

Утверждаю:

Заведующая МБДОУОВ
Детский сад «Золотой ключик»
«Н.В. Рябоконт»
« 01 » 09 2022г.



Двухнедельное меню (1)

МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик»

Юридический адрес: РХ, Орджоникидзевский район, п. Копьево, ул. Партизанская д.42

2022 год

Примерное 10-ти дневное меню (1).
МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».

1 день.

| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | | | | Сад | | | | Номер тех. карты |
|------|-----------|----------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------------------|
| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Каша манная на сгущенном молоке. Выход 150-200 гр. | Манка | 20 | 30 | 1,39 | 0,12 | 10,63 | 50,4 | 1,86 | 0,16 | 14,18 | 67,2 | 94 |
| | Сахар | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | |
| | Сгущ. Молоко | 40 | 40 | 2,72 | 3,32 | 21,4 | 129,6 | 2,72 | 3,32 | 21,4 | 129,6 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| Хлеб пшеничный с маслом. Выход 30-50/6-10 гр. | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 1 |
| | Масло сл. | 6 | 10 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 | 0,04 | 8,05 | 0,05 | 73,4 | |
| Чай Выход 150-200 гр. | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 392 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--------|-----|-----|---|---|-----|---|---|---|-----|---|--|
| Бананы. Выход 100-100 гр. | Бананы | 100 | 100 | 0 | 0 | 6,5 | 0 | 0 | 0 | 6,5 | 0 | |
|---------------------------|--------|-----|-----|---|---|-----|---|---|---|-----|---|--|

Обед.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|----|----|------|------|-------|------|------|------|------|------|----|
| Свекольник на м/б со сметаной. Выход 200-250 гр. | Мясо | 20 | 20 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 58 |
| | Свекла | 50 | 50 | 0,4 | 0 | 4,15 | 18,5 | 0,48 | 0 | 4,98 | 22,2 | |
| | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Гарнир рис, подлив, котлета мясная. Выход 100- 110/30-30/60-70 гр. | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Сметана | 7 | 7 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | |
| | Рис | 30 | 40 | 6,045 | 0,209 | 0 | 25,9 | 7,24 | 0,25 | 0 | 31,09 | 315 |
| | Масло сл. | 3 | 3 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | |
| | Мука | 3 | 3 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | 347 |
| | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Морковь | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Закуска. Выход 40/40 гр. | Мясо | 45 | 55 | 0,544 | 0,664 | 4,28 | 25,92 | 0,544 | 0,644 | 4,28 | 25,92 |
| Яйцо | | 5 | 5 | 1,8 | 1,92 | 0,12 | 25,24 | 3,6 | 3,84 | 0,24 | 50,48 | |
| Хлеб пшен. | | 10 | 10 | 0,67 | 0,07 | 5,03 | 24 | 0,67 | 0,07 | 5,03 | 24 | |
| Капуста | | 60 | 80 | 0,072 | 0 | 2,46 | 13,2 | 0,1 | 0 | 3,28 | 17,6 | 20 |
| Масло раст. | | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| Компот из сух- тов. Выход 150-200 гр. | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Сух-ты | 9 | 11 | 0,11 | 0 | 5,59 | 23,31 | 0,14 | 0 | 6,83 | 28,49 | 376 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156,0 | |

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-----|-----|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Сушка. (Песочное печенье) Выход 70-70 гр. | Мука | 40 | 40 | 3,72 | 0,4 | 27,88 | 126,8 | 3,72 | 0,4 | 27,88 | 126,8 | 492 |
| | Сметана | 12 | 12 | 1,44 | 1,02 | 0,396 | 16,92 | 1,44 | 1,02 | 0,396 | 16,92 | |
| | Масло сл. | 12 | 12 | | 9,4 | 0,04 | 88,08 | 0,04 | 9,4 | 0,04 | 88,08 | |
| | Яйцо | 5 | 5 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | |
| | Сахар | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | |
| | Молоко | 100 | 100 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93,0 | |
| Какао на молоке. Выход 150-200 гр. | Какао | 0,5 | 0,6 | 0,08 | 0,095 | 0,175 | 1,925 | 0,09 | 0,1 | 0,18 | 2,0 | 397 |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | | | | 35,19 | 38,96 | 198,45 | 1270 | 42,65 | 47,32 | 237,47 | 1504,60 | |

Примерное 10-ти дневное меню (1).
МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».

2 день.

| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | | | | Сад | | | | Номер тех. карты |
|------|-----------|----------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------------------|
| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|----|
| Каша геркулесовая на молоке. Выход 150-200гр. | Геркулес | 20 | 30 | 1,82 | 0,98 | 12,22 | 66,8 | 2,73 | 1,47 | 18,33 | 100,2 | 94 |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | Масло слив. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| Хлеб пшен. С джемом. Выход 30-50/20-20гр. | Молоко | 150 | 180 | 1,36 | 1,66 | 10,7 | 64,8 | 1,7 | 2,07 | 13,37 | 81 | |
| | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 2 |
| | Джем | 20 | 20 | 0 | 0 | 10 | 40 | 0 | 0 | 10 | 40 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-----|-----|------|---|-------|------|------|---|-------|------|-----|
| Чай с лимоном. Выход 150-200/10-10гр | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 393 |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | Лимон | 10 | 10 | 0,03 | 0 | 0,46 | 2 | 0,03 | 0 | 0,46 | 2 | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|-----|-----|---|---|-----|------|---|---|-----|------|-----|
| Сок. Выход 100-100гр. | Сок | 100 | 100 | 0 | 0 | 9,5 | 40,0 | 0 | 0 | 9,5 | 40,0 | 399 |
|--------------------------|-----|-----|-----|---|---|-----|------|---|---|-----|------|-----|

Обед.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|----|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Суп перловый на м/б. Выход 200-250гр. | Мясо | 20 | 20 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 80 |
| | Перловка | 10 | 10 | 1,0 | 0,22 | 6,54 | 33,0 | 1,0 | 0,22 | 6,54 | 33,0 | |
| | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Масло слив. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| Рыба по-польски. Выход 130-140гр | Рыба | 70 | 80 | 2,78 | 0,24 | 21,26 | 100,8 | 3,72 | 0,32 | 28,36 | 134,4 | 249 |
| | Масло слив. | 3 | 3 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | |
| | Молоко | 50 | 50 | 0,315 | 0,045 | 3,555 | 16,3 | 0,315 | 0,045 | 3,555 | 16,3 | |
| | Яйцо | 20 | 40 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | |
| | Мука | 3 | 3 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Морковь | 50 | 50 | 0,5 | 0 | 3,05 | 14,5 | 0,5 | 0 | 3,05 | 14,5 | 41 |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----|-----|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-----|
| Рожки с маслом. Выход 100-110/8-12 гр. | Рожки | 30 | 40 | 1,8 | 1,92 | 0,12 | 25,24 | 3,6 | 3,84 | 0,24 | 50,48 | 206 |
| | Масло сл. | 3 | 3 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | |
| Хлеб пшеничный, с сыром. Выход 30-50/6-10 гр. | Хлеб пшен. | 20 | 40 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 2 |
| | Сыр | 8 | 12 | 1,46 | 2,15 | 0,14 | 26,56 | 2,19 | 3,22 | 0,21 | 39,84 | |
| Кофе на молоке. Выход 150-200 гр. | Кофе | 0,5 | 0,6 | 0,08 | 0,095 | 0,175 | 1,925 | 0,09 | 0,1 | 0,18 | 2,0 | 395 |
| | Молоко | 100 | 100 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72,0 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120,0 | |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------|-----|-----|---|---|-----|---|---|---|-----|---|--|
| Яблоки. Выход 100-100гр. | Яблоки | 100 | 100 | 0 | 0 | 6,5 | 0 | 0 | 0 | 6,5 | 0 | |
|-----------------------------|--------|-----|-----|---|---|-----|---|---|---|-----|---|--|

Обед.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|----|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Ши на м/б со сметаной. Выход 200-250гр. | Мясо | 20 | 20 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 67 |
| | Сметана | 7 | 7 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | |
| | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |
| | Капуста | 40 | 40 | 0,315 | 0,045 | 3,555 | 16,3 | 0,315 | 0,045 | 3,555 | 16,3 | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Т. паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |
| Каша гречневая с говядиной. | Гречка | 30 | 40 | 3,14 | 0,68 | 19,08 | 97,4 | 4,2 | 0,92 | 25,44 | 130,0 | 314 |
| | мясо | 45 | 55 | 7,2 | 7,56 | 0 | 93,6 | 8,8 | 9,24 | 0 | 114,4 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|----|----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Выход 150-170гр. | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Морковь | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |
| Закуска. Выход 40-40 гр. | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Картофель | 50 | 50 | 1,52 | 0 | 17,61 | 78,16 | 1,52 | 0 | 17,61 | 78,16 | 22 |
| Хлеб ржаной. Выход 40-50гр. Компот из сух- тов. Выход 150- 200гр. | Сельдь с/с | 30 | 30 | 0,230 | 0 | 0,770 | 4,10 | 0,230 | 0 | 0,770 | 4,10 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156,0 | |
| | Сух-ты | 9 | 11 | 0,11 | 0 | 5,59 | 23,31 | 0,14 | 0 | 6,83 | 28,49 | 376 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Ватрушка с творогом. Выход 70-90 гр. | Мука | 40 | 50 | 3,72 | 0,4 | 27,88 | 126,8 | 9,3 | 0,5 | 34,85 | 158,5 | 458 |
| | Дрожжи | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 30 | 30 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло сл. | 3 | 3 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | |
| | Яйцо | 10 | 10 | 0,90 | 0,96 | 0,06 | 12,62 | 0,90 | 0,96 | 0,06 | 12,62 | |
| | Сахар | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,6 | 39,0 | 0 | 0 | 9,6 | 39,0 | |
| | Творог | 30 | 30 | 4,08 | 0,15 | 1,05 | 22,05 | 4,08 | 0,15 | 1,05 | 22,05 | |
| Молоко. Выход 150-200гр. | Молоко | 150 | 180 | 1,36 | 1,66 | 10,7 | 64,8 | 1,7 | 2,07 | 13,37 | 81 | 400 |
| | | | | 41,26 | 39,00 | 189,69 | 1266,22 | 57,01 | 48,21 | 247,47 | 1625,65 | |

Примерное 10-ти дневное меню (1).

МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».

4 день.

| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | | | | Сад | | | | Номер тех. карты |
|------|-----------|----------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------------------|
| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Каша рисовая на молоке. Выход 150-200 гр. | Рис | 20 | 30 | 1,26 | 0,18 | 14,22 | 65,2 | 1,89 | 0,27 | 21,33 | 97,8 | 94 |
| | Молоко | 150 | 180 | 1,36 | 1,66 | 10,7 | 64,8 | 1,7 | 2,07 | 13,37 | 81 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| Хлеб пшеничный, с вареной сгущенкой. Выход 30-50/20-20гр. Чай п/с Выход 150-200 гр. | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 2 |
| | Сгущ. | 20 | 20 | 1,36 | 1,76 | 10,70 | 64,8 | 1,36 | 1,76 | 10,7 | 64,8 | |
| | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 392 |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 54,6 | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------|----|----|---|---|------|------|---|---|------|------|-----|
| Кисель. Выход 100-100гр. | Кисель | 10 | 10 | 0 | | 0,91 | 3,64 | 0 | 0 | 0,91 | 3,64 | 378 |
| | Сахар | 5 | 7 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | |

Обед.

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------|----|----|------|------|------|------|------|------|------|------|----|
| Суп пюре гороховый на м/б | Мясо | 20 | 20 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 81 |
| | Горох | 20 | 20 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|----|----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-----|
| с гречками. Выход 200-250 гр. | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Хлеб пшен. | 20 | 20 | 1,34 | 0,14 | 10,06 | 48 | 1,34 | 0,14 | 10,06 | 48 | 115 |
| | Перловка | 30 | 40 | 2,94 | 0,33 | 22,11 | 97,2 | 3,92 | 0,44 | 29,48 | 129,6 | 313 |
| | Масло сл. | 3 | 3 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | |
| | Печень | 60 | 70 | 0,544 | 0,664 | 4,28 | 25,92 | 0,544 | 0,644 | 4,28 | 25,92 | 278 |
| | Сметана | 5 | 5 | 0,6 | 0,41 | 0,16 | 7,05 | 0,6 | 0,41 | 0,16 | 7,05 | |
| Гарнир-перловка, бефстроганов из печени. Выход 100- 110/60-80 гр. | Мука | 3 | 3 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | |
| | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Морковь | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Яйцо | 8 | 8 | 2,88 | 3,072 | 0,192 | 40,384 | 5,76 | 6,144 | 0,384 | 80,768 | 12 |
| | Лук | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Кукуруза | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156,0 | |
| Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр. Компот из сухофруктов. Выход 150-200 гр. | Сухофрукты | 9 | 11 | 0,11 | 0 | 5,59 | 23,31 | 0,14 | 0 | 6,83 | 28,49 | 376 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Овощная закуска. Выход 100-100 гр. | Картофель | 50 | 50 | 0,912 | 0 | 10,566 | 46,896 | 0,912 | 0 | 10,566 | 46,896 | 45 |
| | Морковь | 30 | 30 | 0,75 | 0 | 4,58 | 21,75 | 0,75 | 0 | 4,58 | 21,75 | |
| | Свекла | 30 | 30 | 0,24 | 0 | 2,49 | 11,1 | 0,24 | 0 | 2,49 | 11,1 | |
| | Капуста | 30 | 30 | 0,236 | 0,027 | 2,133 | 12,23 | 0,236 | 0,027 | 2,133 | 12,23 | |
| | Огурцы | 5 | 5 | | 0 | 0,385 | 2,05 | 0,115 | 0 | 0,385 | 2,05 | |
| | Зел. Горошек | 10 | 10 | 1,1 | 0,14 | 1,48 | 14,6 | 1,1 | 0,14 | 1,48 | 14,6 | |
| Хлеб пшен. Выход 30-50 гр. Какао на молоке. Выход 150-200 гр. | Масло раст. | 5 | 5 | 0,02 | 3,925 | 0,025 | 36,7 | 0,02 | 3,925 | 0,025 | 36,7 | |
| | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | |
| | Какао | 0, | 0,6 | 0,08 | 0,095 | 0,175 | 1,925 | 0,09 | 0,1 | 0,18 | 2,0 | 397 |
| | Молоко | 100 | 100 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72,0 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120,0 | |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | | | | 31,58 | 26,85 | 161,78 | 1031,90 | 42,64 | 31,11 | 292,85 | 1670,32 | |

Примерное 10-ти дневное меню (1).
МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».

5 день.

| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | | | | Сад | | | | Номер тех. карты |
|------|-----------|----------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------------------|
| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |
| | | | | | | | | | | | | |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|-----|-----|------|------|-------|------|-------|-------|--------|------|----|
| Каша Дружба на молоке. Выход 150-200 гр. | Рис | 10 | 15 | 0,63 | 0,09 | 7,11 | 32,6 | 0,945 | 0,135 | 10,665 | 48,9 | 94 |
| | Пшено | 10 | 15 | 1,0 | 0,22 | 6,54 | 33 | 1,5 | 0,33 | 9,81 | 49,5 | |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | Молоко | 150 | 180 | 1,36 | 1,66 | 10,7 | 64,8 | 1,7 | 2,07 | 13,37 | 81 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Хлеб пшеничный, с маслом. Выход 30-50/6-10 гр. Чай. Выход 150-200/10- 10 гр. | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 1 |
| | Масло сл. | 6 | 10 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 | 0,04 | 8,05 | 0,05 | 73,4 | |
| | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 393 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-----|---|---|-----|------|---|---|-----|------|-----|
| Сок. Выход 100- 100гр. | Сок | 100 | 100 | 0 | 0 | 9,5 | 40,0 | 0 | 0 | 9,5 | 40,0 | 399 |
|------------------------------|-----|-----|-----|---|---|-----|------|---|---|-----|------|-----|

Обед.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Суп лапша на к/б. Выход 200-250 гр. | Курица | 20 | 20 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 86 |
| | Лапша | 10 | 10 | 1,0 | 0,22 | 6,54 | 33,0 | 1,0 | 0,22 | 6,54 | 33,0 | |
| | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| Капуста тушеная с курицей. Выход 150-170 гр. | Капуста | 150 | 180 | 2,6 | 0 | 31,4 | 134,0 | 3,25 | 0 | 39,25 | 167,5 | 336 |
| | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Морковь | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Курица | 45 | 55 | 0,544 | 0,664 | 4,28 | 25,92 | 0,544 | 0,644 | 4,28 | 25,92 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|----|----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Закуска. Выход 40-40 гр. | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Свекла | 50 | 50 | 0,4 | 0 | 4,15 | 18,5 | 0,48 | 0 | 4,98 | 22,2 | 33 |
| Компот из изюма. Выход 150-200 гр. | Чеснок | 5 | 5 | 1,1 | 0,14 | 1,48 | 14,6 | 1,1 | 0,14 | 1,48 | 14,6 | |
| | Изюм | 9 | 11 | 0,11 | 0 | 5,59 | 23,31 | 0,14 | 0 | 6,83 | 28,49 | 376 |
| Хлеб пшен . Выход 40-65 гр. | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| | Хлеб пшен. | 40 | 65 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156,0 | |

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Печенье. Выход 30-40 гр. | Печенье | 30 | 40 | 2,22 | 5,01 | 20,04 | 134,4 | 2,96 | 6,68 | 26,72 | 179,2 | |
| | Кефир | 150 | 200 | 4,5 | 0,15 | 12,85 | 72,3 | 6 | 0,2 | 16,195 | 95,1 | 401 |
| Кефир Выход 150-200 гр. | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | | | | 26,11 | 23,93 | 197,75 | 1131,97 | 33,68 | 29,85 | 269,82 | 1512,91 | |

Примерное 10-ти дневное меню (1).
МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».

