

Утверждаю
В.Б. Чернышова
Методический кабинет
Тераскина
Светлана
Михайловна



Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад Ладушки»

Н.С. Макжанова

« 10 » января



10 дневное меню для детей МБДОУ «Детский сад Ладушки»
от 1,5-3 лет (с 10,5-часовым пребыванием)

10 дневное меню для детей МБДОУ «Детский сад Ладушки»

наименование блюда	выход белков	кол-во в граммах	калории	белки	жиры	углеводы	цена за кг	сумма
I день								
Завтрак								
Каша манная	200г							
манка		0,03	9,78	2,37	0,17	17,25	57,14	1,714
молоко		0,2	11,6	4,2	5,25	6,75	40	8
масло сливочное		0,004	2,644	0,01	1,96	0,02	190	0,76
сахар		0,005	1,87			4,77	30	0,15
соль		0,06					10	0,6
хлеб с сыром	40	0,03	10,83	2,3	5,7	1,2	480	14,4
Кофейный напиток	200	0,2	11,6					
молоко							40	8
кофейный напиток		0,001	0,223				420	0,42
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
Второй завтрак								
10,00 йогурт	125	0,125	8,375	2,8	3,5	4,5	120	15
Обед								
Суп вермишелевый на к/б	200							
курица		0,03	4,95	3,63	1,35		140	4,2
вермишель		0,01	33,6	0,93	0,08	7,09	28	0,28
картошка		0,15	50,1	1,2		11,02	15	2,25
морковь		0,02	5,8	0,2		1,22	30	0,6
лук		0,01	4,2	0,02		1	16	0,16
масло сливочное		0,004	2,644	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Ленивые голубцы	200							
мясо		0,1	18,7	10,98	4,05		260	26
капуста		0,05	46,2	2,52		8	20	1
лук		0,01	4,2	0,02		1	16	0,16
морковь		0,02	5,8	0,2		1,22	30	0,6
масло сливочное		0,004	2,644	0,01	1,96	0,02	190	0,76
масло растительное		0,01	29,1		1,75		84,54	0,845
Кисель	200							
кисель		0,015	62	0,06		14,16	110	1,65
сахар		0,005	1,87			4,77	30	0,15
Хлеб	70							
Полдник								
Морковная запеканка со сгущенкой	220							
морковь		0,02	5,8	0,2		1,22	30	0,6
молоко		0,2	11,6	4,2	5,25	6,75	40	8
манка		0,03	9,78	2,37	0,17	17,25	57,14	1,714
яйцо		0,3	14,86	1,05	1,13	0,03	6	1,8
сахар		0,005	1,87			4,77	30	0,15
масло сливочное		0,004	2,644	0,01	1,96	0,02	190	0,76
сгущёнка		0,03	39,9	1,62	2,31	2,88	220	6,6
Чай с лимоном	200							
чай		0,002					440	0,88
лимон		0,02	1,36			0,25	120	2,4
сахар		0,005	1,87			4,77	30	0,15
Хлеб итого на день	130	0,312	8,1	1,26	48,26	65,15	19	5,928
Итого за день			1236					116,8

