

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации
Изобильненского
городского округа
Ставропольского края

Т.В.Мартыросян
2019г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующая МКДОУ ИГО СК
«Детский сад № 3»
Изобильненского
городского округа
Ставропольского края

2019г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
2019год**

для питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет,
посещающих ДОУ Изобильненского района
с 10 -ти часовым режимом функционирования.

Разработано на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий"
Издательство "Де Ли принт" г. Москва 2012г сост. М.П.Могильный
Сан пин для ДОУ 2.4.1.3049-13

г. Изобильный 2019г.

Наименование сырья	пищев.и энергит. Ценности						Витамины				Минеральн. Вещества				пищев.и энергит. Ценности						Витамины				Минеральн. Вещества			
	брутто	нетто г	белки	жиры	углев.	эн.цен.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	брутто г	нетто г	белки	жиры	углев.	эн.цен.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	ЯСЛИ													САД														
ЗАВТРАК																												
Омлет натуральный № 215 М.	62	60												83	80													
яйца	1,14шт	46												1,5шт.	60													
молоко	16	16												23	23													
масло растит.	3	3												4	4													
			5.73	11.04	1.1	127	0.035	0.1	150	46.4	105.1	7.8	1.18			7.52	13.46	1.51	157	0.05	0.15	191	62.8	138.6	10.4	1.54		
Хлеб пшеничный	20	20	1.58	0.2	9.66	47	0.045			10	46.8	13.2	1.07	30	30	2.37	0.3	14.49	70	0.054			10.5	47.4	14.1	1.17		
Икра кабачковая(консервы)ПР.	42	40	0.32	1.6	1.72	47				18	30	15	2.5	63	60	0.6	2.4	2.58	58			21	34	19	3.5			
Чай с сахаром №392 М.		150													180													
чай	0.2	0.2												0.3	0.3													
сахар	7	7												10	10													
вода	75	75												100	100													
			0.04	0.01	6.99	28				8	1.6	0.9	0.19			0.06	0.02	9.99	40			10	2.5	1.3	0.28			
10 ЧАСОВ																												
Сок фруктовый № 399 М	135	135	1.12		22.72	96	0.03	6		16	22	9	2.2	150	150	1.8		27.27	115	0.05	10		19	27	15	2.52		
итого завтрак		365	8.79	12.85	42.19	345	0.11	6.1	150	98.4	205.5	45.9	7.14	440	440	12.35	16.18	55.84	440	0.154	10.15	191	123.3	249.5	59.8	9.01		
ОБЕД																												
Борщ со свежей капустой и картофелем со смет.№57 М.	150/5	150												250/5	250													
свекла	30	24												50	40													
капуста свежая	15	12												25	20													
картофель	16/17*	12												26,7/32,*	20													
морковь	7.5	6												13	10													
лук репчатый	7.2	6												12	10													
томат.паста	4.5	4.5												7.5	7.5													
масло растительное	3	3												5	5													
сахар	1.5	1.5												2.5	2.5													
вода	120	120												200	200													
			1.1	2.94	9.12	67.35	0.055	3.77		30.2	58.75	20.7	1.02			1.83	4.9	15.2	112.25	0.082	11.5		42.4	68.2	30.95	1.48		
сметана к первому блюду	5	5	0.14	0.75	0.16	10.3								5	5	0.14	0.75	0.16	10.3									
Котлеты рыбные любительские №256 М.		60													80													
минтай потр.без головы	58	40												77	53													
или феле рыбы выпускаемой промышлен.	43	40												55	53													
морковь	15	12												20	16													
хлеб пшеничный	5	5												6	6													
лук репчатый	7	4												9	6													
яйца	1/6	7												1/4	10													
вода	6	6												8	8													
масло растительное	1.6	1.6												1.8	1.8													
			8.25	2.69	6.68	84	0.04	0.54	13	49.5	106.2	14	0.44			11.16	3.9	9.04	116	0.09	3.02	34	56.3	172.8	32.4	1.2		

