

Заведующий МБДОУ «детский сад №16 «Радость»

Утверждено

И. Белова



Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад №16 «Радость» общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности
по познавательно-речевому направлению развития детей**

на 2021 – 2024 г.г.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 1 неделю понедельник

Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш333	Макароны с сыром	130/6/14			8,44	12,25	30,07	264
	Макаронные изделия <i>Масса отварных макарон</i>		52	52	4,47	0,47	29,97	
	Масло сливочное		6	6	0,07	7,8	0,1	
	Сыр		15	14	3,9	3,98		
	Соль		1	1				
*Лш685	Чай с сахаром	180			0,2		15	58
	Чай высшего или 1-го сорта		0,5	0,5				
	Сахар		10	10			14,97	
*Лш	Печенье	35			3,48	4,08	7,38	144
	Печенье сахарное		35	35				
	Всего в Завтрак				12,12	16,33	52,45	466
	Второй завтрак							
*	Яблоки	85			0,34	0,34	8,33	38
	Яблоки		85	85	0,34	0,34	8,33	
	Всего в Второй завтрак				0,34	0,34	8,33	38
	Обед							
*Лш133	Суп картофельный на мясном бульоне	200			2,24	2,4	16,4	97
	Картофель		120	90	1,81	0,36	14,74	
	Морковь		10	8	0,11	0,02	0,58	
	Лук репчатый		9	7,5			0,73	
	Масло растительное		2	2		1,87	0,02	
	Соль		1,5	1,5				
*Лш214	Капуста тушеная с мясом отварным	150/70			23,24	21,29	15,05	345
	Капуста белокочанная свежая		215		3,1	0,04	0,08	8,12
	Морковь		12			0,35		0,26
	Лук репчатый		9					0,56
	Томатная паста		3	172	0,25			1,13
	Масло растительное		4,7	9,6			6,02	
	Мука пшеничная		2	7,6	20,89	0,02		1,67
	Сахар		0,6	3				4,81
	Говядина <i>Масса отварного мяса</i>		125	4,7			17,97	
	Соль		1,5	1,5				
*Лш639	Компот из смеси сухофруктов	180			0,4	0,02	24,99	102
	Смесь сухофруктов		16,5	16,5				
	Сахар		14	14			14,97	
	<i>Масса плодов и ягод вареных</i>			41,25				
	Аскорбинка							
* 004	Хлеб ржаной	37,5			2,47	0,45	12,79	65
	Хлеб ржаной		37,5	37,5	2,47	0,45	12,79	
* 002	Хлеб пшеничный	15			1,28	0,24	5,55	29
	Хлеб пшеничный		15	15	1,28	0,24	5,55	
	Всего в Обед				29,63	24,4	74,78	638
	Полдник							

*Лш65		115			9,01	22,2	11,02	280
			110	80	6,45	1,18		
	Салат рыбный							
	Треска потрошенная обезглавленная		10	65	0,19	0,01	0,29	
	<i>Масса отварной рыбы</i> Лук		21	8	0,83	0,06	1,73	
	репчатый Горошек зеленый		37	27	1,12	0,23	9,17	
	консервированный Картофель		5	5	1	23,75	0,92	
	Масло растительное Соль		0,6	0,6				
*Лш337	Яйца вареные	1шт			5,1	4,6	0,3	63
	Яйцо		40	40	5,6	5,07	0,3	
*Лш648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодн ый)	180					37,98	146
	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)		18	18				
	Сахар		7	7			9,9	
* 003	Хлеб пшеничный	20			1,7	0,32	7,4	39
	Хлеб пшеничный		20	20	1,7	0,32	7,4	
	Всего в Полдник				15,81	27,12	56,7	528
	Всего за день				57,9	68,19	192,26	1 670

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 1 неделю вторник

Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш1	Бутерброды с маслом	15/5			1,08	6,43	4,52	80
	Масло сливочное		5	5	0,06	6,24	0,08	
	Хлеб пшеничный		, 15	15	1,02	0,19	4,44	
*Лш311/1	Каша жидкая пшеничная на молоке	175/5			4,22	6,81	25,87	182
	Крупа пшено		/30	30	1,87	0,27	19,07	
	Молоко		145	138	2,57	2,94	4,31	
	Сахар		з	3			4,99	
	Масло сливочное		/5	5	0,05	4,53	0,06	
	Соль		4 0,2	0,2				
*Лш692	Кофейный напиток с молоком	180			1,19	1,27	18,27	89
	Кофейный напиток		2,25	2,25				
	Молоко		/150	143	1,26	1,44	2,12	
	Сахар		/10	10			17,96	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		. 10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Завтрак				7,34	14,67	52,36	371
	Второй завтрак							
*Лш	Груши	85			0,34	0,26	8,08	36
	Груши		85	85	0,34	0,26	8,08	
	Всего в Второй завтрак				0,34	0,26	8,08	36
	Обед							
*Лш45	Салат из квашеной капусты	60			0,96	3	4,27	48
	Капуста квашеная		772	50	0,88		1,07	
	Лук репчатый		78	6,7	0,08		0,21	
	Сахар		/1	1			2,99	
	Масло растительное		7з	3		3		
*Лш109	Борщ с мясом и сметаной	200/5			5,15	6,85	7,23	111
	Говядина			20	4,19	3,6 0,03 0,02		
	Свекла			32	0,48	0,01	2,91	
	Капуста белокочанная свежая			24	0,43		1,13	
	Морковь			8	0,1	0,03	0,58	
	Лук репчатый		34	7,5	0,11	3,12	0,73	
	Картофель		1/ 40 730 У	8,4	0,15		1,22	
	Масло растительное		10 /9 /11 /2	2	0,03	1	0,04	
	Соль		■ 1,5	1,5				
	Сметана		75	5	0,14		0,16	
*Лш600/2	Соус сметанный	20			0,54	1,83	0,92	22
	Сметана		/ 9,5	9,5	0,28	2 0,01	0,32	
	Мука пшеничная		v ¹	1	0,1		0,69	
	Соль		/0,1	0,1				
*Лш478	Запеканка картофельная с печенью	150/50			12,38	19,79	25,09	328
	Печень говяжья			74	9,65	8,3		
	Масло сливочное			3		2,59		
	Масло сливочное		^90 У3 /2,2	2,2		2,59		
	Масло сливочное		/4	4		5,41		

