

Согласовано:
МНО Управление ЗАПОИЗБИНАРДЖИ
в Ставропольском крае
в Шпаковский район

Управление ЗАПОИЗБИНАРДЖИ
в Ставропольском крае
в Шпаковском районе
356240, г. Шпаковский, ул. Почтовая, д. 4С

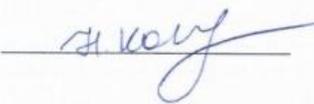
УТВЕРЖДАЮ
Директор МБДОУ «ЦРР-Д/с №15»
О.В. Трегубова
« 08 » 20 21 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ (ЛЕТНЕЕ)

Составлено на основании:

- «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий питания детей в дошкольных организациях» 2005 г. издания
- «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий питания детей в дошкольных организациях» 2009 г. издания
- «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий питания детей в дошкольных организациях» 2014 г. издания

Согласовано
Главный технолог МКУ Центр по техобслуживанию



Н.В. Котова

Приём пищи					Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	Наименование блюд	Выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
1 ДЕНЬ	Первая неделя									
ЗАВТРАК										
	Макаронные изделия отварные с маслом	120			4,2960	3,3510	28,6290	164,6100	0,0000	309/2005
	Макаронные изделия		41,0000	41,0000						
	соль йодированная		3,0000	3,0000						
	масло сливочное		4,0000	4,0000						
	Бутерброд с маслом	40			2,3900	8,1500	15,0700	144,7000	0,0000	1/2005
	масло сливочное		10,0000	10,0000	0,0800	7,2500	0,1300	66,1000	0,0000	
	хлеб пшеничный		30,0000	30,0000	2,3700	0,3000	14,4300	71,7000	0,0000	
	Чай с лимоном	180/10/7			0,1200	0,0200	10,2000	41,0000	2,8300	393/2014
	чай-заварка		30,0000	30,0000						
	сахар		10,0000	10,0000						
	лимон свежий		8,0000	7,0000						
	вода		150,0000	150,0000						
Второй завтрак										
	Сок	150	150,0000	150,0000	0,0000	0,0000	15,7500	63,0000		
	Итого за завтрак	510			9,2560	19,0710	84,2090	551,1100	2,8300	
ОБЕД										
	Суп картофельный с бобовыми	200			4,7220	4,4380	15,9940	123,7800	9,3000	102/2005
	картофель		53,4000	40,0000						
	горох лущеный		16,2000	16,0000						
	лук репчатый		10,0000	8,0000						
	морковь		12,6000	10,0000						
	масло растительное подсолнечное		4,0000	4,0000						
	соль йодированная		1,2000	1,2000						
	вода		140,0000	140,0000						
	лавровый лист		0,0070	0,0070						
	Рулет из рыбы	85			10,0580	10,2230	9,4000	170,7500	1,4800	266/2014
	минтай или хек		80,0000	48,0000						
	хлеб пшеничный		14,0000	14,0000						

	Итого за полдник	290			10,5270	11,2898	48,7397	340,3160	1,3100	
Всего за 1 день		1465			39,8250	50,3598	207,0182	1462,4260	28,7745	
2 ДЕНЬ	Первая неделя									
ЗАВТРАК										
	Завтрак зерновой витаминизированный с молоком	200			7,3200	6,2000	36,3200	225,6000	0,9600	61/2007
	Молоко		160,0000	160,0000						
	Шарики шоколадные		40,0000	40,0000						
	Бутерброд с сыром	45			5,7600	5,2500	14,9400	132,6000	0,4200	3/2005
	сыр Российский		16,0000	15,0000						
	хлеб пшеничный		30,0000	30,0000						
	Чай с сахаром	180/10			0,0600	0,0200	9,9900	40,0000	0,0300	392/2014
	чай-заварка		30,0000	30,0000						
	сахар-песок		10,0000	10,0000						
	вода		150,0000	150,0000						
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	114,0000	100,0000	4,0000	0,4000	9,8000	44,0000	10,0000	368/2014
	Итого за завтрак	525			17,1400	11,8700	71,0500	442,2000	11,4100	
ОБЕД										
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200			1,5991	4,7305	23,8533	143,9610	16,2170	82/2005
	свекла		34,0000	27,3000						
	капуста белокачанная свежая		17,3000	14,0000						
	картофель		31,3000	23,3000						
	морковь		13,3000	10,0000						
	лук репчатый		10,0000	8,0000						
	томатная паста		2,7000	2,7000						
	масло растительное подсолнечное		4,0000	4,0000						
	сахар-песок		2,0000	2,0000						
	соль йодированная		1,2000	1,2000						
	лавровый лист		0,0070	0,0070						
	вода или бульон		160,0000	160,0000						
	сметана		4,0000	4,0000						
	Плов из птицы	180			18,6368	21,6408	31,8228	400,3120	4,0600	291/2005
	бройлер-цыпленок		115,2000	82,0000						
	масло растительное		8,0000	8,0000						

