

СОГЛАСОВАНО

Заведующая МБДОУ

детский сад №10 «Улыбка»

И.Ю. Кукиева



УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

Е.А. Филкова

Е.А. Филкова



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №10 «УЛЫБКА»

ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД

Технологические карты составлены в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 27.10.2020 № 32, на основании:

- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005;
- Сборника технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.;
- Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012;
- Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с.

МЕНЮ ДЕНЬ 1

Режим	№ рецеп- турника	Наименован ие блюда	Перечень продуктов	брутто		нетто		выход		белки		жиры		углеводы		калорийность	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясл и	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	236	Каша молочная с манной крупой	Манная крупа	23	31	23	31	150	200	4,5	6	6,1	8,2	22	29,3	161	215
			Молоко	79	105	79	105										
			Масло сливочное	1	1	3	3										
			сахар	5	5	5	5										
	1	Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный	25	30	25	30	25/4	30/ 5	1,5	2,3	3,5	4,4	9,8	14,6	78	108
			Масло сливочное	4	4	5	5										
	943	Чай с сахаром	Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	150	200	0	0	0	0	10,5	14	21	28
			сахар	5	5	5	5										
	602	Вафля	вафля	12	20	12	20	12	20	0,3	0,4	0,4	0,7	9,3	15,5	42,5	70,8
	ИТОГО								300	400	6,3	8,7	10	13,3	51,6	73,4	302,5
Второй завтрак	368	Плоды и ягоды свежие	яблоко	108	114	95	100	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44
										6,7	9,1	10, 4	13,7	60,9	83,2	344,3	465,8
Обед 1 блюдо	142	Борщ с капустой и картофелем	свекла	15	20	10	15	150	200	1,1	1,4	3,1	4,1	6,8	9,0	60,9	81,3
			Капуста свежая	55	65	40	50										
			картофель	60	70	50	60										
			Лук	5	5	4	4										
			Морковь	5	5	4	4										
			соль	1	1	1	1										
			Масло растительное	3	4	3	4										
			Томатная паста	5	5	5	5										
			Зелень	3	3	3	3										
			сметана	5	5	5	5										
Обед 2 блюдо	416	Плов из отварной птицы	Курица потрошенная	85	100	75	89	170	150	10	13,2	10	13,1	27,8	36,4	237,5	311,7
			Масло растительное	5	7	5	7										
			Лук репчатый	10	14	8	11										

			Морковь	11	14	8	11										
			Крупа рисовая	34	50	34	50										
			Томатная паста	2,5	3	2,5	3										
	70	Овощи натуральн ые соленые или свежие	Огурцы свежие	42	61	40	60	40	50	0,3	0,4	0,0	0,1	1,0	1,5	5,6	8,4
Обед 3 блюда	241	Компот из сухофрукто в	сухофрукты	15	20	37,5	50	150	200	0,4	0,5	0	0	21,4	23,8	81	90
			сахар	7	7	9	9										
	1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	2,5	5,7	7,6	11	14,6	102	136
								460	600	13,6	18	18, 8	24,9	68	85,3	487	627,4
Уплотн енный полдни к	433	Макароны отварные с маслом	макароны	30	40	30	40	100	110	5,5	7,4	6,7	8,9	27	35,9	198,4	264,5
			соль	1	1	1	1										
			Масло сливочное	5	6	5	6										
	951	Кофе с молоком	молоко	75	100	75	100	150	200	2,3	3,0	2,4	3,1	13,4	17,9	81	109
			Кофейный напиток	1	2	1	2										
			сахар	5	7	5	7										
			вода	80	110	80	110										
								250	310	7,8	10,4	9,1	12	40,4	53,8	279,4	373,5
										28,1	37,5	38, 3	50,6	169,3	222,3	1110,7	1466,7