6 день.

| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | | | | Сад | | | | Номер тех. карты |
|------|-----------|----------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------------------|
| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------|----|----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|----|
| Суп гречневый на сгущенном молоке. Выход 150-200 гр. | Гречка | 15 | 20 | 1,39 | 0,12 | 10,63 | 50,4 | 1,86 | 0,16 | 14,18 | 67,2 | 94 |
| | Сахар | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | |
| | Сгущенное Молоко | 40 | 40 | 2,72 | 3,32 | 21,4 | 129,6 | 2,72 | 3,32 | 21,4 | 129,6 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| Хлеб пшеничный, с сыром. | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-----|-----|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|-----|
| Выход 30-50/8-12 гр. Чай Выход 150-200 гр. | Сыр | 8 | 12 | 1,46 | 2,15 | 0,14 | 26,56 | 2,19 | 3,22 | 0,21 | 39,84 | |
| | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 392 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------|-----|-----|---|---|-----|---|---|---|-----|---|--|
| Яблоки. Выход 100-100 гр. | Яблоки | 100 | 100 | 0 | 0 | 6,5 | 0 | 0 | 0 | 6,5 | 0 | |
|------------------------------|--------|-----|-----|---|---|-----|---|---|---|-----|---|--|

Обед.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|----|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Борщ со сметаной на м/б. Выход 200-250 гр. Вермешелевая запеканка с мясом, подлив. Выход 90-110/30-30 гр. | Мясо | 20 | 20 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 57 |
| | Сметана | 7 | 7 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | |
| | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |
| | Капуста | 40 | 40 | 0,06 | 0 | 2,05 | 11 | 0,1 | 0 | 3,28 | 17,6 | |
| | Свекла | 40 | 40 | 0,32 | 0 | 3,32 | 14,8 | 0,32 | 0 | 3,32 | 130,4 | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Вермишель | 30 | 40 | 2,78 | 0,24 | 21,26 | 100,8 | 3,72 | 0,32 | 28,36 | 134,4 | 188 |
| | Масло сл. | 3 | 3 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 347 |
| | Мука | 3 | 3 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | |
| | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Морковь | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |
| Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | | |
| Мясо | 45 | 55 | 0,544 | 0,664 | 4,28 | 25,92 | 0,544 | 0,644 | 4,28 | 25,92 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|----|----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-----|
| Закуска. Выход 40-40 гр. | Яйцо | 8 | 8 | 2,88 | 3,072 | 0,192 | 40,384 | 5,76 | 6,144 | 0,384 | 80,768 | |
| | Яйцо | 8 | 8 | 2,88 | 3,072 | 0,192 | 40,384 | 5,76 | 6,144 | 0,384 | 80,768 | 12 |
| | Лук | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Капуста | 60 | 80 | 0,072 | 0 | 2,46 | 13,2 | 0,1 | 0 | 3,28 | 17,6 | |
| | Кукуруза | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Компот из сух- тов. Выход 150-200 гр. Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр. | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Сух-ты | 9 | 11 | 0,11 | 0 | 5,59 | 23,31 | 0,14 | 0 | 6,83 | 28,49 | 376 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156,0 | |

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-----|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|-----|
| Песочники (песочное печенье). Выход 70-70 гр. | Мука | 40 | 40 | 3,72 | 0,4 | 27,88 | 126,8 | 3,72 | 0,4 | 27,88 | 126,8 | 492 |
| | Сметана | 12 | 12 | 1,44 | 1,02 | 0,396 | 16,92 | 1,44 | 1,02 | 0,396 | 16,92 | |
| | Масло сл. | 12 | 12 | | 9,4 | 0,04 | 88,08 | 0,04 | 9,4 | 0,04 | 88,08 | |
| | Яйцо | 5 | 5 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | |
| | Сахар | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | |
| | Молоко | 100 | 100 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93,0 | 397 |
| Какао на молоке. Выход 150-200 гр. | Какао | 0,5 | 0,6 | 0,08 | 0,095 | 0,175 | 1,925 | 0,09 | 0,1 | 0,18 | 2,0 | |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | | | | 40,26 | 43,31 | 169,35 | 1364,9 | 48,37 | 50,94 | 263,04 | 1786 | |

Примерное 10-ти дневное меню (1).
МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».

7 день.

| | | | | | | |
|------|-----------|------|-----|------|-----|------------------|
| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Номер тех. карты |
|------|-----------|------|-----|------|-----|------------------|

| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |
|--|--|-------------|-------------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|--|
|--|--|-------------|-------------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|--|

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|----|
| Каша ячневая на молоке. Выход 150-200 гр. | Ячка | 20 | 30 | 2,12 | 0,26 | 13,6 | 66,8 | 3,18 | 0,39 | 20,4 | 100,2 | 94 |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | Молоко | 150 | 180 | 1,36 | 1,66 | 10,7 | 64,8 | 1,7 | 2,07 | 13,37 | 81 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| Хлеб пшеничный, с маслом. Выход 30-50/6-10 гр. | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 1 |
| | Масло сл. | 6 | 10 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 | 0,04 | 8,05 | 0,05 | 73,4 | |
| Чай Выход 150-200 гр. | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|-----|---|---|-----|------|---|---|-----|------|-----|
| Сок. Выход 100-100гр | Сок | 100 | 100 | 0 | 0 | 9,5 | 40,0 | 0 | 0 | 9,5 | 40,0 | 399 |
|-------------------------|-----|-----|-----|---|---|-----|------|---|---|-----|------|-----|

Обед.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|----|----|-------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-----|
| Суп фасолевый на м/б. Выход 200-250 гр. | Мясо | 20 | 20 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 80 |
| | Фасоль | 10 | 10 | 2,23 | 0,17 | 5,45 | 30,9 | 2,23 | 0,17 | 5,45 | 30,9 | |
| | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| Овощное рагу с говядиной. | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 344 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|----|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-----|
| Выход 150-170 гр. | Морковь | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Мясо | 45 | 55 | 4,86 | 10,08 | 0 | 62,4 | 6,48 | 13,44 | 0 | 83,2 | |
| | Рис | 20 | 20 | 1,26 | 0,18 | 14,22 | 65,2 | 1,26 | 0,18 | 14,22 | 65,2 | |
| | Капуста | 60 | 80 | 0,072 | 0 | 2,46 | 13,2 | 0,1 | 0 | 3,28 | 17,6 | |
| Закуска. Выход 40-40 гр. | Картофель | 30 | 30 | 0,912 | 0 | 10,566 | 46,896 | 0,912 | 0 | 10,566 | 46,896 | 22 |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Морковь | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Зел. горошек | 5 | 5 | 0,55 | 0,07 | 0,74 | 7,3 | 0,55 | 0,07 | 0,74 | 7,3 | |
| | Огурцы сол. | 5 | 5 | 0,115 | 0 | 0,385 | 2,05 | 0,115 | 0 | 0,385 | 2,05 | |
| Компот из с/м ягод. Выход 150-200 гр. | с/м ягоды | 9 | 11 | 0 | 0 | 9,1 | 36,4 | 0 | 0 | 9,1 | 36,4 | 375 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| | Хлеб ржаной. | 40 | 50 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156,0 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156,0 | | |

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|----|----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Творожная запеканка. Сметанный соус. Выход 100- 100/20-20 гр. | Манка | 10 | 10 | 3,72 | 0,4 | 27,88 | 126,8 | 9,3 | 0,5 | 34,85 | 158,5 | 237 |
| | Сахар | 13 | 13 | 0 | 0 | 46,8 | 46,8 | 0 | 0 | 54,6 | 54,6 | |
| | Молоко | 30 | 30 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | |
| | Яйцо | 5 | 5 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------|-----|-----|------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|------|-----|
| Чай. Выход 150-200 гр. | Сметана | 5 | 5 | 0 | 0 | 9,6 | 39,0 | 0 | 0 | 9,6 | 39,0 | 354 |
| | Творог | 100 | 100 | 13,6 | 0,5 | 3,5 | 73,5 | 13,6 | 0,5 | 3,5 | 73,5 | |
| | Изюм | 5 | 5 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 392 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| | | | | 45 | 40,12 | 274,72 | 1476,24 | 57,04 | 47,77 | 334,51 | 1780 | |

Примерное 10-ти дневное меню (1).
МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».

8 день.

| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | | | | Сад | | | | Номер тех. карты |
|------|-----------|----------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------------------|
| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Каша пшеничная на молоке. Выход 150-200 гр. | Пшено | 20 | 30 | 1,66 | 0,2 | 14,0 | 65,2 | 2,49 | 0,3 | 21,0 | 97,8 | 94 |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | Молоко | 150 | 180 | 1,36 | 1,66 | 10,7 | 64,8 | 1,7 | 2,07 | 13,37 | 81 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| Хлеб пшеничный с сыром. Выход 30-50/8-12 гр. | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 3 |
| | Сыр | 8 | 12 | 1,46 | 2,15 | 0,14 | 26,56 | 2,19 | 3,22 | 0,21 | 39,84 | |
| Чай Выход 150-200 гр. | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 392 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------|-----|-----|---|---|-----|---|---|---|-----|---|--|
| Бананы. Выход 100-100 гр. | Бананы | 100 | 100 | 0 | 0 | 6,5 | 0 | 0 | 0 | 6,5 | 0 | |
|------------------------------|--------|-----|-----|---|---|-----|---|---|---|-----|---|--|

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|----|----|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | |
| Щи на м/б со сметаной. Выход 200-250 гр. | Мясо | 20 | 20 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 67 | |
| | Сметана | 7 | 7 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | | |
| | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | | |
| | Капуста | 40 | 40 | 0,06 | 0 | 2,05 | 11 | 0,1 | 0 | 3,28 | 17,6 | | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | | |
| Каша гречневая с говядиной . Выход 100-110/60-80 гр. | Гречка | 30 | 40 | 6,045 | 0,209 | 0 | 25,9 | 7,24 | 0,25 | 0 | 31,09 | 314 | |
| | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | | |
| | Морковь | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | | |
| | Мясо | 45 | 55 | 8,79 | 0,99 | 22,41 | 136,8 | 10,65 | 1,21 | 27,39 | 167,2 | | |
| Закуска. Выход 40-40 гр. Компот из Суш-тов. Выход 150-200 гр. | Капуста | 60 | 80 | 0,072 | 0 | 2,46 | 13,2 | 0,1 | 0 | 3,28 | 17,6 | 20 | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | | |
| | Сух-ты | 9 | 11 | 0,11 | 0 | 5,59 | 23,31 | 0,14 | 0 | 6,83 | 28,49 | 376 | |
| Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр. | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156,0 | | |

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|---------|-----|
| Бутерброд с джемом. Выход 30-50/40-40 гр. | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 2 |
| | Джем | 40 | 40 | 0 | 0 | 15,0 | 60,0 | 0 | 0 | 15,0 | 60,0 | |
| | Какао | 0,5 | 0,6 | 0,08 | 0,095 | 0,175 | 1,925 | 0,09 | 0,1 | 0,18 | 2,0 | 397 |
| | Молоко | 100 | 100 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93 | |
| Какао на молоке. Выход 150-200 гр. | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | | | | 38,01 | 24,79 | 191,51 | 1143,40 | 47,8 | 27,09 | 264,31 | 1457,92 | |

Примерное 10-ти дневное меню (1).
МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».

