



МЕНЮ
САД



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №6 г.БЕСЛАНА»



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад №6 г. Беслана»
Правобережного района РСО-Алания

З.И. Хайманова

Приказ № 44 от «05» 06 20 19 г.



Примерное десятидневное меню
для организации питания детей, посещающих муниципальное
бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №6 г. Беслана»
Правобережного района
Республики Северная Осетия – Алания.

День 1: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: ПЕРВАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
21	ЗАВТРАК										
	Каши гречневая с молоком										
	Крупа гречневая	20	25	20	25	150	200	6,1	8,1	22,0	186,6
	Молоко	150	150	150	150						
	Сахар	4	4	4	4						
25	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Чай с лимоном					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Лимон	5	5	5	5			0,028	0	9,01	34,598
4	Хлеб с маслом					30/7	40/10	5,013	11,36	0	184,2
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергетическая ценность (Ккал.)											
ВСЕГО:						462,27					
47 36	ОБЕД										
	Борщ со сметаной на сл. масле					190/7	240/10	3,2	5,2	21,5	241,0
	Картофель	70(85)	80(100)	45	60						
	Свекла	30	40	20	30						
	Капуста	40	50	34	44						
	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Томат	3	3	3	3						
	Зелень	2	2	2	2						
	Сметана	7	10	7	10						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	Лавровый лист					1 п	1 п				
	Комплета куриная					70/10	70/10	16,3	10,8	5,76	308,2
	Мясо птицы	130	130	90	90						
52 59	Хлеб	8	8	8	8						
	Лук	8	10	8	10						
	Масло растительное	0,5	0,5	0,5	0,5						
	Мука	3	3	3	3						
	Подлива										
42	Лук	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	6	8						
	Томат	4	4	4	4						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Мука	2	2	2	2						
37	Макаронные отсаженные					110	110	4,0	4,0	27,8	170,2

	с маслом																		
	Макароны	50	50	50	50														
	Масло сливочное	5	5	5	5														
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4							165,0
35- 40	Компот из яблок																		
	Яблоки	20	20	18	18	150	180	0,07	0,07	0,	17,0								65,0
	Сахар	10	12	10	12														
Энергетическая ценность(Ккал.)		894,1																	
ВСЕГО:																			
	<u>ПОЛДНИК</u>																		
	Чай	180	200	180	200	180	200	180	200	5,25	4,98	9,12							56,87
	Чай заварка	04	05	04	05														
	Сахар	10	12	10	12														
	Печенье	40	40	40	40	40	40												
	УЖИН																		
	Каша манная																		
1	Крупа манная	15	20	15	20														
	Сахар	4	4	4	4														
	Молоко	150	150	150	150														
	Масло сливочное	4	4	4	4														
	Чай																		
25	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5														
	Сахар	10	12	10	12														
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	30	40	0,16	0	14,9							
Энергетическая ценность(Ккал.)		389,64																	
ВСЕГО:																			

ВСЕГО (Ккал) – 1745,44

Примерное десятидневное меню для ДОУ Правобережного района на 2019 г.

2

День 2: ВТОРНИК
Неделя: ПЕРВАЯ

№ тех. кар ты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	
14/15 2	ЗАВТРАК					1 шт.	1 шт.	12,7	11,5	157,0
	Яйцо отварное									
	Яйцо	47	47	41	41					
16	Салат морковный (с 1 июля по 29 февраля)					45	60	0,73	3,9	12,33
	Морковь	55	70	44	56					
	Чеснок	0,8	0,8	0,5	0,5					
	Сахар	2	2	2	2					
	Масло растительное	3	4	3	4					
	Салат из свеклы (с 1 марта по 30 июня)					45	60	0,8	2,1	49,2
20	Свекла	55	70	44	56					
	Чеснок	0,8	0,8	0,5	0,5					
	Масло растительное	2	4	2	4					
	Сахар	1	1	1	1					
	Зелень	1	1	1	1					
25	Чай					150	180	0,16	0	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5					
	Сахар	10	12	10	12					
4	Хлеб с маслом					30/7	40/10	5,013	11,36	149,5
	Хлеб	30	40	30	40					
	Масло сливочное	7	10	7	10					
	Конфета	20	20	20	20	20	20	0,16	0	65
								18,76	26,76	39,26
Энергетическая ценность (Ккал.)										
ВСЕГО: 440,7										
3	ОБЕД Суп картофельный с перловой крупой на масле со сметаной					190/7	240/10	2,5	5,2	131,1
	Картофель	80(100)*	100(120)*	50	70					
	Крупа перловая	7	8	7	8					
	Лук репчатый	8	10	6	8					
	Морковь	8	10	6	8					
	Масло сливочное	3	5	3	5					
	Зелень	2	2	2	2					
	Сметана	7	10	7	10					
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6					
	Лавровый лист					1 п	1 п			