МЕНЮ ДЕНЬ 2

Режим	№ рецеп- турника	Наименован ие блюда	Перечень продуктов	брутто		нетто		выход		белки		жиры		углеводы		калорийность	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	236	каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «геркулес»	Хлопья овсяные «Геркулес»	20	20	25	25	150	200	4,8	6,4	6,4	8,5	16,4	21,9	140,3	187
			Молоко	150	150	150	150										
			Масло сливочное	3	3	3	3										
			сахар	4	4	5	5										
	1	Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный	25	30	25	30	25/4	30/ 5	1,5	2,3	3,5	4,4	9,8	14,6	78	108
			Масло сливочное	4	4	5	5										
	604	Печенье	Печенье	12	20	12	20	12	20	0,9	1,5	1,2	2,0	9,0	14,9	50	83,4
	943	Чай с сахаром	Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	150	200	0	0	0	0	10,5	14	21	28
сахар			5	5	5	5											
ИТОГО								348	475	7,2	10,2	11,1	14,9	45,7	65,4	289,3	505,2
Второй завтрак	532	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Сок яблочный	100	100	100	100	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
										7,7	10,7	11,2	15	55,8	75,5	335,3	551,2
Обед 1 блюдо	39	Суп фасолевый	фасоль	12,1	16,2	12	16	150	200	3,8	5,1	0,5	0,6	16,6	22,1	81,6	108,7
			картофель	50	30	67	40										
			Лук	7	10	6	8										
			Морковь	7	10	6	8										
			соль	1	1	1	1										
			укроп	1	0,5	1,5	1										
			Масло сливочное	3	4	3	4										
Обед 2 блюдо	441	Картофельн ое пюре	Картофель	100	80	150	130	80	100	2,8	3,3	5,9	7,0	20,2	23,9	215,8	255
			Масло сливочное	5	6	5	6										
			Молоко	30	30	30	30										
			Соль	1	1	1	1										

	152	Гуляш	Мясо/ куры	55/7 5	60/80	50/6 5	55/7 0	70	80	16,2	18,6	18,1	20,7	5,0	5,8	216,5	247,4
			Лук репчатый	10	12	8	10										
			морковь	10	12	8	10										
			Масло сливочное	2	3	2	3										
			Томатное пюре	4	6	4	6										
			Мука пшеничная	1	2	1	2										
Обед 3 блюдо	241	Компот из сухофрукто в	сухофрукты	15	20	37,5	50	150	200	0,4	0,5	0	0	21,4	23,8	81	90
			сахар	7	9	7	9										
	1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	2,5	5,7	7,6	11	14,6	102	136
										25	30	30,2	35,9	74,2	90,2	696,9	837,1
Уплотн енный полдни к	274	Котлета рыбная любительск ая	Рыба	100	120	65	83	80	100	17,9	22,4	2,5	3,1	4,8	6	109,3	136,6
			Морковь	10	10	8	8										
			Яйцо	1/10	6	1/10	6										
			Масло сливочное	3	3	3	3										
			Хлеб пшеничный	4	4	6	6										
			Молоко	10	10	10	10										
			Томат	5	5	5	5										
			Лук	10	10	8	8										
	69	Салат из свеклы с чесноком	Свекла	82,3	116,7	64,8	91,7	70	100	0,9	1,3	5,1	7,3	4,2	6	66,5	95
			Чеснок	0,3	0,6	0,26	0,5										
			Соль	0,6	0,8	0,6	0,8										
			Масло растительное	3	5	3	5										
	233	Кисель	Кисель из концентрата	18	24	18	24	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60
										19,7	25,2	8,8	12,4	31,5	44,9	272,3	375
										51,5	64,4	49	61,3	152,5	195,7	1254,5	1679,9

МЕНЮ ДЕНЬ 3

Режим	№ рецептурника	Наименование блюда	Перечень продуктов	брутто		нетто		выход		белки		жиры		углеводы		калорийность	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	286	Плов вегетарианский с сухофруктами	Крупа рисовая	50	60	50	60	150	200	4,3	5,8	3,7	4,9	54,8	73,1	269,6	359,6
			Изюм т	10	15	10	15										
			Масло сливочное	3	5	3	5										
			сахар	5	6	5	6										
	3	Бутерброд с маслом и сыром	Хлеб пшеничный	25	30	25	30	25/4/9	30/5/14	3,6	5,1	5,4	7	9,8	14,6	106	145
			Масло сливочное	4	4	5	5										
			Сыр	9,6	14,9	9	14										
	263, 264	Чай без сахара	Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	150	200	0	0	0	0	0	0	42	56
	602	Конфета	конфета	12	20	12	20	12	20								
ИТОГО										7,9	10,9	9,1	11,9	64,6	87,7	417,6	560,6
Второй завтрак	368	Фрукты и ягоды свежие	банан	159	167	95	100	95	100	1,4	1,5	0,5	0,5	20	21	90	95
										9,3	12,4	9,6	12,4	84,6	108,7	507,6	655,6
Обед 1 блюдо	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	Макароны, лапша, вермишель	6	8	6	8	150	200	1,6	2,2	1,7	2,1	10,3	13,7	62,9	83,8
			картофель	60	80	45	60										
			Лук	7	10	6	8										
			Морковь	7,5	10	6	8										
			соль	1	1	1	1										
			Масло сливочное	2	2,5	2	2,5										
			Зелень	3	3	3	3										
Обед 2 блюдо	414	Куры отварные	Курица потрошенная	96	128	86	114	60	80	9,7	12,9	7,3	9,7	0	0	112,8	150,4
			Петрушка	3	3	3	3										
			Лук репчатый	10	14	8	11										
			Морковь	3	3	2	2										
	435	Капуста тушеная	Капуста	118,2	157,6	94,5	126	90	120	3,1	3,2	6,5	6,7	6,7	7,0	114,9	119,7

