



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАДОУ ЦРР – детского сада «Ручеек»

И.С. Ренева

20 22 год.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей, посещающих МАДОУ ЦРР –
детский сад «РУЧЕЕК»

на 2022 год на осеннее-зимний период (с 3-х до 7-ми лет)

Разработано на основе:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Утверждаю:
 Директор МАДОУ ЦРР д/с «Ручеек»
 Ренева И.С.



1 день

	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК							
1	Каша из смеси круп «Дружба»(рис+пшено)	200			5,68	34,81	30,73	131,65
	-Молоко		160	160				
	-Пшено		15	15				
	-Рис		15	15				
	-Сахарный песок		5	5				
	-Масло сливочное		5	5				
2	Какао с молоком	200			3,1	3,2	22,4	168,8
	-Молоко		140					
	-Сахарный песок		8					
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/3			3,44	10,62	19,26	149,8
	Энергетическая ценность завтрака	433			12,22	48,63	72,39	450,25 – 23%
	2-ой ЗАВТРАК							
	Сок фруктово-ягодный	150					11,20	64,8
	Энергетическая ценность 2-го завтрака	150						64,8 – 4%
	ОБЕД							
1	Салат овощной с яйцом	50			1,55	2,9	5,04	52,09
	-Морковь		50	35				
	-Зеленый горошек		10	10				
	-Масло растительное		3	3				
	-Лук		10	10				
	-Картофель		30	20				
	-Консервированный огурец		10	10				
	-Яйцо		1/2	1/2				
2	Щи на мясном бульоне со сметаной	180			5,58	3,09	11,79	115,14
	-Говядина		30	25				
	-Картофель		100	80				
	-Капуста		100	80				
	-Лук		10	8				
	-Морковь		15	10				
	-Масло растительное		4	4				
	-Соль		2	2				
	-Сметана		11	11				
3	Котлета мясная Гарнир: каша гречневая рассыпчатая с маслом	70 130			17,21	10,96	20,54	257,60
	-Масло растительное		3	3				
	-Масло сливочное		5	5				
	-Лук		12	10				
	-Гречка		40	40				
	-Яйцо		1/2	1/2				
	-Мясо		100	70				
	-Томатная паста		5	5				
4	Компот из	180			0,2	-	26,57	106,10

	свежемороженых ягод							
	-Ягоды	10						
	-Сахар	10						
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0
	Энергетическая ценность обеда	660			25,34	14,4	83,8	669,64 – 34%
	ПОЛДНИК							
1	Печенье	50	40	40	1,48	2,0	15,24	81,2
	Чай сладкий	200	0,6	0,6	3,2	3,2	17,8	209,2
	- Сахар		8	8				
	Энергетическая ценность полдника	250			4,68	5,2	33,04	290,4 – 15%
	УЖИН							
1	Макароньы отварные с сыром	200/6		200	23,48	12,96	20,86	195,26
	-Макароньы		40	40				
	-Масло сливочное		5	5				
	-Сыр		10	10				
2	Чай сладкий	200			3,2	3,2	17,8	159,2
	- Сахар		8	8				
3	Хлеб пшеничный	50	30		5,68	10,71	23,44	119,20
	Энергетическая ценность ужина	456			32,36	43,03	62,1	473,66 – 24%
	Энергетическая ценность за 1 день				74,6	96,86	218,29	1948,75

Таблица расходов продуктов 1 день с 3-7 лет

Наименование продуктов	Гр.
Масло сливочное	18
Масло растительное	11
Молоко	300
Сметана	11
Сыр	6
Мясо	84
Овощи	175
Яйцо	1 шт
Сок	150
Ягоды	10
Рис	15
Пшено	15
Гречка	40
Макароньы	40
Печенье	40
Хлеб пшеничный	80
Хлеб ржаной	50
Томат. паста	0,1
Какао	0,1
Чай	0,6
Сахар	39
Соль	6

Утверждаю:
 Директор МАДОУ ЦРР-д/с «Ручеек»
 Ренева И.С.