	<i>Масса готовых мясопродуктов</i>		V 205	50					
	Картофель			154	3,01	0,59	24,53		
	<i>Масса вареного протертого картофеля</i>		/17	145					
	Лук репчатый			14	0,17		1,06		
	<i>Масса пассерованного лука Сухари</i>		У3	8,65					
	панировочные		1,5	3	0,34	0,41	1,99		
	Соль			1,5					
	<i>Масса запеченного блюда</i>			200					
*Лш707	Сок абрикосовый	180			0,6		16,95		70
	Сок абрикосовый		/180	180	0,6		16,95		
* 004	Хлеб ржаной	37,5			2,47	0,45	12,79		65
	Хлеб ржаной •		У37,5	37,5	2,47	0,45	12,79		
* 002	Хлеб пшеничный	15			1,28	0,24	5,55		29
	Хлеб пшеничный		. 15	15	1,28	0,24	5,55		
	Всего в Обед				23,38	32,16	72,8		673
	Полдник								
*Лш358	Сырники из творога с джемом	100/20			16,39	11	28,6		282
	Творог		V101		8,35	4,5	1		
	Мука пшеничная		< 13	100	0,62	0,07	4,13		
	Яйцо		45	13	0,25	0,23	0,01		
	Сахар		/5	5			4,99		
	<i>Масса полуфабриката</i>			5					
	Масло растительное		А	115		2			
	<i>Масса готовых сырников</i>			2					
	Джем		4 20	100	0,1		13,76		
	<i>Выход с джемом</i>			20					
				120					
*ЛШ698/3	Ряженка	180			4,2	4,8	5,7		83
	Ряженка		/185	180	4,2	4,8	5,7		
*	Хлеб пшеничный	20			1,7	0,32	7,4		39
	Хлеб пшеничный		<20	20	1,7	0,32	7,4		
	Всего в Полдник				22,29	16,12	41,7		404
	Всего за день				53,35	63,21	174,94		1 484

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 1 неделю среда Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш1	Бутерброды с маслом	15/5			1,08	6,43	4,52	80
	Масло сливочное		5	5	0,06	6,24	0,08	
	Хлеб пшеничный		15	15	1,02	0,19	4,44	
*Лш311	Каша жидкая геркулесовая на молоке	175/5			3,25	4,7	20,55	137
	Крупа "Геркулес"		25	25	3,02	1,7	13,8	
	Молоко		150	143	4,44	5,07	7,46	
	Масло сливочное		5	5	0,03	3,34	0,04	
	Сахар		3	3			4,28	
	Соль		0,2	0,2				
*Лш693	Какао с молоком	180			3,39	3,51	23,56	140
	Какао-порошок		2,25	2,25	0,87	0,63	1,37	
	Молоко		143	136	2,52	2,88	4,23	
	Сахар		10	10			17,96	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Завтрак				8,57	14,8	52,33	377
	Второй завтрак							
* 007	Апельсины	85			0,34	0,34	8,33	38
	Апельсины		85	85	0,34	0,34	8,33	
	Всего в Второй завтрак				0,34	0,34	8,33	38
	Обед							
*Лш77	Икра кабачковая	60			1,86	0,12	3,9	24
	Икра кабачковая		62	60				
*Лш107	Бульон из птицы с гренками и яйцом	200/15			8,6	8,11	9,93	147
	Морковь		13	10,4	0,03		0,14	
	Лук репчатый		9	7,6	0,02		0,15	
	Масло сливочное		2	2		2		
	Соль		1,5	1,5				
	Яйцо		20	20	0,2	0,18	0,01	
	Хлеб пшеничный		28	23,6	2,38	0,45	10,36	
*Лш499	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	75			11,85	12,32	12,62	209
	Бройлер (цыпленок)		127	52,3	7,51	7,59	0,29	
	Хлеб пшеничный		12	12	0,88	0,17	3,82	
	Молоко		20	20	0,42	0,48	0,7	
	Сухари		7	7	0,48	0,61	2,86	
	<i>Масса полуфабриката</i>			<i>88</i>				
	Соль		0,5	0,5				
	Масло растительное		2	2	0,01	1,46	0,02	
*Лш587	Соус томатный	25			0,29	1,05	2,01	19
*	Масло сливочное		1,5	1,5	0,01	0,88	0,01	
	Мука пшеничная		1,2	1,2	0,12	0,01	0,78	
	Морковь		2	1,6	0,02		0,11	
	Лук репчатый		1	0,8	0,01		0,05	
	Томат-паста		1	1	0,14		0,44	
	Сахар		0,2	0,2			0,2	
	Соль		0,2	0,2				