Пюре картофельное №321 М.												120												150											
картофель	130/13	103										171/180	129																						
молоко	19	18										24	23																						
масло сливочное	4.2	4.2										5.2	5.2																						
			2.45	3.84	16.35	109.8	0.2	19	14.9	205.4	136	3.9		3.06	4.8	20.43	137.25	0.25	20	15.9	210.1	140	4.8												
Икра свекольная №140 М												30												60											
Свекла	29	23										57	45																						
лук репчатый	6.5	5.5										13	11																						
томатная паста	3.5	3.5										7	7																						
масло растительное	3.2	3.2										3.5	3.5																						
сахар	0.35	0.35										0.7	0.7																						
			0.58	2.52	3.76	38.9	0.002	0.05	1	0.22	4			1.7	5.05	7.53	77.94	0.002	0.07	0	1.2	0.26	4.8												
Компот из смеси сухофруктов												№ 376 М.												150											
сухофрукты	15	15										18	18																						
сахар	12	12										15	15																						
			0.33	0.02	20.83	85	0.01	19	14.39	7.4	6.98	0.34		0.4	0.02	24.99	102	0.05	21	16.8	9.6	7.85	0.57												
Хлеб пшеничный												25												30											
Хлеб ржаной	30	30	2.64	0.48	13.36	70	0.054		10.5	46.8	13.2	1.07	30	30	2.37	0.3	14.49	70	0.054		10.5	47.4	14.1	1.17											
итого обед			570	17.47	13.49	82.34	523.65	0.406	23.4	32	130.49	472.2	208.98	7.94	795	23.64	20.32	107.04	710.74		35.59	54	155.9	555.76	244.2	10.4									
ПОЛДНИК												Булочка "Российская" №474 М,												60											
мука пшеничная	34	34										34	34																						
мука на подпыл	1	1										1	1																						
молоко(2,5% ГОСТ 52090-03)	5	5										5	5																						
масло сливочное(ГОСТ 52969-08)	3.6	3.6										3.6	3.6																						
сахар	10	10										10	10																						
сахар Для отделки	2	2										2	2																						
яйцо	0,05шт	2										0,05шт	2																						
дрожжи сухие	0.4	0.4										0.4	0.4																						
соль	0.03	0.03										0.03	0.03																						
ваниль	0.002	0.002										0.002	0.002																						
яйцо для смазки изделия	0,001шт	1.5										0,001шт	1.5																						
масло растительное	0.2	0.2										0.2	0.2																						
			4.22	4.81	33.31	203	0.48	0.02	17	105.4	45.1	10.8	0.45	4.22	4.81	33.31	203	0.48	0.02	17	105.4	45.1	10.8	0.45											
молоко кипечен №400												150												180											
итого полдник	570	9.7	9.69	42.38	328	0.543	2.07	49	295	187.3	32.9	0.61	795	10.88	10.66	44.19	353	0.65	2.48	55.4	332.92	215.74	37.32	0.64											
ИТОГО												1505												2030											
			35.96	36.03	166.91	1196.65	1.06	31.53	231.00	523.89	864.97	287.78	15.69	46.87	47.16	207.07	1503.74	0.80	48.22	300.40	612.12	1021.00	341.32	20.04											