			белокочанная														
			Масло сливочное	4	5	4	5										
			Морковь	4,5	6	3,6	4,8										
			Лук	6,4	8,5	5,4	7,2										
			петрушка	2,4	3,2	1,8	2,4										
			Томат-пюре	5	5	5	5										
Обед 3 блюдо	241	Компот из сухофрукто в	сухофрукты	15	20	37,5	50	150	200	0,4	0,5	0	0	21,4	23,8	81	90
	1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	2,5	5,7	7,6	11	14,6	102	136
										16,6	21,3	21, 2	26,1	49,4	59,1	473,6	579,9
Уплотн енный полдни к	117	Запеканка из творога с молоком сгущенным	творог	95	132	94	131	100/ 30	140 /40	12,8	19,6	11, 5	16,7	31,1	43,1	343,3	475,3
			Сахар-песок	6	9	6	9										
			Яйцо	1/13	1/10	3	4										
			Масло сливочное	3	4	3	4										
			Крупа манная	20	25	20	25										
			Молоко	20	30	20	30										
			сметана	10	10	10	10										
			Молоко сгущенное	30	40	30	40										
	951	Кофе с молоком	молоко	75	100	75	100	150	200	2,3	3,0	2,4	3,1	13,4	17,9	81	109
			Кофейный напиток	1	2	1	2										
			сахар	5	7	5	7										
										15,1	22,6	13, 9	19,8	44,5	61	424,3	584,3
										41	56,3	44, 7	58,3	178,5	228,8	1405,5	1819,8

МЕНЮ ДЕНЬ 4

Режим	№ рецеп- турника	Наименован ие блюда	Перечень продуктов	брутто		нетто		выход		белки		жиры		углеводы		калорийность	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясл и	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	96	Каша вязкая пшениная молочная	Крупа пшено	30	35	30	35	150	200	6,2	8,3	8,2	10,9	15,1	20,2	291,9	389,1
			Молоко	150	150	150	150										
			Масло сливочное	3	4	3	4										
			сахар	4	5	4	5										
	3	Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный	25	30	25	30	25/4/ 9	30/ 5/ 14	3,6	5,1	5,4	7	9,8	14,6	106	145
			Масло сливочное	4	4	5	5										
			Сыр твердый	9,6	14,9	9	14										
	943	Чай с сахаром	чай	0,2	0,2	0,2	0,2	150	200	0	0	0	0	10,5	14	21	28
			сахар	5	5	5	5										
			вода	150	200	150	200										
602	Вафля	вафля	12	20	12	20	12	20	0,3	0,4	0,4	0,7	9,3	15,5	42,5	70,8	
ИТОГО										10,1	13,8	14	18,6	44,7	64,3	461,4	632,9
Второй завтрак	368	Плоды и ягоды свежие	яблоко	108	114	95	100	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44
										10,5	14,2	14, 4	19	54	74,1	503,2	676,9
Обед 1 блюдо	145	Свекольник	свекла	80	85	50	55	150	200	1,3	1,8	2,7	3,5	7,3	9,7	69,5	92,6
			Масло сливочное	3	4	3	4										
			картофель	100	150	80	130										
			Лук	8	10	6	8										
			Морковь	8	10	6	8										
			соль	1	1	1	1										
			Масло растительное	3	4	3	4										
			Томатная паста	5	5	5	5										
			Зелень	3	3	3	3										
			сметана	5	5	5	5										