*Лш508	Рис отварной	130			3,16	4,66	31,79	182
	Крупа рисовая Масло сливочное		44	44	3,25	0,46	33,14	
	Соль		5	5	0,04	4,56	0,06	
			1	1				
*Лш639	Компот из смеси сухофруктов	180			0,4	0,02	24,99	102
	Смесь сухофруктов		16,5	16,5				
	Сахар		14	14			14,97	
	<i>Масса плодов и ягод вареных</i>			41,25				
	Аскорбинка							
* 004	Хлеб ржаной	37,5			2,47	0,45	12,79	65
	Хлеб ржаной		37,5	37,5	2,47	0,45	12,79	
	Всего в Обед				28,63	26,73	98,03	748
	Полдник							
*Лш25		125			1,5	0,29	11,88	56
	Салат"Степной"из разных овощей		60	45	0,8	0,16	6,53	
	Картофель		44	35,2	0,8	0,16	6,53	
	Морковь		22,5	12,5				
	Огурцы соленые консервированные		12	10				
	Лук репчатый		32	20				
	Горошек зеленый консервированный							
	Масло растительное		5	5 0,5				
	Соль		0,5					
*Лш766	Сдоба обыкновенная	60			5,09	2,19	32,32	169
	Мука пшеничная		44,5		4,58	0,49	30,62	
	Сахар		4				3,99	
	Масло сливочное		3		0,01	1,09	0,01	
	Яйцо		1,6		0,2 0,53 0,09	0,18	0,01	
	Молоко		19 0,7 0,2	44,5		0,61	0,89	
	Дрожжи		0,1	4		0,02		
	Соль			3				
	Масло растительное			1,6		0,1		
	<i>Масса сырья</i>			19 0,7 0,2 0,1				
	<i>Масса теста</i>			54,9				
	<i>Масса полуфабриката</i>			69 72,3				
*Лш685	Чай с сахаром	180			0,2		15	58
	Чай высшего или 1-го сорта		0,5	0,5				
	Сахар		10	10			14,97	
* 002	Хлеб пшеничный	15			1,28	0,24	5,55	29
	Хлеб пшеничный		15	15	1,28	0,24	5,55	
	Всего в Полдник				8,07	2,72	64,75	312
	Всего за день				45,61	44,59	223,44	1 475

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 1 неделю четверг

Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш1	Бутерброды с маслом	15/5			1,08	6,43	4,52	80
	Масло сливочное		5	5	0,06	6,24	0,08	
	Хлеб пшеничный		15	15	1,02	0,19	4,44	
*Лш160	Вермишель молочная	175/5			3,79	3,66	14,31	105
	Молоко		142	135	2,52	2,88	4,23	
	Макаронные изделия		15	15	1,5	0,16	10,04	
	Масло сливочное		5	5	0,01	1,12	0,01	
	Сахар		3	3			1,44	
	Соль		0,2	0,2				
*Лш685/1	Чай с молоком	180			2,67	2,34	14,31	89
	Чай высшего или 1-го сорта		0,7	0,7	0,04	0,01	0,01	
	Молоко		142	135	2,52	2,88	4,23	
	Сахар		10	10			6,99	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Завтрак				8,39	12,59	36,84	294
	Второй завтрак							
*	Яблоки	85			0,34	0,34	8,33	38
	Яблоки		85	85	0,34	0,34	8,33	
	Всего в Второй завтрак				0,34	0,34	8,33	38
	Обед							
*Лш142/1	Суп картофельный с рыбой	200			6,06	1,92	11,88	89
	Треска потрошенная обезглавленная		57,5	35	4,8	0,18		
	Картофель		106	80	1,45	0,29	11,85	
	Морковь		10	8	0,09	0,01	0,52	
	Лук репчатый		8	6,7	0,1		0,66	
	Масло растительное		2	2	0,01	1,7	0,02	
	Соль		1,5	1,5				
*Лш486	Голубцы(ленивые)	190			12,23	26,15	12,44	334
	Капуста белокочанная свежая		135	100	1,65	0,1	4,31	
	Говядина		67	60	8,89	7,66		
	Крупа рисовая		7	7	0,49	0,07	5,02	
	<i>Масса отварного риса</i>			19,5				
	Лук репчатый		9	7	0,14		0,9	
	Лук репчатый		19	16	0,2		1,28	
	Масло сливочное		5	5		5,63		
	<i>Масса пассерованного лука</i>			8				
	<i>Масса фарша</i>			88				
	Яйцо		5	5	0,53	0,49	0,03	
	<i>Масса полуфабриката</i>			193				
	<i>Соус</i>			50				
	Морковь		10	7,5	0,13	0,01	0,7	
	Томатная паста		1,5	1,5	0,15		0,49	
	Сметана		10	10	0,83	5,91	0,94	
	Соль		1,5	1,5				
	Мука пшеничная		1	1	0,1	0,01	0,69	
*Лш707	Сок фруктово-ягодный	180			0,6		16,95	70