9 день.

| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | | | | Сад | | | | Номер тех. карты |
|------|-----------|----------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------------------|
| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----|-----|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Каша геркулесовая на молоке. Выход 150-200 гр. Хлеб пшеничный, с вар, сгущ., Выход 30-50/6-10 гр. Чай с лимоном Выход 150-200/10-10 гр. | Геркулес | 20 | 30 | 0,945 | 0,135 | 10,665 | 48,9 | 1,26 | 0,18 | 14,22 | 65,2 | 94 |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | Молоко | 150 | 180 | 1,36 | 1,66 | 10,7 | 64,8 | 1,7 | 2,07 | 13,37 | 81 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 2 |
| | Сгущ, | 6 | 8 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 | 0,04 | 8,05 | 0,05 | 73,4 | |
| | Лимон | 10 | 10 | 0,03 | 0 | 0,46 | 2,0 | 0,03 | 0 | 0,46 | 2,0 | 393 |
| | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|---|---|-----|------|---|---|-----|------|-----|
| Сок. Выход 100-100 | Сок | 100 | 100 | 0 | 0 | 9,5 | 40,0 | 0 | 0 | 9,5 | 40,0 | 399 |
|-----------------------|-----|-----|-----|---|---|-----|------|---|---|-----|------|-----|

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| гр. | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Обед.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|----|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Суп картофельный на м/б. Выход 200-250 гр. | Мясо | 20 | 20 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 77 |
| | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |
| | Зеленый горошек | 40 | 40 | 2,2 | 0,28 | 2,96 | 29,2 | 2,2 | 0,28 | 2,96 | 29,2 | 10 |
| Тефтели, закуска (зеленый горошек). Выход 60-80/40- 40 гр. | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| Гарнир – макаронны. Выход 100/110 гр. Подлив. Выход 40/40 гр. | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 347 |
| | Морковь | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Мука | 3 | 3 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | |
| Компот из сух- тов. Выход 150-200 гр. Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр. | Макаронны | 30 | 40 | 2,78 | 0,24 | 21,26 | 100,8 | 3,72 | 0,32 | 28,36 | 134,4 | 205 |
| | Масло сл. | 3 | 3 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Мясо | 45 | 55 | 0,544 | 0,664 | 4,28 | 25,92 | 0,544 | 0,644 | 4,28 | 25,92 | 287 |
| Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр. | Яйцо | 5 | 5 | 1,8 | 1,92 | 0,12 | 25,24 | 3,6 | 3,84 | 0,24 | 50,48 | |
| | Рис | 5 | 5 | 0,315 | 0,045 | 3,555 | 16,3 | 0,315 | 0,045 | 3,555 | 16,3 | |
| | Сух-ты | 9 | 11 | 0,11 | 0 | 5,59 | 23,31 | 0,14 | 0 | 6,83 | 28,49 | 376 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156,0 | |

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------|------|----|----|------|-----|-------|-------|-----|-----|-------|-------|-----|
| Пирожки с | Мука | 40 | 50 | 3,72 | 0,4 | 27,88 | 126,8 | 9,3 | 0,5 | 34,85 | 158,5 | 454 |
|-----------|------|----|----|------|-----|-------|-------|-----|-----|-------|-------|-----|

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|-----|
| яблоком. Выход 70-90 гр. | Дрожжи | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 30 | 30 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло сл. | 4 | 4 | 0,016 | 3,14 | 0,02 | 29,36 | 0,016 | 3,14 | 0,02 | 29,36 | |
| | Яйцо | 5 | 5 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | |
| | Сахар | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | |
| | Сахар | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,7 | 0 | 0 | 2,9 | 11,7 | |
| Кофе на молоке. Выход 150-200 гр. | Яблоко | 30 | 30 | 0 | 0 | 2,94 | 14,1 | 0 | 0 | 2,94 | 14,1 | |
| | Молоко | 100 | 100 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93,0 | 395 |
| | Кофе | 0,5 | 0,6 | 0,08 | 0,095 | 0,175 | 1,925 | 0,09 | 0,1 | 0,18 | 2,0 | |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | | | | 31,15 | 36,14 | 206,01 | 1266,18 | 43,57 | 42,33 | 251,30 | 1576,37 | |

Примерное 10-ти дневное меню (1).
МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».
10 день.

| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | | | | Сад | | | | Номер тех. карты |
|------|-----------|----------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------------------|
| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|----|
| Каша манная на молоке. Выход 150-200 гр. | Манка | 20 | 30 | 0,15 | 0 | 0,915 | 4,35 | 0,2 | 0 | 1,22 | 5,8 | 94 |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | Молоко | 150 | 180 | 1,36 | 1,66 | 10,7 | 64,8 | 1,7 | 2,07 | 13,37 | 81 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------|-----|-----|------|------|-------|-------|------|------|-------|------|-----|
| с маслом. Выход 30-50/6-10 гр. | Масло сл. | 6 | 10 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 | 0,04 | 8,05 | 0,05 | 73,4 | |
| | Какао | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 397 |
| Какао на молоке. Выход 150-200 гр. | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| | Молоко | 100 | 100 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93,0 | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-----|---|---|-----|------|---|---|-----|------|-----|
| Сок. Выход 100- 100гр. | Сок | 100 | 100 | 0 | 0 | 9,5 | 40,0 | 0 | 0 | 9,5 | 40,0 | 399 |
|------------------------------|-----|-----|-----|---|---|-----|------|---|---|-----|------|-----|

Обед.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Суп с клецками на м/б. Выход 200-250 гр. | Мясо | 20 | 20 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 85 |
| | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |
| | Мука | 30 | 30 | 2,8 | 0,3 | 20,9 | 95,1 | 2,8 | 0,3 | 20,9 | 2,8 | |
| | Яйцо | 8 | 8 | 0,72 | 0,78 | 0,02 | 10,16 | 0,72 | 0,78 | 0,02 | 10,16 | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | | |
| Картофельное пюре, подлив, котлета рыбная. Выход 100- 110/65-75 гр. | Картофель | 150 | 180 | 2,6 | 0 | 31,4 | 134 | 3,25 | 0 | 39,25 | 167,5 | 321 |
| | Масло сл. | 3 | 3 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | |
| | Молоко | 30 | 30 | 0,272 | 0,332 | 2,14 | 12,96 | 0,272 | 0,332 | 2,14 | 12,96 | |
| | Мука | 3 | 3 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | 347 |
| | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Морковь | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|----|----|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Закуска. Выход 40-40 гр. | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Рыба | 70 | 80 | 6,045 | 0,209 | 0 | 25,9 | 7,24 | 0,25 | 0 | 31,09 | 255 |
| | Яйцо | 5 | 5 | 1,8 | 1,92 | 0,12 | 25,24 | 3,6 | 3,84 | 0,24 | 50,48 | |
| | Хлеб пшен. | 10 | 10 | 0,67 | 0,07 | 5,03 | 24 | 0,67 | 0,07 | 5,03 | 24 | |
| | Свекла | 50 | 50 | 0,4 | 0 | 4,15 | 18,5 | 0,4 | 0 | 4,15 | 18,5 | 33 |
| Кисель. Выход 150-200 гр. | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Чеснок | 2 | 2 | 0,088 | 0 | 0,32 | 1,66 | 0,088 | 0 | 0,32 | 1,66 | |
| | Кисель | 20 | 20 | 0 | 0 | 9,1 | 36,4 | 0 | 0 | 9,1 | 36,4 | 378 |
| Хлеб пшеничный. Выход 30-50 гр. | Сахар | 5 | 7 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | |
| | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | |

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Вафли. Выход 30-40 гр. Чай. Выход 150-200 гр. | Вафли | 30 | 40 | 1,32 | 8,94 | 18,6 | 156,3 | 1,76 | 11,92 | 24,8 | 208,4 | |
| | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 393 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| | | | | 37,09 | 37,70 | 209,52 | 1338,44 | 40,00 | 46,72 | 258,89 | 1564,78 | |

Утверждаю:

Заведующая МБДОУОВ
Детский сад «Золотой ключик»
«Н.В. Рябоконт»
« 01 » 09 2022г.