наименование блюда	выход белков	кол-во в граммах	калории	белки	жиры	углеводы	цена за кг	сумма
2 день								
Завтрак								
Каша дружба	200г							
пшено		0,01	34,5	1,1	0,3	6,6	106,25	1,063
рис		0,01					55	0,55
гречка		0,01					72,5	0,725
молоко		0,2	11,6	4,2	5,25	6,75	40	8
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
сахар		0,005	1,87			4,77	30	0,15
хлеб		50						
Кофейный напиток		200						
молоко		0,2	11,6				40	8
кофейный напиток		0,001					450	0,45
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
Второй завтрак								
10,00 бананы	200	0,2					95	19
Обед								
Салат витаминный	150							
капуста		0,04	9,5	0,6		1,5	20	0,76
яблоки		0,02	7,36	0,06		1,8	70	0,15
морковь		0,01	2,9	0,1		0,61	30	0,3
изюм		0,005	13,8	0,09		3,54	204	1,02
сахар		0,005	1,87			4,77	30	0,15
масло растительное		0,003	27		3		84,54	0,254
Суп перловый на кб	200							
мясо		0,04	7,48	2,64	0,52		260	0,299
крупа перловая		0,005	16,5	0,38	0,06	3,53	22	0,11
картошка		0,1	35,51	0,69		8	15	1,5
морковь		0,01	5,8	0,2		1,22	30	0,3
лук		0,01	4,2	0,02		1	15	0,15
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Мясо-картофельная запеканка	200							
мясо		0,1	18,7	10,98	4,05		260	26
картошка		0,22	46,2	2,52		8	15	3,3
молоко		0,05	2,6	0,03		1,5	40	2
яйцо		0,04	5,8	0,2		1,2	6	0,24
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Подлив сметанный								
сметана		0,01	28,4	2,82	0,31	0,03	188	1,88
мука		0,005	15,85	0,46	0,05	3,48	122	0,61
молоко		0,15	8,7	0,48	0,52	0,67	40	6
масло растительное		0,003	29,1		1,75		84,54	0,254
Компот из свежих фруктов	200							
фрукты		0,03	62	0,06		14,16	70	2,1
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
Хлеб	70							
соль		0,06					10	0,06
Полдник								
Ватрушка с творогом сгущенкой	100							
творог		0,07	58	2		12,2	141	9,87
молоко		0,02	1,16	1,4	1,75	2,25	40	0,8
мука		0,035	23,31	0,66	0,05	4,9	30	1,05
яйцо		0,3	14,86	1,05	1,13	0,03	6	18
сахар		0,01	3,74			4,77	30	0,3
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
сгущенка		0,03	39,9	1,62	2,31	2,88	220	6,6
Кофейный напиток	200	0,001					440	0,44
Хлеб и того на день	140	0,312	8,1	1,56	48,26	65,15	19	5,928
Итого за день			1215					116,3

наименование блюда	выход белков	кол-во в граммах	калории	белки	жиры	углеводы	цена за кг	сумма
3 день								
Завтрак								
геркулес		0,03	87,75	2,7	1,5	15,27	90	2,7
молоко		0,15	8,7	4,2	5,25	6,75	40	6
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
сахар		0,005	1,87			4,77	30	0,15
хлеб с маслом	50							
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Второй завтрак								
Кофейный напиток	200							
молоко		0,2	11,6				40	8
Кофейный напиток		0,002					440	0,88
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
Обед								
Щи на к/б со сметаной	200							
мясо		0,04	7,48	2,64	0,52		260	0,299
капуста		0,06	16,5	0,38	0,06	3,53	20	1,2
картошка		0,1	35,51	0,69		8	15	1,5
морковь		0,01	5,8	0,2		1,22	30	0,3
лук		0,01	4,2	0,02		1	15	0,15
томатная паста		0,003	2,88	0,21		0,59	122	0,366
сметана		0,01	28,4	0,21	2,82	0,31	188	1,88
масло сливочное		0,004	29,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Котлета мясная	150							
мясо		0,08	14,96	10,98	4,05		260	20,8
сухари		0,007	46,2	2,52		8	36	0,252
молоко		0,02	1,16	0,03		1,5	40	0,8
яйцо		0,07	5,8	0,2		1,2	6	0,42
Гречка	200							
гречка		0,2	70,02	0,69	0,06	16	72,5	72,7
Масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Подлив сметанный								
сметана		0,01	28,4	2,82	0,31	0,03	140	1,4
мука		0,005	15,85	0,46	0,05	3,48	30	0,15
молоко		0,15	8,7	0,48	0,52	0,67	40	6
Масло растительное		0,003	29,1		1,75		84,4	0,253
Компот из изюма с лимоном	200							
изюм		0,05	25,3	0,06		14,16	250	12,5
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
Хлеб	70							
Полдник								
Пряник	100	0,1	65,3				85	8,5
Чай с молоком	200	0,2	11,6				40	8
яблоко		0,1	58	2		12,2	70	7
сахар		0,01	3,74			4,77	30	0,3
Масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Хлеб итого на день	120	0,312	8,1	1,56	48,26	65,15	19	5,928
соль		0,06					10	0,6
Итого за день			1120					101