2 день

	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК							
1	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150			2,65 3,42	4,21 1,23	24,50	248,17 25,5
	-Творог		40	40				
	-Рис		20	20				
	-Сгущенное молоко		20	20				
	-Сахарный песок		5	5				
	-Масло сливочное		5	5				
	-Яйцо		1/4	1/4				
2	Чай	200			5,60	6,40	6,20	45,0
3	Хлеб пшеничный	50	30		5,68	10,71	23,44	119,20
	Энергетическая ценность завтрака	400			15,11	22,46	49,96	437,87 – 24%
	2-ой ЗАВТРАК							
	Салат фруктовый	150	180	150	0,36	-	11,62	90,8
	Энергетическая ценность 2-го завтрака	150						90,8 -5%
	ОБЕД							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	50			0,48	1,88	7,48	50,16
	-Морковь		50	35				
	-Зеленый горошек		10	10				
	-Масло растительное		3	3				
2	Суп «Крестьянский» с пшеном на мясном бульоне	180			3,38	1,86	17,02	157,4
	-Говядина		30	25				
	-Картофель		70	50				
	-Пшено		10	10				
	-Лук		10	8				
	-Морковь		15	10				
	-Масло растительное		4	4				
	-Соль		2	2				
3	Азу по-татарски	200			17,68	20,13	31,19	187,7
	-Масло сливочное	10	10					
	-Лук	12	10					
	-Картофель	120	100					
	-Консервированный огурец	10	10					
	-Морковь	15	10					
	-Мясо	100	70					
4	Компот из изюма и кураги	180			0,35	0	6,75	160,0
	-Изюм	12						
	-Курага	12						
	-Сахар	10						
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0
	Энергетическая ценность обеда	660			24,24	24,22	87,34	662,26 – 34%

ПОЛДНИК								
1	Булочка сдобная	50			2,24	0,35	12,97	161,29
	-Мука		40	40				
	-Дрожжи		0,1	0,1				
	-Яйцо		1/4	1/4				
	-Масло растительное		0,1	0,1				
	-Масло сливочное		5	5				
	-Молоко		50	50				
	-Сахар		5	5				
2	Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116
	Энергетическая ценность полдника	250			7,84	6,75	22,37	277,29 – 14%
УЖИН								
1	Суп рыбный с перловкой	200			2,5	2,9	3,6	180,2
	-Перловка		40	40				
	-Масло растительное		5	5				
	-Сайра		10	10				
	-Морковь		15	10				
	-Лук		12	10				
	-Картофель		70	50				
2	Чай сладкий	200			3,2	3,2	17,8	159,2
	- Сахар		8	8				
3	Хлеб пшеничный	50	30		5,68	10,71	23,44	119,20
	Энергетическая ценность ужина	450			11,38	16,81	44,84	458,6 – 23%
	Энергетическая ценность за 1 день				58,57	70,24	204,51	1899,82

Таблица расходов продуктов 2 день с 3-7 лет

Наименование продуктов	Гр.
Масло сливочное	20
Масло растительное	11
Творог	40
Молоко	250
Молоко сгущенное	20
Яйцо	1/2
Апельсин	75
Яблоко	75
Изюм	10
Курага	10
Овощи	293
Зеленый горошек	10
Мясо	84
Сайра	10
Пшено	10
Перловка	40
Рис	20
Мука	40
Хлеб пшеничный	80
Хлеб ржаной	50
Дрожжи	0,1
Чай	0,6
Сахар	25
Соль	6



Утверждаю:

Директор МАДОУ ЦРР - ДС «Ручеек»

Ренева И.С.