Двухнедельное меню (2)

МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик»

Юридический адрес: РХ, Орджоникидзевский район, п. Копьево, ул. Партизанская д.42

2022 год

Примерное 10-ти дневное меню (2).
МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».

1 день.

| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | | | | Сад | | | | Номер тех. карты |
|------|-----------|----------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------------------|
| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Суп молочный с вермешелью на сгущенном молоке. Выход 150-200 гр. | Вермешель | 15 | 20 | 1,39 | 0,12 | 10,63 | 50,4 | 1,86 | 0,16 | 14,18 | 67,2 | 93 |
| | Сахар | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | |
| | Сгущ. Молоко | 40 | 40 | 2,72 | 3,32 | 21,4 | 129,6 | 2,72 | 3,32 | 21,4 | 129,6 | |
| Хлеб пшеничный, с сыром. Выход 30-50/8-12 гр. | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Сыр | 8 | 12 | 1,46 | 2,15 | 0,14 | 26,56 | 2,19 | 3,22 | 0,21 | 39,84 | 3 |
| | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | |
| Чай Выход 150-200 гр. | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 392 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--------|-----|-----|---|---|-----|---|---|---|-----|---|--|
| Яблоки. Выход 100-100 гр. | Яблоки | 100 | 100 | 0 | 0 | 6,5 | 0 | 0 | 0 | 6,5 | 0 | |
|---------------------------|--------|-----|-----|---|---|-----|---|---|---|-----|---|--|

Обед.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|----|----|------|------|-------|------|------|------|------|------|----|
| Борщ на к/б со сметаной. Выход 200-250 гр. | Мясо | 20 | 20 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 57 |
| | Капуста | 40 | 50 | 0,05 | 0 | 1,64 | 8,8 | 0,06 | 0 | 2,05 | 11 | |
| | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|----|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-----|
| Плов с курицей. Выход 130-140 гр. | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Свекла | 40 | 40 | 0,32 | 0 | 3,32 | 14,8 | 0,32 | 0 | 3,32 | 130,4 | |
| | Сметана | 7 | 7 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Рис | 30 | 40 | 6,045 | 0,209 | 0 | 25,9 | 7,24 | 0,25 | 0 | 31,09 | 304 |
| | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Морковь | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |
| Закуска. Выход 40-40 гр. | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Курица | 45 | 55 | 0,544 | 0,664 | 4,28 | 25,92 | 0,544 | 0,644 | 4,28 | 25,92 | |
| | Картофель | 30 | 30 | 0,912 | 0 | 10,566 | 46,896 | 0,912 | 0 | 10,566 | 46,896 | 22 |
| Компот из сухофруктов. Выход 150-200 гр. Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр. | Сельдь с/с | 30 | 30 | 5,6 | 6,0 | 0 | 76,4 | 5,6 | 6,0 | 0 | 76,4 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Сухофрукты | 9 | 11 | 0,11 | 0 | 5,59 | 23,31 | 0,14 | 0 | 6,83 | 28,49 | 376 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156,0 | |

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|----|----|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|-----|
| Пальчики (песочное печенье). Выход 70-70 гр. | Мука | 40 | 40 | 3,72 | 0,4 | 27,88 | 126,8 | 3,72 | 0,4 | 27,88 | 126,8 | 492 |
| | Сметана | 12 | 12 | 1,44 | 1,02 | 0,396 | 16,92 | 1,44 | 1,02 | 0,396 | 16,92 | |
| | Масло сл. | 12 | 12 | | 9,4 | 0,04 | 88,08 | 0,04 | 9,4 | 0,04 | 88,08 | |
| | Яйцо | 5 | 5 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Какао на молоке. Выход 150-200 гр. | Сахар | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | |
| | Молоко | 100 | 100 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93,0 | 397 |
| | Какао | 0,5 | 0,6 | 0,08 | 0,095 | 0,175 | 1,925 | 0,09 | 0,1 | 0,18 | 2,0 | |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | | | | 40,89 | 40,84 | 189,06 | 1284,49 | 46,36 | 42,20 | 225,54 | 1585,82 | |

Примерное 10-ти дневное меню (2).
МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».

2 день.

| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | | | | Сад | | | | Номер тех. карты |
|------|-----------|----------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------------------|
| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Каша геркулесовая на молоке. Выход 150-200 гр. | Геркулес | 20 | 30 | 1,85 | 0,16 | 14,17 | 67,2 | 2,79 | 0,24 | 21,27 | 100,8 | 94 |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | Молоко | 150 | 180 | 1,36 | 1,66 | 10,7 | 64,8 | 1,7 | 2,07 | 13,37 | 81 | |
| Хлеб пшеничный, с маслом. Выход 30-50/6-10 гр. | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 1 |
| | Масло сл. | 6 | 10 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 | 0,04 | 8,05 | 0,05 | 73,4 | |
| Чай с лимоном. Выход 150-200/10-10 гр. | Лимон | 10 | 10 | 0,03 | 0 | 0,46 | 2 | 0,03 | 0 | 0,46 | 2 | 393 |
| | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-------------|----|----|------|------|-------|------|------|------|-------|-------|--|
| Выход 40-50 гр. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156,0 | |
|-----------------|-------------|----|----|------|------|-------|------|------|------|-------|-------|--|

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|-----|
| Омлет. Выход 100-100 гр. | Мука | 3 | 3 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | 215 |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Яйцо | 40 | 40 | 3,6 | 3,84 | 0,24 | 50,48 | 3,6 | 3,84 | 0,24 | 50,48 | |
| | Молоко | 50 | 50 | 2,1 | 2,625 | 3,375 | 46,5 | 2,1 | 2,625 | 3,375 | 46,5 | |
| Хлеб пшен. Выход 30-50 гр. | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | |
| | Молоко | 100 | 100 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93,0 | |
| Кофе на молоке. Выход 150-200 гр. | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | 395 |
| | Кофе | 0,5 | 0,6 | 0,08 | 0,095 | 0,175 | 1,925 | 0,09 | 0,1 | 0,18 | 2,0 | |
| | | | | 32 | 36,83 | 170,65 | 1161,55 | 39,24 | 43,01 | 230,59 | 1475,7 | |

Примерное 10-ти дневное меню (2).
МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».

3 день.

| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | | | | Сад | | | | Номер тех. Карты |
|------|-----------|----------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------------------|
| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|----|
| Каша пшеничная на молоке. Выход 150-200 гр. | Пшено | 20 | 30 | 2,0 | 0,44 | 13,08 | 66 | 3,0 | 0,66 | 19,62 | 99,0 | 94 |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | Молоко | 150 | 180 | 1,36 | 1,66 | 10,7 | 64,8 | 1,7 | 2,07 | 13,37 | 81 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----|-----|------|------|-------|------|------|------|-------|------|-----|
| Хлеб пшеничный, с джемом. Выход 30-50 гр. | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 2 |
| | Джем | 20 | 20 | 0 | 0 | 10 | 40 | 0 | 0 | 10 | 40 | |
| Какао на молоке Выход 150-200 гр. | Какао | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 397 |
| | Молоко | 100 | 100 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93,0 | |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------|-----|-----|---|---|-----|---|---|---|-----|---|--|
| Бананы. Выход 100-100 гр. | Бананы | 100 | 100 | 0 | 0 | 6,5 | 0 | 0 | 0 | 6,5 | 0 | |
|---------------------------------|--------|-----|-----|---|---|-----|---|---|---|-----|---|--|

Обед.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|----|----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Щи на м/б со сметаной. Выход 200-250 гр. | Мясо | 20 | 20 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 67 |
| | Капуста | 40 | 40 | 0,06 | 0 | 2,05 | 11 | 0,1 | 0 | 3,28 | 17,6 | |
| | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Т. паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |
| Горошница с говядиной. Выход 140-150 гр. | Сметана | 7 | 7 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | |
| | Горох | 30 | 40 | 5,79 | 0,66 | 14,94 | 91,2 | 7,72 | 0,88 | 19,92 | 121,6 | 273 |
| | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| Закуска. Выход 40-40 гр. | Морковь | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|----|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Компот из сухофруктов. Выход 150-200 гр. | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Мясо | 45 | 55 | 0,544 | 0,664 | 4,28 | 25,92 | 0,544 | 0,644 | 4,28 | 25,92 | |
| | Морковь | 50 | 50 | 1,52 | 0 | 17,61 | 78,16 | 1,52 | 0 | 17,61 | 78,16 | 41 |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| Хлеб пшеничный. Выход 40-65гр. | Сухофрукты | 9 | 11 | 0,11 | 0 | 5,59 | 23,31 | 0,14 | 0 | 6,83 | 28,49 | 376 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| | Хлеб пшен. | 40 | 65 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156,0 | |

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Пирожки с картофелем. Выход 70-90 гр. | Мука | 40 | 50 | 3,72 | 0,4 | 27,88 | 126,8 | 9,3 | 0,5 | 34,85 | 158,5 | 458 |
| | Дрожжи | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 40 | 40 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло сл. | 5 | 5 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | |
| | Яйцо | 5 | 5 | 0,90 | 0,96 | 0,06 | 12,62 | 0,90 | 0,96 | 0,06 | 12,62 | |
| | Сахар | 5 | 5 | 0 | 0 | 9,6 | 39,0 | 0 | 0 | 9,6 | 39,0 | |
| | Картофель | 30 | 30 | 4,08 | 0,15 | 1,05 | 22,05 | 4,08 | 0,15 | 1,05 | 22,05 | |
| Чай. Выход 150-200гр. | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 392 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| | | | | 37,52 | 27,85 | 224,75 | 1341,24 | 49,83 | 29,09 | 281,48 | 1574,11 | |

Примерное 10-ти дневное меню (2).
МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».