ВТОРОЙ ДЕНЬ																										
ЗАВТРАК																										
Каша жидкая молочная																										
манная с маслом №185М.	150/5	150											200/8	200												
крупа манная	23	23											31	31												
молоко	75	75											100	100												
вода	56	56											75	75												
сахар	4.5	4.5											6	6												
масло сливочное	5	5											8	8												
			4.58	8.48	25.13	195		20	11.35	145.2	96.1	3.12			6.1	11.3	33.5	260	20	11.35	145.2	96.1	3.12			
Бутерброд с маслом сливочным №1 М.		35												35												
масло сливочное	5	5											5	5												
Хлеб пшеничный	30	30											30	30												
			2.45	7.55	14.62	136	0.05		40	9.3	29.1	9.9	0.62			2.45	7.55	14.62	136	0.05		40	9.3	29.1	9.9	0.62
Чай с молоком №394 М.		150												180												
чай	0.2	0.2											0.3	0.3												
сахар	7	7											10	10												
молоко	92	90											92	90												
вода	40	40											60	60												
			2.65	2.33	11.31	77	0.04	1.19	18	115	82.6	13.5	0.28			2.67	2.34	14.31	89	0.04	1.2	18	118	83.5	13.9	0.28
Фрукты	100	100	0.4	0.4	9.8	44	0.033		20	8.4	29.4	5.9	29.4	100	100	0.4	0.4	9.8	44	0.033		20	8.4	29.4	5.9	29.4
итого завтрак		285	10.08	18.76	60.86	452	0.123	21.2	89.35	277.9	237.2	32.42	30.3		315	11.62	21.59	72.23	529	0.123	21.2	89.35	280.9	238.1	32.82	30.3
ОБЕД																										
Суп картофельный с рисом №82.М.		150												250												
картофель	60/64*	45											100/115*	75												
рис	6	6											10	10												
морковь	7.5	6											13	10												
лук репчатый	7.2	6											12	10												
масло сливочное	1.5	1.5											2.5	2.5												
Вода или бульон	112.5	112.5											187	187												
			1.61	1.7	10.28	72.85	0.85	6.1	4.6	20.56	54.36	20.85	0.78			2.68	2.83	17.14	114.89	0.09	6.6	5	21.38	56.62	21.58	0.88
Птица, тушеная в соусе с овощами. №302 М.	30/150	180											40/190	230												
куры бройлерные 1 кат.	93	69											124	92												
или филе птиц п/ф	45	44											57	56												
картофель	103	77											129	97												
масло растительное	2	2											3	3												
морковь	40	32											50	40												
лук репчатый	22	18											28	23												
горошек зеленый консервир.	8	5											10	6												
соус сметанный с томатом №355 М.		30												40												
сметана	7.5	7.5											10	10												
мука пшеничная	2.25	2.25											3	3												
вода	22.5	22.5											30	30												
томатная паста	3	3											4	4												
			9.09	6.5	16.49	261	0.18	7.34	22	39.6	118	36.7	1.45			12.08	8.64	21.29	311	0.24	9.44	30	51.9	154.5	48.2	1.93
Кисель №383М.		150												180												
кисель	18	18											22	22												
сахар	7.5	7.5											10	10												
			0.07	0	16.7	93.95	0.001	0.06		7.88	3.96	1.01	0.22			0.2	0.01	21.94	125.26	0.01	0.07		7.98	4.02	1.09	0.26
Хлеб пшеничный	25	25	1.98	0.25	12.08	58.3	0.045			10	46.8	13.2	1.07	30	30	2.37	0.3	14.49	70	0.054		10.5	47.4	14.1	1.17	
Хлеб ржаной	30	30	2.64	0.48	13.36	70	0.054			10.5	47.4	14.1	1.17	40	40	2.98	0.6	15.2	85	0.06		12.8	47.4	14.1	1.17	
итого обед		565	15.39	8.93	68.91	556.1	1.13	13.5	26.6	88.54	270.5	85.86	4.69		770	20.31	12.38	90.06	706.15	0.454	16.11	35	104.56	309.94	99.07	5.41

ПОЛДНИК																																
Запеканка из творога с морковью №238 М.	100/20	100												120/20	120																	
творог	55.1	54												67	64																	
крупа манная	6	6												7	7																	
сахар	14	14												16.8	16.8																	
яйца	1/10шт	4												1/12шт	4.8																	
морковь	24	18												29	21.6																	
молоко	18	18												21	21																	
сметана	4	4												4.8	4.8																	
сухари панировочные	4	4												4.8	4.8																	
масло растительное	4	4												4.8	4.8																	
			5.83	5.14	11.89	197	0.03	0.35	22	56.8	70.6	11.4	0.35			11.6	10.29	23.78	234	0.06	0.71	44	113.6	155.2	22.7	0.7						
молоко сгущенное	20	20	0.56	3	0.64	41.2								20	20	0.56	3	0.64	41.2													
Чай с сахаром № 392 М.	150/7	150												180/10	180																	
чай заварка	0.2	0.2												0.3	0.3																	
сахар	7	7												10	10																	
вода	130	130												150	150																	
			6.39	0.01	6.99	28				8	1.6	0.9	0.19			0.06	0.02	9.99	40				10	2.5	1.3	0.28						
итого полдник		270	6.39	8.15	19.52	266.2	0.03	0.35	22	64.8	72.2	12.3	0.54		320	12.22	13.31	34.41	315.2	0.06	0.71	44	123.6	157.7	24	0.98						
ИТОГО за день :		1120	31.86	35.84	149.29	1274.3	1.283	35	137.95	431.24	579.9	130.58	35.53		1405	44.15	47.28	196.7	1550.35	0.637	38.02	168.35	509.06	705.74	155.89	36.7						