3 день

	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая на молоке со сливочным маслом	200			4,63	7,01	21,94	189,65
	-Молоко		165	100				
	-Ячневая крупа		25	25				
	-Сахарный песок		5	5				
	-Масло сливочное		5	5				
2	Чай сладкий	200			5,60	6,40	6,20	112,0
	- Сахар		8	8				
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/3			3,44	10,62	19,26	91,45
	Энергетическая ценность завтрака				12,22	48,63	72,39	393,1 -20%
	2-ой ЗАВТРАК							
	Салат фруктовый	150	180	150	0,36	-	11,62	90,8
	Энергетическая ценность 2-го завтрака	150						90,8- 5%
	ОБЕД							
1	Салат «Винегрет»	50			2,6	10,3	8,2	122,2
	-Морковь		10	8				
	-Зеленый горошек		10	8				
	-Масло растительное		5	5				
	-Лук		10	8				
	-Картофель		30	13				
	-Консервированный огурец		10	8				
	-Свекла		10	10				
2	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			3,55	5,47	25,00	164,12
	-Курица		30	25				
	-Картофель		80	50				
	-Мука		10	10				
	-Лук		12	10				
	-Морковь		15	10				
	-Масло растительное		3	3				
	-Соль		2	2				
	-Яйцо		1/2	1/2				
3	Курица запеченная с томатно-молочным соусом Гарнир: рис отварной со сливочным маслом	70 130			17,21	10,96	20,54	257,60
	-Масло растительное	3	3					
	-Масло сливочное	5	5					
	- Молоко	5	5					
	-Рис	40	40					

	-Курица	100	70				
	-Томатная паста	5	5				
4	Компот из лимона	180			0,012	12,541	43,55
	-Лимон		10	10			
	-Сахар		12	12			
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,35	0,35	24,9
	Энергетическая ценность обеда	660			23,122	29,321	113,99
	ПОЛДНИК						
1	Сухарики	50			2,24	1,16	12,96
	Ряженка	200			5,6	6,4	9,4
	Энергетическая ценность полдника	250			4,68	5,2	33,04
	УЖИН						
1	Вареники ленивые со сладким соусом	180/20			17,12	15,56	17,73
	-Творог		40	40			
	-Масло сливочное		5	5			
	-Мука		10	10			
	-Яйцо		1/2	1/2			
	-Сахар		5	5			
2	Чай сладкий	200			3,2	3,2	17,8
	- Сахар		8	8			
	Энергетическая ценность ужина				20,32	18,76	35,53
	Энергетическая ценность за 1 день				60,702	101,911	266,57

Таблица расходов продуктов 3 день с 3-7 лет

Наименование продуктов	Гр.
Масло сливочное	23
Масло растительное	11
Молоко	165
Ряженка	200
Творог	40
Яйцо	1шт.
Курица	70
Овощи	100
Апельсин	50
Яблоко	50
Банан	50
Лимон	15
Ячневая крупа	25
Рис	40
Хлеб пшеничный	80
Хлеб ржаной	50
Томатная паста	10
Чай	0,6
Сахар	38
Соль	6



Утверждаю:

Директор МАДОУ – д/с «Ручеек»

Ренева И.С.

4 день

	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК							
1	Каша кукурузная на молоке со сливочным маслом	200			7,38	9,79	41,14	189,44
	-Молоко		165	100				
	-кукурузная крупа		25	25				
	-Сахарный песок		5	5				
	-Масло сливочное		5	5				
2	Чай сладкий	200			5,60	6,40	6,20	112,0
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/3			3,44	10,62	19,26	91,45
	Энергетическая ценность завтрака				16,42	26,81	66,6	392,89-21%
	2-ой завтрак							
	Салат фруктовый	150	180	150	0,36	-	11,62	90,8-5%
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты с луком	50			0,84	3,056	5,43	48,29
	-капуста		45	35				
	-лук		12	10				
	-Масло растительное		5	5				
2	Суп гороховый с гренками на мясном бульоне	180			10,56	3,14	20,26	163,11
	-мясо		30	25				
	-картофель		80	50				
	-горох		10	10				
	-лук		12	10				
	-морковь		15	10				
	-масло растительное		3	3				
	-соль		2	2				
	-гренки		10	10				
3	Запеканка картофельная с мясом и сметано-овощным соусом	130 70			10,8	8,1	5,6	138,5
	-масло растительное	3	3					
	-масло сливочное	5	5					
	-лук	12	10					
	-картофель	100	80					
	-морковь	10	10					
	-мяса	100	70					
	-сметана	10	10					
	-яйцо	1/8	1/8					
4	Компот из сухофруктов	200			2,52	-	43,34	179,26
	-сухофрукты		10	10				