Обед 2 блюдо	608	Котлеты, биточки, шницели	Мясо/куриная грудка	55/7 5	60/8 0	50/6 5	4 .	65	70	9,8	11,5	13, 0	15,2	11,1	12,9	158,8	185,3
			Масло сливочное	3	4	3	4										
			Лук репчатый	10	10	8	8										
			Морковь	10	10	8	8										
			Хлеб	7	10	7	10										
			Молоко	10	12	8	12										
			Чеснок	0,1	0,1	0,1	0,1										
			Соль	1	1	1	1										
			Томатная паста	5	5	5	5										
	427, 428	Пюре их гороха с маслом	Горох	42	65	42	65	85	130	16,2	24,7	2,6	4,0	32,9	50,3	219,5	335,7
			Масло сливочное	4	5	4	5										
	70	Овощи натуральн ые соленые или свежие	Огурцы соленые	72	109	40	60	40	60	0,3	0,5	0	0,1	1,0	1,5	5,6	8,4
			Помидоры соленые	72	109	40	60										
			Огурцы свежие	42	61	40	60										
			Помидоры свежие	42	61	40	60										
Обед 3 блюдо	241	Компот из сухофрукто в	сухофрукты	15	20	37,5	50	150	200	0,4	0,5	0	0	21,4	23,8	81	90
			сахар	7	7	9	9										
	1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	2,5	5,7	7,6	11	14,6	102	136
										29,8	41,5	22	30,4	84,7	112,8	636,4	848
Уплотн енный полдни к	211, 454	Рагу из овощей с кабачками	картофель	80	90	60	70	120	140	2,3	2,7	8,6	10,2	9,4	11	132,3	154,3
			Морковь	10	10	8	8										
			Лук	10	10	8	8										
			Масло растительное	5	6	5	6										
			Капуста	120	130	90	110										
			кабачки	52	60	35	40										
			томат	5	6	5	6										

			Соль	1	1	1	1										
			Зелень	0,1	0,1	0,1	0,1										
	943	Чай с молоком	чай	0,2	0,2	0,2	0,2	150	200	2,2	3	2	2,6	11,9	15,9	74,2	98,9
			сахар	7	10	7	10										
			молоко	40	50	40	50										
										4,5	5,7	10, 6	12,8	21,3	26,9	206,5	253,2
										44,8	61,4	47	62,2	160	213,8	1346,1	1778,1

МЕНЮ ДЕНЬ 5

Режим	№ рецеп- турника	Наименован ие блюда	Перечень продуктов	брутто		нетто		выход		белки		жиры		углеводы		калорийность		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясл и	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	186	Каша гречневая рассыпчатая	Гречка	46	69	46	69	150	200	3	4,5	4.3	6,4	14,6	21,9	175,3	263	
			Масло сливочное	5	5	5	5											
	3	Бутерброд с маслом и сыром	Хлеб пшеничный	25	30	25	30	25/4/ 9	30/ 5/1 4	3,6	5,1	5,4	7	9,8	14,6	106	145	
			Масло сливочное	4	5	4	5											
			Сыр	9,6	14,9	9	14											
	951	Кофе с молоком	Кофейный напиток	1	2	1	2	150	200	2,3	3	2,4	3,1	13,4	17,9	81	109	
			сахар	5	7	5	7											
			Молоко	75	100	75	100											
											8,9	12,6	12, 1	16,5	37,8	54,4	362,3	517
	Второй завтрак	210102	Плоды и ягоды свежие	апельсин	135, 8	142, 9	95	100	95	100	0,9	0,9	0,2	0,2	7,7	8,1	40,9	43
											9,8	13,5	12, 3	16,7	45,5	62,5	403,2	560
Обед 1 блюдо	67*	щи из свежей капусты с картофеле м	масло сливочное	3	5	3	5	150	200	1,1	1,5	3,7	5	3,5	4,7	55,3	73,7	
			Капуста	37,5	30	50	40											
			картофель	24	32	18	24											
			Лук	10	12	8	10											
			Морковь	12,5	12,5	10	10											
			соль	1	1	1	1											
			Масло растительное	3	5	3	5											
			Томатная паста	1,5	2	1,5	2											
			чеснок	0,5	0,7	0,3	0,5											
			сметана	8	10	8	10											
Обед 2 блюдо	379	жаркое по-	Мясо/куры	50/ 75	55/ 75	45/ 75	50/ 75	150	170	15,2	17,2	15, 6	17,6	11,7	13,3	247,5	280,6	

		домашнему			80	60	65										
			Картофель	100	150	80	130										
			Лук репчатый	10	10	8	8										
			Морковь	10	10	8	8										
			Масло сливочное	3	4	3	4										
			Масло растительное	3	4	3	4										
			Томат-пюре	5	5	5	5										
			Соль	1	1	1	1										
			Чеснок	0,1	0,1	0,1	0,1										
Обед 3 блюдо	241	Компот из сухофрукто в	сухофрукты	15	20	37,5	50	150	200	0,4	0,5	0	0	21,4	23,8	81	90
			сахар	7	7	9	9										
	1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	2,5	5,7	7,6	11	14,6	102	136
										18,5	21,7	25	30,2	47,6	56,4	485,8	580,3
Уплотн енный полдни к	50	Икра кабачковая промышлен ного производств а	Икра кабачковая	47	63	45	60	45	60	0,5	0,7	2,1	2,8	3,5	4,6	35,1	46,8
	209	Яйцо отварное	яйцо	1шт	40	1шт	40	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
	529	кефир	кефир	154, 5	206	150	200	150	200	4,5	6	0,1	0,1	5,7	7,6	45	60
	602	Вафля	вафля	12	20	12	20	12	20	0,3	0,4	0,4	0,7	9,3	15,5	42,5	70,8
										10,4	12,2	7,2	8,2	18,8	28	185,6	240,6
										38,7	47,4	44, 5	55,1	111,9	146,9	1074,6	1380,9

