СОГЛАСОВАНО:
Начальник управления образования
администрации Минераловодского
муниципального округа
Ставропольского края

_____ Л.А. Безруких
« » декабря 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник межрайонного
территориального отдела
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Ставропольскому краю №9

_____ А.В. Красько
« » декабря 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МДОУ № 18
_____
_____
« » декабря 2023 г.

Примерное перспективное 10-дневное цикличное меню для детских дошкольных учреждений Минераловодского муниципального округа Ставропольского края с дневным пребыванием детей 10,5 часов

(на зимне-весенний период 2024 года)

1-2 квартал

г. МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ 2023 г.

МЕНЮ_РАСКЛАДКА на 1-2 кв 2024 г САД 10,5-ч. режим работы

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Витам	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.	С	
	1 ДЕНЬ									
	Завтрак									
209сб2005	**Яйцо вареное**	1шт	1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0	8,6
50 сб1982	**Икра кабачковая (консерв)**	60	63,6	60	0,9	2,74	3,7	43,02	1,77	11,37
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,63
14 сб2005	**Масло сливочное**	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
459сб2021	**Чай с сахаром и лимоном**	200/10/7			0,3	0,1	9,5	40	1	1,42
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	Итого завтрак				9,07	12,02	29,45	263,52	2,77	26,79
	2-ой завтрак									
359сб2002	**Сок фруктовый в ассортименте**	180	180	180	1	0	21,2	88	2	15,76
	Итого 2 завтрак				1	0	21,2	88	2	15.76
	Обед									
96сб2005	**Рассольник ленинградский**	200			1,76	4,1	16,4	110	0,4	8,5
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85,7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92,3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	крупа рисовая		4	4						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	лук репчатый		4,8	4						
	огурцы соленые		13,4	12						
	масло растительное		4	4						
	вода		150	150						
	соль		2	2						
341сб2021	**Котлета "Пермская"**	80			12,8	12,4	9,6	202,4	0	46,66
	говядина без кости		61,7	59,2						
	молоко или вода		10,4	10,4						
	Хлеб пшеничный		9,6	9,6						
	Яйцо		1/5 шт.	8						
	сухари		8	8						
	лук репчатый		7,1	6						
	масло растительное		1,6	1,6						
	чеснок		0,96	0,8						
	соль		0,3	0,3						
125сб2005	**Картофель отварной с маслом**	150/5			2,85	6,6	22,2	159	5,6	13,54
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		207	154,5						
	с 01.11. по 31.12.		220	154,5						
	с 01.01. по 28-29.02.		237,7	154,5						
	с 01.03. по 30.06.		257,5	154,5						
	масса вареного картофеля			150						
	соль		0,9	0,9						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,1
495сб2021	**Компот из сухофруктов**	180			0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	3,76
	сухофрукты		18	45						
	вода		183	180						
	сахар		9	9						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	Итого обед				22,85	23,99	91,49	674,2	6,18	74,57
	Полдник									
385сб2005	**Молоко кипяченное**	180	190	180	5,76	6	10,68	93,6	2,76	14,21
	Печенье сдобное	40	40	40	0,39	0,28	32,3	234,6	0	6,97
	Итого полдник				6,15	6,28	42,98	328,2	2,76	21,18
	ИТОГО за день:				39,07	42,29	185,12	1353,92	13,71	138,3
	2 день									
	Завтрак									
174сб2005	**Каша вязкая молочная рисовая**	200/5			6	6,7	50,9	333	0	15,99