ТРЕТИЙ ДЕНЬ																										
ЗАВТРАК																										
Суп молочный с пшеном																										
№ 94 М.																										
молоко	105	105											140	140												
пшено	12	12											16	16												
масло сливочное	1.5	1.5											2	2												
сахар	1.2	1.2											1.6	1.6												
вода	45	45	4.34	4.1	13.92	110.1	0.07	0.69	22.95	121.26	116	21.68	0.42	75	75	5.79	5.47	18.57	146.8	0.1	0.91	23.86	132	128	23.5	0.51
Какао с молоком № 397 М.																										
молоко	92	92											110	110												
какао-порошок	2	2											2	2												
вода	65	65											80	80												
сахар	8	8											10	10												
Бутерброд с сыром №4 М.																										
масло сливочное	5	5											5	5												
Сыр Российский	10	10											10	10												
Хлеб пшеничный	25	25	3.15	2.72	12.96	89	0.03	0.98	15	114.3	67.5	10.5	0.1	25	25	3.67	3.19	15.82	107	0.036	1.17	18	133.2	81	12.6	0.12
10 ЧАСОВ																										
Сок фруктовый № 399 М																										
Итого завтрак	475	475	13.34	13.7	64.16	434.1	0.18	7.74	83.95	347.66	283.1	54.58	3.43	626.6	570	15.99	15.54	76.22	507.8	0.236	12.15	87.86	380.3	313.6	64.5	3.86
ОБЕД																										
Суп картофельный с бобовыми																										
№81 М.																										
картофель	40/43*	30											66,7/72*	50												
горох лущеный	12.1	12											20	20												
морковь	9.6	7.5											16	12.5												
лук репчатый	7	6											12	10												
масло растительное	3	3											5	5												
вода	105	105	3.29	3.16	9.79	80.85	0.14	3.48		22.85	52.31	21.18	1.22	175	175	5.49	5.27	16.32	134.8	0.23	5.82		38.05	62.18	35.3	2.03
Котлета,шницель, биточки из мяса																										
№282 М.																										
говядина б/к(котлетное мясо)	48	35											65	48												
свинина не жир. б/к	12	10											15	13												
молоко	14	14											19	19												
лук репчатый	5	5											5	5												
хлеб	11	11											14	14												
сухари панировочные	6	6											8	8												
масло растительное	4	4											5	5												
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным №205 М.																										
Макаронные изделия	42	42	9.32	7.07	9.64	159	0.06	0.09	18	26.1	99.7	19.3	0.9	52.5	52.5	12.44	9.24	12.56	203	0.08	0.12	23	35	133.1	25.7	1.2
масло сливочное(ГОСТ 52969-08)	4	4											5	5												
соус сметанный с томатами луком №357 М.																										
сметана	3.75	3.75	4.54	3.48	21.8	156.8	0.04		20	4	37.96	18	1.08	1.8	1.8	5.68	4.36	27.25	191	0.06		20	5	38.2	21.8	1.14
мука пшеничная	1.15	1.15											2.3	2.3												
масло растительное	0.45	0.45											0.9	0.9												
вода	11.5	11.5											23	23												
лук репчатый	5.5	4.5											11	9												
томатная паста	0.9	0.9											1.8	1.8												
Огурец консервир.таб.№24																										
ягода свеж/замор.	8	8	0.29	0.9	1.39	19.85	0.05	0.47	6.9	6.74	7.6	2.4	0.11	55	30	0.58	1.81	2.77	39.7	0.1	0.93	13.8	13.48	15.19	4.8	0.22
Компот из свежих плодов																										
№ 372М.																										
яблоко свеж	20	18											22	20												