МЕНЮ ДЕНЬ 6

Режим	№ рецеп- турника	Наименован ие блюда	Перечень продуктов	брутто		нетто		выход		белки		жиры		углеводы		калорийность	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	173	Каша вязкая рисовая молочная	Манная крупа	20	25	20	25	150	200	4,2	5,6	5,6	7,5	19,6	26,1	144	192
			Молоко	150	150	150	150										
			Масло сливочное	2	3	2	3										
			сахар	10	10	10	10										
	1	Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный	25	30	25	30	25/4	30/ 5	1,5	2,3	3,5	4,4	9,8	14,6	78	108
			Масло сливочное	4	5	4	5										
	943	Чай с сахаром	Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	150	200	0	0	0	0	10,5	14	21	28
			сахар	5	5	5	5										
										5,7	7,9	9,1	11,9	39,9	54,7	243	328
Второй завтрак	368	Плоды и ягоды свежие	яблоко	108	114	95	100	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44
										6,1	8,3	9,5	12,3	49,2	64,5	284,8	372
Обед 1 блюдо	142	Суп гороховый	картофель	50	67	30	40	150	200	3,8	5,1	0,5	0,6	16,6	22,1	81,6	108,7
			Лук	7	10	6	8										
			Морковь	7	10	6	8										
			соль	1	1	1	1										
			Масло сливочное	3	4	3	4										
			горох	12,1	16,2	12	16										
			укроп	1	1,5	0,5	1										
			вода	108	144	108	144										
Обед 2 блюдо	400, 446	Тефтели из говядины с рисом	мясо	50	55	45	50	70/2 5	80/ 30	6,3	7,2	9,8	11,2	7,5	8,8	143	163,4
			Яйцо	1/7	6	1/7	6										
			морковь	10	10	8	8										
			Лук репчатый	10	10	8	8										
			соль	1	1	1	1										
			Масло сливочное	3	4	3	4										
			Масло растительное	3	4	3	4										

рис

20 25

	3	Салат из белокочанно й капусты с морковью	Капуста белокочанная	60	70	40	50	50	60	0,6	0,7	5,1	6,1	5,3	6,4	70	84
			Морковь	10	10	8	8										
			Лук	5	5	4	4										
			Масло растительное	3	4	3	4										
			Зелень	0,1	0,1	0,1	0,1										
			соль	1	1	1	1										
Обед 3 блюдо	241	Компот из сухофрукто в	сухофрукты	15	20	37,5	50	150	200	0,4	0,5	0	0	21,4	23,8	81	90
			сахар	7	7	9	9										
	1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	2,5	5,7	7,6	11	14,6	102	136
										12,9	16	21, 1	25,5	61,8	75,7	477,6	582,1
Уплотн енный полдни к	274	Булочка - веснушка	Мука пшеничная	36	64	36	64	50	90	3,6	5,1	6,9	9,6	23,9	33,5	129,6	177,7
			Сахар-песок	6	8	6	8										
			Яйцо	0,6	0,9	0,5	0,7										
			Масло сливочное	3	5	3	5										
			Дрожжи	1	1,8	1	1,8										
			Молоко	14	20	14	20										
			Изюм б/к	1,8	3,0	1,8	3,0										
			Масло растительное	0,1	0,2	0,1	0,2										
	529	Молоко кипяченное	молоко	158	211	158	211	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,6	10,1	90,1	120,1
										7,8	10,7	11, 7	16	30,5	43,6	219,7	297,8
										26,8	35	42, 3	53,8	141,5	183,8	982,1	1251,9