	молоко		100	100						
	вода		65	65						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
15 сб2005	**Сыр российский**	15	16	15	3,9	4	0	52,9	0,08	12,00
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,40
14сб2005	**Масло сливочное**	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
457сб2021	**Чай с сахаром**	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	чай в\с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	Итого завтрак:				13,45	15,4	77,05	546	0,08	34,58
	2-ой завтрак									
338сб2005	**Яблоки свежие**	75	75	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	7,0
	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	30,42	5,63	7
	Обед									
103сб2005	**Суп картофельный с лапшой домашней**	200			2,1	4,4	19,36	132	0	5,78
	лапша домашняя:		8	8						
	мука пшеничная		6,4	6,4						
	мука на подпыл		0,5	0,5						
	яйцо		1/20шт	2						
	вода		1,4	1,4						
	соль		0,2	0,2						
	масса вареной лапши			20						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85,7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92,3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	лук репчатый		9,6	8						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	масло растительное		2	2						
	соль		2	2						
	бульон или вода		150	150						
294сб2005	**Биточки из птицы**	80			13,6	14,88	15,36	254,4	0	25,84
	куры потрошенные		99,2	59,2						
	хлеб		14,4	14,4						
	молоко или вода		20,8	20,8						
	внутренний жир		3,2	3,2						
	сухари панировочные		8	8						
	масло растительное		4,8	4,8						
	соль		0,8	0,8						
137сб2012	**Рагу из овощей**	150			2,29	11	14,44	166	8,67	11,54
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		70,7	53						
	с 01.11. по 31.12.		75,7	53						
	с 01.01. по 28-29.02.		81.5	53						
	с 01.03. по 30.06.		88,3	53						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		32,5	26						
	с 01.01. до 30.06.		34,7	26						
	лук репчатый		24	20						
	капуста свежая		24,7	20						
	масло растительное		6	6						
	Соус томатный №348 :			45						
	вода		45	45						
	Масло сливочное		2	2						
	мука пшеничная		2	2						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		3,4	2,7						
	с 01.01. до 30.06.		3,6	2,7						
	лук репчатый		1,5	0,9						
	томат пюре		6,75	6,75						
	Масло сливочное		0,7	0,7						
	сахар.		0,45	0,45						
	соль		0,45	0,45						
	соль		1	1						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,05
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23

	сахар		13,5	13,5						
	крахмал картофельный		9	9						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	вода		178	178						
	Итого обед:				22,66	31,22	94,72	764,2	9,39	50,83
	Полдник									
460сб2021	**Чай с молоком**	200			1,4	1,6	10,7	91	0	5,16
	чай		1	1						
	сахар		10	10						
	вода		150	150						
	молоко		50	50						
424сб2005	**Булочка домашняя**	50			3,75	6,6	30,4	196	0	4,6
	мука пшеничная		32	32						
	мука на подпыл		1,7	1,7						
	сахар		5,5	5,5						
	сахар для отделки		1,6	1,6						
	дрожжи прессованные		0,85	0,85						
	соль		0,3	0,3						
	маргарин		7,4	7,4						
	яйца, шт		1/42 шт	0,95						
	вода		14,2	14,2						
	Итого полдник				5,15	8,2	41,1	287	0	9,76
	ИТОГО за день:				41,49	54,82	220,75	1627,62	15,1	102,17
			3 день							
	Завтрак									
223сб2005	**Запеканка из творога со сгущеным молоком**	120/10			24,048	10,08	39,6	348	0	57,8
	творог		112,8	110,4						
	крупа манная		7,2	7,2						
	или мука пшеничная		9,6	9,6						
	сахар		9,6	9,6						
	яйца		1/8 шт	4,8						
	Масло сливочное		4,8	4,8						
	сухари панировочные		4,8	4,8						
	сметана		4,8	4,8						
	соль		1,5	1,5						
	молоко сгущенное		10	10						
462сб2021	**Какао с молоком**	180			2,97	2,61	12,42	84,6	0,63	8,65
	какао		2,2	2,2						
	сахар		9	9						
	молоко		90	90						
	вода		94,5	94,5						
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,63
14сб2005	**Масло сливочное**	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
	Итого завтрак:				29,79	17,27	67.97	550,1	0.63	71,85
	2-ой завтрак									
359сб2002	**Напиток овощной в ассортименте**	180	180	180	0,6	0	31	82	12	14,61
	Итого 2 завтрак				0,6	0	31	82	12	14,61
	Обед									
84сб2005	**Борщ с фасолью и картофелем со сметаной**	200/5			2,88	4,08	16,16	113,2	9,6	8,33
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		40	32						
	с 01.01. до 30.06.		42,7	32						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		26,7	20						
	с 01.11. по 31.12.		28,6	20						
	с 01.01. по 28-29.02.		30,8	20						
	с 01.03. по 30.06.		33,3	20						
	фасоль		8	8						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	петрушка(корень)		2,6	2,4						
	лук репчатый		9,6	8						
	томат-пюре		6	6						
	масло растительное		4	4						
	чеснок		0,8	0,6						
	сахар		1,2	1,2						
	кислота лимонная		0,1	0,1						