	Сок фруктово-ягодный		180	180	0,6		16,95	
* 004	Хлеб ржаной	37,5			2,47	0,45	12,79	65
	Хлеб ржаной		37,5	37,5	2,47	0,45	12,79	
* 002	Хлеб пшеничный	15			1,28	0,24	5,55	29
	Хлеб пшеничный		15	15	1,28	0,24	5,55	
	Всего в Обед				22,64	28,76	59,61	587
	Полдник							
*Лш77	Икра кабачковая	60			1,86	0,12	3,9	24
	Икра кабачковая		62	60				
*Лш733	Оладьи (с маслом)	95			7,13	11,76	38,83	295
	Мука пшеничная		50,5	50,5	5,2	0,56	34,72	
	Яйцо		3	3	0,3	0,27	0,01	
	Молоко		50,5	50,5	1,41	1,62	2,38	
	Дрожжи		1,4	1,4	0,18	0,04		
	Сахар		5	5			4,74	
	Соль		0,6	0,6				
	Масло растительное		5	5		4,75		
	<i>Масса готовых оладий</i>			89				
	Масло сливочное		6	6	0,05	4,63	0,06	
*Лш685/1	Чай с сахаром	180			0,2		15	58
	Чай высшего или 1-го сорта		0,5	0,5				
	Сахар		7	7			14,97	
*Лш	Пастила	20			0,1		9,2	61
	Пастила		20	20				
	Всего в Полдник				9,29	11,88	66,93	438
	Всего за день				40,66	53,57	171,71	1 357

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 1 неделю пятница

Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш3	Бутерброды с сыром	15/5/10,5			4,03	6,77	6,26	105
	Хлеб пшеничный		15	15	1,1	0,21	4,76	
	Масло сливочное		5	5	0,03	3,34	0,04	
	Сыр		11	10,5	3,34	3,41		
*Лш311/6	Каша жидкая рисовая на молоке	175/5			3,92	2,65	34,84	179
	Крупа рисовая		25	25	1,76	0,25	17,91	
	Молоко		150	143	2,41	2,76	4,05	
	Сахар		3	3			16,33	
	Масло сливочное		5	5				
	Соль		0,2	0,2				
*Лш692	Кофейный напиток с молоком	180			1,19	1,27	18,27	89
	Кофейный напиток		2,25	2,25				
	Молоко		150	143	1,26	1,44	2,12	
	Сахар		10	10			17,96	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Завтрак				9,99	10,85	63,07	393
	Второй завтрак							
* 007	Апельсины	85			0,34	0,34	8,33	38
	Апельсины		85	85	0,34	0,34	8,33	
	Всего в Второй завтрак				0,34	0,34	8,33	38
	Обед							
*Лш577	Салат из свеклы	60			0,81	2,25	4,77	43
	Свекла		72	57,6	0,86	0,06	5,24	
	Масло растительное		2	2		2,5		
*Лш123/1	Щи с мясом и сметаной	200/10			5,48	6,87	5,27	105
	Говядина		34	20	4,19	3,6		
	Капуста белокочанная свежая		80	64	1,01	0,06	2,63	
	Морковь		11	8,8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		10	8,4	0,11		0,73	
	Картофель		14	10,5	0,15	0,03	1,22	
	Масло растительное		2	2	0,03	3,12	0,04	
	Сметана		10	10	0,14	1	0,16	
	Соль		1,5	1,5				
*Лш401	Пудинг рыбный	75			12,46	5,16	4,57	115
	Треска потрошенная обезглавленная		85	62,5	9,8	0,36		
	<i>Масса отварной рыбы</i>			50				
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Молоко		16,5	16,5	0,45	0,53	0,76	
	Яйцо		10	10	2,06	1,88	0,11	
	Лук репчатый		5	4,2	0,06		0,41	
	Соль		0,5	0,5				
	Масло растительное		2	2	0,03	2,93	0,04	
	<i>Масса полуфабриката</i>			81,5				
	<i>Масса готовой рыбы</i>			75				

*ЛШ520/3	Картофельное пюре	150			3,27	5,37	22,06	150
	Картофель		171	128,3	2,57	0,51	20,9	
	Молоко		25	23,8	0,66	0,76	1,11	
	Масло сливочное		7	7	0,04	4,1	0,05	
	Соль		1	1				
*Лш639	Компот из смеси сухофруктов	180			0,4	0,02	24,99	102
	Смесь сухофруктов		16,5	16,5				
	Сахар		14	14			14,97	
	<i>Масса плодов и ягод вареных</i>			41,25				
	Аскорбинка							
* 004	Хлеб ржаной	37,5			2,47	0,45	12,79	65
	Хлеб ржаной		37,5	37,5	2,47	0,45	12,79	
* 002	Хлеб пшеничный	15			1,28	0,24	5,55	29
	Хлеб пшеничный		15	15	1,28	0,24	5,55	
	Всего в Обед				26,17	20,36	80	609
	Полдник							
*Лш366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20			17,54	12,05	17,15	247
	Творог		95	94	7,68	4,14	0,92	
	Мука пшеничная		6	6	0,31	0,03	2,03	
	Сахар		5	5			3,99	
	Яйцо		5	5	0,25	0,23	0,01	
	Масло сливочное		4	4	0,01	1,56	0,02	
	Сухари		5	5	0,17	0,22	1,02	
	Сметана		5	5	0,06	0,4	0,06	
	Молоко сгущенное		20	20	1,44	1,7	11,2	
*Лш698/1	Кисломолочный напиток "Снежок"	180			5,04	5,76	7,37	105
	Снежок		185	180	5,04	5,76	7,37	
* 003	Хлеб пшеничный	20			1,7	0,32	7,4	39
	Хлеб пшеничный		20	20	1,7	0,32	7,4	
	Всего в Полдник				24,28	18,13	31,92	391
	Всего за день				60,78	49,68	183,32	1 431