сахар	15	15											18	18														
			0.23	0.09	16.62	98.1	0.01	19		14.39	7.4	6.98	0.34			0.27	0.11	19.94	111.72	0.05	21			16.8	9.6	7.85	0.57	
Хлеб пшеничный	25	25	1.98	0.25	12.08	58.3	0.045			10	46.8	13.2	1.07	30	30	2.37	0.3	14.49	70	0.054				10.5	47.4	14.1	1.17	
Хлеб ржаной	30	30	2.64	0.48	13.36	70	0.054			10.5	47.4	14.1	1.17	40	40	2.98	0.6	15.2	85	0.06				12.8	47.4	14.1	1.17	
ИТОГО ОБЕД		555	22.39	15.45	85.14	645.1	0.419	26.4	44.9	130.11	335.7	113.2	6.9		770	29.96	21.72	109.22	838.52	0.654	31.27			56.8	167.2	389.62	141.7	8.51

Хлеб пшеничный	25	25	1.98	0.25	12.08	58.3	0.045			10	46.8	13.2	1.07	30	30	2.37	0.3	14.49	70	0.054			10.5	47.4	14.1	1.17
Хлеб ржаной	30	30	2.64	0.48	13.36	70	0.054			10.5	47.4	14.1	1.17	40	40	2.98	0.6	15.2	85	0.06			12.8	47.4	14.1	1.17
ИТОГО ОБЕД		550	14.69	9.69	70.31	545.1	1.2	7.97	26.6	102.44	485.7	204.2	8.69		755	19.22	13.09	91.4	664.4	0.514	9.48	29	125	498.04	216.7	10.4

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ																																																			
ЗАВТРАК																																																			
Каша молочная жидкая																																																			
геркулесовая с маслом		150																					210																												
№185 М.																																																			
молоко		75	75																				100	100																											
"Геркулес"		23	23																				40	40																											
сахар		4.5	4.5																				6	6																											
масло сливочное		5	5																				8	8																											
вода		56	56																				75	75																											
				2.85	5.01	14.29	114						20	51.3	145.2	96.1	3.12						3.79	5.48	19.03	141	0.15			20	58.6	147.7	98.1	3.32																	
Чай с молоком №394 М.																																																			
		150																					180																												
чай		0.2	0.2																				0.3	0.3																											
сахар		7	7																				10	10																											
молоко		92	90																				92	90																											
вода		40	40	2.65	2.33	11.31	77	0.04	1.19	18	112	82.6	13.5	0.28	60	60	2.67	2.34	14.31	89	0.04	1.2	18	113.9	83.5	13.9	0.28																								
Бутерброд с сыром №4 М.																																																			
		40																					40																												
масло сливочное(ГОСТ 52969-08)		5	5																				5	5																											
Сыр Российский 50% жир ГОСТ 52972-2008		10	10																				10	10																											
Хлеб пшеничный		25	25																				25	25																											
				4.73	6.88	14.56	139	0.05	0.07	46	96.1	77.6	13.4	0.71						4.73	6.88	14.56	139	0.05	0.07	46	96.1	77.6	13.4	0.71																					
Сок фруктовый № 399 М		135	135	1.12	22.72	96	0.03	6						16	22	9	2.2	150	150	1.8	6.88	14.56	115	0.05	10	2.2	19	27	15	2.52																					
ИТОГО ЗАВТРАК			340	10.23	14.22	40.16	330	0.09	1.26	84	259.4	305.4	123	4.11						430	11.19	14.7	47.9	369	0.24	1.27	84	268.6	308.8	125.4	4.31																				
ОБЕД																																																			
Борщ со свежей капустой																																																			
и картофелем со смет.№57 М.																																																			
150/5		150																					250/5	250																											
свекла		30	24																				50	40																											
капуста свежая		15	12																				25	20																											
картофель		16/17*	12																				26,7/32,*	20																											
морковь		7.5	6																				13	10																											
лук репчатый		7.2	6																				12	10																											
томат.паста		4.5	4.5																				7.5	7.5																											
масло растительное		3	3																				5	5																											
сахар		1.5	1.5																				2.5	2.5																											
вода		120	120																				200	200																											
				1.1	2.94	9.12	67.35	0.055	3.77						30.2	58.75	20.7	1.02						1.83	4.9	15.2	132.5	0.082	11.5			42.4	68.2	30.95	1.48																
сметана к первому блюду		5	5	0.14	0.75	0.16	10.3																				5	5	0.14	0.75	0.16	10.3																			
Птица тушенная М.№301																																																			
60/60		60																					80/60	80																											
куры 1 кат.		177	157																				236	209																											
				13.24	10.94	3.52	165	0.04	0.01	32	40.9	99.7	15.2	1.21						17.65	14.58	4.79	174	0.05	0.02	43	54.5	132.9	20.3	1.62																					
соус сметанный №354 М.																																																			
		60																					60																												
сметана		12.5	12.5																				12.5	12.5																											
мука пшеничная		4.5	4.5																				4.5	4.5																											
вода		45	45																				45	45																											
				0.26	0.74	1.05	12.01	0.25	0.01	44	37.3	107.5	14.6	1.09						0.26	0.74	1.05	12.01	0.34	10.06	59	49.7	143.3	19.5	1.46																					
Макаронные изделия отварные																																																			
с маслом сливочным №205 М.																																																			
Макаронные изделия		42	42																				52.5	52.5																											
масло сливочное(ГОСТ 52969-08)		4	4																				5	5																											
				4.54	3.48	21.8	156.8	0.04						20	4	37.96	18	1.08						5.68	4.36	27.25	191	0.06			20	5	38.2	21.8	1.14																
Компот из смеси сухофруктов																																																			
№ 376 М.																																																			
		150																					180																												
сухофрукты		15	15																				18	18																											
сахар		12	12																				15	15																											
				0.33	0.02	20.83	85	0.01	19						14.39	7.4	6.98	0.34						0.4	0.02	24.99	102	0.05	21	16.8	9.6	7.85	0.57																		
Хлеб пшеничный		25	25	1.98	0.25	12.08	58.3	0.045						10	46.8	13.2	1.07	30	30	2.37	0.3	14.49	70	0.054						10.5	47.4	14.1	1.17																		
Хлеб ржаной		30	30	2.64	0.48	13.36	70	0.054						10.5	47.4	14.1	1.17	40	40	2.98	0.6	15.2	85	0.06						12.8	47.4	14.1	1.17																		
ИТОГО ОБЕД			600	22.99	15.91	72.64	547.11	0.439	19	96	117.09	346.8	82.08	5.96						795	29.34	20.6	87.77	634.01	0.614	31.08	122	149.3	418.8	97.65	7.13																				