	сметана		5	5						
268сб2005	**Котлеты из говядины**	80			15,82	17,77	18,08	265,43	0	45,15
	говядина без кости		62	59,2						
	хлеб пшеничный		14,4	14,4						
	молоко или вода		19,2	19,2						
	сухари		8	8						
	масса п\ф			99,3						
	масло растительное		4,8	4,8						
	соль		1,2	1,2						
203сб2005	**Макароны отварные с маслом**	130			3,8	4,6	31,7	195	0	8,4
	макаронные изделия		45,5	45,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		2,5	2,5						
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,11
342сб2005	**Компот из свежих яблок**	180			0,18	0	32,22	122,4	4,86	5,43
	яблоки свежие		40,8	36						
	сахар		21,6	21,6						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	вода		155	155						
	Итого обед:				27,58	27,25	123,36	823,23	14,46	69.42
	Полдник									
388 сб 2005	**Напиток из плодов шиповника**	180			0,18	0	27	122,4	9	4,98
	шиповник		18	18						
	сахар		18	18						
	вода		180	180						
	Булочка"Умница"йод	50	50	50	1,75	2,8	14,7	91	0	8.27
	Итого полдник				1,93	2,8	41,7	213,4	9	13.25
	ИТОГО за день:				59,90	47,32	264,03	1668,73	36,09	169.13
			4 день							
	Завтрак									
181сб2005	**Каша манная молочная жидкая**	200/5			9,1	11,3	43,4	410	0	13,45
	крупа манная		31	31						
	молоко		100	100						
	вода		75	75						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
14сб2005	**Масло сливочное**	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,40
459сб2021	**Чай с сахаром и лимоном**	200/10/7			0,3	0,1	9,5	40	1	2,67
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	Итого завтрак:				12,75	16	69,75	572,1	1	21,29
	2-ой завтрак									
338сб2005	**Яблоки свежие**	75	75	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	7,0
	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	30,42	5,63	7
	Обед									
102сб2005	**Суп картофельный с бобовыми**	200			6,4	4,4	18,56	137	0,8	6,94
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		53,3	40						
	с 01.11. по 31.12.		57,1	40						
	с 01.01. по 28-29.02.		61,5	40						
	с 01.03. по 30.06.		66,7	40						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	горох		16,2	16						
	лук репчатый		9,6	8						
	петрушка		2,6	2,4						
	масло растительное		4	4						
	бульон или вода		140	140						
	соль		2	2						
239сб2005	**Тефтели рыбные с соусом**	80/50			11,4	9,4	14,6	184	0,7	30,99

	молоко или вода		16	16						
	лук репчатый		14,4	12						
	мука пшеничная		6,4	6,4						
	масса п\ф			95						
	масло растительное		8	8						
	масса тушеных тефтелей			80						
	соус № 331:			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода		37,5	37,5						
	томатное пюре		5	5						
	соль		2	2						
305сб2005	**Рис припущенный**	150			3,64	4,3	32	200	0	8,94
	крупа рисовая		52,5	52,5						
	вода		110,5	110,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,5	1,5						
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,11
388 сб 2005	**Напиток из плодов шиповника**	180			0,18	0	27	122,4	9	4,98
	шиповник		18	18						
	сахар		18	18						
	вода		180	180						
	Итого обед:				26,52	18,9	117,36	770,6	10,5	53,96
	Полдник									
385сб2005	**Молоко кипяченное**	180	190	180	5,76	6	10,68	93,6	2,76	14,21
581сб2021	**Пряники в ассортименте**	40	40	40	2,36	1,88	24	146,4	0	7,59
	Итого полдник				8,12	7,88	34,68	240	2,76	21,8
	ИТОГО за день:				47,62	42,78	229,67	1613,12	19,89	104,05
			5день							
	Завтрак									
219сб2005	**Сырники из творога со сгущенным молоком**	100/10			15,26	9,8	23,2	179	4,8	48,5
	творог		102	100						
	мука пшеничная		14	14						
	яйца		1\10шт	4						
	сахар		10	10						
	соль		1	1						
	масло растительное		6	6						
	молоко сгущенное		10	10						
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,63
14сб2005	**Масло сливочное**	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
457сб2021	**Чай с сахаром**	200			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	чай в\с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	Итого завтрак:				18,23	14,48	48,45	334,5	4,8	55,32
	2-ой завтрак									
338сб2005	**Яблоки свежие**	75	75	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	7,0
	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	30,42	5,63	7
	Обед									
82сб2012	**Суп картофельный с вермишелью**	200			2,15	2,26	13,71	83,8	6,6	5,82
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85,7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92,3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	лук репчатый		9,6	8						
	вермишель		8	8						
	масло растительное		2	2						
	вода или бульон		140	140						
	соль		2	2						