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 2 неделю понедельник

Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш	Кукуруза сладкая консервированная	50			1,1	0,2	5,6	29
	Кукуруза сладкая консервированная		62,5	50	1,1	0,2	5,6	
*Лш340	Омлет натуральный	105			9,91	16,01	1,76	191
	Яйцо		80	80	9,7	8,78	0,53	
	Молоко		30	28,5	0,8	0,92	1,35	
	Масло растительное		1	1		4,77		
	Соль		0,5	0,5				
	<i>Масса омлетной смеси</i>			<i>110</i>				
	<i>Масса готового омлета</i>			<i>105</i>				
*Лш685	Чай с сахаром	180			0,2		15	58
	Чай высшего или 1-го сорта		0,5	0,5				
	Сахар		10	10			14,97	
*Лш	Печенье	35			3,48	4,08	7,38	144
	Печенье сахарное		35	35				
	Всего в Завтрак				14,69	20,29	29,74	422
	Второй завтрак							
*	Яблоки	85			0,34	0,34	8,33	38
	Яблоки		85	85	0,34	0,34	8,33	
	Всего в Второй завтрак				0,34	0,34	8,33	38
	Обед							
*Лш132	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200/10			4,59	6,03	12,4	122
	Картофель		80	60	1,2	0,24	9,78	
	Крупа перловая		4	4	0,46	0,06	2,51	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		5	4,2	0,06		0,37	
			14	12,6	0,1	0,02	0,19	
	Огурцы соленые консервированные							
	Масло растительное		2	2	0,03	3,12	0,04	
	Говядина		34	20	2,79	2,4		
	Соль		1,5	1,5				
	Сметана		10	10	0,14	1	0,16	
*Лш451	Биточки	75			11,9	13,09	8,83	201
	Говядина		61	55,5	10,32	8,88		
	Хлеб пшеничный		14	14	1,16	0,21	5	
	Молоко		18	18	0,51	0,57	0,84	
	Сухари		7,5	7,5	0,65	0,81	3,83	
	Соль		0,5	0,5				
	<i>Масса полуфабриката</i>			<i>93</i>				
	Масло растительное		2	2	0,02	4,41	0,03	
	<i>Масса жареных котлет</i>			<i>75</i>				
*Лш587	Соус томатный	25			0,29	1,05	2,01	19
	Масло сливочное		1,5	1,5	0,01	0,88	0,01	
	Мука пшеничная		1,2	1,2	0,12	0,01	0,78	
	Морковь		2	1,6	0,02		0,11	
	Лук репчатый		1	0,8	0,01		0,05	

		Томат-паста			1	1	0,14		0,44	
--	--	-------------	--	--	---	---	------	--	------	--

	Сахар		0,2	0,2			0,2	
	Соль		0,2	0,2				
*Лш297/2	Каша рассыпчатая (гречневая)с маслом	125/5			7,3	9,4	35,7	263
	Крупа гречневая		56	56	7,43	1,95	36,64	
	Соль		/1	1				
	<i>Масса каши</i>			125				
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
*Лш707	Сок фруктово-ягодный	180			0,6		16,95	70
	Сок фруктово-ягодный		180	180	0,6		16,95	
* 004	Хлеб ржаной	37,5			2,47	0,45	12,79	65
	Хлеб ржаной		37,5	37,5	2,47	0,45	12,79	
* 002	Хлеб пшеничный	15			1,28	0,24	5,55	29
	Хлеб пшеничный		15	15	1,28	0,24	5,55	
	Всего в Обед				28,43	30,26	94,23	769
	Полдник							
*Лш72	Винегрет с сельдью	125/25			6,08	10,65	8,9	156
	Картофель		50	37,5	0,76	0,16	6,11	
	Свекла		32	25	0,46	0,04	2,74	
	Морковь		/25	19	0,29	0,02	1,62	
	Огурцы соленые консервированные		35	28	0,24	0,04	0,48	
	Лук репчатый		18	15	0,29		0,79	
	Масло растительное		6	6		8,99		
	Сельдь соленая		/52	25	5,74	5,28		
	Соль		0,4	0,4				
*Лш648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодн ый)	180					37,98	146
	Кисель из концентрата(плодово-ягодный) Сахар		18	18				
			7	7			9,9	
* 003	Хлеб пшеничный	25			2,13	0,4	9,25	49
	Хлеб пшеничный		V 25	25	2,13	0,4	9,25	
	Всего в Полдник				8,21	11,05	56,13	351
	Всего за день				51,67	61,94	188,43	1 580