4 день.

| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | | | | Сад | | | | Номер тех. Карты |
|------|-----------|----------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------------------|
| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Каша манная на молоке. Выход 150-200 гр. Хлеб пшеничный с вар. сгущ. Выход 30-50/6-10 гр. Чай Выход 150-200 гр. | Манка | 20 | 30 | 1,82 | 0,98 | 12,22 | 66,8 | 2,73 | 1,47 | 18,33 | 100,2 | 94 |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | Молоко | 150 | 180 | 1,36 | 1,66 | 10,7 | 64,8 | 1,7 | 2,07 | 13,37 | 81 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 2 |
| | Сгущ. | 20 | 20 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 | 0,04 | 8,05 | 0,05 | 73,4 | |
| | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 392 |
| Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-----|-----|-----|---|---|-----|------|---|---|-----|------|-----|
| Сок. Выход 100-100 гр. | Сок | 100 | 100 | 0 | 0 | 9,5 | 40,0 | 0 | 0 | 9,5 | 40,0 | 399 |
|------------------------|-----|-----|-----|---|---|-----|------|---|---|-----|------|-----|

Обед.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|----|----|-------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|----|
| Суп полевой на м/б. Выход 200-250 гр. Картофельное | Мясо | 20 | 20 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 80 |
| | Пшено | 10 | 10 | 1,0 | 0,22 | 6,54 | 33 | 1,0 | 0,22 | 6,54 | 33 | |
| | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| пюре, подлив, тефтели мясная. Выход 100- 110/60-70 гр. | Картофель | 150 | 180 | 1,95 | 0 | 22,65 | 100,5 | 2,34 | 0 | 27,18 | 120,6 | 321 |
| | Масло сл. | 3 | 3 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | |
| | Мука | 3 | 3 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | 347 |
| | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Морковь | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Мясо | 45 | 55 | 0,544 | 0,664 | 4,28 | 25,92 | 0,544 | 0,644 | 4,28 | 25,92 | 287 |
| | Яйцо | 5 | 5 | 1,8 | 1,92 | 0,12 | 25,24 | 3,6 | 3,84 | 0,24 | 50,48 | |
| | Рис | 5 | 5 | 0,315 | 0,045 | 3,555 | 16,3 | 0,315 | 0,045 | 3,555 | 16,3 | |
| Закуска. Выход 40-40 Гр. | Молоко | 30 | 30 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | |
| | Капуста | 60 | 80 | 0,072 | 0 | 2,46 | 13,2 | 0,1 | 0 | 3,28 | 17,6 | 20 |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| Кисель. Выход 150-200 гр. | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Кисель | 20 | 20 | 0 | 0 | 9,1 | 36,4 | 0 | 0 | 9,1 | 36,4 | 378 |
| Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр. | Сахар | 5 | 7 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156,0 | |

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Булочка насыпная. Выход 60-70 гр. | Мука | 43 | 53 | 3,72 | 0,4 | 27,88 | 126,8 | 9,3 | 0,5 | 34,85 | 158,5 | 469 |
| | Дрожжи | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 30 | 30 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|-----|
| кефир. Выход 150-200 гр. | Масло сл. | 5 | 5 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | |
| | Яйцо | 5 | 5 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | |
| | Сахар | 8 | 8 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| | кефир | 150 | 200 | 6,3 | 7,88 | 10,13 | 139,5 | 7,56 | 9,45 | 12,15 | 167,4 | 401 |
| | | | | 33,72 | 40,51 | 205,53 | 1348,74 | 47,44 | 48,65 | 257,92 | 1674,04 | |

Примерное 10-ти дневное меню (2).
МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».

5 день.

| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | | | | Сад | | | | Номер тех. Карты |
|------|-----------|----------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------------------|
| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----|-----|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-----|
| Рожки с маслом. Выход 100-110/8-12 гр. | Рожки | 30 | 40 | 1,8 | 1,92 | 0,12 | 25,24 | 3,6 | 3,84 | 0,24 | 50,48 | 206 |
| | Сыр | 8 | 12 | 1,46 | 2,15 | 0,14 | 26,56 | 2,19 | 3,22 | 0,21 | 39,84 | |
| Хлеб пшеничный, с сыром. Выход 30-50/6-10 гр. | Масло | 3 | 3 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | |
| | Хлеб пшен. | 20 | 40 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 3 |
| Кофе на молоке. Выход 150-200 гр. | Кофе | 0,5 | 0,6 | 0,08 | 0,095 | 0,175 | 1,925 | 0,09 | 0,1 | 0,18 | 2,0 | 395 |
| | Молоко | 100 | 100 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72,0 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120,0 | |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-----|---|---|-----|------|---|---|-----|------|-----|
| Сок. Выход 100-100 гр. | Сок | 100 | 100 | 0 | 0 | 9,5 | 40,0 | 0 | 0 | 9,5 | 40,0 | 399 |
|------------------------------|-----|-----|-----|---|---|-----|------|---|---|-----|------|-----|

Обед.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|----|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Суп сборный на м/б со сметаной. Выход 200- 250гр. | Мясо | 20 | 20 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 67 |
| | Сметана | 7 | 7 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | |
| | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Капуста | 40 | 40 | 0,315 | 0,045 | 3,555 | 16,3 | 0,315 | 0,045 | 3,555 | 16,3 | |
| | Икра кабачковая | 5 | 5 | 0,05 | 0,35 | 0,35 | 4,85 | 0,05 | 0,35 | 0,35 | 4,85 | |
| Рисовый рулет, подлив. Выход 150-170, | Рис | 30 | 40 | 6,045 | 0,209 | 0 | 25,9 | 7,24 | 0,25 | 0 | 31,9 | 295 |
| | Молоко | 10 | 10 | 0,201 | 0,021 | 1,509 | 7,2 | 0,335 | 0,035 | 2,515 | 12,0 | |
| | Яйцо | 20 | 40 | 1,8 | 19,2 | 0,12 | 25,24 | 3,6 | 3,84 | 0,24 | 50,48 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 347 |
| Закуска. Выход 40-40 гр. | Морковь | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Свекла | 50 | 50 | 0,4 | 0 | 4,15 | 18,5 | 0,48 | 0 | 4,98 | 22,2 | 33 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|----|----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Хлеб ржаной. Выход 40-50гр. Компот из сух- тов. Выход 150- 200гр. | Масло раст | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156,0 | |
| | Сух-ты | 9 | 11 | 0,11 | 0 | 5,59 | 23,31 | 0,14 | 0 | 6,83 | 28,49 | 376 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Уха из консервы «Сардина». Выход 200- 250гр. | Рис | 5 | 5 | 0,315 | 0,045 | 3,555 | 16,3 | 0,315 | 0,045 | 3,555 | 16,3 | 87 |
| | Сардина | 25 | 40 | 4,5 | 5,75 | 0 | 69,75 | 7,2 | 9,2 | 0 | 111,6 | |
| | Картофель | 80 | 100 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| Хлеб пшен. Выход 30-50 гр. | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | |
| | Чай. | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 392 |
| Выход 150- 200гр. | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| | | | | 33,95 | 52,01 | 149,39 | 1043,17 | 48,78 | 47,13 | 207,34 | 1452,09 | |

Примерное 10-ти дневное меню (2).
МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».

6 день.

| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | | | | Сад | | | | Номер тех. Карты |
|------|-----------|-------------|-------------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|---------------------|
| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |
| | | | | | | | | | | | | |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|---------|-----|
| Каша рисовая на сгущенном молоке. Выход 150-200 гр. | Рис | 20 | 30 | 1,26 | 0,18 | 14,22 | 65,2 | 2,127 | 0,3 | 24,0 | 110,025 | 94 |
| | Сахар | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | |
| | Сгущенное молоко | 40 | 40 | 2,72 | 3,32 | 21,4 | 129,6 | 2,72 | 3,32 | 21,4 | 129,6 | |
| Хлеб пшеничный с маслом. Выход 30-50/6-10 гр. | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 1 |
| | Масло сл. | 6 | 10 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 | 0,04 | 8,05 | 0,05 | 73,4 | |
| Чай Выход 150-200 гр. | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 392 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--------|-----|-----|---|---|-----|---|---|---|-----|---|--|
| Яблоки. Выход 100-100 гр. | Яблоки | 100 | 100 | 0 | 0 | 6,5 | 0 | 0 | 0 | 6,5 | 0 | |
|---------------------------|--------|-----|-----|---|---|-----|---|---|---|-----|---|--|