	говядина (котлетное мясо)		69	66,2						
	масло сливочное		3,75	3,75						
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		286,7	215						
	с 01.11. по 21.12.		307	215						
	с 01.01. по 28-29.02.		331	215						
	с 01.03. по 31.08.		358	215						
	лук репчатый		16,2	13,7						
	масло сливочное		5	5						
	сухари панировочные		3,75	3,75						
	соль		2	2						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,05
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23
495сб2021	**Компот из сухофруктов**	180			0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	3,76
	сухофрукты		18	45						
	вода		183	180						
	сахар		9	9						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	Итого обед:				22,18	15,91	87,94	579	11,58	84,78
	Полдник									
386сб2005	**Кефир**	180	186	180	5	5,8	7,4	101,7	1,26	18,26
415сб2005	**Крендель сахарный**	50			3,5	5,6	29,4	182	0	5,67
	мука пшеничная		28	28						
	сахар		8	8						
	маргарин		7	7						
	яйцо		1/12 шт.	3,4						
	соль		0,15	0,15						
	дрожжи прессованные		2	2						
	вода для замеса теста		10	10						
	масса теста			54						
	сахар для посыпки		3	3						
	масло раст.для смазки листов		0,25	0,25						
	яйца для смазки кренделя		1/111	0,36						
	Итого полдник				8,5	11.4	36.8	283.7	1,26	23.93
	ИТОГО за день:				49,14	41,79	181,07	1227,62	23,27	171,03
			6 день							
	Завтрак									
210сб2005	**Омлет натуральный с маслом сливочным**	106/5			10,6	21,2	16,4	279,9	0	26,25
	яйца		2 шт	80						
	молоко		30	30						
	масса омлетной смеси			110						
	масло сливочное		4	4						
	масса готового омлета			106						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,5	1,5						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,40
14 сб2005	**Масло сливочное**	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
459сб2021	**Чай с сахаром и лимоном**	200/10/7			0,3	0,1	9,5	40	1	2,67
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	Итого завтрак:				14,25	25,9	42,75	442	2,28	34,09
	2-ой завтрак									
359сб2002	**Сок фруктовый в ассортименте**	180	180	180	1	0	21,2	88	2	15,76
	Итого 2 завтрак				1	0	21,2	88	2	15,76
	Обед									
82 сб 2005	**Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной**	200/5			1,39	3,91	6,78	67,8	14,77	7,09
	капуста белокочанная		50	40						
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.									

	с 01.01. по 28-29.02.		37	24						
	с 01.03. по 30.06.		40	24						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 30.06.		13,3	10						
	лук репчатый		9,6	8						
	томатное пюре		2	2						
	масло растительное		4	4						
	вода или бульон		160	160						
	соль		2	2						
	сметана		5	5						
279сб2005	**Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом**	80/50			10,91	12,53	13,79	212	0,61	44,5
	говядина мякоть		53	50,5						
	крупа рисовая		6,7	6,7						
	вода или бульон		8	8						
	лук репчатый		28	24						
	масло растительное		4	4						
	мука пшеничная		5,3	5,3						
	масло растительное		4	4						
	Соус №331:			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода или бульон		37,5	37,5						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
171сб2005	**Каша гречневая рассыпчатая**	150/5			6,7	10,6	49,8	312	0	9,12
	крупа гречневая		71	71						
	соль		2,5	2,5						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,11
476сб2021	**Кисель из яблок свежих**	180			0,18	0,18	21,42	88,2	0,72	5,39
	яблоки свежие		30,6	27						
	сахар		13,5	13,5						
	крахмал картофельный		9	9						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	вода		178	178						
	Итого обед:				24,08	28,02	116,99	807,2	16,1	68,21
	Полдник									
460сб2021	**Чай с молоком**	200			1,4	1,6	10,7	91	0	5,16
	чай		1	1						
	сахар		10	10						
	вода		150	150						
	молоко		50	50						
	Печенье сдобное	40	40	40	0,39	0,28	32,3	234,6	0	6,97
	Итого полдник				1,79	1,88	43	325,6	0	12,13
	ИТОГО за день:				41,12	55,8	223,94	1662,8	20,38	130,19
			7 день							
	Завтрак									
93сб2012	**Суп молочный с макаронными изделиями**	200/3			3,4	3,82	16,56	114,2	2,28	14,84
	молоко		140	140						
	вода		60	60						
	вермишель, макаронные изделия, лапша, лапша домашняя		16	16						
	сахар		7	7						
	соль		1	1						
	масло сливочное		3	3						
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,63
14сб2005	**Масло сливочное**	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
463сб2021	**Какао с молоком сгущенным**	180			2,88	3,24	17,28	109,8	0,18	13,79
	какао-порошок		2,2	2,2						
	молоко сгущенное		34,2	34,2						
	вода		158,4	158,4						
	Итого завтрак:				9,05	11,64	49,79	341,5	2,46	34,03
	2-ой завтрак									