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 2 неделю вторник Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш1	Бутерброды с маслом	15/5			1,08	6,43	4,52	80
	Масло сливочное		5	5	0,06	6,24	0,08	
	Хлеб пшеничный		15	15	1,02	0,19	4,44	
*Лш311/1	Каша жидкая пшеничная на молоке	175/5			4,22	6,81	25,87	182
	Крупа пшено		30	30	1,87	0,27	19,07	
	Молоко		145	138	2,57	2,94	4,31	
	Сахар		3	3			4,99	
	Масло сливочное		5	5	0,05	4,53	0,06	
	Соль		0,2	0,2				
*Лш692	Кофейный напиток с молоком	180			1,19	1,27	18,27	89
	Кофейный напиток		2,25	2,25				
	Молоко		150	143	1,26	1,44	2,12	
	Сахар		10	10			17,96	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Завтрак				7,34	14,67	52,36	371
	Второй завтрак							
*Лш	Бананы	85			1,28	0,43	17,85	81
	Бананы		85	85	0,34	0,34	8,33	
	Всего в Второй завтрак				1,28	0,43	17,85	81
	Обед							
*Лш155	Суп с клецками на курином бульоне	200			2,86	2,45	11,88	81
	Морковь		12	9,6	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		7	5,9	0,1	0,01	0,58	
	Масло сливочное		2	2	0,1	0,01	0,58	
	Масло сливочное		2,1	2,1	0,01	1,33	0,02	
	Соль		0,4	0,4				
	Соль		1,5	1,5				
	<i>Клецки</i>			<i>60</i>				
	Мука пшеничная		18,1	18,1	1,52	0,16	10,18	
	Яйцо		6	6	0,57	0,52	0,03	
	Молоко		28	28	0,64	0,74	1,08	
	<i>Масса теста</i>			<i>54,5</i>				
*Лш577	Салат из свеклы	60			0,81	2,25	4,77	43
	Свекла		72	57,6	0,86	0,06	5,24	
	Масло растительное		2	2		2,5		
*Лш216	Картофель тушеный с цыпленком бройлера	150/60			23,68	24,53	19,62	394
	Бройлер (цыпленок)		105	60	11,22	9,66	0,3	
	Картофель		173	130	2,21	0,44	18,02	
	Морковь		23	18,4	0,17	0,01	0,94	
	Лук репчатый		14	11,7	0,29		1,9	
	Масло растительное		3	3	0,08	8,11	0,1	
	Соль		1,5	1,5	11,22	9,66	0,3	
*Лш639	Компот из смеси сухофруктов	180			0,4	0,02	24,99	102
	Смесь сухофруктов		16,5	16,5				

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

	Сахар <i>Масса плодов и ягод вареных</i> Аскорбинка		14	14 41,25			14,97	
* 004	Хлеб ржаной	37,5			2,47	0,45	12,79	65
	Хлеб ржаной		/37,5	37,5	2,47	0,45	12,79	
* 002	Хлеб пшеничный	15			1,28	0,24	5,55	29
	Хлеб пшеничный		/ 15	15	1,28	0,24	5,55	
	Всего в Обед				31,5	29,94	79,6	714
	Полдник							
*Лш16	Салат из свежих огурцов	60			0,46	3,65	1,43	40
	Огурцы свежие		176	61	0,46	0,06	1,48	
	Масло растительное		3	3		3,6		
*Лш337	Яйца вареные	1шт			5,1	4,6	0,3	63
	Яйцо		40	40	5,6	5,07	0,3	
* 003	Хлеб пшеничный	20			1,7	0,32	7,4	39
	Хлеб пшеничный		20	20	1,7	0,32	7,4	
*Лш775	Булочка российская	60			4,22	4,81	33,31	193
	Мука пшеничная		135	35	3,5	0,37	23,39	
	Сахар		/5	5			2	
	Масло сливочное			5	0,02	2,34	0,03	
	Молоко		/ 20	20	0,14	0,16	0,24	
	Яйцо		/5	5	0,25	0,23	0,01	
	Дрожжи		/1	1	0,13	0,03		
	Соль		7 0,3	0,3				
	Ванилин		0,02	0,02				
	Масло растительное		0,1	0,1	0,02	4,1	0,05	
	<i>Итого сырья</i>			62				
	<i>Масса полуфабриката</i>			71				
*Лш685	Чай с лимоном	180/4			0,18		13,5	52
	Чай высшего или 1-го сорта		/ 0,6	0,6				
	Сахар		/10	10			13,47	
	Лимон свежий		/5	4	0,05	0,01	0,19	
	Всего в Полдник				11,66	13,38	55,94	387
	Всего за день				51,78	58,42	205,75	1 553

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 2 неделю среда Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш3	Бутерброды с сыром	15/5/10,5			4,03	6,77	6,26	105
	Хлеб пшеничный		15	15	1,1	0,21	4,76	
	Масло сливочное		5	5	0,03	3,34	0,04	
	Сыр		11	10,5	3,34	3,41		
*Лш160	Вермишель молочная	175/5			3,79	3,66	14,31	105
	Молоко		142	135	2,52	2,88	4,23	
	Макаронные изделия		15	15	1,5	0,16	10,04	
	Масло сливочное		5	5	0,01	1,12	0,01	
	Сахар		3	3			1,44	
	Соль		0,2	0,2				
*Лш693	Какао с молоком	180			3,39	3,51	23,56	140
	Какао-порошок		2,25	2,25	0,87	0,63	1,37	
	Молоко		143	136	2,52	2,88	4,23	
	Сахар		10	10			17,96	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Завтрак				12,06	14,1	47,83	370
	Второй завтрак							
*Лш	Груши	85			0,34	0,26	8,08	36
	Груши		85	85	0,34	0,26	8,08	
	Всего в Второй завтрак				0,34	0,26	8,08	36
	Обед							
*Лш77	Икра кабачковая	60			1,86	0,12	3,9	24
	Икра кабачковая		62	60				
*Лш124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	200/10			5,42	6,93	6,64	111
	Говядина		34	20	4,19	3,6		
	Капуста белокочанная свежая		51	40	0,72	0,04	1,88	
	Картофель		32	24	0,48	0,1	3,91	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		9	7,6	0,11		0,73	
	Масло растительное		2	2	0,03	3,12	0,04	
	Соль		1,5	1,5				
	Сметана		10	10	0,14	1	0,16	
*Лш443	Плов	130/70			22,01	20,99	32,01	405
	Говядина		121	110,6	19,59	16,85		
	Крупа рисовая		44	44	3,17	0,45	32,37	
	Масло растительное		5	5	0,03	6,53	0,04	
	Лук репчатый		8	6,7	0,11		0,73	
	Морковь		13	10,4	0,13	0,01	0,77	
*	Томат-паста		3	3	0,39		1,25	
	Соль		1	1				
	<i>Масса тушеного мяса</i>			70				
	<i>Масса гарнира</i>			130				
*Лш707	Сок яблочный	180			0,6		16,95	70
	Сок яблочный		180	180	0,6		16,95	

