***	***15,14***	***74,8***	***479***	***23,5***	***20,4***	***113,5***	***705,8***		
Полдник																
яйцо вареное	40	40					5,32	4,6	0,3	62,8	5,3	4,6	0,3	63		
венигрет	50	60					3,8	4,2	20,1	135	5	5,6	26,8	180		
кисель	150	180					0,04		20,9	80,7	0,4		27,8	107,7		
сахар			7	7	7	7										
кисель			20	25	20	25										
фрукты	**100**	**100**					**0,46**		**11**	**48,3**	**0,46**		**11**	**48,3**		
Итого за полдник:							***9,12***	***8,8***	***20,4***	***197***	***10,3***	***10,2***	***27,1***	***243***		
Итого за день:							***49,6***	***60,4***	***172,5***	***1461***	***54,9***	***74***	***225,2***	***1672***		
Итого за весь период																
Средее значение за период																
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																

Дежурное меню

	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на одного человека.															
	Выход, брутто, нетто						***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***б***	***ж***	***у***	***Кал.***	***Витамин С***	***№ рецептуры***
МЕНЮ	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***	***ясли***	***сад***										
Завтрак																
рожки отварные со сливочным маслом, сахаром	**90**	**100**					**17,8**	**15,5**	**41,04**	**335**	**20,9**	**27,3**	**45,19**	**408**		**№9**
яйцо	60	60					5,32	4,66	0,3	62,8	5,32	4,66	0,3	62,8		
рожки			35	40	90	130										
масло сливочное			5	5	5	5										
сахар			3	3	5	5										
бутерброд с маслом	**20/7**	**40/7**					**1,65**	**0,65**	**11,5**	**56**	**3,3**	**1,3**	**23**	**112**		
хлеб пшеничный			20	40	20	40										
масло сливочное			7	7	7	7										
чай	**150**	**200**					**4,7**		**7,1**	**415,0**	**6**		**15,98**	**60,6**	С-вит	
чай			0,5	0,6	0,5	0,6										
сахар			13	15	13	15										
Итого за завтрак:							***29,47***	***20,81***	***59,94***	***868,8***	***35,5***	***33,26***	***84,47***	***643,4***		
Обед																
суп рисовый на мк/б	**150**	**200**					**10,39**	**6**	**40,1**	**218,11**	**11,47**	**6,47**	**47,8**	**284,61**		**№25**
рис			15	20	15	20										
картофель			50	70	35	49										
лук			10	10	8	8										
морковь			10	10	8	8										
масло сливочное			3	5	2	4										
масло растительное			1	2	1	2										
гречка отварная гуляш	**90/60**	**100/80**					**17,8**	**15,5**	**41,04**	**355,0**	**20,9**	**27,3**	**45,19**	**408**		**№8 №9**
гречневая крупа			35	40	90	100										
сливочное масло			5	5	5	5										
мясо кур			50	55	40	50										
томат			5	10	5	10										
сметана			5	10	5	10										
мука			5	5	5	5										
растительное масло			2	3	2	3										

хлеб ржаной	**30**	**50**					**1,66**	**0,26**	**9,62**	**45,4**	**3,32**	**0,52**	**19,24**	**90,4**		
кисель	**150**	**180**					**0,4**		**20,9**	**80,7**	**0,54**		**27,85**	**107,7**		
сахар			7	7	7	7										
кисель			20	25	20	25										
Итого за обед:							***23,55***	***22,61***	***99,17***	***676,1***	***30,46***	***36,08***	***135,28***	***869,8***		
Полдник																
овощное рагу	**150**	**180**					**49**	**7,34**	**11,7**	**130,9**	**5,7**	**8,6**	**13,7**	**139**		
картофель			60	80	40	60										
капуста			80	100	60	80										
морковь			30	50	25	45										
перец болгарский			10	10	8	8										
масло сливочное			5	5	5	5										
масло растительное			2	3	2	3										
чай	**150**	**200**					**0,03**		**14,47**	**64,95**	**0,05**		**19,3**	**86,6**		
чай			5	6	5	6										
сахар			13	15	13	15										
Итого за полдник:							***21,3***	***31,85***	***76,61***	***674,5***	***26,43***	***44,06***	***102,7***	***834,2***		
Итого за день:							***36,1***	***33,12***	***167,7***	***1028***	***141,5***	***45,4***	***190,5***	***1260,2***		
Итого за весь период																
Средее значение за период																
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																