МЕНЮ ДЕНЬ 7

Режим	№ рецептурника	Наименование блюда	Перечень продуктов	брутто		нетто		выход		белки		жиры		углеводы		калорийность	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	91	Каша вязкая пшеничная молочная	Крупа пшеничная	30	40	30	40	150	200	5,3	6,4	6,1	7,5	21,3	25,4	159,8	192
			Молоко	76	101	76	101										
			Масло сливочное	3	4	3	4										
			сахар	4	5	4	5										
	2	Бутерброд с джемом	Хлеб пшеничный	25	30	25	30	25/5	30/8	1,5	2,3	0,2	0,2	13,2	20,1	61	92
			джем	5	8	5	8										
	263, 264	Чай без сахара	Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	150	200	0	0	0	0	0	0	42	56
										6,8	8,7	6,3	7,7	34,5	45,5	262,8	340
Второй завтрак	532	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Сок яблочный	100	100	100	100	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
										7,3	9,2	6,4	7,8	44,6	55,6	308,8	386
Обед 1 блюдо	39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	мясо	30	40	30	40	150	200	4	5,3	3,1	4,1	9,3	12,4	81	108
			картофель	80	90	55	65										
			Лук	5	5	4	4										
			Морковь	5	5	4	4										
			соль	0,9	1	0,9	1										
			Масло сливочное	3	4	3	4										
			зелень	5	5	5	5										
			вода	10	10	2,5	2,5										
			яйца	6	6	4	4										
Обед 2 блюдо	354	Рыба, тушенная в томате с	Масло растительное/масло сливочное	3	4	3	4	75	80	7,2	7,6	3,9	4,1	3,2	3,4	76,2	81,2

		овощами	Рыба	85	95	60	80										
			Морковь	10	10	8	8										
			Лук репчатый	10	10	8	8										
			Томат-пюре	5	5	5	5										
	441	Картофельн ое пюре	Молоко	30	30	30	30	110	130	2,8	3,3	5,9	7	20,2	23,9	215,8	255
			картофель	100	150	80	130	75	120								
			Масло сливочное	5	6	5	6										
			соль	1	1	1	1										
Обед 3 блюдо	241	Компот из сухофрукто в	сухофрукты	15	20	37,5	50	150	200	0,4	0,5	0	0	21,4	23,8	81	90
			сахар	7	7	9	9										
	1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	2,5	5,7	7,6	11	14,6	102	136
										16,2	19,2	18,6	22,8	65,1	78	556	670,2
Уплотн енный полдни к	433	Макарон ы отварные с маслом	макарон ы	30	40	30	40	100	110	5,5	7,4	6,7	8,9	27	35,9	198,4	264,5
			соль	1	1	1	1										
			масло сливочное	3	4	3	4										
	50	Икра кабачковая	Икра кабачковая промышленног о производства	47	63	45	60	45	60	0,5	0,7	2,1	2,8	3,5	4,6	35,1	46,8
	943	Чай с сахаром	Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	150	200	0	0	0	0	10,5	14	21	28
			сахар	5	5	5	5										
										6	8,1	8,8	11,7	41	54,5	254,5	339,3
										29,5	36,5	33,8	42,3	150,7	188,1	1119,3	1395,5

МЕНЮ ДЕНЬ 8

Режим	№ рецеп- турника	Наименован ие блюда	Перечень продуктов	брутто		нетто		выход		белки		жиры		углеводы		калорийность	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясл и	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	270	Каша ячневая вязкая молочная	Крупа ячневая	20	25	20	25	150	200	3,9	5,2	7,9	10,5	28,7	38,3	203,5	271,3
			Молоко	150	150	150	150										
			Масло сливочное	3	3	3	3										
			сахар	7	7	7	7										
	1	Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный	25	30	25	30	25/4	30/ 5	1,5	2,3	3,5	4,4	9,8	14,6	78	108
			Масло сливочное	4	5	4	5										
	943	Чай с сахаром	Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	150	200	0	0	0	0	10,5	14	21	28
			сахар	5	5	5	5										
	602	Вафля	вафля	12	20	12	20	12	20	0,3	0,4	0,4	0,7	9,3	15,5	42,5	70,8
											5,7	7,9	11, 8	15,6	58,3	82,4	345
Второй завтрак	368	Плоды и ягоды свежие	банан	159	167	95	100	95	100	1,4	1,5	0,5	0,5	20	21	90	95
										7,1	9,4	12, 3	16,1	78,3	103,4	435	573,1
Обед 1 блюдо	65	Борщ зеленый со сметаной	картофель	50	70	35	55	150	200	2,2	2,9	3,4	4,6	7,9	10,5	71,3	95
			Масло сливочное	3	4	3	4										
			щавель	25	30	25	30										
			морковь	5	4	5	4										
			Лук репчатый	5	4	5	4										
			соль	1	1	1	1										
			Яйца	1/4	1/4	1/4	1/4										
			зелень	5	5	5	5										
			сметана	5	7	5	7										
Обед 2 блюдо	274	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	мясо	50	55	45	50	150	170	16,2	21,7	13, 3	16,6	11	15	228	296
			Масло растительное	3	4	3	4										
			Масло сливочное	3	4	3	4										