52 46	Рыба запеченная с подливой											
	Рыба Хек	100	120	65	78	65/10	78/10	15	5.8	7.5	228.0	
	Подлива											
	Лук репчатый	8	10	8	10							
	Морковь	8	10	8	10							
	Масло растительное	2	3	2	3							
	Томат	4	4	4	4							
18	Мука	2	2	2	2	110	110	4,1	6,1	29,0	187,6	
	Каша пшеничная											
	Пшено	40	40	40	40							
	Масло сливочное	4	4	4	4							
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	0,9	13,4	165	
	Компот из сухофруктов					150	180	0,18	0	21,5	83,07	
	сухофрукты	15	15	15	15							
5	Сахар	10	13	10	13							
								24,48	18	90,2		
Энергетическая ценность (Ккал.)												
ВСЕГО: 794.77												
11	ПОЛДНИК											
	Яблоко											
	УЖИН											
	Пудинг творожно-манный с повидлом											
	Творог 9%	75	100	75	100	130	130					
	Крупа манная	7	10	7	10							
	Масло сливочное	2	4	2	4							
	Сахар	10	10	10	10							
	Яйцо ¼	11,7	11,7	10,5	10,5							
	Масло растительное	0,5	0,5	0,5	0,5							
	Молоко	50	50	50	50							
	Повидло	20	20	20	20							
49	Оладьи из творога запеченные (для внесения изменений в меню)											
	Творог 9%	75	100	75	100	80/20	120/20	7,0	11	26,1	203,1	
	Мука	15	25	15	25							
	Молоко	12	24	15	25							
	Сахар	10	10	10	10							
	Яйцо ¼	11,7	11,7	10,5	10,5							
	Масло растительное	3	3	3	3							
25	Повидло	20	20	20	20							
	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87	
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5							
	Сахар	10	12	10	12							
								20,42	25,2	55,1		
Энергетическая ценность (Ккал)												
ВСЕГО: 426.07												

4

День 3:СРЕДА
Неделя: ПЕРВАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
7	ЗАВТРАК										
	Каша пшеничная										
	Крупа пшеничная	30	30	30	30						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
6	Сахар	4	4	4	4						
	Какао										
	Какао	1	1	1	1						
	Сахар	10	12	10	12						
	Молоко	130	130	130	130						
4	Хлеб с маслом										
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергетическая ценность(Ккал.)											
ВСЕГО:		518,9									
15	ОБЕД										
	Суп рисовый на м/к бульоне										
	Картофель	70(85)	80(100)	45	60						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Зелень	2	2	2	2						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Рис	7	10	7	10						
	Сметана	7	10	7	10						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
13	Комплета мясная										
	Мясо	85	100	65	80						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Хлеб	8	8	8	8						
	Чеснок										
42	Масло растительное	0,5	0,5	0,5	0,5						
	Подлива										
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Растительное масло	3	3	3	3						
Энергетическая ценность(Ккал.)											
ВСЕГО:		185,7									

Примерное десятидневное меню для ДОУ Правобережного района на 2019 г.

День 4: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ПЕРВАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
18	ЗАВТРАК										
	Каша пшениная										
	Крупа пшениная	30	30	30	30						
	Молоко	150	150	150	150						
	Сахар	4	4	4	4						
25	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Чай с лимоном					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Лимон	5	5	5	5			0,028	0	9,01	34,598
4	Хлеб с маслом					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергетическая ценность (Ккал.)											
ВСЕГО: 561,866											
36 17	ОБЕД										
	Свекольник на сл. масле со сметаной										
	Свекла	50	70	30	50						
	Картофель	80(100)	100(120)	50	70						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Зелень	2	2	2	2						
	Масло сливочное	3	5	3	5						
	Томат	3	3	3	3						
	Сметана	7	10	7	10						
	Куры отварные	130	130	110	110	70	70	24,0	24,2	0,9	308,2
	Рис с овощами					110	110	3,9	3,75	45,2	219,0
	Рис	40	40	40	40						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
50	Лук репчатый	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	8	10						
	Бульон	30	30	30	30						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165
	Компот из яблок										
40	Яблоки	20	20	18	18	150	180	0,003	0,004	10,1	90,2
	Сахар	10	12	10	12						

Примерное десятидневное меню для ДОУ Правобережного района на 2019 г.

Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:										
25	ПОЛДНИК											
	Вафли	50	50	50	50	50	50	50				
	Чай											
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,16	0	14,9
	Сахар	10	12	10	12	10	12	10	12			56,87
24	УЖИН											
	Картофель запеченный											
	Картофель	200(240)	220(260)	140	154	150	180	150	180	4,1	6,1	29
	Масло растительное	5	5	5	5							
	Салат из свежей капусты (с 1 июля по 29 февраля) (с 1 марта капусту припускают)					70	70			0,77	3,99	6,67
26	Морковь	20	20	16	16							
	Капуста	50	60	35	45							
	Масло растительное	3	3	3	3							
	Лук	8	10	6	8							
	Зелень	1	1	1	1							
	Горошек зеленый	20	20	12	12							
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	14,94
	Чай					150	180	150	180	0,16	0	14,9
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5							
	Сахар	10	12	10	12							
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		434,34										

ВСЕГО (ккал): 1922,24

Примерное десятидневное меню для ДОУ Правобережного района на 2019 г.

День 5: ПЯТНИЦА
Неделя: ПЕРВАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
12	ЗАВТРАК										
	Суп молочный с макаронами										
	Макаронны	12	20	12	20						
	Молоко	150	150	150	150						
	Сахар	4	4	4	4						
25	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб с маслом					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	184,2
4	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергетическая ценность (Ккал.)											
ВСЕГО:		451,48									
8/1	ОБЕД										
	Суп гороховый на м/к бульоне										
	Картофель	80(100)	100(120)	50	70						
	Горох	25	25	25	25						
	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Зелень	2	2	2	2						
	Лавровый лист					1 п	1 п				
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	Ежики в томатно – сметанном соусе										
	Мясо	85	100	55	70						
	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Яйцо 1/8	5,8	5,8	5,2	5,2						
58	Сметана	5	5	5	5						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Томат	3	3	3	3						
	Мука	3	3	3	3						
	Зелень	1	1	1	1						
	Рис	7	10	7	10						
						70/10	85/10	18,1	13,46	15,7	232,0

Примерное десятидневное меню для ДОУ Правобережного района на 2019 г.

57	Икра свекольная										
	Свекла	135	150	108	120	100	115	11,5	1,8	5,11	103,0
	Морковь	8	10	6	8						
	Лук	8	10	6	8						
	Томат	5	5	5	5						
	Масло растительное	5	5	5	5						
	Сахар	1	1	1	1						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165
	Компот из яблок										
	Яблоки	20	20	20	20	150	180	0,18	0	21,5	83,07
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО: 725,07											
7	ПОЛДНИК										
	Яблоко										
	У Ж И Н										
	Каша пшеничная										
	Крупа пшеничная	30	30	30	30						
	Молоко	150	150	150	150	150	200	7,8	9,9	321,1	250,0
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Сахар	4	4	4	4	150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай										
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
25	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	14,94	78,6
	Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО: 429,47										

ВСЕГО (ккал): 1606.02

Примерное десятидневное меню для ДОУ Правобережного района на 2019 г.