	морковь		12,0000	10,0000						
	томатная паста		2,4000	2,4000						
	лук репчатый		10,0000	8,4000						
	крупа рисовая		42,0000	42,0000						
	соль йодированная		1,5000	1,5000						
	Компот из смеси сухофруктов	200			0,0000	0,0000	19,9800	104,0000	0,2400	868/2009
	сухофрукты(смесь)		20,0000	50,0000						
	сахар-песок		20,0000	20,0000						
	вода		200,0000	200,0000						
	кислота лимонная		0,2000	0,2000						
	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	31,8000	30,0000	0,4300	0,0500	1,8000	7,5000	5,4000	71/2005
	Хлеб пшеничный	20	20,0000	20,0000	1,7800	0,5000	10,3200	51,8000	0,0000	г/п
	Хлеб ржаной	20	20,0000	20,0000	1,7800	2,8000	9,2600	61,0000	0,0000	г/п
	Итого за обед	650			24,2259	29,7213	97,0361	768,5730	25,9170	
	ПОЛДНИК									
	Запеканка из творога	70			9,8690	7,7580	19,0670	185,9180	0,4300	223/2005
	творог		47,0000	46,0000						
	крупа манная		3,0000	3,0000						
	сахар-песок		4,0000	4,0000						
	яйцо куриное		2,0000	2,0000						
	масло сливочное		2,0000	2,0000						
	сухари		2,0000	2,0000						
	сметана		2,0000	2,0000						
	молоко сгущенное		20,0000	20,0000						
	Чай с сахаром	180/10			0,0600	0,0200	9,9900	40,0000	0,0300	392/2014
	чай-заварка		30,0000	30,0000						
	сахар-песок		10,0000	10,0000						
	вода		150,0000	150,0000						
	Итого за полдник	250			9,9290	7,7780	29,0570	225,9180	0,4600	
	Итого за 2 день	1425			51,2949	46,4393	192,8431	1436,6910	37,7870	
3 ДЕНЬ	Первая неделя									
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200			8,5204	5,5196	44,8331	261,4640	1,7329	183/2005
	гречневая крупа		38,0000	38,0000						

	молоко		133,3000	133,3000						
	вода		28,6000	28,6000						
	сахар-песок		6,0000	6,0000						
	соль йодированная		0,3000	0,3000						
	Масса каши			191,0000						
	сахар-песок		9,0000	9,0000						
	Бутерброд с маслом	40			2,3900	8,1500	15,0700	144,7000	0,0000	1/2005
	масло сливочное		10,0000	10,0000						
	хлеб пшеничный		30,0000	30,0000						
	Чай с молоком	180/10/7			2,6700	2,3400	14,3100	89,0000	1,2000	394/2014
	чай-заварка		30,0000	30,0000						391/2014
	сахар-песок		10,0000	10,0000						
	вода		60,0000	60,0000						
	молоко		92,0000	90,0000						
Второй завтрак	Сок	150	150,0000	150,0000	0,0000	0,0000	15,7500	63,0000		
	Итого за завтрак	570			13,5400	22,7400	90,1300	621,0000	2,9329	
	ОБЕД									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200			2,2480	2,3260	16,5640	94,5960	13,2000	103/2005
	картофель		80,0000	60,0000						
	макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия, лапша домашняя		8,0000	8,0000						
	лук репчатый		10,0000	8,0000						
	морковь		10,0000	8,0000						
	масло растительное подсолнечное		2,0000	2,0000						
	соль йодированная		1,3000	1,3000						
	бульен или вода		140,0000	140,0000						
	Икра свекольная	120			2,2200	8,9910	26,9220	196,4600	16,5000	75/2005
	свекла свежая		115,0000	90,0000						
	лук репчатый		25,0000	21,0000						
	томатная паста		12,0000	12,0000						
	масло растительное подсолнечное		9,0000	9,0000						
	сахар-песок		1,4400	1,4400						
	соль йодированная		1,0000	1,0000						
	Тефтели	60			8,7955	13,4305	11,5955	203,4845	3,2000	618/2009