ПОЛДНИК																										
Запеканка из творога																										
№237																										
		100																								
творог	93.8	92												93.8	92											
крупа манная	6	6												6	6											
сахар	8	8												8	8											
яйца	0,1шт	4												0,1шт	4											
масло сливочное	4	4												4	4											
сухари панировочные	4	4												4	4											
сметана	4	4												4	4											
		100/20	11.6	10.29	23.78	234	0.04	0.19	66	193.1	188.2	22.4	0.62	100/20	11.6	10.29	23.78	280	0.04	0.19	66	193.1	188.2	22.4	0.62	
молоко сгущенное	20	20	0.56	3	0.64	41.2	0.008	0.1	9	39.7	15.3	2.8	0.06	20	20	0.56	3	0.64	41.2	0.008	0.1	9	48.3	15.3	2.8	0.06
Чай с сахаром № 392 М.																										
		150													180											
чай заварка	0.2	0.2												0.3	0.3											
сахар	7	7												10	10											
			0.04	0.01	6.99	28				8	1.6	0.9	0.19			0.06	0.02	9.99	40			10	2.5	1.3	0.28	
ИТОГО ПОЛДНИК																										
		270	12.2	13.3	31.41	303.2	0.048	0.29	75	240.8	205.1	26.1	0.87	300	12.22	13.31	34.41	361.2	0.048	0.29	75	251.4	206	26.5	0.96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ																										
		1210	45.42	43.43	144.21	1180.31	0.577	20.6	255	617.29	857.3	231.18	10.94	1525	52.75	48.61	170.08	1364.21	0.902	32.64	281	669.3	933.6	249.55	12.4	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ																																		
ЗАВТРАК																																		
Каша жидкая молочная																																		
манная с маслом №181 М.	150/8	150																			200/10	210												
крупа манная	23	23																			31	31												
молоко	75	75																			100	100												
вода	56	56																			75	75												
сахар	4.5	4.5																			8	8												
масло сливочное	5	5	4.58	8.48	25.13	195		20	11.35	145.2	96.1	3.12								10	10													
																								6.1	11.3	33.5	260		20	11.35	145.2	96.1	3.12	
Бутерброд с маслом сливочным №1 М.		35																				35												
масло сливочное	5	5																			5	5												
Хлеб пшеничный	30	30																			30	30												
			2.45	7.55	14.62	136	0.05		40	9.3	29.1	9.9	0.62																					
																								2.45	7.55	14.62	136	0.05		40	9.3	29.1	9.9	0.62
Чай с сахаром № 392 М.		150																				180												
чай заварка	0.2	0.2																			0.3	0.3												
сахар	7	7																			10	10												
			0.04	0.01	6.99	28				8	1.6	0.9	0.19																					
																								0.06	0.02	9.99	40			10	2.5	1.3	0.28	
Фрукты	100	100	0.4	0.4	9.8	44	0.033		20	8.4	29.4	5.9	29.4	100	100	0.4	0.4	9.8	44	0.033														
ИТОГО ЗАВТРАК	435	435	9.45	16.69	68.62	461.3	0.083	20	71.35	170.9	156.2	19.82	30.21	100	100	4.89	8.22	46.49	278.3	0.083	0	60	27.7	61	17.1	30.3								
ОБЕД																																		
Суп картофельный с бобовыми №81М.		150																				250												
картофель	40/43*	30																			66,7/72*	50												
горох лущеный	12.1	12																			20	20												
лук репчатый	7	6																			12	10												
морковь	9.6	7.5																			16	12.5												
масло растительное	3	3																			5	5												
вода или бульон	105	105																			175	175												
			3.29	3.16	9.79	80.85	0.14	3.48		22.85	52.31	21.18	1.22																					
																								5.49	5.27	16.32	134.8	0.23	5.82		38.05	62.18	35.3	2.03
Тефтели из говядины и свинины не жир 2-ой вариант №287 М.		60																				80												
говядина (котлетное мясо)	38	28																			52	38												
свинина не жир. б/к	12	10																			15	13												
вода	6	6																			8	8												
крупа рисовая	5	5																			7	7												
лук репчатый	13	11																			18	15												
мука пшеничная	4	4																			5	5												
масло сливочное(ГОСТ 52969-08)	2	2																			3	3												
соус смет.с томатом №354 М.		60																				80												
сметана(15% ГОСТ Р 52092-03)	12.5	12.5																			17.5	17.5												
мука пшеничная	4	4																			5	5												
томатная паста	2	2																			3	3												
вода	37.5	37.5																			52.5	52.5												
			8.83	6.24	10.3	155	0.07	0.45	36	26.9	106.2	17.2	1.39																					
																								10.91	12.53	13.79	212	0.06	0.61	51	34.7	121.9	24.1	1
Каша гречневая рассыпчатая №165 М.		120																				150												
крупа гречневая	56	56																			71	71												
масло сливочное	5	5																			5	5												
			7.15	4.82	32	200			20	39.6	166.5	22.4	0.86																					
																								8.86	5.98	39.81	248	0.11		20	41.1	169.7	24.5	0.92
Кисель №383М.		150																				180												
кисель	18	18																			22	22												
сахар	7.5	7.5																			10	10												
			0.07	0	16.7	93.95	0.001	0.06		7.88	3.96	1.01	0.22																					
																								0.2	0.01	21.94	125.26	0.01	0.07		7.98	4.02	1.09	0.26
Хлеб пшеничный	25	25	1.98	0.25	12.08	58.3	0.045			10	46.8	13.2	1.07	30	30	2.37	0.3	14.49	70	0.054														
Хлеб ржаной	30	30	2.64	0.48	13.36	70	0.054			10.5	47.4	14.1	1.17	40	40	2.98	0.6	15.2	85	0.06														
ИТОГО ОБЕД	445	445	23.96	14.95	94.23	658.1	0.31	3.99	56	117.73	423.2	89.09	5.93	560	560	30.81	24.69	121.55	875.06	0.524	6.5	71	145.1	452.6	113.2	6.55								