наименование блюда	выход белков	кол-во в граммах	калории	белки	жиры	углеводы	цена за кг	сумма
4 день								
завтрак								
яйцо		1	88,9	6,3	6,79	0,2	6	6
Хлеб с маслом	50							
Масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Второй завтрак								
Какао	200							
молоко		0,2	11,6				40	8
какао		0,002					440	0,88
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
10:00 сок	200	0,2	100	0,8		23,4	58	11,6
Обед								
Суп рыбный	200							
Рыба филе		0,04	34,4	4,56	1,68		168	1,376
Крупа пшеничная		0,053	35,51	0,38	0,06	3,53	106,25	5,631
картошка		0,1	35,51	0,69		8	15	1,5
морковь		0,01	5,8	0,2		1,22	30	0,3
лук		0,01	4,2	0,02		1	15	0,15
Масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Плов с минтаем	150							
минтай		0,08	51	10,98	4,05		168	13,44
рис		0,04	130,04	2,52		8	55	2,2
Масло растительное		0,003	29,1		1,75		84,54	0,254
Кисель	200							
кисель		0,2	118,75	0,06		14,16	110	22
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
Хлеб	70							
Полдник								
Манные биточки								
молоко		0,2	11,6				40	8
манка		0,025	87,75	2		12,2	57,14	1,429
сахар		0,01	3,74			4,77	30	0,3
Чай	200							
чай		0,002					440	0,88
сахар		0,01	3,74				30	0,3
Масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Хлеб итого на день	140	0,312	8,1	1,56	48,26	65,15	19	5,928
соль		0,06					10	0,6
Итого за день			964					93,95

наименование блюда	выход белков	кол-во в граммах	калории	белки	жиры	углеводы	цена за кг	сумма
5 день								
Завтрак								
Каша пшеничная	200г							
пшено		0,03	99	2,37	0,17	17,52	106,25	3,188
молоко		0,2	11,6				40	8
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
сахар		0,0015	0,561			4,77	30	0,045
Второй завтрак								
Хлеб с сыром	50г							
сыр	30г	0,03	38,76	2,3	5,7	1,2	440	13,2
Чай с лимоном	200г						125	15,6
чай		0,02					440	8,8
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
10:00 яблоки	200	0,2	62	2,8	3,5	4,5	70	14
Обед								
Суп гороховый на к/б	200							
мясо		0,03	5,61	3,63	1,35		260	0,168
горох		0,03	48,64	0,93	0,08	7,09	50	1,5
картошка		0,15	50,1	1,2		11,02	15	2,25
морковь		0,02	5,8	0,2		1,22	30	0,6
лук		0,01	4,2	0,02		1	15	0,15
Масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Гуляш со сметанным соусом	150							
мясо		0,1	18,7	10,98	4,05		260	26
сметана		0,01	46,2	2,52		8	188	1,88
лук		0,015	6,3	0,03		1,5	15	0,225
морковь		0,02	5,8	0,2		1,2	30	0,6
Масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Масло растительное		0,003	29,1		1,75		84,54	0,254
Вермишель отварная	130							
вермишель		0,045	151,2				38	1,71
Масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Зеленый горошек		0,03	12				75	2,25
Компот из сухофруктов	200							
сухофрукты		0,02	41,8	0,06		14,16	110	2,2
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
хлеб	70							
Полдник								
Булочка домашняя	70							
Чай с молоком	200							
мука		0,045	142,65	2		12,2	30	1,35
молоко		0,01	0,58	1,4	1,75	2,25	40	0,4
дрожжи		0,001	0,85	0,66	0,05	4,9	100	0,1
яйцо		0,3	14,86	1,05	1,13	0,03	6	1,8
сахар		0,005	1,87			4,77	30	0,15
Масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
чай		0,002	125	1,62	2,31	2,88	440	0,88
Хлеб и того на день	140	0,312	8,1	1,56	48,26	65,15	19	5,928
Итого на день			1325					127,8