	Молоко кипяченое	150	158,0000	150,0000	4,2000	4,8000	7,0500	87,0000	1,9500	385/2005
	Вафли	25	25,0000	25,0000	0,8750	7,0000	16,0000	132,0000	0,0000	
	Итого за полдник	325			8,7250	22,6600	48,1400	431,2300	12,8600	
Всего за 3 день		1565			39,0885	73,4475	232,9115	1763,5705	48,9329	
4 ДЕНЬ	Первая неделя									
ЗАВТРАК										
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200			4,7000	3,3000	40,3000	209,9000	1,2000	182/2005
	крупя рисовая		29,5000	29,5000						
	молоко		95,0000	95,0000						
	вода		72,0000	72,0000						
	сахар-песок		6,0000	6,0000						
	соль йодированная		0,3000	0,3000						
	сахар-песок		9,0000	9,0000						
	Бутерброд с сыром	45			5,7600	5,2500	14,9400	132,6000	0,4200	3/2005
	сыр Российский		16,0000	15,0000						
	хлеб пшеничный		30,0000	30,0000						
	Какао с молоком	180			3,6700	3,1900	15,8200	107,0000	1,4300	397/2014
	какао порошок		3,0000	3,0000						
	сахар		10,0000	10,0000						
	молоко		110,0000	110,0000						
	вода		80,0000	80,0000						
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	114,0000	100,0000	4,0000	0,4000	9,8000	44,0000	10,0000	368/2014
	Итого за завтрак	525			15,6000	12,8200	68,0100	437,6000	11,8500	
ОБЕД										
	Суп картофельный с клецками	200			2,8500	4,4900	15,8700	116,5800	9,3000	108/2005
	картофель		53,4000	40,0000						
	морковь		10,0000	8,0000						
	лук репчатый		10,0000	8,0000						
	масло растительное подсолнечное		2,0000	2,0000						
	соль йодированная		1,2000	1,2000						
	вода или бульон		150,0000	150,0000						

	Клѣцки	52	52,0000	52,0000						109/2005
	мука пшеничная		16,0000	16,0000						
	масло сливочное		2,0000	2,0000						
	яйцо куриное столовое, гр		4,5000	4,5000						
	вода или молоко		25,0000	25,0000						
	соль йодированная		0,5000	0,5000						
	Птица, тушенная в соусе	60			13,4400	10,9400	4,2200	168,7500	0,4000	643/2009
	Бройлер ципленок		117,6000	85,0000						
	Масло растительное		2,4000	2,4000						
	соль йодированная		0,2000	0,2000						
	Соус красный основной	60								759/2009
	вода		60,0000	60,0000						
	масло растительное подсолнечное		1,2000	1,2000						
	мука пшеничная		3,0000	3,0000						
	томатная паста		2,4000	2,4000						
	морковь		6,0000	4,8000						
	лук репчатый		1,4000	1,2000						
	сахар-песок		0,9000	0,9000						
	соль йодированная		0,6000	0,6000						
	лавровый лист		0,0240	0,0240						
	Капуста тушеная	150			4,2700	6,2600	17,1500	144,0000	98,5000	139/2005
	Капуста свежая		213,0000	171,0000						
	Раствор лимонной кислоты		4,5000	4,5000						
	Масло растительное		6,0000	6,0000						
	Томатная паста		3,6000	3,6000						
	Морковь		4,5000	3,8000						
	Лук репчатый		7,5000	6,0000						
	Лавровый лист		0,0120	0,0120						
	Мука пшеничная		1,5000	1,5000						
	Сахар		4,5000	4,5000						
	Соль		0,5000	0,5000						
	Компот из смеси сухофруктов	200			0,0000	0,0000	19,9800	104,0000	0,2400	868/2009
	сухофрукты(смесь)		20,0000	50,0000						
	сахар		20,0000	20,0000						
	кислота лимонная		0,2000	0,2000						
	вода		200,0000	200,0000						
	Хлеб пшеничный	20	20,0000	20,0000	1,7800	0,5000	10,3200	51,8000	0,0000	г/п
	Хлеб ржаной	20	20,0000	20,0000	1,7800	2,8000	9,2600	61,0000	0,0000	г/п

Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	114,0000	100,0000	4,0000	0,4000	9,8000	44,0000	10,0000	368/2014
	Итого за завтрак	520			13,7500	21,0900	66,0600	496,3200	11,2600	
ОБЕД										
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200			1,5991	4,7305	23,8533	143,9610	16,2170	82/2005
	свекла		34,0000	27,3000						
	капуста белокачанная свежая		17,3000	14,0000						
	картофель		31,3000	23,3000						
	морковь		13,3000	10,0000						
	лук репчатый		10,0000	8,0000						
	томатная паста		2,7000	2,7000						
	масло растительное подсолнечное		4,0000	4,0000						
	сахар-песок		2,0000	2,0000						
	соль йодированная		1,2000	1,2000						
	лавровый лист		0,0070	0,0070						
	вода или бульон		160,0000	160,0000						
	сметана		4,0000	4,0000						
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	60			8,2816	16,1263	7,1444	207,6610	0,7640	295/2005
	бройлер-цыпленок		93,0000	38,2000						
	хлеб пшеничный		8,7000	8,7000						
	вода		14,4000	14,4000						
	сухари панировочные		5,5000	5,5000						
	внутренний жир		2,2000	2,2000						
	соль йодированная		1,4000	1,4000						
	масло растительное		3,3000	3,3000						
	масло сливочное		5,6000	5,6000						
	Пюре из бобовых	120			13,8000	0,9600	30,4800	188,4000	0,0000	409/2009
	фасоль или горох		60,6000	60,0000						
	соль йодированная		0,5000	0,5000						
	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	31,8000	30,0000	0,4300	0,0500	1,8000	7,5000	5,4000	71/2005
	Компот из смеси сухофруктов	200			0,0000	0,0000	19,9800	104,0000	0,2400	868/2009
	сухофрукты(смесь)		20,0000	50,0000						
	сахар-песок		20,0000	20,0000						
	вода		200,0000	200,0000						
	кислота лимонная		0,2000	0,2000						