	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	30,42	5,63	7
	Обед									
82сб 2005	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной**	200/5			1,36	3,92	11,68	88	0	7,93
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		40	32						
	с 01.01. до 30.06.		42,7	32						
	капуста белокочанная		20	16						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		21,3	16						
	с 01.11. по 31.12.		22,9	16						
	с 01.01. по 28-29.02.		24,6	16						
	с 01.03. по 30.06.		26,7	16						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	лук репчатый		9,6	8						
	томат		6	6						
	масло растительное		4	4						
	сахар		2	2						
	соль		2	2						
	вода или бульон		160	160						
	сметана		5	5						
237сб2005	**Зразы рыбные рубленые с яйцом**	80			12,2	14,93	8,8	204	2,43	24,67
	рыба потрошен. обезгл.		60	44						
	хлеб пшеничный		12	12						
	вода		17,3	17,3						
	масса рыбная котлетная			70,7						
	Фарш:									
	лук репчатый		17,3	14,7						
	масло растительное		2,7	2,7						
	крупа рисовая		2,7	2,7						
	яйца		1/6 шт.	6,7						
	Масса фарша:			21,3						
	сухари панировочные		4	4						
	масло растительное		5	5						
	соль		1,5	1,5						
125сб2005	**Картофель отварной с маслом**	150/5			2,85	6,6	22,2	159	5,6	13,54
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		207	154,5						
	с 01.11. по 31.12.		220	154,5						
	с 01.01. по 28-29.02.		237,7	154,5						
	с 01.03. по 30.06.		257,5	154,5						
	масса вареного картофеля			150						
	соль		0,9	0,9						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,05
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23
495сб2021	**Компот из сухофруктов**	180			0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	3,76
	сухофрукты		18	45						
	вода		183	180						
	сахар		9	9						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	Итого обед:				21,44	26,3	84,91	650,2	8,21	52,18
	Полдник									
385сб2005	**Молоко кипяченное**	180	190	180	5,76	6	10,68	93,6	2,76	14,21
421сб2005	**Сдоба обыкновенная**	50	50	50	4	2,6	24	148	0	3,22
	мука пшеничная		35,5	35,5						
	мука на подпыл		1,48	1,48						
	сахар		3,7	3,7						
	Масло сливочное		1,1	1,1						
	масло слив для разделки теста		1,48	1,48						
	яйца, шт		1/30 шт	1,3						