			Капуста	57	67	45	55										
			Морковь	10	15	8	13										
			яйцо	5	5	5	5										
			Лук репчатый	10	10	8	8										
			рис	20	25	20	25										
Обед 3 блюдо	241	Компот из сухофрукто в	сухофрукты	15	20	37,5	50	150	200	0,4	0,5	0	0	21,4	23,8	81	90
			сахар	7	9	7	9										
	1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	2,5	5,7	7,6	11	14,6	102	136
										20,6	27,6	22, 4	28,8	51,3	63,9	482,3	617
Уплотн енный полдни к	289, 314	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	Мука	40	50	40	50	120	130	7,6	8,2	10, 3	13,7	41,9	55,8	293,9	391,7
			сахар	10	10	10	10										
			яйцо	6	6	6	6										
			Масло сливочное	3	3	3	3										
			Масло растительное	3	3	3	3										
			молоко	30	30	30	30										
			Творог	30	30	30	30										
			дрожжи	0,05	0,05	0,05	0,05										
	959	Какао с молоком	молоко	75	100	75	100	150	200	2,6	3,5	2,8	3,7	19,1	25,5	108,9	145,2
			Какао порошок	3	4	3	4										
			сахар	5	8	5	8										
										10,2	11,7	13, 1	17,4	61	80,3	402,8	536,9
										37,9	48,7	47, 8	62,3	190,6	247,6	1320,1	1727

МЕНЮ ДЕНЬ 9

Режим	№ рецептурника	Наименование блюда	Перечень продуктов	брутто		нетто		выход		белки		жиры		углеводы		калорийность	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	348	Рыба, запеченная в омлете	треска	183	244	132	176	150	200	30,4	33,7	18,1	20,1	4,1	4,6	300,4	333,7
			Или минтай	180	240	132	176										
			Мука пшеничная	7,5	10	7,5	10										
			Масло сливочное	3	4	3	4										
			Масло растительное	3	4	3	4										
			яйца	1,2 шт	1,3 шт	0,25	0,5										
			молоко	18	20	18	20										
			Мука пшеничная	4	5	4	5										
	1	Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный	25	30	25	30	25/4	30/5	1,5	2,3	3,5	4,4	9,8	14,6	78	108
			Масло сливочное	4	5	4	5										
	263, 264	Чай без сахара	Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	150	200	0	0	0	0	0	0	42	56
			сахар														
		конфета	конфета														
										31,9	36	21,6	24,5	13,9	19,2	420,4	497,7
Второй завтрак	368	Плоды и ягоды свежие	яблоко	108	114	95	100	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	41,8	44
										32,3	36,4	22	24,9	23,2	29	462,2	541,7
Обед 1 блюдо	160, 187	Суп картофельный с клецками	Картофель	69	92	45	60	150	200	3,5	4,6	2,4	3,2	9,7	13	74,3	99
			Морковь	8	10	6	8										
			Лук репчатый	8	10	6	8										
			Масло растительное или сливочное	1,5	2	1,5	2										

			Мука пшеничная	2	3	2	3										
			Масло сливочное	0,2	0,5	0,2	0,5										
			Яйца	0,6	0,9	0,5	0,7										
			Соль	0,1	0,1	0,1	0,1										
			Зелень сметана	2	1,5	2,5	2										
Обед 2 блюдо	608	Котлеты, биточки, шницели	Мясо/куриная грудка	55/75	60/80	50/65	4	65	70	9,8	11,5	13,0	15,2	11,1	12,9	158,8	185,3
			Масло сливочное	3	4	3	4										
			Лук репчатый	10	10	8	8										
			Морковь	10	10	8	8										
			Хлеб	7	10	7	10										
			Молоко	10	12	8	12										
			Чеснок	0,1	0,1	0,1	0,1										
			Соль	1	1	1	1										
			Томатная паста	5	5	5	5										
	126	Икра свекольная	свекла	120	100	130	110	85	130	3,2	3,5	9,5	10,2	16,4	17,6	166,6	178,5
			морковь	20	20	18	18										
			лук	20	20	18	18										
			Томатное пюре	5	5	5	5										
			Масло растительное	5	5	5	5										
			соль	1	1	1	1										
Обед 3 блюдо	241	Компот из сухофруктов	сухофрукты	15	20	37,5	50	150	200	0,4	0,5	0	0	21,4	23,8	81	90
			сахар	7	9	7	9										
	1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	2,5	5,7	7,6	11	14,6	102	136
										18,7	22,6	30,6	36,2	69,6	81,9	582,7	688,5
Уплотн	173	Каша	Крупа	30	43	30	43	100	110	7,9	8,7	8,4	9,2	36	40	245,8	270,3