	Хлеб пшеничный	20	20,0000	20,0000	1,7800	0,5000	10,3200	51,8000	0,0000	г/п
	Хлеб ржаной	20	20,0000	20,0000	1,7800	2,8000	9,2600	61,0000	0,0000	г/п
	Итого за обед	650			27,6707	25,1668	102,8377	764,3220	22,6210	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	60			4,1000	7,2900	36,4700	227,6500	0,0000	415/2005
	Мука пшеничная		33,6000	33,6000						
	Сахар		9,6000	9,6000						
	Масло сливочное		8,4000	8,4000						
	Яйцо куриное столовое, гр.		4,1400	4,1400						
	Соль		0,2000	0,2000						
	Дрожжи сухие		1,0000	1,0000						
	Вода для замеса теста		12,0000	12,0000						
	Масса теста			65,0000						
	Сахар для посыпки		3,6000	3,6000						
	Масло растительное для смазки листов		0,3000	0,3000						
	Яйца для смазки кренделя, гр.		0,4000	0,4000						
	Ряженка	180	185,0000	180,0000	5,2200	4,5000	7,5600	92,0000	0,5400	401/2014
	Итого за полдник:	240			9,3200	11,7900	44,0300	319,6500	0,5400	
Всего за 5 день		1410			50,7407	58,0468	212,9277	1580,2920	34,4210	
6 ДЕНЬ	Вторая неделя									
ЗАВТРАК										
	Вареники из полуфабриката промышленного производства	105			9,6600	13,3375	35,9550	293,2525	10,3600	395/2005
	Вареники из полуфабриката промышленного производства		92,5000	92,5000						
	Соль		0,5000	0,5000						
	Масло сливочное		5,0000	5,0000						
	Бутерброд с маслом	40			2,3900	8,1500	15,0700	144,7000	0,0000	1/2005
	масло сливочное		10,0000	10,0000						
	хлеб пшеничный		30,0000	30,0000						
	Чай с лимоном	180/10/7			0,7000	0,0100	7,1000	29,0000	1,4200	393/2014
	чай-заварка		30,0000	30,0000						391/2014
	сахар-песок		10,0000	10,0000						

	лимон свежий		8,0000	7,0000						
	вода		150,0000	150,0000						
Второй завтрак	Сок	150	150,0000	150,0000	0,0000	0,0000	10,5000	63,0000		
	Итого за завтрак	475			12,7500	21,4975	73,8750	529,9525	11,7800	
ОБЕД										
	Суп картофельный с бобовыми	200			4,7220	4,4380	15,9940	123,7800	9,3000	102/2005
	картофель		53,4000	40,0000						
	горох лущеный		16,2000	16,0000						
	лук репчатый		10,0000	8,0000						
	морковь		12,6000	10,0000						
	масло растительное подсолнечное		4,0000	4,0000						
	соль йодированная		1,2000	1,2000						
	вода		140,0000	140,0000						
	лавровый лист		0,0070	0,0070						
	Шницель рыбный натуральный	80			12,9600	4,0100	9,0100	124,0000	2,9800	511/2009
	Минтай		148,3000	68,0000	5,3720	0,6800	32,7080	162,5200	0,0000	
	лук репчатый		16,0000	13,0000	1,0270	0,1300	6,2530	31,0700	1,0000	
	масло растительное		8,5000	8,5000	0,6715	0,0850	4,0885	20,3150	2,0000	
	Петрушка		4,0000	3,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	
	Молоко или вода		6,0000	6,0000	0,4620	1,0100	0,0000	0,0000	0,0000	
	Яйцо		3,2000	3,2000	0,8750	0,7750	0,0000	0,0000	0,0000	
	Сухари		10,0000	10,0000	0,5725	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	
	Соль		0,4000	0,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	
	Масса полуфабриката			75,2000						
	Масло сливочное	5	5,0000	5,0000						
	Пюре картофельное	110			1,2720	1,9880	7,3155	52,1700	8,2145	312/2005
	картофель		125,4000	94,0000						
	масло сливочное		3,9000	3,9000						
	молоко		17,4000	16,5000						
	соль йодированная		0,5000	0,5000						
	Компот из смеси сухофруктов	200			0,0000	0,0000	19,9800	104,0000	0,2400	868/2009
	сухофрукты(смесь)		20,0000	50,0000						
	сахар-песок		20,0000	20,0000						
	вода		200,0000	200,0000						
	кислота лимонная		0,2000	0,2000						