	вода для замеса теста		15,6	15,6						
	Итого полдник				9,76	8,6	34,68	241,6	2,76	17,43
	ИТОГО за день:				40,48	46,54	177,26	1263,72	19,06	110,64
			8 день							
	Завтрак									
218сб2005	**Вареники ленивые отварные с маслом**	120/5			16,7	8,4	17,4	193,2	0,2	47,87
	творог		100,4	98,4						
	мука пшеничная		14	14						
	сахар		7,2	7,2						
	яйцо		1/5 шт	7,2						
	соль		1	1						
	масса п\ф			114						
	масса вареных вареников			120						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,40
14сб2005	**Масло сливочное**	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
457сб2021	**Чай с сахаром**	200			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	чай в\с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	Итого завтрак:				20,25	13,1	43,55	353,3	0,2	54,46
	2-ой завтрак									
359сб2002	**Напиток овощной в ассортименте**	180	180	180	0,6	0	31	82	12	14,61
	Итого 2 завтрак				0,6	0	31	82	12	14,61
	Обед									
83сб2012	**Суп картофельный с мясными фрикадельками**	200/28			9,5	6,6	23,28	108	0	30,04
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		106,7	80						
	с 01.11. по 31.12.		114,3	80						
	с 01.01. по 28-29.02.		123	80						
	с 01.03. по 30.06.		133,3	80						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	лук репчатый		9,6	8						
	томат		2	2						
	соль		2	2						
	масло растительное		2	2						
	вода или бульон		140	140						
	Фрикадельки мясные:			25						
	говядина		33	31,9						
	лук репчатый		3,3	2,8						
	вода или бульон		2,8	2,8						
	яйца		1/18 шт	2,2						
	соль		0,5	0,5						
291сб2005	**Плов из птицы**	80/160			21,9	24,35	45,85	459	0,06	41,2
	цыпленок-бройлер		132	108,8						
	масло растительное		11,2	11,2						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		16	12,8						
	с 01.01. до 30.06.		17	12,8						
	лук репчатый		12,8	11,2						
	томатное пюре		8	8						
	крупа рисовая		56	56						
	соль		2	2						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	1,76
342сб2005	**Компот из свежих яблок**	180			0,18	0	32,22	122,4	4,86	5,43
	яблоки свежие		40,8	36						
	сахар		21,6	21,6						

	Итого обед:				35,68	31.65	122,35	795,4	4,92	78,43
	Полдник									
386сб2005	**Кефир**	180	186	180	5	5,8	7,4	101,7	1,26	18,26
406сб2005	**Пирожок печеный с повидлом**	50			3,53	4,8	48,67	81,3	0	6,58
	тесто дрожжевое № 405:			38,7						
	мука		24,5	24,5						
	сахар		1,7	1,7						
	маргарин		0,7	0,7						
	соль		0,4	0,4						
	дрожжи прессованные		0,74	0,74						
	вода		11,6	11,6						
	мука на подпыл		0,7	0,7						
	повидло		16,8	16,7						
	масло раст. для смазки		0,17	0,17						
	яйца для смазки поверхности		1/40 шт	1						
	Итого полдник				8,53	10,6	56,07	183	1,26	24,84
	ИТОГО за день:				65.06	55,35	252,97	1413,7	18,38	172,34
			9 день							
	Завтрак									
183 сб 2005 г	**Каша жидкая молочная пшеничная с маслом**	200/5			8,6	11,4	47,1	325	0	14,71
	крупа пшеничная		50	50						
	вода		60	60						
	молоко		100	100						
	сахар		6	6						
	соль		2	2						
	масло сливочное		5	5						
	масса каши			200						
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,63
15 сб2005	**Сыр российский**	15	16	15	3,9	4	0	52,9	0,08	12,00
465сб2021	**Кофейный напиток с молоком**	180			2,52	2,5	13,6	79,2	0,63	8,14
	кофейный напиток		2,2	2,2						
	сахар		9	9						
	молоко		90	90						
	вода		99	99						
	Итого завтрак:				17,74	18,38	76.6	537,1	0,71	36,48
	2-ой завтрак									
338сб2005	**Бананы свежие**	75	75	75	0,26	0	10,6	54,2	5,3	10,98
	Итого 2 завтрак				0,26	0	10,6	54,2	5,3	10,98
	Обед									
108,109 сб 2005	**Суп картофельный с клецками**	200			3	3,28	13,52	95,76	4,6	6,86
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		53,3	40						
	с 01.11. по 31.12.		57,1	40						
	с 01.01. по 28-29.02.		61,5	40						
	с 01.03. по 30.06.		66,7	40						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	петрушка(корень) или морковь		2,6	2						
	лук репчатый		9,6	8						
	масло сливочное		2	2						
	клецки:	52		52						
	мука пшеничная		16	16						
	масло сливочное		1,8	1,8						
	яйца		1/8шт.	5						
	вода		25	25						
	соль		0,5	0,5						
	вода или бульон		150	150						