День 6: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: ВТОРАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
14	ЗАВТРАК Суп молочный рисовый					150	200	6,4	9,7	22,3	202,3
	Рис	15	20	15	20						
	Молоко	150	150	150	150						
	Сахар	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	Хлеб с маслом и сыром					30/7	40/10	2,38	8,7	15,04	149,5
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
	Сыр	8	10	8	10						
Энергетическая ценность(Ккал.)											408,67
8	ОБЕД Суп гороховый на м/к бульоне					190/7	240/10	8,2	3,5	29,7	186,6
	Картофель	80(100)	100(120)	50	70						
	Горох	25	25	25	25						
	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Зелень	2	2	2	2						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	Фыддэжын (порционно)					120	120	8,98	17,1	42,1	367,0
	Мясо	100	100	70	70						
22	Лук	10	10	8	8						
	Мука	50	50	50	50						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Масло растительное	2	2	2	2						
	Сахар	3	3	3	3						
	Дрожжи	1	1	1	1						
	Чеснок	1	1	0,8	0,8						
	Компот из яблок					150	180	0,07	0	17,0	65,0
35	Яблоки	20	20	18	18						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165

Примерное десятидневное меню для ДОУ Правобережного района на 2019 г.

Энергетическая ценность (Ккал.)		783,6									
ВСЕГО:											
25	ПОЛДНИК										
	Вафли										
	Чай										
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5	50	50	0,16	0	14,9	56,87
9	Сахар	10	12	10	12	150	180				
	УЖИН										
	Разгу овощное										
	Картофель	80(90)	90(105)	55	63	100	110	5,2	5,9	20,9	151,4
	Морковь	8	10	6	8						
	Лук	8	10	6	8						
	Капуста	50	60	35	45						
	Зелень	1	1	1	1						
	Томат	2	2	2	2						
	Масло сливочное	2	2	2	2						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	14,94	78,6
25	Чай										
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5	150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	10	12	10	12						
Энергетическая ценность (Ккал.)		343,74									
ВСЕГО:											

ВСЕГО (ккал): 1536,01

Примерное десятидневное меню для ДОУ Правобережного района на 2019 г.

День 7: ВТОРНИК
Неделя: ВТОРАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
2	ЗАВТРАК Омлет					90	90	6,5	8,5	2,66	113,0
	Яйцо	47	47	41	41						
	Молоко	60	60	60	60						
	Манка	3	3	3	3						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
16	Салат морковный (с 1 июля по 29 февраля)					45	60	0,73	3,9	7,7	362,64
	Морковь	55	70	44	56						
	Чеснок	0,8	0,8	0,5	0,5						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Сахар	1	1	1	1						
20	Салат из свеклы (с 1 марта по 30 июня)					45	60	0,8	2,1	4,9	49,2
	Свекла	55	70	44	56						
	Чеснок	0,8	0,8	0,5	0,5						
	Масло растительное	2	4	2	4						
	Сахар	1	1	1	1						
25	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	Хлеб с маслом					30/7	40/10	2,38	8,7	15,04	149,5
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО: 731,21											
3	ОБЕД Суп картофельный с перловой крупой на масле со сметаной					190/7	240/10	2,5	5,2	18,8	131,1
	Картофель	80(100)	100(120)	50	70						
	Крупа перловая	7	8	7	8						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	5	3	5						
	Зелень	2	2	2							
	Сметана	7	10	7	10						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						

Примерное десятидневное меню для ДОУ Правобережного района на 2019 г.

52 46	Рыба запеченная с подливой										15	5,8	7,5	228,0
	Рыба «Хек»													
	Лук репчатый													
	Томат													
	Морковь													
	Масло растительное													
	Пюре картофельное										180	6,1	29,0	187,6
	Картофель													
	Молоко													
	Масло сливочное													
40	Компот из яблок										0,003	0,004	10,1	90,2
	Яблоки													
	Сахар													
	Хлеб										2,70	2,0	13,4	165
Энергетическая ценность(Ккал.) ВСЕГО: 801,9														
11	ПОЛДНИК										130			
	ЯБЛОКО													
	УЖИН													
	Пудинг творожно-манный с повидлом										120/15	14,2	40,2	369,2
	Творог 9%													
	Крупа манная													
	Масло сливочное													
	Сахар													
	Яйцо ¼													
	Масло растительное													
	Молоко													
	Повидло													
	Чай										180	0	14,9	56,87
	Чай													
	Сахар													
25	Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:													426.

ВСЕГО (ккал): 1959,18

Примерное десятидневное меню для ДОУ Правобережного района на 2019 г.