	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	31,8000	30,0000	0,4300	0,0500	1,8000	7,5000	5,4000	71/2005
	Хлеб пшеничный	20	20,0000	20,0000	1,7800	0,5000	10,3200	51,8000	0,0000	г/п
	Хлеб ржаной	20	20,0000	20,0000	1,7800	2,8000	9,2600	61,0000	0,0000	г/п
	Итого за обед	665			22,9440	13,7860	73,6795	524,2500	26,1345	
	ПОЛДНИК									
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200			8,5204	5,5196	44,8331	261,4640	1,7329	183/2005
	гречневая крупа		38,0000	38,0000						
	молоко		133,3000	133,3000						
	вода		28,6000	28,6000						
	сахар		6,0000	6,0000						
	соль йодированная		0,3000	0,3000						
	сахар		9,0000	9,0000						
	Чай с сахаром	180/10			0,0600	0,0200	9,9900	40,0000	0,0300	392/2014
	чай-заварка		30,0000	30,0000						391/2014
	сахар-песок		10,0000	10,0000						
	вода		150,0000	150,0000						
	Печенье	30	30,0000	30,0000	2,1000	5,1000	20,4000	138,0000	0,0000	
	Итого за полдник	410			10,6804	10,6396	75,2231	439,4640	1,7629	
	Всего за 6 день	1550			46,3744	45,9231	222,7776	1493,6665	39,6774	
	7 ДЕНЬ									
	Вторая неделя									
	ЗАВТРАК									
	Завтрак зерновой витаминизированный с молоком	200			7,3200	6,2000	36,3200	225,6000	0,9600	61/2007
	Молоко		160,0000	160,0000						
	Шарики шоколадные		40,0000	40,0000						
	Бутерброд с сыром	45			5,7600	5,2500	14,9400	132,6000	0,4200	3/2005
	сыр Российский		16,0000	15,0000						
	хлеб пшеничный		30,0000	30,0000						
	Чай с сахаром	180/10			0,0600	0,0200	9,9900	40,0000	0,0300	392/2014
	чай-заварка		30,0000	30,0000						391/2014
	сахар-песок		10,0000	10,0000						
	вода		150,0000	150,0000						

	Плоды свежие (яблоко)	100	114,0000	100,0000	4,0000	0,4000	9,8000	44,0000	10,0000	368/2014
	Итого за завтрак	525			17,1400	11,8700	71,0500	442,2000	11,4100	
ОБЕД										
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200			1,5991	4,7305	23,8533	143,9610	16,2170	82/2005
	свекла		34,0000	27,3000						
	капуста белокачанная свежая		17,3000	14,0000						
	картофель		31,3000	23,3000						
	морковь		13,3000	10,0000						
	лук репчатый		10,0000	8,0000						
	томатная паста		2,7000	2,7000						
	масло растительное подсолнечное		4,0000	4,0000						
	сахар-песок		2,0000	2,0000						
	соль йодированная		1,2000	1,2000						
	лавровый лист		0,0070	0,0070						
	вода или бульон		160,0000	160,0000						
	сметана		4,0000	4,0000						
	Плов из птицы	180			18,6368	21,6408	31,8228	400,3120	4,0600	291/2005
	бройлер-цыпленок		115,2000	82,0000						
	масло растительное		8,0000	8,0000						
	морковь		12,0000	10,0000						
	томатная паста		2,4000	2,4000						
	лук репчатый		10,0000	8,4000						
	крупа рисовая		42,0000	42,0000						
	соль йодированная		1,5000	1,5000						
	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	31,8000	30,0000	0,4300	0,0500	1,8000	7,5000	5,4000	71/2005
	Компот из смеси сухофруктов	200			0,0000	0,0000	19,9800	104,0000	0,2400	868/2009
	сухофрукты(смесь)		20,0000	50,0000						
	сахар-песок		20,0000	20,0000						
	вода		200,0000	200,0000						
	кислота лимонная		0,2000	0,2000						
	Хлеб пшеничный	20	20,0000	20,0000	1,7800	0,5000	10,3200	51,8000	0,0000	г/п
	Хлеб ржаной	20	20,0000	20,0000	1,7800	2,8000	9,2600	61,0000	0,0000	г/п
	Итого за обед	650			24,3359	29,6713	96,1361	767,9730	29,5170	

