

Утверждаю:
«_01_» _03_ 2023г.

Двухнедельное меню (1)

МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик»

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

2023 год

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	80	100	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	
	Сметана	7	7	0,84	0,58	0,23	9,87	0,84	0,58	0,23	9,87	
Гарнир рис, подлив, котлета мясная. Выход 100-110/40-40/60-70 гр.	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	
	Мясо	45	55	0,544	0,664	4,28	25,92	0,544	0,644	4,28	25,92	282
Закуска. Выход 40/40 гр.	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	
	Зеленый горошек	40	40	4,4	0,56	5,92	58,4	4,4	0,56	5,92	58,4	10
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Компот из кураги. Выход 150-200	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1
Курага		9	11	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376

гр.	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.

Песочное печенье. Сушка. 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	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	
Какао на молоке. Выход 150-200 гр.												

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.	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	

Выход 150-200гр. Хлеб пшен. С джемом. Выход 30-50/20-20гр. Чай с лимоном. Выход 150-200/10-10гр	Масло слив.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	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	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	
	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. Рыба польски.	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	80	100	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	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		

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примерное 10-ти дневное меню (1).
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.

Рожки с сыром, 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	
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
Хлеб пшеничный, с маслом. Выход 30-50/6-10 гр.	Хлеб пшен.	20	40	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	
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	
	Курага	6	8	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376
Компот из кураги. Выход 100-100гр.	Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	

Обед.													
Щи 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	80	100	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		
	Гречка	30	40	3,14	0,68	19,08	97,4	4,2	0,92	25,44	130,0	314	
Каша гречневая с тушеной говядиной Выход 150-170гр.	Тушенка	45	55	7,2	7,56	0	93,6	8,8	9,24	0	114,4		
	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 чернослива. 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		
	Чернослив	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	
Молоко. Выход 150-200гр.	Творог	30	30	4,08	0,15	1,05	22,05	4,08	0,15	1,05	22,05	
	Молоко	150	180	1,36	1,66	10,7	64,8	1,7	2,07	13,37	81	400

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	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	

Хлеб пшеничный, с вареной сгущенкой. Выход 30-50/20- 20гр. Чай п/с Выход 150-200 гр.	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 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 с гренками. Выход 200-250 гр.	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	
	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	
Гарнир-перловка, бефстроганов из мяса.	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	

Выход 100-110/60-80 гр.	Мясо	45	55	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	
	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	
Закуска. Выход 30-30 гр.	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	
Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр. 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	
	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	
	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	40	40	0,912	0	10,566	46,896	0,912	0	10,566	46,896	45
	Морковь	40	40	0,75	0	4,58	21,75	0,75	0	4,58	21,75	
	Свекла	40	40	0,24	0	2,49	11,1	0,24	0	2,49	11,1	
	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	
	Масло раст.	5	5	0,02	3,925	0,025	36,7	0,02	3,925	0,025	36,7	

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 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	80	100	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	
Закуска. Выход 40-40 гр.	Курица	45	55	0,544	0,664	4,28	25,92	0,544	0,644	4,28	25,92	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Компот из изюма. Выход 150-200 гр.	Свекла	50	50	0,4	0	4,15	18,5	0,48	0	4,98	22,2	33
	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

Выход 150-200 гр.	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	

Завтрак 2.

Бананы. Выход 100-100 гр. Компот из сухофруктов. Выход 100-100гр.	Бананы	100	100	0	0	6,5	0	0	0	6,5	0	
	Сухофрукты	6	8	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376
	Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	

Обед.

Борщ со сметаной на к/б. Выход 200-250 гр.	Курица	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	80	100	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	
Вермешелевая запеканка с мясом, подлив. Выход 90-110/40-40 гр.	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		

Закуска. Выход 30-30 гр.	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	
	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	
	Кукуруза	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	
Компот из кураги. 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	
	Курага	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.

Песочное печенье. Песочники. Выход 70-70 гр. Какао на молоке. Выход 150-200 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	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	

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. Хлеб пшеничный, с маслом. Выход 30-50/6-10 гр. Чай п/с с конфетой Выход 150-200/14-17 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 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	
	Конфеты	14	17	1,13	4,52	7,53	75,74	1,13	4,52	7,53	75,74	392
	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	
Сахар	6	8	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	80	100	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 тушеной говядиной. Выход 150-170 гр.	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	344
	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	
	Тушенка	45	55	4,86	10,08	0	62,4	6,48	13,44	0	83,2	
Закуска. Выход 40-40 гр.	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	
	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 груш. Выход 150-200 гр. Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Груши	20	20	0	0	9,1	36,4	0	0	9,1	36,4	373
	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.

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	
	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
Выход 150-200 гр.	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	

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	Пшено	20	30	1,66	0,2	14,0	65,2	2,49	0,3	21,0	97,8	94
-------------------	-------	----	----	------	-----	------	------	------	-----	------	------	----

молоке. Выход 150-200 гр. Хлеб пшеничный с сыром. Выход 30-50/8-12 гр. Чай Выход 150-200 гр.	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	392
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	

Завтрак 2.