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

* 004	Хлеб ржаной	37,5			2,47	0,45	12,79	65
	Хлеб ржаной		37,5	37,5	2,47	0,45	12,79	
* 002	Хлеб пшеничный	15			1,28	0,24	5,55	29
	Хлеб пшеничный		15	15	1,28	0,24	5,55	
	Всего в Обед				33,64	28,73	77,84	704
	Полдник							
*Лш362	Пудинг из творога (запеченный)	100/20			13,75	11,15	15,39	217
	Творог		86	85	12,53	6,75	1,5	
	Крупа манная		8	8	0,82	0,08	5,41	
	Сахар		5	5			7,98	
	Яйцо		5	5	0,64	0,58	0,04	
	Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	
	Ванилин		0,01	0,01				
	Сухари		3	3	0,26	0,32	1,53	
	Сметана		3	3	0,08	0,6	0,1	
	<i>Масса готового пудинга</i>			<i>100</i>				
	Молоко сгущеное		20	20	0,28	2	0,32	
*Лш698/3	Йогурт	180			5,04	5,76	7,37	101
	Йогурт		185	180	5,04	5,76	7,37	
* 003	Хлеб пшеничный	20			1,7	0,32	7,4	39
	Хлеб пшеничный		20	20	1,7	0,32	7,4	
	Всего в Полдник				20,49	17,23	30,16	357
	Всего за день				66,53	60,32	163,91	1 467

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 2 неделю четверг

Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш1	Бутерброды с маслом	15/5			1,08	6,43	4,52	80
	Масло сливочное		5	5	0,06	6,24	0,08	
	Хлеб пшеничный		15	15	1,02	0,19	4,44	
*Лш311/3	Каша жидкая манная на молоке	175/5			3,92	2,65	34,84	179
	Крупа манная		25	25	1,76	0,25	17,91	
	Молоко		150	143	2,41	2,76	4,05	
	Сахар		3	3			16,33	
	Масло сливочное		5	5				
	Соль		0,2	0,2				
*Лш685/1	Чай с молоком	180			2,67	2,34	14,31	89
	Чай высшего или 1-го сорта		0,7	0,7	0,04	0,01	0,01	
	Молоко		142	135	2,52	2,88	4,23	
	Сахар		10	10			6,99	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Завтрак				8,52	11,58	57,37	368
	Второй завтрак							
* 007	Апельсины	85			0,34	0,34	8,33	38
	Апельсины		85	85	0,34	0,34	8,33	
	Всего в Второй завтрак				0,34	0,34	8,33	38
	Обед							
*Лш140	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	200			5,82	4,92	15,29	129
	Картофель		80	60	1,2	0,24	9,78	
	Макаронные изделия		8	8	0,83	0,09	5,58	
	Морковь		11	8,8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		9	7,5	0,11		0,73	
	Масло сливочное		2	2	0,02	1,87	0,02	
	Бройлер (цыпленок)		38	21	3,93	3,38	0,11	
	Соль		1,5	1,5				
*Лш451	Шницели	75			11,9	13,09	8,83	201
	Говядина		61	55,5	10,32	8,88		
	Хлеб пшеничный		14	14	1,16	0,21	5	
	Молоко		18	18	0,51	0,57	0,84	
	Сухари		7,5	7,5	0,65	0,81	3,83	
	Соль		0,5	0,5				
	<i>Масса полуфабриката</i>			9,5				
	Масло растительное		2	2	0,02	4,41	0,03	
	<i>Масса жареных котлет</i>			7,5				
*Лш541	Рагу овощное	150			3,08	3,15	16,49	106
	Картофель		70	52	1,38	0,28	11,28	
	Морковь		35	28	0,36	0,02	2	
	Лук репчатый		20	16,8	0,24		1,58	
	Капуста белокочанная свежая		132	105,6	1,25	0,07	3,25	
	Масло растительное		3	3	0,05	3,21		
	Соль		1,2	1,2				