	-сахар		10	10				
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0
	Энергетическая ценность обеда				27,07	14,646	99,53	636,16-35%
	ПОЛДНИК							
1	пряник	40						184,8
	Чай с молоком	200			4,2	3,2	11,0	85,4
	Энергетическая ценность полдника				4,2	3,2	11,0	270,2-15%
	УЖИН							
1	Рыба минтай в омлете	150			16,04	10,07	4,98	174,35
	-рыба минтай		100	80				
	-масло растительное		3	3				
	Масло сливочное		5	5				
	-яйцо		1/2	1/2				
	-молоко		20	20				
2	Чай сладкий	200			3,2	3,2	17,8	189,2
3	Хлеб пшеничный				3,3	0,58	19,2	90,0
	Энергетическая ценность ужина				22,54	13,85	41,98	453,55-24%
	Энергетическая ценность за 1 день				70,59	58,506	230,73	1843,6

Таблица расходов продуктов 4 день с 3-7 лет

Наименование продуктов	Гр.
Масло сливочное	23
Масло растительное	11
Кукурузная крупа	25
Молоко	365
Сметана	11
Апельсин	75
Яблоко	75
Овощи	215
Мясо	84
Горох	10
Сухофрукты	10
Гренки	10
Яйцо	1/2
Рыба минтай	80
Пряник	40
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	70
Сахар	40
Чай	0,6
Соль	6



Утверждаю:

Директор МАДОУ – д/с «Ручеек»

Ренева И.С.

5 день

	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК							
1	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200			7,38	9,79	41,14	158,35
	-Манка		25	25				
	-Сахарный песок		5	5				
	-Масло сливочное		5	5				
	-Молоко		165	100				
2	Хлеб с маслом		30/3	30/3	3,44	10,62	19,26	91,45
3	Цикорий	200	0,6	0,6	3,2	2,8	16,8	110,2
	Энергетическая ценность завтрака				14,02	23,21	77,2	360-20%
	2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	150	150	150	44,8			90,8-5%
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы с чесноком	50			0,9	2,7	5,8	50,0
	-свекла		50	35				
	-чеснок		0,1	0,1				
	-Масло растительное		5	5				
2	Суп «Русский» с гречкой на мясном бульоне	180			2,23	6,4	9,9	173
	-мясо		30	25				
	-картофель		70	50				
	-гречка		10	10				
	-лук		12	10				
	-морковь		15	10				
	-масло растительное		3	3				
	-соль		2	2				
3	Капуста тушенная с отварным мясом	200			9,13	5,34	11,74	153,8
	-масло сливочное		10	10				
	-лук		10	10				
	-капуста		100	100				
	-морковь		10	10				
	-мясо		100	70				
4	Кисель	180			0,25	0	12,63	146,65
	-сахар		10	10				
	-кисель		15	15				
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0
	Энергетическая ценность обеда				13,96	14,79	64,97	630,45-36%
	ПОЛДНИК							
1	Ватрушка с повидлом	40			2,24	0,35	12,97	161,29
	-Мука	40	40					
	-Дрожжи	0,1	0,1					
	-Яйцо	1/8	1/8					
	-масло растительное	0,1	0,1					

	-масло сливочное	5	5				
	-молоко	50	50				
	-сахар	5	5				
	-повидло	10	10				
2	Чай с молоком	200			5,6	6,4	9,4
	Энергетическая ценность полдника				7,84	6,75	22,37
	УЖИН						
1	Картофель запеченный с консервированным огурчиком	200			12,24	6,2	43,588
	-картофель		40	40			
	-масло сливочное		5	5			
	-консервированный огурец		10	10			
2	Чай сладкий	200			3,2	3,2	17,8
3	Хлеб пшеничный	30	30		5,68	10,71	23,44
	Энергетическая ценность ужина				21,12	20,11	44,84
	Энергетическая ценность за 1 день				101,74	65,36	209,38

Таблица расходов продуктов 2 день с 3-7 лет

Наименование продуктов	Гр.
Масло сливочное	35
Масло растительное	11
Молоко	350
Консервированный огурец	20
Манка	25
Повидло	10
Яйцо	1/8
Сок фруктовый	150
Гречка	10
Овощи	295
Мясо	84
Кисель	15
Зеленый горошек	10
Мука	40
Дрожжи	0,1
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	60
Сахар	25
Чай	0,6
Соль	6



Утверждаю:

Директор МАДОУ – д/с «Ручеек»

Ренева И.С.