енный полдни к		пшеничная с маслом	пшеничная				
			соль	1	1	1	1
			Масло сливочное	5	6	5	6
	13	Салат из свежих огурцов	Огурцы свежие	1 шт	40	1 шт	40
			Масло растительное	5	6	5	6
			соль	0,1	0,1	0,1	0,1
	530	Кисломолоч ные напитки	кефир	154, 5	206	150	200

50	60	0,4	0,4	5	6,1	1,5	1,8	51,8	62,2
150	200	4,5	6	0,1	0,1	5,7	7,6	45	60
		12,8	15,1	13,5	15,4	43,2	49,4	342,6	392,5
		63,8	74,1	66,1	76,5	136	160,3	1387,5	1622,7

МЕНЮ ДЕНЬ 10

Режим	№ рецептурника	Наименование блюда	Перечень продуктов	брутто		нетто		выход		белки		жиры		углеводы		калорийность	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	235	Суфле из творога	творог	80	85	80	85	120	130	30,3	32,9	9,6	10,4	30,6	33,1	324,7	351,8
			Сгущенное молоко	30	30	30	30										
			сметана	10	10	10	10										
			Сахар	10	10	10	10										
	1	Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный	25	30	25	30	25/4	30/5	1,5	2,3	3,5	4,4	9,8	14,6	78	108
			Масло сливочное	4	5	4	5										
	959	Какао с молоком	Какао порошок	3	4	3	4	150	200	2,6	3,5	2,8	3,7	19,1	25,5	108,9	145,2
			сахар	5	5	8	8										
			молоко	83	110	83	110										
										34,6	38,7	15,9	18,5	59,5	73,2	511,6	605
Второй завтрак	368	Плоды и ягоды свежие	апельсин	135,8	142,9	95	100	95	100	0,9	0,9	0,2	0,2	7,7	8,1	40,9	43
										35,5	39,6	16,1	18,7	67,2	81,3	552,5	648
Обед 1 блюдо	41	Суп рыбный	Рыба	75	100	38	50	150	200	10	12,8	0,5	0,6	6,9	9,2	79,1	105,4
			Картофель	50	70	31	58										
			Морковь	5	7	4	6										
			Лук	5	7	4	6										
			Пшено	3	5	3	5										
			Укроп	1,5	2,5	1	2										
			Масло сливочное	1,5	2	1,5	2										
			Масло растительное	1,5	2	1,5	2										
			Петрушка	2	3	1,5	2										
			Соль	1	1	1	1										
Обед 2 блюдо	387	Картофельная запеканка	Мясо	70	99	51,2	64,4	110	130	12,8	15,1	15,2	17,9	10,4	12,3	229,6	271,4
			Масло	10	10	10	10										

Обед 3 блюдо		с мясом	сливочное														
			Картофель	154	173	113, 7	134,4										
			Яйцо	1/10	4	1/10	4										
	15	Салат из свежих помидоров и огурцов	Помидоры свежие	24	36	19,2	28,8	40	60	0,4	0,5	2,5	3,8	1,4	2,1	29,5	44,3
			Огурцы свежие	16	24	13,6	21										
			Лук репчатый	6	8	5	7										
			Или лук зеленый	6	8	5	7										
			Масло растительное	2	3	2	3										
	241	Компот из сухофрукто в	сухофрукты	15	20	37,5	50	150	200	0,4	0,5	0	0	21,4	23,8	81	90
			сахар	7	9	7	9										
	1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	1,8	2,5	5,7	7,6	11	14,6	102	136
										25,4	31,4	23, 9	29,9	51,1	62	521,2	647,1
Уплотн енный полдни к	44	Суп молочный с макаронным и изделиями	Молоко	150	150	150	150	150	200	4,4	5,9	4,4	5,8	15	20	116,3	155
			вермишель	15	20	15	20										
			сахар	1,5	2	1,5	2										
			Масло сливочное	0,8	1	0,8	1										
	943	Чай с сахаром	чай	0,2	0,2	0,2	0,2	150	200	0	0	0	0	10,5	14	21	28
			вода	150	200	150	200										
			сахар	5	5	5	5										
	604	Печенье	Печенье	12	20	12	20	12	20	0,9	1,5	1,2	2,0	9,0	14,9	50	83,4
										5,3	7,4	5,6	7,8	34,5	48,9	187,3	266,4
										66,2	78,4	45, 6	56,4	152,8	192,2	1261	1561,5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575839

Владелец Кукиева Инна Юрьевна

Действителен с 12.04.2022 по 12.04.2023