наименование блюда	выход белков	кол-во в граммах	калории	белки	жиры	углеводы	цена за кг	сумма
6 день								
Завтрак								
Вермишель в молоке	200							
вермишель		0,02	60,48	1,1	0,3	6,6	26	0,52
молоко		0,2	11,6	4,2	5,25	6,75	40	8
Масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
сахар		0,005	1,87			4,77	30	0,15
Второй завтрак								
Хлеб с сыром	50							
сыр		0,03	53,6				480	14,4
Чай	200	0,002					440	0,88
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
Обед								
Салат летний	150							
яйцо		0,2	9,5	0,6		1,5	6	1,2
картошка		0,05	7,36	0,06		1,8	15	0,15
морковь		0,01	2,9	0,1		0,61	30	0,3
зеленый горошек		0,02	13,8	0,09		3,54	75	1,5
лук		0,01	3,8			0,1	15	0,15
сметана		0,02	27		3		188	3,76
Суп полевой на к/б со сметаной	200							
мясо		0,04	7,48	2,64	0,52		260	0,299
Крупа пшено		0,01	33	0,38	0,06	3,53	106,25	1,063
картошка		0,15	35,51	0,69		8	15	2,25
морковь		0,01	5,8	0,2		1,22	15	0,15
лук		0,01	4,2	0,02		1	15	0,15
сметана		0,01	28,4				188	1,88
Масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Мясной рулет с яйцом	200							
мясо			0,1	18,7	10,98	4,05	260	26
картошка		0,15	46,2	2,52		8	15	2,25
молоко		0,05	2,9	0,03		1,5	40	2
Яйцо		1	5,8	0,2		1,2	6	6
Масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Подлив сметанный								
сметана		0,01	28,4	2,82	0,31	0,03	188	1,88
мука		0,005	15,85	0,46	0,05	3,48	30	0,15
молоко		0,15	8,7	0,48	0,52	0,67	40	6
Масло растительное		0,003	29,1		1,75		84,54	0,254
Компот фруктово-ягодный	200							
Фрукты -ягоды		0,15	62	0,06		14,16	77	11,55
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
хлеб	70							
Полдник								
Пирожок с повидлом	100							
повидло		0,025	76,6	2		12,2	110	2,75
молоко		0,22	12,76	1,4	1,75	2,25	40	8,8
мука		0,035	23,31	0,66	0,05	4,9	30	1,05
яйцо		0,5	24,5	1,05	1,13	0,03	6	3
сахар		0,01	3,74			4,77	30	0,3
Масло сливочное		0,004	1,496	0,01	1,96	0,02	190	0,76
дрожжи		0,002					80	0,16
соль		0,06	52				10	0,6
Хлеб итого на день	140	0,312	8,1	1,56	48,26	65,15	19	5,928
Итого за день			1358					117,5