6 день

	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК							
1	Омлет	150			9,68	11,52	45,23	115,55
	-Яйцо		1	1				
	-Молоко		5	5				
	-масло сливочное		5	5				
2	Икра кабачковая		40	40	1,10	4,60	4,60	71,40
3	Какао с молоком	200			3,1	3,2	22,4	118,8
	-молоко		140	140				
	-сахар		8	8				
4	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/3			3,44	10,62	19,26	129,8
	Энергетическая ценность завтрака				17,32	29,94	91,49	435,55-22%
	2-ой завтрак							
	Салат фруктовый	150	180	150	0,36	-	11,62	90,8-5%
	ОБЕД							
1	Салат из моркови с чесноком	50			0,48	1,88	7,48	50,16
	-морковь		50	35				
	-Чеснок							
	-Масло растительное		5	5				
2	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180			12,17	4,828	18,3	135,21
	-говядина		30	25				
	-картофель		100	80				
	-капуста		100	80				
	-свекла		10	10				
	-лук		10	8				
	-морковь		15	10				
	-масло растительное		4	4				
	-соль		2	2				
	-сметана		11	11				
	-томатная паста		5	5				
3	Плов мясной	200			9,2	6,8	17,1	265,9
	-масло сливочное	10	10					
	-лук	12	10					
	-рис	40	40					
	-морковь	10	10					
	-мясо	100	70					
4	Компот из свежемороженых ягод	180			0,2	-	26,57	106,10
	-ягоды	10						
	-сахар	10						
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0
	Энергетическая ценность обеда				24,4	15,738	94,35	664,37-35%

	ПОЛДНИК							
1	Калачик ванильный	40			6,9	16,4	42,6	158,0
	Чай с молоком	200			5,6	6,4	9,4	116
	Энергетическая ценность полдника				12,5	22,8	52	274,0-14%
	УЖИН							
1	Суп молочный гречневый		200		12,95	12,96	37,16	173,86
	-гречка		40	40				
	-масло сливочное		5	5				
	-молоко		10	10				
2	Чай сладкий	200			3,2	3,2	17,8	159,2
3	Хлеб пшеничный	30	30		5,68	10,71	23,44	119,20
	Энергетическая ценность ужина				21,83	26,87	78,4	452,26-24%
	Энергетическая ценность за 1 день				76,41	95,348	327,86	1916,98

Таблица расходов продуктов 6 день с 3-7 лет

Наименование продуктов	Гр.
Масло сливочное	16
Масло растительное	11
Яйцо	15
Икра кабачковая	15
Молоко	200
Сметана	11
Какао	0,1
Салат фруктовый	150
Овощи	125
Мясо	84
Чеснок	40
Рис	1/6
Томат. Паста	0,1
Ягоды	10
Калачик ванильный	40
Гречка	40
Хлеб пшеничный	70
Хлеб ржаной	50
Сахар	45
Чай	0,6
Соль	6



Утверждаю:

Директор МАДОУ – Д/с «Ручеек»

Ренева И.С.