ПОЛДНИК										
	Оладьи с повидлом или джемом	110			5,3070	6,7898	41,5397	250,3160	0,0500	401/2005
	мука пшеничная в/с		48,3000	48,3000						
	яйцо куриное столовое,гр		2,3000	2,3000						
	вода		48,3000	48,3000						
	дрожжи пекарские сухие		0,3400	0,3400						
	сахар-песок		1,7000	1,7000						
	соль йодированная		0,9000	0,9000						
	масло растительное для жарки		6,0000	6,0000						
	повидло или джем		10,0000	10,0000						
	Кефир	180	185,0000	180,0000	5,2200	4,5000	7,2000	90,0000	1,2600	401/2014
	Итого за полдник	290			10,5270	11,2898	48,7397	340,3160	1,3100	
Всего за 7 день		1990			52,0029	52,8311	215,9258	1550,4890	42,2370	
8 ДЕНЬ	Вторая неделя									
ЗАВТРАК										
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200			5,7041	3,3414	39,4749	208,8260	1,2376	181/2005
	молоко		95,2000	95,2000						
	вода		71,4000	71,4000						
	сахар-песок		6,0000	6,0000						
	соль йодированная		0,3000	0,3000						
	сахар-песок		9,0000	9,0000						
	крупя манная		29,5000	29,5000						
	Бутерброд с маслом	40			2,3900	8,1500	15,0700	144,7000	0,0000	1/2005
	масло сливочное		10,0000	10,0000						
	хлеб пшеничный		30,0000	30,0000						
	Какао с молоком	180			3,6700	3,1900	15,8200	107,0000	1,4300	397/2005
	какао порошок		3,0000	3,0000						
	сахар-песок		10,0000	10,0000						
	вода		80,0000	80,0000						
	молоко		110,0000	110,0000						
Второй завтрак	Сок	150	150,0000	150,0000	0,0000	0,0000	15,7500	63,0000		
	Итого за завтрак	570			11,7641	14,6814	70,3649	460,5260	2,6676	

ОБЕД										
	Суп рыбный из консервов	200			8,7000	2,2000	16,4000	121,0000	12,7000	42/2007
	картофель		76,6000	56,0000						
	морковь		16,0000	12,8000						
	лук репчатый		10,0000	8,4000						
	крупа рисовая		8,0000	8,0000						
	вода		240,0000	240,0000						
	соль йодированная		0,4000	0,4000						
	консервы рыбные (лосось, сайра, горбуша)		32,0000	32,0000						
	Зразы рубленые	60			8,2956	10,5535	6,8834	156,7774	4,7000	274/2005
	говядина		44,6000	35,6000						
	хлеб пшеничный		7,0000	7,0000						
	молоко		9,4000	9,4000						
	лук репчатый		26,6000	24,0000						
	масло растительное		3,4000	3,4000						
	яйца куриные столовые, гр		4,3000	4,3000						
	сухари панировочные		5,1000	5,1000						
	масло растительное подсолнечное		3,4000	3,4000						
	Петрушка (зелень)		2,6000	2,6000						
	Соус сметанный	30								330/2005
	сметана		7,5000	7,5000						
	мука пшеничная		2,3000	2,3000						
	вода		22,5000	22,5000						
	соль йодированная		0,1300	0,1300						
	Макаронные изделия отварные с маслом	120			4,2960	3,3510	28,6290	164,6100	0,0000	309/2005
	макаронные изделия в/с		41,0000	41,0000	4,2640	0,4510	28,5770	138,1700	0,0000	
	соль йодированная		3,0000	3,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	
	масло сливочное		4,0000	4,0000	0,0320	2,9000	0,0520	26,4400	0,0000	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	31,8000	30,0000	0,4300	0,0500	1,8000	7,5000	5,4000	71/2005
	Компот из смеси сухофруктов	200			0,0000	0,0000	19,9800	104,0000	0,2400	868/2009
	сухофрукты(смесь)		20,0000	50,0000						
	сахар-песок		20,0000	20,0000						
	вода		200,0000	200,0000						
	кислота лимонная		0,2000	0,2000						
	Хлеб пшеничный	20	20,0000	20,0000	1,7800	0,5000	10,3200	51,8000	0,0000	г/п
	Хлеб ржаной	20	20,0000	20,0000	1,7800	2,8000	9,2600	61,0000	0,0000	г/п