Обед.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Суп крестьянский на к/б со сметаной. Выход 200-250 гр. | Курица | 20 | 20 | 3,2 | 2,8 | 0 | 38 | 3,2 | 2,8 | 0 | 38 | 72 |
| | Пшено | 10 | 10 | 1,0 | 0,22 | 6,54 | 33 | 1,0 | 0,22 | 6,54 | 33 | |
| | Капуста | 40 | 40 | 0,06 | 0 | 2,05 | 11 | 0,1 | 0 | 3,28 | 17,6 | |
| | Сметана | 7 | 7 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | |
| | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| Картофельное пюре, азу из курицы. Выход 100-110/60-80 гр. | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Картофель | 150 | 180 | 2,6 | 0 | 31,4 | 134 | 3,25 | 0 | 39,25 | 167,5 | 321 |
| | Молоко | 30 | 30, | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | |
| | Масло сл. | 3 | 3 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | |
| | Мука | 3 | 3 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | 300 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------|----|----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-----|
| Закуска. Выход 40-40 гр. | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Морковь | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Курица | 45 | 55 | 7,2 | 12,6 | 0 | 85,5 | 8,8 | 7,7 | 0 | 104,5 | |
| | Огурцы кон. | 10 | 10 | 0,037 | 0 | 0,123 | 0,7 | 0,037 | 0 | 0,123 | 0,7 | |
| | Сметана | 5 | 5 | 1,2 | 0,85 | 0,33 | 14,1 | 1,2 | 0,85 | 0,33 | 14,1 | |
| | Кукуруза консерв. | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 |
| | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| Компот из сух-тов. Выход 150-200 гр. | Яйцо | 8 | 8 | 2,88 | 3,072 | 0,192 | 40,384 | 5,76 | 6,144 | 0,384 | 80,768 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Сух-ты | 9 | 11 | 0,11 | 0 | 5,59 | 23,31 | 0,14 | 0 | 6,83 | 28,49 | 376 |
| Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр. | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156,0 | |

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----|-----|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|-----|
| Пальчики (песочное печенье). Выход 70-70 гр. | Мука | 40 | 40 | 3,72 | 0,4 | 27,88 | 126,8 | 3,72 | 0,4 | 27,88 | 126,8 | 492 |
| | Сметана | 12 | 12 | 1,44 | 1,02 | 0,396 | 16,92 | 1,44 | 1,02 | 0,396 | 16,92 | |
| | Масло сл. | 12 | 12 | | 9,4 | 0,04 | 88,08 | 0,04 | 9,4 | 0,04 | 88,08 | |
| | Яйцо | 5 | 5 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | |
| | Сахар | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | |
| | Молоко | 100 | 100 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93,0 | 397 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|--|
| Какао на молоке. Выход 150-200 гр. | Какао | 0,5 | 0,6 | 0,08 | 0,095 | 0,175 | 1,925 | 0,09 | 0,1 | 0,18 | 2,0 | |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | | | | 40,89 | 40,84 | 189,06 | 1284,49 | 46,36 | 42,20 | 225,54 | 1585,82 | |

МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».

7 день.

| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | | | | Сад | | | | Номер тех. Карты |
|------|-----------|----------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------------------|
| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Каша ячневая на молоке. Выход 150-200 гр. | Ячка | 20 | 30 | 2,12 | 0,26 | 13,6 | 66,8 | 3,18 | 0,39 | 20,4 | 100,2 | 94 |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| Хлеб пшеничный, с маслом. Выход 30-50/6-10 гр. | Молоко | 150 | 180 | 1,36 | 1,66 | 10,7 | 64,8 | 1,7 | 2,07 | 13,37 | 81 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 1 |
| Чай с лимоном. Выход 150-200/10-10 гр. | Масло сл. | 6 | 10 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 | 0,04 | 8,05 | 0,05 | 73,4 | |
| | Лимон | 10 | 10 | 0,03 | 0 | 0,46 | 2 | 0,03 | 0 | 0,46 | 2 | 393 |
| | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------|----|----|---|---|------|------|---|---|------|------|-----|
| Кисель. Выход 100-100 гр. | Кисель | 10 | 10 | 0 | 0 | 4,55 | 18,2 | 0 | 0 | 4,55 | 18,2 | 378 |
| | Сахар | 5 | 7 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | |

Обед.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----|----|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Суп гороховый на м/б. Выход 200-250 гр. | Мясо | 20 | 20 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 81 |
| | Горох | 10 | 10 | 2,93 | 0,33 | 7,47 | 45,6 | 3,86 | 0,44 | 9,96 | 60,8 | |
| | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| Гарнир-перловка, бефстроганов из печени. Выход 100-110/60-80 гр. | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Перловка | 30 | 40 | 6,045 | 0,209 | 0 | 25,9 | 7,24 | 0,25 | 0 | 31,09 | 313 |
| | Масло сл. | 3 | 3 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | |
| | Мука | 3 | 3 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | |
| | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Морковь | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Печень ГОВЯЖЬЯ | 60 | 70 | 10,8 | 6,0 | 0 | 97,2 | 12,6 | 7,0 | 0 | 113,4 | 278 |
| Закуска. Выход 40-40 гр. | Сметана | 5 | 5 | 1,2 | 0,85 | 0,33 | 14,1 | 1,2 | 0,85 | 0,33 | 14,1 | |
| | Яблоки | 5 | 5 | 0,02 | 0 | 0,93 | 3,89 | 0,02 | 0 | 0,93 | 3,89 | 40 |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Морковь | 50 | 50 | 1,0 | 0 | 6,1 | 29,0 | 1,0 | 0 | 6,1 | 29,0 | |
| | Сух-ты | 9 | 11 | 0,11 | 0 | 5,59 | 23,31 | 0,14 | 0 | 6,83 | 28,49 | 376 |
| Компот из сух-тов. Выход 150-200 гр. Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр. | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156,0 | |

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Булочка нарезная. Выход 60-70 гр. | Мука | 40 | 50 | 3,72 | 0,4 | 27,88 | 126,8 | 9,3 | 0,5 | 34,85 | 158,5 | 453 |
| | Дрожжи | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 30 | 30 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло сл. | 3 | 3 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | |
| | Яйцо | 5 | 5 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | |
| | Сахар | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | |
| Молоко. Выход 150-200 гр. | Молоко | 150 | 180 | 1,36 | 1,66 | 10,7 | 64,8 | 1,7 | 2,07 | 13,37 | 81 | 400 |
| | | | | 43,64 | 36,03 | 186,20 | 1262,47 | 58,03 | 41,88 | 239,02 | 1570,72 | |

Примерное 10-ти дневное меню (2).
МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».

8 день.

| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | | | | Сад | | | | Номер тех. Карты |
|------|-----------|----------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------------------|
| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------|-----|-----|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-----|
| Яйцо порционно. Выход 20-40 гр. | Яйцо | 20 | 40 | 1,8 | 1,92 | 0,12 | 25,24 | 3,6 | 3,84 | 0,24 | 50,48 | 213 |
| | Масло сл. | 3 | 3 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 205 |
| Рожки с маслом. Выход 70-90 гр. | Рожки | 20 | 30 | 1,2 | 1,28 | 0,08 | 16,82 | 2,7 | 2,88 | 0,18 | 37,86 | |
| | Хлеб пшеничный с сыром. | 8 | 12 | 1,46 | 2,15 | 0,14 | 26,56 | 2,19 | 3,22 | 0,21 | 39,84 | 3 |
| Выход 30-50/6-10/8-12 гр. | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | |
| Кофе на молоке. Выход 150-200 гр. | Молоко | 100 | 100 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93,0 | 395 |
| | Кофе | 0,5 | 0,6 | 0,08 | 0,095 | 0,175 | 1,925 | 0,09 | 0,1 | 0,18 | 2,0 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|---|---|---|---|-------|------|---|---|-------|------|--|
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
|--|-------|---|---|---|---|-------|------|---|---|-------|------|--|

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------|-----|-----|---|---|-----|---|---|---|-----|---|--|
| Бананы. Выход 100-100 гр. | Бананы | 100 | 100 | 0 | 0 | 6,5 | 0 | 0 | 0 | 6,5 | 0 | |
|------------------------------|--------|-----|-----|---|---|-----|---|---|---|-----|---|--|

Обед.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|----|----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-----|
| Борщ на м/б со сметаной. Выход 200-250 гр. | Мясо | 20 | 20 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 57 |
| | Сметана | 7 | 7 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | |
| | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |
| | Капуста | 40 | 40 | 0,06 | 0 | 2,05 | 11 | 0,1 | 0 | 3,28 | 17,6 | |
| | Свекла | 40 | 50 | 0,32 | 0 | 3,32 | 14,8 | 0,32 | 0 | 3,32 | 14,8 | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| Каша гречневая с говядиной. Выход 100-110/70-70 гр. | Гречка | 30 | 40 | 6,045 | 0,209 | 0 | 25,9 | 7,24 | 0,25 | 0 | 31,09 | 314 |
| | Масло сл. | 3 | 3 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | |
| | Мука | 3 | 3 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | 0,28 | 0,03 | 2,09 | 9,51 | 273 |
| | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Морковь | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Мясо | 45 | 55 | 0,544 | 0,664 | 4,28 | 25,92 | 0,544 | 0,644 | 4,28 | 25,92 | |
| | Картофель | 30 | 30 | 0,912 | 0 | 10,566 | 46,896 | 0,912 | 0 | 10,566 | 46,896 | 25 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|----|----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Закуска. Выход 40-40 гр. | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Зел. горошек | 10 | 10 | 1,1 | 0,14 | 1,48 | 14,6 | 1,1 | 0,14 | 1,48 | 14,6 | |
| Компот из сух- тов. Выход 150-200 гр. Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр. | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Сух-ты | 9 | 11 | 0,11 | 0 | 5,59 | 23,31 | 0,14 | 0 | 6,83 | 28,49 | 376 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156,0 | |

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Картофельное пюре, сельдь с/с. Выход 100-110/30- 40 гр. | Картофель | 150 | 180 | 2,6 | 0 | 31,4 | 134 | 3,25 | 0 | 39,25 | 167,5 | 321 |
| | Молоко | 30 | 30 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | |
| | Масло сл. | 3 | 3 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | |
| | Сельдь с/с | 70 | 80 | 9,8 | 10,5 | 0 | 133,7 | 11,2 | 12,0 | 0 | 152,8 | 8 |
| Чай. Выход 150-200 гр. | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 392 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| Хлеб пшеничный. Выход 30-50 гр. | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | |
| | | | | 45,90 | 41,68 | 173,25 | 1249,93 | 57,71 | 48,24 | 224,96 | 1571,97 | |

Примерное 10-ти дневное меню (2).
МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».