7 день

	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК							
1	Каша из смеси круп «Нежность» (геркулес +манка)	200			5,46	9,04	26,26	206,5
	-геркулес		15	15				
	-манка		15	15				
	-сахарный песок		5	5				
	-масло сливочное		5	5				
	-молоко		100	100				
2	Хлеб с маслом		30/3	30/3	3,44	10,62	19,26	91,45
3	Кофейный напиток «Цикорий»	200			2,23	2,84	13,39	80,14
	-молоко		100	100				
	-сахар		8	8				
	Энергетическая ценность завтрака				11,13	22,5	58,91	378,09-20%
	2-ой завтрак							
	Фруктовое «Ассорти»	150	150	150	44,8			90,8-5%
	ОБЕД							
1	Салат из консервированной кукурузы с яйцом	50			1,29	0	6,58	34,10
	-консервированная кукуруза		10	10				
	-яйцо		10	10				
	-масло растительное		5	5				
2	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180			5,58	3,09	11,79	145,14
	-мясо		30	25				
	-картофель		70	50				
	-перловка		10	10				
	-лук		12	10				
	-морковь		15	10				
	-масло растительное		3	3				
	-консервированный огурец		10	10				
	-соль		2	2				
3	Печень по-строгановски	70			15,0	8,0	4,0	151,0
	-печень		35	35				
	-лук		10	10				
	-сметана		11	11				
	-растит. масло		3	3				
4	Картофельное пюре	130			2,4	4,8	13,1	135,4
	-картофель		120	100				
	-сливочное масло		10	10				
	-молоко		25	25				
5	Компот из изюма и курага	180			0,8	-	15,48	60,5
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0
	Энергетическая				26,13	16,24	75,85	633,14-34%

	ценность обеда						
	ПОЛДНИК						
1	Пирожок с яйцом и рисом	40		10,2	7,8	35,0	149,2
	-мука	40	40				
	-дрожжи	0,1	0,1				
	-Яйцо	1/2	1/2				
	-масло растительное	2	2				
	-масло сливочное	5	5				
	-рис	10	10				
2	Чай сладкий	200		3,2	3,2	17,8	129,2
	Энергетическая ценность полдника			13,4	11	52,8	278,4-15%
	УЖИН						
1	Суп овощной со сметаной с гренками	200		8,51	6,7	19,9	172,45
	-картофель		70	50			
	-лук		5	5			
	-морковь		10	10			
	-зеленый горошек		10	10			
	-гренки		30	30			
	-масло растительное		3	3			
2	Конфета шоколадная	40		3,9	26,6	43,6	187,0
3	Чай	200		0,1	-	0,325	0,55
	Хлеб пшеничный	30	30	5,68	10,71	23,44	119,20
	Энергетическая ценность ужина			18,19	20,11	87,265	479,2-26%
	Энергетическая ценность за 1 день			113,65	69,85	274,825	1859,63

Таблица расходов продуктов 7 день с 3-7 лет

Наименование продуктов	Гр.
Масло сливочное	23
Масло растительное	11
Геркулес	15
Манка	15
Молоко	175
Сметана	11
Цикорий	0,1
Ассорти	150
Печень	35
Овощи	280
Изюм	15
Курага	15
Мука	40
Дрожжи	0,1
Зеленый горошек	10
Консервированный огурец	10
Яйцо	1/8
Рис	10
Конфета шоколадная	40
Хлеб пшеничный	90
Хлеб ржаной	50
Сахар	35
Чай	0,6
Соль	6



Утверждаю:

Директор МАДОУ – д/с «Ручеек»

Ренева И.С.

8 день

	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК							
1	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	200			5,19	7,57	31,60	120,95
	-Молоко		100	100				
	-Рис		25	25				
	-Сахарный песок		5	5				
	-Масло сливочное		5	5				
2	Чай сладкий	200			3,1	3,2	22,4	118,8
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/3			3,88	5,4	24,95	136,4
	Энергетическая ценность завтрака				12,17	16,17	78,95	376,15-20%
	2-ой завтрак							
	Сок фруктово-ягодный	150					11,20	90,8-5%
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы с грецким орехом	50			2,7	8,7	9,3	122,0
	-Свекла		50	35				
	-грецкий орех		10	10				
	-Масло растительное		5	5				
2	Суп- лапша на курином бульоне	180			3,37	5,39	19,01	135,90
	-окорочка		30	25				
	-мука		20	20				
	-яйцо		1/8	1/8				
	-лук		12	10				
	-морковь		15	10				
	-масло растительное		3	3				
	-соль		2	2				
3	Биточки куриные с овощным соусом Гарнир: капуста тушеная	70 130			18,5	10,0	11,7	203,3
	-масло растительное	3	3					
	-окорочка	5	5					
	-лук	12	10					
	-морковь	40	40					
	-яйцо	1/6	1/6					
	-манка	100	70					
	-масло сливочное	5	5					
	-мука	5	5					
	-капуста							
4	Компот из шиповника	180			0,3	-	8,2	64,7
	-шиповник	10						
	-сахар	10						
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0
	Энергетическая ценность обеда				27,22	24,44	73,11	632,9-35%
	ПОЛДНИК							
1	Печенье «Минутка» с повидлом	40			6,5	13,8	68,5	222,4