	Итого за обед	680			24,6716	16,5245	88,9724	634,6874	26,6400	
ПОЛДНИК										
	Омлет натуральный	83			8,3124	13,2750	1,1589	158,8080	0,2925	438/2009
	яйцо куриное столовое, гр		1,5 шт	1,5 шт.						
	молоко		22,5000	22,5000						
	соль йодированная		0,7500	0,7000						
	Масса омлетной смеси			82,5000						
	Масло сливочное		3,8000	3,8000						
	Масса готового омлета			79,0000						
	Масло сливочное		4,0000	4,0000						
	Хлеб пшеничный	20	20,0000	20,0000	1,7800	0,5000	10,3200	51,8000	0,0000	г/п
	Овощи натуральные свежие (огурец)	50	77,0000	50,0000	1,5500	0,1000	3,2500	20,0000	9,6000	50/2009
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200			0,0000	0,0000	38,9800	151,9000	1,2000	358/2005
	сок плодовый или ягодный		60,0000	60,0000						
	сахар-песок		24,0000	24,0000						
	крахмал картофельный		10,0000	10,0000						
	вода		140,0000	140,0000						
	Пряник	45	45,0000	45,0000	2,1600	1,2600	34,9650	157,5000	0,0000	
	Итого за полдник	398			12,2524	15,0350	85,4239	520,0080	1,4925	
Всего за 8 день					38,5957	43,1236	85,4239	1615,2214	30,8001	
9 ДЕНЬ	Вторая неделя									
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200			4,7000	3,3000	40,3000	209,9000	1,2000	182/2005
	крупя рисовая		29,5000	29,5000						
	молоко		95,0000	95,0000						
	вода		72,0000	72,0000						
	сахар		6,0000	6,0000						
	соль йодированная		0,3000	0,3000						
	сахар		9,0000	9,0000						
	Бутерброд с сыром	45			5,7600	5,2500	14,9400	132,6000	0,4200	3/2005

	сыр Российский		16,0000	15,0000						
	хлеб пшеничный		30,0000	30,0000						
	Чай с молоком	180			2,6700	2,3400	14,3100	89,0000	1,2000	394/2014
	чай-заварка		30,0000	30,0000						391/2014
	сахар-песок		10,0000	10,0000						
	молоко		92,0000	90,0000						
	вода		60,0000	60,0000						
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	114,0000	100,0000	4,0000	0,4000	9,8000	44,0000	10,0000	368/2014
	Итого за завтрак	525			10,4600	11,2900	79,3500	475,5000	12,8200	
ОБЕД										
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200			1,5991	4,7305	23,8533	143,9610	16,2170	82/2005
	свекла		34,0000	27,3000						
	капуста белокачанная свежая		17,3000	14,0000						
	картофель		31,3000	23,3000						
	морковь		13,3000	10,0000						
	лук репчатый		10,0000	8,0000						
	томатная паста		2,7000	2,7000						
	масло растительное подсолнечное		4,0000	4,0000						
	сахар-песок		2,0000	2,0000						
	соль йодированная		1,2000	1,2000						
	лавровый лист		0,0070	0,0070						
	вода или бульон		160,0000	160,0000						
	сметана		4,0000	4,0000						
	Рагу из птицы	175			14,8952	17,2730	16,1790	2,8098	20,2900	289/2005
	бройлер-цыпленок		96,0000	68,0000						
	масло растительное		6,0000	6,0000						
	картофель		107,0000	80,0000						
	морковь		21,0000	17,0000						
	томатная паста		2,4000	2,4000						
	лук репчатый		12,0000	10,0000						
	соль йодированная		1,0000	1,0000						
	мука пшеничная		1,0000	1,0000						
	Компот из смеси сухофруктов	200			0,0000	0,0000	19,9800	104,0000	0,2400	868/2009
	сухофрукты(смесь)		20,0000	50,0000						
	сахар-песок		20,0000	20,0000						
	вода		200,0000	200,0000						
	кислота лимонная		0,2000	0,2000						

	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	31,8000	30,0000	0,4300	0,0500	1,8000	7,5000	5,4000	71/2005
	Хлеб пшеничный	20	20,0000	20,0000	1,7800	0,5000	10,3200	51,8000	0,0000	г/п
	Хлеб ржаной	20	20,0000	20,0000	1,7800	2,8000	9,2600	61,0000	0,0000	г/п
	Итого за обед	645			20,4843	25,3535	81,3923	371,0708	42,1470	
ПОЛДНИК										
	Запеканка из творога	70			9,8690	7,7580	19,0670	185,9180	0,4300	223/2005
	творог		47,0000	46,0000	7,6820	4,1400	0,9200	71,4380	0,2300	
	крупа манная		3,0000	3,0000						
	сахар-песок		4,0000	4,0000						
	яйцо куриное		2,0000	2,0000						
	масло сливочное		2,0000	2,0000						
	сухари		2,0000	2,0000						
	сметана		2,0000	2,0000						
	молоко сгущенное		20,0000	20,0000						
	Чай с сахаром	180			0,0600	0,0200	9,9900	40,0000	0,0300	392/2014
	чай-заварка		30,0000	30,0000						391/2014
	сахар-песок		10,0000	10,0000						
	вода		150,0000	150,0000						
	Итого за полдник	250			9,9290	7,7780	29,0570	225,9180	0,4600	
	Всего за 9 день	1420			40,8733	44,4215	189,7993	1072,4888	55,4270	
10 ДЕНЬ	Вторая неделя									
ЗАВТРАК										
	Суп молочный с макаронными изделиями	200			4,5100	4,6000	17,4000	128,0000	1,3000	120/2005
	Молоко		100,0000	100,0000						
	Вода		84,0000	84,0000						
	Макароны		16,0000	16,0000						
	Масло сливочное		1,6000	1,6000						
	Соль		1,6000	1,6000						
	Сахар		1,6000	1,6000						
	Чай с сахаром	180/10			0,0600	0,0200	9,9900	40,0000	0,0300	392/2014
	чай-заварка		30,0000	30,0000						391/2014
	сахар-песок		10,0000	10,0000						
	вода		150,0000	150,0000						