Яблоки. Выход 100-100 гр. Компот из кураги. Выход 100-100 гр.	Яблоки	100	100	0	0	6,5	0	0	0	6,5	0	
	Сухофрукты	6	8	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376
	Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	

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	80	100	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	

Гарнир-гречка, гуляш с колбасой. 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	
	Гречка	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	277
	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	
	Колбаса	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 изюма. Выход 150-200 гр.	Яблоки	10	10	0	0	0,65	0	0	0	0,65	0	40
	Морковь	50	50	0,5	0	3,05	14,5	0,5	0	3,05	14,5	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Изюм	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. Какао на молоке. Выход 150-200 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	
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	

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 маслом. Выход 30-50/6-10 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	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	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 гр.	Сок	100	100	0	0	9,5	40,0	0	0	9,5	40,0	399
---------------------------	-----	-----	-----	---	---	-----	------	---	---	-----	------	-----

Обед.

Кофе на молоке. Выход 150-200 гр.	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	
	Рис	10	10	0,63	0,09	7,11	32,6	0,63	0,09	7,11	32,6	
	Сайра	20	30	4,5	5,75	0	69,75	5,4	6,9	0	83,7	
	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	

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	
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
	Масло сл.	6	10	0,02	4,71	0,03	44,04	0,04	8,05	0,05	73,4	

Какао на молоко. Выход 150-200 гр.	Какао	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	397
	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 100-100 гр.	Сок	100	100	0	0	6,5	0	0	0	6,5	0	
---------------------------	-----	-----	-----	---	---	-----	---	---	---	-----	---	--

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	80	100	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 100-110/40-40/65-75 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	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	

Двухнедельное меню (2)

МБДОУОВ «Детский сад «Золотой ключик»

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

2023 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.

Бананы. Выход 100-100 гр.	Бананы	100	100	0	0	6,5	0	0	0	6,5	0	
	Курага	6	8		0,081	4,608	20,07	0,132	0,099	5,632	24,53	376
Компот из кураги. Выход 100-100гр.	Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Обед.

Борщ на к/б со сметаной. Выход 200-250 гр.	Курица	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	80	100	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	
	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	
Плов с курицей. Выход 130-140 гр.	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	
	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.	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	25
	Зеленый гор.	10	10	1,46	2,15	0,14	26,56	2,19	3,22	0,21	39,84	
Компот из сухофруктов. Выход 150-200 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	
	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

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. 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	

**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.	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	

Выход 150-200 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 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 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.

Консервированный компот. Выход 100-100 гр.	Консервированный компот	50	50	0	0	6,5	0	0	0	6,5	0	377
	Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	

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	0,93	0,08	7,09	33,6	0,93	0,08	7,09	33,6	
	Картофель	80	100	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	
Суфле мясное, закуска. Выход 60-80/30-30 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	
	Кукуруза кон.	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	12
	Яйцо	8	8	0,72	0,78	0,02	10,16	0,72	0,78	0,02	10,16	

Компот из изюма. Выход 150-200 гр. Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Лук	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	
	Молоко	20	20	0,42	0,525	0,675	9,3	0,42	0,525	0,675	9,3	
	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	279
	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	
	Изюм	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.

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	
Хлеб пшен. Выход 30-50 гр.	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.	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	

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 30-50/20-20 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	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	397
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	
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	

Завтрак 2.

Яблоки. Выход 100-100 гр. Компот из изюма.	Яблоки	100	100	0	0	6,5	0	0	0	6,5	0	
	Изюм	6	8	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376

Выход 100-100гр.	Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	

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	80	100	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 тушеной 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	
	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	
	Тушенка	45	55	0,544	0,664	4,28	25,92	0,544	0,644	4,28	25,92	
Компот из сухофруктов. Выход 150-200 гр.	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	
	Сухофрукты	9	11	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376

Хлеб пшеничный. Выход 40 65гр.	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. Чай. Выход 150-200гр.	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	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	
	Картофель	30	30	4,08	0,15	1,05	22,05	4,08	0,15	1,05	22,05	
	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		

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	Манка	20	30	1,82	0,98	12,22	66,8	2,73	1,47	18,33	100,2	94
----------------	-------	----	----	------	------	-------	------	------	------	-------	-------	----

молоке. Выход 150-200 гр.	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	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.

Суп полевой 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
	Пшено	10	10	1,0	0,22	6,54	33	1,0	0,22	6,54	33	
	Картофель	80	100	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	
Картофельное пюре, подлив, тефтеля мясная. Выход 100- 110/40-40/60-70 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	

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		
	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		
	Молоко	30	30	1,68	2,1	2,7	37,2	1,68	2,1	2,7	37,2		
	Сельдь	40	40	5,6	6	0	76,4	5,6	6	0	76,4	8	
	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		
	Кисель. Выход 150-200 гр.	Кисель	20	20	0	0	9,1	36,4	0	0	9,1	36,4	378
		Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
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.