ПОЛДНИК																									
Пирожки печеные																									
из дрожевого теста№405, 406 М.																									
для теста:																									
мука	38	38																			38	38			
сахар	2.8	2.8																			2.8	2.8			
масло растительное	4	4																			4	4			
яйцо	1/11шт	4.1																			1/11шт	4.1			
дрожжи сухие	0.4	0.4																			0.4	0.4			
соль	0.48	0.48																			0.48	0.48			
повидло или джем	25	25																			25	25			
масло растит.для смазки	0.2	0.2																			0.2	0.2			
яйцо для смазки	1/33шт	1.2																			1/33шт	1.2			
			3.06	2.12	23.43	143	0.48	0.02	17	105.4	45.1	10.8	0.45		3.06	2.12	23.43	143	0.48	0.02	17	119.3	45.1	10.8	0.45
молоко кипечен №400	150	5.48	4.88	9.07	125	0.063	2.05	32	189.6	142.2	22.1	0.16		180	6.66	5.85	10.88	150	0.17	2.46	38.4	227.52	170.64	26.52	0.19
ИТОГО ПОЛДНИК	210	8.54	7	32.5	268	0.543	2.07	49	295	187.3	32.9	0.61		240	9.72	7.97	34.31	293	0.65	2.48	55.4	346.8	215.74	37.32	0.64
ИТОГО ЗАДЕНЬ	1090	41.95	38.64	195.35	1387.4	0.936	26.1	176.35	583.63	766.7	141.81	36.75		1325	45.42	40.88	202.35	1446.36	1.257	8.98	186.4	519.65	729.34	167.61	37.5