наименование блюда	выход белков	кол-во в граммах	калории	белки	жиры	углеводы	цена за кг	сумма
7 день								
Завтрак								
Каша рисовая	200							
рис		0,03	97,5	2,37	0,17	17,52	55	1,65
молоко		0,2	11,6	4,2	5,25	6,75	40	8
Масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
сахар		0,005	1,87			4,77	30	0,15
Хлеб	50							
Второй завтрак	200							
кофейный напиток		0,002					440	0,88
молоко		0,2	11,6				40	8
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
10:00 мандарин	150	0,2	62	2,8	3,5	4,5	114	22,8
Обед								
Суп с клецками на к\б	200							
курица		0,04	6,6	3,63	1,35		140	5,6
мука		0,04	48,64	0,93	0,08	7,09	30	1,2
картошка		0,15	50,1	1,2		11,02	15	2,25
морковь		0,002	5,8	0,2		1,22	30	0,06
лук		0,01	4,2	0,02		1	15	0,15
яйцо		0,5	28,4				6	3
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Вермишелевая запеканка		150						
мясо		0,1	18,7	10,98	4,05		260	26
яйцо		1	46,2	2,52		8	6	6
лук		0,015	6,3	0,03		1,5	15	0,225
морковь		0,02	5,8	0,2		1,2	30	0,6
Масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Масло растительное		0,003	29,1		1,75		84,54	0,254
Салат Французский								
Зеленый горошек		0,03	44				75	2,25
сыр		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	480	1,92
чеснок		0,03	12				168	5,04
Комрот из сухофруктов	200							
сухофрукты		0,02	41,8	0,06		44,16	110	2,2
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
хлеб	70							
Полдник								
винегрет	150							
свекла		0,1					30	3
картошка		0,1	142,65	2		12,2	15	1,5
капуста		0,05	6,25	1,4	1,75	2,25	20	1
морковь		0,05	0,85	0,66	0,05	4,9	30	1,5
лук		0,03	141,6	1,05	1,13	0,03	15	0,45
соль		0,06	19,5			4,77	10	0,6
масло растительное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	84,54	0,338
Чай с молоком	200							
сахар		0,015	5,61				30	0,45
молоко		0,15	8,7				40	6
чай		0,002	27				440	0,88
Хлеб итого на день	140	0,312	8,1	1,56	48,26	65,15	19	5,928
Итого за день			1158					110,8

наименование блюда	выход белков	кол-во в граммах	калории	белки	жиры	углеводы	цена за кг	сумма
9 день								
Завтрак								
Каша ячневая	200							
ячка		0,03	83,25	2,37	0,17	17,52	37,5	1,125
молоко		0,2	11,6	4,2	5,25	6,75	40	8
Масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
сахар		0,005	1,87			4,77	30	0,15
хлеб	50							
Второй завтрак								
ряженка								
молоко		0,2	11,6				40	8
кофейный напиток		0,002					440	0,88
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
Обед								
Суп картофельный с гренками	200							
картошка		0,2	50,1	1,2		11,02	15	3
морковь		0,002	5,8	0,2		1,22	30	0,06
лук		0,01	4,2	0,02		1	15	0,15
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Сосиски с рожками	200							
сосиски		0,15	81,9	10,98	4,05		400	60
рожки		0,04	4602	2,52		8	38	1,52
лук		0,015	6,3	0,03		1,5	15	0,225
морковь		0,02	5,8	0,2		1,2	30	0,6
мука		0,005	147,4				30	0,15
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
масло растительное		0,003	29,1		1,75		84,54	0,254
Компот из сухофруктов	200							
сухофрукты		0,02	41,8	0,06		14,16	110	2,2
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
Хлеб	70							
полдник								
морковь с сахаром								
Шанежка	220							
морковь		0,1	58	2		12,2	30	3
молоко		0,05	2,9	1,4	1,75	2,25	40	2
мука		0,04	26	0,66	0,05	4,9	30	1,2
яйцо		0,3	14,86	1,05	1,13	0,03	6	1,8
сахар		0,005	1,87			4,77	30	0,15
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
ряженка		0,2	106,2				80	16
Хлеб итого на день	120	0,312	8,1	1,56	48,26	65,15	19	5,928
соль		0,06					10	0,6
Итого за день			704,91					120,8