	Кефир с сахаром	200			3,7	4,6	5,7	65,6
	Энергетическая ценность полдника				10,2	18,4	74,2	288-15%
	УЖИН							
1	Пудинг творожно- маннй со сладким соусом	170 30			2,65 3,42	4,21 1,23	24,50	148,17 25,5
	-творог		35	35				
	-манка		10	10				
	-масло сливочное		5	5				
	-молоко		30	30				
	-сахар		5	5				
	-сгущенное молоко		10	10				
	-яйцо		1/8	1/8				
2	Чай сладкий	200			3,2	3,2	17,8	159,2
3	Хлеб пшеничный	30	30		5,68	10,71	23,44	119,20
	Энергетическая ценность ужина				14,95	19,35	65,74	452,07-25%
	Энергетическая ценность за 1 день				64,54	59,96	303,2	1813,92

Таблица расходов продуктов 8 день с 3-7 лет

Наименование продуктов	Гр.
Масло сливочное	25
Масло растительное	11
Сыр	3
Молоко	130
Кефир	200
Творог	35
Сгущенное молоко	10
Манка	10
Рис	25
Овощи	175
Окорочка	84
Грецкий орех	10
Мука	60
Яйцо	1/8
Шиповник	10
Повидло	10
Сок	150
Хлеб пшеничный	60
Хлеб ржаной	50
Сахар	40
Чай	0,6
Соль	6



Утверждаю:

Директор МАДОУ – д/с «Ручеек»

Ренева И.С.

9 день

	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	200			7,67	8,74	33,72	245,12
	-Молоко		200	200				
	-Пшеничная крупа		25	25				
	-Сахар		5	5				
	-Масло сливочное		5	5				
2	Чай с лимоном	200			0,208	0,012	12,541	43,55
	-сахар		10	10				
	-лимон		10	10				
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/3			3,44	10,62	19,26	91,45
	Энергетическая ценность завтрака				11,318	19,372	65,521	380,12-20%
	2-ой завтрак							
	Фрукты	150	180	150	0,36	-	11,62	90,8-5%
	ОБЕД							
1	Салат витаминный с маслом растительным	50			1,37	1,99	7,85	53,63
	-капуста		40	35				
	-морковь		15	10				
	-лук		12	10				
	-Масло растительное		5	5				
2	Свекольник с мясом, со сметаной со сметаной	180			6,3	4,8	15,17	116,1
	-свекла		30	25				
	-картофель		80	50				
	-мясо		10	10				
	-лук		12	10				
	-морковь		15	10				
	-масло растительное		3	3				
	-сметана		2	2				
3	Тефтели мясные с соусом собственного производства Гарнир: макароны со сливочным маслом	70 130			8,48	4,89	9,7	231,4
	-говядина	3	3					
	-яйцо	5	5					
	-лук	12	10					
	-рис	40	40					
	-масло растительное	10	10					
	-томат. паста	100	70					
	-молоко	5	5					
	-макароны	40	40					
	-сливочное масло	10	10					
4	Компот из сухофруктов	200			0,35		16,63	122,65
	-сухофрукты	10						
	-сахар	10						

5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0
	Энергетическая ценность обеда				17,97	12,03	74,25	630,78-34%
	ПОЛДНИК							
1	Вафли	50			4,96	6,0	33,48	162,4
	Молоко	200			5,6	6,4	9,4	116
	Энергетическая ценность полдника				10,56	12,4	42,88	278,4-15%
	УЖИН							
1	Рыбные ушки (горбуша)	150			10,55	8,8	7,92	171,8
	-горбуша		100	80				
	-масло сливочное		5	5				
	-масло растительное		3	3				
	-мука		40	40				
	-яйцо		1/2	1/2				
	-лук		5	5				
2	Чай сладкий	200			3,2	3,2	17,8	159,2
3	Хлеб пшеничный	50			5,68	10,71	23,44	119,20
	Энергетическая ценность ужина				20,32	18,76	35,53	450,2-24%
	Энергетическая ценность за 1 день				60,702	101,911	266,57	1906,21