	говядина без кости		62	59,2						
	хлеб пшеничный		14,4	14,4						
	молоко или вода		19,2	19,2						
	сухари		8	8						
	масса п\ф			99,3						
	масло растительное		4,8	4,8						
	соль		1,2	1,2						
336сб2012	**Капуста тушеная**	150			3,13	5,56	14,38	120	24,99	12,50
	капуста белокочанная		215	172						
	масло растительное		5,25	5,25						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		3,7	3						
	с 01.01. до 30.06.		4	3						
	лук репчатый		7,2	6						
	томатное пюре		9	9						
	мука пшеничная		1,8	1,8						
	сахар		4,5	4,5						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,05
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23
388 сб 2005	**Напиток из плодов шиповника**	180			0,18	0	27	122,4	9	4,98
	шиповник		18	18						
	сахар		18	18						
	вода		180	180						
	Итого обед:				26,62	27,37	97,12	727,19	38,59	71,77
	Полдник									
386сб2005	**Ряженка**	180	185	180	5	5,8	6,8	99	0,6	20,6
456сб2012	**Коржики молочные**	50			3,26	5,62	27	187,33	0,03	4,9
	мука пшеничная		27	27						
	мука на подпыл		1,5	1,5						
	сахар-песок		14	14						
	маргарин		6,4	6,4						
	яйца		1\30шт	1,5						
	яйца для смазки		1\40 шт	1						
	молоко		5,5	5,5						
	сода		0,4	0,4						
	ванилин		0,01	0,01						
	масса полуфабриката			56,1						
	Итого полдник				8,26	11,42	33,8	286,33	0,63	25.5
	ИТОГО за день:				52,88	57,17	218,12	1604,82	45,23	144,73
			10 день							
	Завтрак									
448,449сб2012	**Оладьи с повидлом**	120/10			9,06	8,1	65	350	0,5	8,6
	мука пшеничная		67,8	67,8						
	яйца		1/8 шт.	5						
	вода		67,8	67,8						
	дрожжи прессованные		2	2						
	сахар		2,4	2,4						
	соль		1,3	1,3						
	масло растительное		6	6						
	джем или повидло, или варенье		10	10						
14сб2005	**Масло сливочное**	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,40
377сб2005	**Чай с лимоном**	200/7			0,13	0,02	11,3	45,6	3,14	2,64
	чай		0,5	0,5						
	вода		216	200						
	сахар		15	15						
	лимон		8	7						
	Итого завтрак:				12,54	12,72	93,15	517,7	3,64	16,41
	2-ой завтрак									
338сб2005	**Яблоки свежие**	75	75	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	7,0
	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	30,42	5,63	7
	Обед									

	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85,7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92,3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	лук репчатый		9,6	8						
	масло растительное		2	2						
	пшено		4	4						
	бульон или вода		150	150						
	соль		2	2						
234сб2005	**Котлеты рыбные**	80			11,84	15,04	9,28	219,2	0	26,68
	рыба потрош.обезглавленная		72	52,8						
	хлеб пшеничный		14,4	14,4						
	вода		21	21						
	сухари панировочные		8	8						
	соль		1,2	1,2						
	масса полуфабриката			92,8						
	масло растительное		8	8						
125сб2005	**Картофель отварной с маслом**	150/5			2,85	6,6	22,2	159	5,6	13,54
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		207	154,5						
	с 01.11. по 31.12.		220	154,5						
	с 01.01. по 28-29.02.		237,7	154,5						
	с 01.03. по 30.06.		257,5	154,5						
	масса вареного картофеля			150						
	соль		0,9	0,9						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	1,76
495сб2021	**Компот из сухофруктов**	180			0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	3,76
	сухофрукты		18	45						
	вода		183	180						
	сахар		9	9						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	Итого обед:				21,09	24,69	87,03	653	12,38	50,97
	Полдник									
386сб2005	**Кефир**	180	186	180	5	5,8	7,4	101,7	1,26	18,26
581сб2021	**Пряники в ассортименте**	40	40	40	2,36	1,88	24	146,4	0	7,59
	Итого полдник				7,36	7,68	31,4	248,1	1,26	25,85
	ИТОГО за день:				41,22	45,09	219,46	1449,22	22,91	100,23
	Итого за 10 дней :				47,8	48,9	217,2	1488,5	23,4	134

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих Сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (1982г,1996г, 2002г,2005г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 1,5-3 лет (ясли) и 3-6 лет (сад),стоимость рационов питания ясли - 112 руб, сад - 134 руб. Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании.В рецептурах супов,соусов, сладких блюд (компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Руководитель отдела охраны и укрепления здоровья Ю.С. Кузнецова