наименование блюда	выход белков	кол-во в граммах	калории	белки	жиры	углеводы	цена за кг	сумма
8 день								
завтрак								
Каша дружба	200							
рис		0,015	132	2,37	0,17	17,52	55	0,825
пшено		0,015	138,5	4,2	5,25	6,75	106,5	1,598
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
сахар		0,005	1,87			4,77	30	0,15
Хлеб с сыром	50							
сыр	30	0,03	38,76	2,3	5,7	1,2	480	14,4
Второй завтрак								
Кофейный напиток	200							
молоко		0,4	23,2				40	16
Кофейный напиток		0,002					440	0,88
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
10:00 банан	125	0,125	62	2,8	3,5	4,5	95	11,88
Обед								
Суп –харчо на к/б со сметаной	200							
мясо		0,03	5,61	3,63	1,35		260	7,8
рис		0,001	35,5	0,93	0,08	7,09	55	0,055
картошка		0,1	50,1	1,2		11,02	15	1,5
морковь		0,002	5,8	0,2		1,22	30	0,06
лук		0,01	4,2	0,02		1	15	0,15
чеснок		0,03	0,21				78	2,34
Масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Зразы картофельные с мясом	200							
мясо		0,1	18,7	10,98	4,05		260	26
яйцо		0,5	14,86				6	3
мука		0,005	16,7				30	0,15
картошка		0,22	174,2	2,52		8	15	3,3
лук		0,015	6,3	0,03		1,5	15	0,225
морковь		0,02	5,8	0,2		1,2	30	0,6
Масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Масло растительное		0,003	29,1		1,75		84,54	0,254
Кисель плодово-ягодный		200						
кисель		0,016	62	0,06		14,16	110	1,76
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
хлеб	70							
Полдник								
Печенье домашнее	60							
печенье		0,06	120				130	7,8
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
кефир	200	0,2	62,5				75	15
Хлеб и того на день	120	0,312	8,1	1,56	48,26	65,15	19	5,928
соль		0,06					10	0,6
Итого за день			1283,2					120,7

наименование блюда	выход белков	кол-во в граммах	калории	белки	жиры	углеводы	цена за кг	сумма
9 день								
Завтрак								
Каша ячневая	200							
ячка		0,03	83,25	2,37	0,17	17,52	37,5	1,125
молоко		0,2	11,6	4,2	5,25	6,75	40	8
Масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
сахар		0,005	1,87			4,77	30	0,15
хлеб	50							
Второй завтрак								
ряженка								
молоко		0,2	11,6				40	8
кофейный напиток		0,002					440	0,88
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
Обед								
Суп картофельный с гречками	200							
картошка		0,2	50,1	1,2		11,02	15	3
морковь		0,002	5,8	0,2		1,22	30	0,06
лук		0,01	4,2	0,02		1	15	0,15
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Сосиски с рожками	200							
сосиски		0,15	81,9	1098	4,05		400	60
рожки		0,04	4602	2,52		8	38	1,52
лук		0,015	6,3	0,03		1,5	15	0,225
морковь		0,02	5,8	0,2		1,2	30	0,6
мука		0,005	147,4				30	0,15
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
масло растительное		0,003	29,1		1,75		84,54	0,254
Компот из сухофруктов	200							
сухофрукты		0,02	41,8	0,06		14,16	110	2,2
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
Хлеб	70							
полдник								
морковь с сахаром								
Шанежка	220							
морковь		0,1	58	2		12,2	30	3
молоко		0,05	2,9	1,4	1,75	2,25	40	2
мука		0,04	26	0,66	0,05	4,9	30	1,2
яйцо		0,3	14,86	1,05	1,13	0,03	6	1,8
сахар		0,005	1,87			4,77	30	0,15
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
ряженка		0,2	106,2				80	16
Хлеб итого на день	120	0,312	8,1	1,56	48,26	65,15	19	5,928
соль		0,06					10	0,6
Итого за день			704,91					120,8