Таблица расходов продуктов 9 день с 3-7 лет

Наименование продуктов	Гр.
Масло сливочное	25
Масло растительное	11
Крупа пшеничная	25
Лимон	15
Молоко	300
Фрукты	150
Овощи	100
Мясо	85
Томатная паста	10
Макароны	40
Сухофрукты	10
Вафли	50
Горбуша	80
Мука	40
Яйцо	1/2
Хлеб пшеничный	80
Хлеб ржаной	50
Сахар	35
Чай	0,6
Соль	6



Утверждаю:

Директор МАДВУ – д/с «Ручеек»

Ренева И.С.

10 день

	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Брутто	Нетто	Химический состав			Калорийность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК							
1	Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	200			4,316	8,15	20,448	170,78
	-Молоко		200	200				
	-Вермишель		25	25				
	-Сахар		5	5				
	-Масло сливочное		5	5				
2	Чай сладкий	200			0,11	-	11,18	103,84
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/3			3,44	10,62	19,26	91,45
	Энергетическая ценность завтрака				7,866	38,142	82,336	366,07-20%
	2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	150			44,8			90,8-5%
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы с консервированным горошком	50			0,9	1,998	1,859	41,91
	-свекла		50	40				
	-консервированный горошек		10	10				
	-Масло растительное		5	5				
2	Суп Харчо на мясном бульоне	180			3,55	5,47	25,00	164,12
	-рис		10	10				
	-картофель		80	50				
	-мясо		84	84				
	-лук		12	10				
	-морковь		15	10				
	-масло растительное		3	3				
3	Гуляш мясной Гарнир: каша перловая со сливочным маслом	70			16,06	10,89	23,3	251,7
	-говядина		84	70				
	-лук		12	10				
	-масло растительное		3	3				
	-томат. паста		10	10				
	-мука		10	10				
	-морковь		15	10				
	-перловка		40	40				
	-масло сливочное		10	10				
4	Кисель	200			0,25		12,63	66,65
	-кисель	10	15	15				
	-сахар	10	10	10				
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107,0
	Энергетическая ценность обеда				23,11	18,708	87,689	631,38
	ПОЛДНИК							

1	Ватрушка с творогом	50			7,05	7,09	52,72	191,91
	-мука		40	40				
	-дрожжи		0,1	0,1				
	-творог		20	20				
	-яйцо		1/8	1/8				
	-сахар		5	5				
	-масло сливочное		5	5				
	-масло растительное		3	3				
	Чай с молоком	200			5,6	7,00	18,55	84,8
	Энергетическая ценность полдника				12,65	14,09	71,27	276,71-15%
	УЖИН							
1	Овощи тушенные	150			1,43	4,995	7,32	137,79
	-картофель		30	20				
	-свекла		15	10				
	-морковь		15	10				
	-капуста		10	10				
	-зеленый горошек		10	10				
	-лук		12	10				
	-растительное масло		5	5				
2	Конфета шоколадная	40			3,9	26,9	43,6	187,0
3	Чай	200			0,1	-	0,325	0,55
4	Хлеб пшеничный	50			5,68	10,71	23,44	119,20
	Энергетическая ценность ужина				14,21	45,805	92,16	444,54-25%
	Энергетическая ценность за 1 день				102,636	116,745	333,455	1809,5

Таблица расходов продуктов 10 день с 3-7 лет

Наименование продуктов	Гр.
Масло сливочное	30
Масло растительное	11
Творог	80
Молоко	225
Вермишель	25
Крупа перловая	40
Овощи	170
Мясо	85
Томатная паста	10
Консервированный горошек	10
Кисель	10
Мука	40
Сок	150
Дрожжи	40
Яйцо	1/2
Хлеб пшеничный	80
Хлеб ржаной	50
Сахар	30
Чай	0,6
Соль	6