Булка 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	
	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	8,595	35,1	0	0	8,595	35,1	
	Изюм	5	5	0,09	0	4,66	19,43	0,12	0	5,70	23,74	

Кефир. Выход 150-200 гр.	Кефир	150	200	4,5	0,15	5,4	45,0	6,0	0,2	7,6	60,0	401
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	

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 сыром, 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	
	Масло	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
Хлеб пшеничный, с маслом. Выход 30-50/6-10 гр.	Хлеб пшен.	20	40	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	
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	Сок	100	100	0	0	9,5	40,0	0	0	9,5	40,0	399
-----------------------	-----	-----	-----	---	---	-----	------	---	---	-----	------	-----

гр.												
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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	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 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 90-110/40-40гр,	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	
Хлеб ржаной. Выход 40-50гр. Компот из	Свекла	50	50	0,4	0	4,15	18,5	0,48	0	4,98	22,2	33
	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	

кураги. Выход 150- 200гр.	Курага	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 «Сайра». Выход 200- 250гр.	Рис	5	5	0,315	0,045	3,555	16,3	0,315	0,045	3,555	16,3	87
	Сайра	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
Чай. Выход 150- 200гр.	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	

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	Рис	20	30	1,26	0,18	14,22	65,2	2,127	0,3	24,0	110,025	94
-----------------	-----	----	----	------	------	-------	------	-------	-----	------	---------	----

сгущеном молоке. Выход 150-200 гр.	Сахар	5	5	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
	Сгущеное 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.Компот из кураги. Выход 100-100 гр.	Бананы	100	100	0	0	6,5	0	0	0	6,5	0	
	Курага	6	8	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376
	Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	

Обед.

Суп крестьянский на к/б со сметаной. Выход 200-250 гр. Картофельное	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	80	100	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		

Чай. Выход 150-200 гр.	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	

Примерное 10-ти дневное меню (2).
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. Хлеб пшеничный, с маслом. Выход 30-50/6-10 гр. Чай с лимоном. Выход 150-200/10-10 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 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	
	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	

тов. Выход 150-200 гр. Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Сухофрукты	9	11	0	0	9,1	36,4	0	0	9,1	36,4	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.

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

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 порционнo.	Яйцо	20	20	1,8	1,92	0,12	25,24	1,8	1,92	0,12	25,24	213
-----------------	------	----	----	-----	------	------	-------	-----	------	------	-------	-----

Выход 20-20 гр. Рожки с маслом. Выход 70-80 гр. Хлеб пшеничный с сыром. Выход 30-50/8-12 гр. Кофе на молоке. Выход 150-200 гр.	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	205
	Рожки	20	30	1,2	1,28	0,08	16,82	2,7	2,88	0,18	37,86	
	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	
	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.

Груши. Выход 100-100 гр. Компот из сухофруктов. Выход 100-100 гр.	груши	100	100	0	0	6,5	0	0	0	6,5	0	
	Сухофрукты	6	8	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376
	Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	

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	80	100	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	

Гарнир-гречка, подлив, рыба порционно . Выход 100-110/40-40/50-60 гр.	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Гречка	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	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	
	Рыба	100	100	15,9	0,9	0	72	15,9	0,9	0	15,9	242
	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	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Компот из чернослива. Выход 150-200 гр. Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Чернослив	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, икра кабачковая. Выход 100-110/40-40 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	
	Икра кабачковая	40	40	0,28	2,16	3,28	33,4	0,28	2,16	3,28	33,4	

Чай. Выход 150-200 гр. Хлеб пшеничный. Выход 30-50 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 пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	

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	
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
	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.

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	
Котлета мясная Выход 60-70 гр.	Морковь	5	5	0,05	0	0,305	1,45	0,05	0	0,305	1,45	347
	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	
Гарнир- макаронны Выход 100/110 гр.	Зеленый горошек	40	40	1,92	0,08	3,0	20,8	1,92	0,08	3,0	20,8	10
	Мясо	45	55	0,544	0,664	4,28	25,92	0,544	0,644	4,28	25,92	282
Закуска. Выход 40/40 гр.	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	
Компот из с/м ягод. Выход 150-200 гр.	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.	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	
	Макаронны	30	40	1,8	1,92	0,12	25,24	3,6	3,84	0,24	50,48	205

Выход 40-50 гр.	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	
Кефир. Выход 150-200 гр.	Кефир	150	200	4,5	0,15	5,4	45,0	6,0	0,2	7,6	60,0	401
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	

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.	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	

Хлеб пшеничный, с сыром. Выход 30-50/8-12 гр. Чай п/с с конфетой. Выход 150-200 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	3
	Сыр	8	12	1,46	2,15	0,14	26,56	2,19	3,22	0,21	39,84	
	Конфета	14	17	1,13	4,52	7,53	75,74	1,13	4,52	7,53	75,74	392
	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	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.

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	
	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	
Картофель с тушеной говядиной. Выход 150-170 гр.	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	