наименование блюда	выход белков	кол-во в граммах	калории	белки	жиры	углеводы	цена за кг	сумма
10 день								
Завтрак								
Пять злаков	200							
пять злаков		0,03	83,25	2,37	0,17	17,52	75	2,25
молоко		0,2	11,6	4,2	5,25	6,75	40	8
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
сахар		0,005	1,87			4,77	30	0,15
Второй завтрак								
Хлеб с сыром	50							
сыр	0,04	0,03	38,76	2,3	5,7	1,2	480	14,4
Кофейный напиток	200							
молоко		0,2	11,6				40	8
кофейный напиток		0,002					440	0,88
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
10:00сок	200	0,2	100	2,8	3,5	4,5	75	15
Обед								
Борщ на к\б со сметаной	200							
мясо		0,04	7,48	3,63	1,35		260	10,4
капуста		0,03	6,6	0,93	0,08	7,09	20	0,6
картошка		0,1	50,1	1,2		11,02	15	1,5
морковь		0,002	5,8	0,2		1,22	30	0,06
свекла		0,04	14,8				30	1,2
ёжики	200							
мясо		0,15	28,05				260	39
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
соль		0,06					10	0,6
рис		0,04	46,2	2,52		8	55	2,2
лук		0,03	6,3	0,03		1,5	15	0,45
морковь		0,02	5,8	0,2		1,2	30	0,6
яйцо		0,08	7,36				6	0,48
мука		0,005	147,4				30	0,15
Масло растительное		0,003	29,1		1,75		84,54	0,254
Кефир	200	0,2	118,75				65	13
сахар		0,015	5,61			14,32	30	0,45
Хлеб	70							
Полдник								
манник								
мука		0,2	35,51				30	6
манка		0,1	58	2		12,2	57,14	5,714
мука		0,045	26	0,66	0,05	4,9	30	1,35
яйцо		0,3	14,86	1,05	1,13	0,03	6	1,8
сахар		0,005	1,87			4,77	30	0,15
масло сливочное		0,004	26,96	0,01	1,96	0,02	190	0,76
Компот	200							
сухофрукты		0,01					110	1,1
сахар		0,2	74,8				33	6,6
Хлеб итого на день	120	0,312	8,1	1,56	48,26	65,15	19	5,928
Итого за день			1423					113,4

Правило обработки овощей (СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»)

- 14.16. При обработке овощей должны быть соблюдены следующие требования:
- 14.16.1. Овощи сортируются, моются и очищаются. Очищенные овощи повторно промываются в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить наружные листья. Не допускается предварительное замачивание овощей. Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.
- 14.16.2. овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
- 14.16.3. При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: овощи очищаются непосредственно перед приготовлением, закладываются только в кипящую воду, нарезав их перед варкой. Свежая зелень добавляется в готовые блюда во время раздачи. Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах, овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой в подсоленной воде (кроме свеклы)
- 14.16.4. Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, рекомендуется варить в кожуре, охлаждают, очищают и нарезают вареные овощи в холодном цехе или в горячем цехе на столе для вареной продукции.
- 14.16.5. Варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается.
- 14.16.6 Отваренные для салатов овощи хранят в промаркированной ёмкости (овощи вареные) в холодильнике не более 6 часов при температуре плюс 42
- 14.16.7 Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промывать проточной водой и выдержать в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течении 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.
- 14.17. Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Не заправленные салаты допускается хранить не более 2 часов при температуре плюс 4±2 С. Салаты заправляются непосредственно перед раздачей. В качестве заправки салатов следует использовать растительное масло. **Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.** Хранение заправленных салатов может осуществляться не более 30 минут при температуре 42 С.
- 14.18. Фрукты, включая цитрусовые, тщательно моют в условиях холодного цеха (зоны) Или цеха вторичной обработки овощей (зоны)