	Бутерброд с маслом	40			2,3900	8,1500	15,0700	144,7000	0,0000	1/2005
	масло сливочное		10,0000	10,0000						
	хлеб пшеничный		30,0000	30,0000						
	Фрукты свежие (яблоко)	100	114,0000	100,0000	4,0000	0,4000	9,8000	44,0000	10,0000	368/2014
	Итого за завтрак	520			10,9600	13,1700	52,2600	356,7000	11,3300	
ОБЕД										
	Суп картофельный с крупой	200			1,6000	2,1900	11,7000	72,6000	6,7000	80/2014
	Картофель		80,0000	60,0000						
	Крупа рисовая		4,0000	4,0000						
	Морковь		10,0000	8,0000						
	Лук репчатый		10,0000	8,0000						
	Масло растительное		2,0000	2,0000						
	Соль		0,2000	0,2000						
	Бульон или вода		140,0000	140,0000						
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	60			8,2816	16,1263	7,1444	207,6610	0,7640	295/2005
	бройлер-цыпленок		93,0000	38,2000						
	хлеб пшеничный		8,7000	8,7000						
	молоко или вода		14,4000	14,4000						
	сухари панировочные		5,5000	5,5000						
	внутренний жир		2,2000	2,2000						
	соль йодированная		1,4000	1,4000						
	масло растительное		3,3000	3,3000						
	масло сливочное		5,6000	5,6000						
	Капуста тушеная	150			4,2700	6,2600	17,1500	144,0000	98,5000	139/2005
	капуста белокочанная свежая		213,0000	171,0000						
	р-р лимонной кислоты		4,5000	4,5000						
	масло растительное подсолнечное		6,0000	6,0000						
	томатная паста		3,6000	3,6000						
	морковь		4,5000	3,8000						
	лук репчатый		7,5000	6,0000						
	мука пшеничная в/с		1,5000	1,5000						
	сахар-песок		4,5000	4,5000						
	соль йодированная		0,5000	0,5000						
	лавровый лист		0,0120	0,0120						
	Компот из смеси сухофруктов	200			0,0000	0,0000	19,9800	104,0000	0,2400	868/2009

	сухофрукты(смесь)		20,0000	50,0000						
	сахар-песок		20,0000	20,0000						
	вода		200,0000	200,0000						
	кислота лимонная		0,2000	0,2000						
	Хлеб пшеничный	20	20,0000	20,0000	1,7800	0,5000	10,3200	51,8000	0,0000	г/п
	Хлеб ржаной	20	20,0000	20,0000	1,7800	2,8000	9,2600	61,0000	0,0000	г/п
	Итого за обед	450			17,7116	27,8763	75,5544	641,0610	106,2040	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	60			4,1000	7,2900	36,4700	227,6500	0,0000	415/2005
	Мука пшеничная		33,6000	33,6000						
	Сахар		9,6000	9,6000						
	Масло сливочное		8,4000	8,4000						
	Яйцо куриное столовое, гр.		4,1400	4,1400						
	Соль		0,2000	0,2000						
	Дрожжи сухие		1,0000	1,0000						
	Вода для замеса теста		12,0000	12,0000						
	Масса теста									
	Сахар для посыпки		3,6000	3,6000						
	Масло растительное для смазки листов		0,3000	0,3000						
	Яйца для смазки кренделя, гр.		0,4000	0,4000						
	Ряженка	180	185,0000	180,0000	4,3500	3,7500	6,3000	76,0000	0,4500	401/2014
	Итого за полдник	240			8,4500	11,0400	42,7700	303,6500	0,4500	
Всего за 10день		1210			37,1216	52,0863	170,5844	1301,4110	117,9840	

Составил: ответственный за организацию питания

 Дутченко О.В.

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

21/04/2019 г. листов

Директор МБДОУ «ЦРР-д/с №15»

О.В. Трегубова