9 день.

| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | | | | Сад | | | | Номер тех. Карты |
|------|-----------|-------------|-------------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|---------------------|
| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |
| | | | | | | | | | | | | |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Суп кукурузный на молоке. Выход 150-200 гр. | Крупа кукурузная | 15 | 20 | 1,66 | 0,2 | 14,0 | 65,2 | 2,49 | 0,3 | 21,0 | 97,8 | 94 |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | Молоко | 150 | 180 | 1,36 | 1,66 | 10,7 | 64,8 | 1,7 | 2,07 | 13,37 | 81 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| Хлеб пшеничный с вар. сгущ. Выход 30-50/6-10 гр. | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 2 |
| | Сгущ. | 20 | 20 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 | 0,04 | 8,05 | 0,05 | 73,4 | |
| Чай Выход 150-200 гр. | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 392 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|-----|-----|---|---|-----|------|---|---|-----|------|-----|
| Сок. Выход 100-100 гр. | Сок | 100 | 100 | 0 | 0 | 9,5 | 40,0 | 0 | 0 | 9,5 | 40,0 | 399 |
|------------------------------|-----|-----|-----|---|---|-----|------|---|---|-----|------|-----|

Обед.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|----|----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Рассольник на м/б со сметаной. Выход 200-250 гр. | Мясо | 20 | 20 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 74 |
| | Сметана | 7 | 7 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | |
| | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |
| | Огурцы | 10 | 10 | 0,037 | 0 | 0,123 | 0,7 | 0,037 | 0, | 0,123 | 0,7 | |
| | Перловка | 10 | 10 | 0,98 | 0,11 | 7,37 | 32,4 | 0,98 | 0,11 | 7,37 | 32,4 | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Морковь | 5 | 5 | 0,05 | 0 | 0,305 | 1,45 | 0,05 | 0 | 0,305 | 1,45 | 347 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Котлета мясная Выход 60-70 гр. Гарнир- макароны Выход 100/110 гр. Закуска. Выход 40/40 гр. Компот из с/м ягод. Выход 150-200 гр. Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр. | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Капуста | 60 | 80 | 0,072 | 0 | 2,46 | 13,2 | 0,1 | 0 | 3,28 | 17,6 | 20 |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Мясо | 45 | 55 | 0,544 | 0,664 | 4,28 | 25,92 | 0,544 | 0,644 | 4,28 | 25,92 | 282 |
| | Яйцо | 5 | 5 | 1,8 | 1,92 | 0,12 | 25,24 | 3,6 | 3,84 | 0,24 | 50,48 | |
| | Хлеб пш. | 10 | 10 | 0,67 | 0,07 | 5,03 | 24 | 0,67 | 0,07 | 5,03 | 24 | |
| | С/м ягоды | 9 | 11 | 0,11 | 0 | 5,59 | 23,31 | 0,14 | 0 | 6,83 | 28,49 | 375 |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 11,46 | 46,8 | 0 | 0 | 13,36 | 54,6 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156,0 | |
| Макароны | 30 | 40 | 1,8 | 1,92 | 0,12 | 25,24 | 3,6 | 3,84 | 0,24 | 50,48 | 205 | |
| Масло сл. | 3 | 3 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | | |

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Ватрушка с джемом. Выход 70-90 гр. | Мука | 40 | 50 | 3,72 | 0,4 | 27,88 | 126,8 | 9,3 | 0,5 | 34,85 | 158,5 | 458 |
| | Дрожжи | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 30 | 30 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | 1,68 | 2,1 | 2,7 | 37,2 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло сл. | 3 | 3 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 22,02 | |
| | Яйцо | 5 | 5 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | 0,45 | 0,48 | 0,03 | 6,31 | |
| | Сахар | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | 0 | 0 | 4,8 | 19,5 | |
| | Джем | 20 | 20 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0, | 0 | 10,0 | 40,0 | |
| Какао на молоке. Выход 150-200 гр. | Молоко | 100 | 100 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 93,0 | 397 |
| | Какао | 0,5 | 0,6 | 0,08 | 0,095 | 0,175 | 1,925 | 0,09 | 0,1 | 0,18 | 2,0 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|---|---|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|--|
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | | | | 30,59 | 35,93 | 198,44 | 1221,85 | 44,24 | 44,01 | 250,52 | 1584,44 | |

Примерное 10-ти дневное меню (2).
МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик».

10 день.

| Меню | Раскладка | Ясли | Сад | Ясли | | | | Сад | | | | Номер тех. Карты |
|------|-----------|----------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------------------|
| | | Масса г. | Масса г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | Б г. | Ж г. | У г. | Кал. Г. | |

Завтрак.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|----|
| Каша пшеничная на молоке. Выход 150-200 гр. Хлеб пшеничный, с сыром. Выход 30-50/6-10 гр. Чай. Выход 150-200 гр. | Пшено | 20 | 30 | 0,20 | 0 | 1,22 | 5,8 | 0,3 | 0 | 1,83 | 8,7 | 94 |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | Молоко | 150 | 180 | 1,36 | 1,66 | 10,7 | 64,8 | 1,7 | 2,07 | 13,37 | 81 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Хлеб пшен. | 30 | 50 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 | 3 |
| | Сыр | 8 | 12 | 1,46 | 2,15 | 0,14 | 26,56 | 2,19 | 3,22 | 0,21 | 39,84 | |
| | Чай | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 11 | 13 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |

Завтрак 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-----|-----|-----|---|---|-----|---|---|---|-----|---|--|
| Сок. Выход 100-100 гр. | Сок | 100 | 100 | 0 | 0 | 6,5 | 0 | 0 | 0 | 6,5 | 0 | |
|------------------------|-----|-----|-----|---|---|-----|---|---|---|-----|---|--|

Обед.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|----|----|------|------|-------|------|------|------|------|------|----|
| Харчо на м/б со сметаной. Выход 200-250 гр. | Мясо | 20 | 20 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 4,2 | 2,73 | 0 | 41,7 | 80 |
| | Сметана | 7 | 7 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | 0,84 | 0,58 | 0,23 | 9,87 | |
| | Картофель | 70 | 90 | 1,04 | 0 | 12,08 | 53,6 | 1,3 | 0 | 15,1 | 67,0 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| Картофель тушенный с говядиной . Выход 150-170 гр. | Рис | 20 | 30 | 1,26 | 0,18 | 14,22 | 65,2 | 2,52 | 0,36 | 28,44 | 130,4 | |
| | Лук | 10 | 10 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | 0,23 | 0 | 0,77 | 4,1 | |
| | Морковь | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Масло сл. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Чеснок | 5 | 5 | 0,22 | 0 | 0,8 | 4,15 | 0,22 | 0 | 0,8 | 4,15 | |
| | Картофель | 150 | 180 | 2,6 | 0 | 31,4 | 134 | 3,25 | 0 | 39,25 | 167,5 | 274 |
| | Лук | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Морковь | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | 0,1 | 0 | 0,61 | 2,9 | |
| | Т. Паста | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | 0,1 | 0 | 0,35 | 1,8 | |
| Закуска. Выход 40-40 гр. | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | мясо | 45 | 55 | 7,2 | 7,56 | 0 | 93,6 | 8,8 | 9,24 | 0 | 114,4 | |
| | Свекла | 50 | 50 | 0,4 | 0 | 4,15 | 18,5 | 0,4 | 0 | 4,15 | 18,5 | 33 |
| Кисель. Выход 150-200 гр. Хлеб пшеничный. Выход 40-65 гр. | Масло раст. | 2 | 2 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | 0,008 | 1,57 | 0,01 | 14,68 | |
| | Кисель | 20 | 20 | 0 | 0 | 9,1 | 36,4 | 0 | 0 | 9,1 | 36,4 | 378 |
| | Сахар | 5 | 7 | 0 | 0 | 5,57 | 22,75 | 0 | 0 | 7,80 | 31,85 | |
| | Хлеб пшен. | 40 | 65 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96 | 4,47 | 0,45 | 32,53 | 156 | |

Полдник.

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------|-----|-----|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|---------|
| Печенье. Выход 30-40 гр. | Печенье | 30 | 40 | 2,22 | 5,01 | 20,04 | 134,4 | 2,96 | 6,68 | 26,72 | 179,2 | |
| | Кефир | 150 | 200 | 4,5 | 0,15 | 12,85 | 72,3 | 6 | 0,2 | 16,195 | 95,1 | 401 |
| | Сахар | 6 | 8 | 0 | 0 | 6,685 | 27,3 | 0 | 0 | 8,595 | 35,1 | |
| | | | | | 34,00 | 32,88 | 194,08 | 1197,27 | 43,81 | 38,25 | 263,69 | 1570,65 |