*Лш639	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар <i>Масса плодов и ягод вареных</i> Аскорбинка	180	16,5 14	16,5 14 41,25	0,4	0,02	24,99	102
* 004	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,47	0,45	12,79	65
* 002	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	15	15	15	1,28	0,24	5,55	29
	Всего в Обед				24,95	21,87	83,94	632
	Полдник							
*Лш382	Рыба, запеченная с яйцом Треска потрошенная обезглавленная <i>Масса припущенной рыбы</i> Мука пшеничная Яйцо Молоко Масло растительное Соль	125	125,5	92 75 3 27,4 10 2,5 1	11,27 0,3 2,75 0,24 0,01	4,8 0,03 2,49 0,27 2,24	2,34 1,98 0,16 0,4 0,03	107
*Лш685	Чай с сахаром Чай высшего или 1-го сорта Сахар	180	0,5 10	0,5 10	0,2		15 14,97	58
* 003	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	25	25	25	2,13	0,4	9,25	49
	Всего в Полдник				16,03	5,2	26,59	214
	Всего за день				49,84	38,99	176,23	1 252

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

Сезон: Сезон

Меню 2-х недельное на 2 неделю пятница

Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2013)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*ЛшЗ	Бутерброды с сыром	15/5/10,5			4,03	6,77	6,26	105
	Хлеб пшеничный		15	15	1,1	0,21	4,76	
	Масло сливочное		5	5	0,03	3,34	0,04	
	Сыр		11	10,5	3,34	3,41		
*Лш311/6	Каша жидкая рисовая на молоке	175/5			3,92	2,65	34,84	179
	Крупа рисовая		25	25	1,76	0,25	17,91	
	Молоко		150	143	2,41	2,76	4,05	
	Сахар		3	3			16,33	
	Масло сливочное •		5	5				
	Соль		0,2	0,2				
*Лш692	Кофейный напиток с молоком	180			1,19	1,27	18,27	89
	Кофейный напиток		2,25	2,25				
	Молоко		150	143	1,26	1,44	2,12	
	Сахар		10	10			17,96	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Всего в Завтрак				9,99	10,85	63,07	393
	Второй завтрак							
*	Яблоки	85			0,34	0,34	8,33	38
	Яблоки		85	85	0,34	0,34	8,33	
	Всего в Второй завтрак				0,34	0,34	8,33	38
	Обед							
*Лш45	Салат из квашеной капусты	60			0,96	3	4,27	48
	Капуста квашеная		72	50	0,88		1,07	
	Лук репчатый		8	6,7	0,08		0,21	
	Сахар		1	1			2,99	
	Масло растительное		3	3		3		
*Лш110	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200/10			5,32	6,9	9,25	120
	Свекла		40	32	0,48	0,03	2,91	
	Капуста белокочанная свежая		30	24	0,29	0,02	0,75	
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,58	
	Лук репчатый		9	7,5	0,11		0,73	
	Картофель		20	15	0,32	0,06	2,61	
	Масло растительное		2	2	0,03	3,12	0,04	
	Соль		1,5	1,5			2,39	
	Говядина		34	20	4,19	3,6		
	Сметана		10	10	0,14	1	0,16	
*Лш431	Печень по-строгановски	75/35			16,89	8,4	2,14	152
	Печень говяжья		138	111	17,39	3,6		
	Масло растительное		5	5		3,94		
	<i>Масса готовой печени</i>			75				
	Сметана		10	10	0,28	1,97	0,32	
	Мука пшеничная		3	3	0,3	0,03	2,03	
	<i>Бульон или отвар</i>			25				

	Соль		0,6	0,6				
♦ЛШ520/3	Картофельное пюре	150			3,27	5,37	22,06	150
	Картофель		171	128,3	2,57	0,51	20,9	
	Молоко		25	23,8	0,66	0,76	1,11	
	Масло сливочное		7	7	0,04	4,1	0,05	
	Соль		1	1				
*Лш707	Сок фруктово-ягодный	180			0,6		16,95	70
	Сок фруктово-ягодный		180	180	0,6		16,95	
* 004	Хлеб ржаной	37,5			2,47	0,45	12,79	65
	Хлеб ржаной		37,5	37,5	2,47	0,45	12,79	
* 002	Хлеб пшеничный	15			1,28	0,24	5,55	29
	Хлеб пшеничный		15	15	1,28	0,24	5,55	
	Всего в Обед				30,79	24,36	73,01	634
	Полдник							
*Лш337	Яйца вареные	1шт			5,1	4,6	0,3	63
	Яйцо		40	40	5,6	5,07	0,3	
* 002	Хлеб пшеничный	10			0,85	0,16	3,7	20
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
*Лш786	Булочка "Творожная"	60			7,98	2,16	33,36	176
	Мука пшеничная		38	38	3,62	0,38	24,19	
	Творог		18	18	0,19	0,02	1,32	
	Молоко		11	11	0,29	0,34	0,48	
	Сахар		4	4			5,03	
	Масло сливочное		1,2	1,2		0,98	0,01	
	Яйцо		7	7	0,68	0,62	0,04	
	Ванилин		0,04	0,04				
	Дрожжи		1,4	1,4	0,19	0,04		
	Соль		0,3	0,3				
	<i>Итого сырья</i>			<i>78</i>				
	Масло растительное		0,1	0,1		0,2		
	<i>Масса полуфабриката</i>			<i>70,8</i>				
*Лш698/3	Йогурт	180			5,04	5,76	7,37	101
	Йогурт		185	180	5,04	5,76	7,37	
	Всего в Полдник				18,97	12,68	44,73	360
	Всего за день				60,09	48,23	189,14	1 425

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