ИТОГО ОБЕД		560	20.08	15.87	84.25	635.55	0.305	4.39	44.9	95.42	302.2	88.71	5.57		775	26.22	21.97	109.57	856.76	0.446	12.62	56.8	127.2	353.51	112.5	6.64
ПОЛДНИК																										
Вареники с картофелем п/ф	126	150												152	180											
с маслом со сметаной №443 М.																										
вареники п/ф	126	126												152	152											
			5.32	1.37	42.94	234.5	1.08		48	73	108.3	29.6	0.57			6.39	4.5	5.16	316.1	1.21		53	73	127.7	31.9	0.63
сметана	5	5	0.14	0.75	0.16	10.3								5	5	0.14	0.75	0.16	10.3							
масло сливочное	5	5	0.04	3.9	0.05	35.45	0.001		20	1.2	1.5	0.01		10	10	0.07	7.8	0.1	70.9	0.001		20	1.2		1.5	0.01
Кефир №401 м.	155	150	4.35	3.75	6	75	0.06	1.05	30	180	135	21	0.15	185	180	5.22	4.5	7.2	90	0.07	1.26	36	216	162	25.2	0.18
ИТОГО ПОЛДНИК		300	9.85	3.75	6	75	0.06	1.05	30	180	135	21	0.15		360	5.22	4.5	7.2	90	0.07	1.26	36	216	162	25.2	0.18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1300	38	32.49	162.17	1144.65	0.518	6.13	157.85	422.38	613.3	148.09	36.35		1655	41	40.73	199.34	1441.56	0.699	14.79	176.66	502.86	704.51	178.34	37.6
Среднее значение за период		1201.80	38.40	34.82	166.13	1220.16	0.88	23.52	161.25	485.39	722.34	201.05	21.73		1532.80	46.52	42.31	198.79	1448.69	0.90	28.81	184.85	543.38	802.50	230.15	23.69

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации

Изобильненского
городского округа
Ставропольского края

_____ Г.В.Мартиросян
_____ 2019г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующая МКДОУ ИГО СК
«Детский сад № _____»

Изобильненского
городского округа
Ставропольского края

_____ 2019г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

2019год

для питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет,
посещающих ДОУ Изобильненского района
с 10 -ти часовым режимом функционирования.

Разработано на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий"
Издательство "Де Ли принт" г. Москва 2012г сост. М.П.Могильный
Сан пин для ДОУ 2.4.1.3049-13

г. Изобильный 2019г.