День 8: СРЕДА
Неделя: ВТОРАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	
47	ЗАВТРАК									
	Каша рисовая молочная									
	Рис	20	25	20	25	180	200	4,9	3,95	47,81
	Сахар	4	4	4	4					
	Масло сливочное	4	4	4	4					
25	Чай с лимоном	150	150	150	150	150	180	0,16	0	56,87
	Чай	0,4	0,5	0,4	0,5					
	Сахар	10	12	10	12					
	Лимон	5	5	5	5			0,028	0	34,6
	Хлеб с маслом					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	184,2
4	Хлеб	30	40	30	40					
	Масло сливочное	7	10	7	10					
Энергетическая ценность (Ккал.)		524,67								
36	ОБЕД									
	Борщ со сметаной на сл. масле					190/7	240/10	3,2	5,2	21,5
	Картофель	70(85)	80(100)	45	60					
	Свекла	30	40	20	30					
	Капуста	40	50	34	44					
	Лук	8	10	6	8					
	Морковь	8	10	6	8					
	Масло сливочное	5	5	5	5					
	Томат	3	3	3	3					
	Зелень	2	2	2	2					
	Сметана	7	10	7	10					
	Лавровый лист					1 п	1 п			
	Комплета куриная					70/10	70/10	18,1	13,46	15,7
	Мясо птицы	130	130	90	90					232,0
	Лук	8	10	6	8					
	Масло растительное	3	3	3	3					
	Хлеб	8	8	8	8					
	Мука	3	3	3	3					

Примерное десятидневное меню для ДОУ Правобережного района на 2019 г.

День 9: ЧЕТВЕРГ
Неделя: ВТОРАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
87	ЗАВТРАК Макаронны отварные с маслом, сладкие					150	150	4,0	4,0	27,8	170,2
	Макаронны	65	65	65	65						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Сахар	5	5	5	5						
	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
25	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб с маслом					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	149,5
4	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергетическая ценность (Ккал.)											
ВСЕГО: 376,57											
27	ОБЕД Суп крестьянский на м/к бульоне					200/7	250/10	3,1	5,0	21,0	141,3
	Картофель	80(100)	100(120)	50	70						
	Пшено	8	10	8	10						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	5	3	5						
	Зелень	2	2	2	2						
	Яйцо ¼	11,7	11,7	10,5	10,5						
	Сметана	7	10	7	10						
	Лавровый лист	1 п	1 п	1 п	1 п						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	Тертели в томатно-сметанном соусе					70	85	18,1	13,48	15,7	273,0
19	Мясо	85	100	62	70						
	Рис	7	10	7	10						
	Яйцо 1/8	5,8	5,8	5,2	5,2						
	Лук	8	10	6	8						
	Мука	2	2	2	2						
	Томат	3	3	3	3						
	Морковь	8	10	6	8						
	Сметана	5	5	5	5						
	Чеснок	1	1	0,5	0,5						

Примерное десятидневное меню для ДОУ Правобережного района на 2019 г.

День 10: ПЯТНИЦА
Неделя: ВТОРАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
1	ЗАВТРАК										
	Каша манная										
	Крупа манная	15	20	15	20						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	Сахар	4	4	4	4						
	Чай										
	Чай	0,4	0,5	0,4	0,5	150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб с маслом										
4	Хлеб	30	40	30	40	30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	184,2
	Масло сливочное	7	10	7	10						
	Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:	447,37									
23	ОБЕД										
	Суп с макаронами на курином бульоне										
	Макаронны	15	15	15	15	190	240	2,6	2,66	17,7	104,9
	Картофель	80(100)	100(120)	50	70						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Зелень	2	2	2	2						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	Куры отварные	130	130	110	110	70	70	24,0	24,2	0,9	308,2
50	Рис с овощами										
	Рис	40	40	40	40						
	Масло сливочное	2	3	2	3						
	Лук репчатый	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	8	10						
	Бульон	30	30	30	30						
5	Компот из яблок										
	Яблоко	20	20	20	20	150	180	0,18	0	21,5	83,07
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		880,17									

Примерное десятидневное меню для ДОУ Правобережного района на 2019 г.

	ПОЛДНИК ЯБЛОКО	130	130	90	90	90	90	0,4	0,4	9,8	44,0
7	ужин Каша пшеничная						150	200	7,8	321,1	210,0
	Крупа пшеничная	30	30	30	30						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Сахар	4	4	4	4						
25	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		389,47									

ВСЕГО (ккал) : 1717,01

Примерное десятидневное меню для ДОУ Правобережного района на 2019 г.