

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 3

ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

ИНН 2313012819

ОГРН 1022302300833

352380 РФ, Краснодарский край, Кавказский район, г. Кропоткин,

ул. Пролетарская / пер. Лосевский, № 118 / 27 тел., факс (86138) 6-18-67 E-mail: DOU3KRO@yandex.ru



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ГОДА

(СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА)

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные в-ва		
									В1	С	Са	Са	Fe	
	1 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
121	Икра кабачковая(пром. произ.)	0,040	0,040	1/40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,008	2,80	16,40	0,28		
307	Омлет натуральный			1/90	9,48	14,72	2,54	179,35	0,068	0,34	89,68	1,69		
	яйца	1,72 шт.	0,068											
	молоко	0,039	0,039											
	масло сливочное	0,0040	0,0040											
506	Чай с сахаром			1/150	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36		
	чай-заварка	0,0004	0,0004											
	сахар	0,011	0,011											
608	Кондитерское изделие (пряник)	0,025	0,025	1/25	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32		
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22		
537	10-00 Сок фруктово - ягодный	0,15	0,15	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1		
	ОБЕД													
124	Икра свекольная			1/60	1,44	4,26	6,06	55,2	0,018	4,74	26,4	1,02		
	свекла	0,045	0,035											
	лук репчатый	0,010	0,010											
	томатная паста	0,003	0,003											
	масло растительное	0,003	0,003											
133	Борщ с капустой и картофелем			1/180/5	1,46	4	8,52	76	0,038	8,24	27,6	0,96		
	свекла	0,020	0,015											
	капуста свежая	0,040	0,036											
	картофель	0,040	0,035											
	морковь	0,090	0,070											
	лук репчатый	0,090	0,070											
	масло растительное	0,004	0,004											
	томатная паста	0,003	0,005											
	сметана	0,005	0,005											
292	Макаронны с печенью по Строгоновски			1/100	10,44	4,99	24,56	184,82	0,17	3,80	17,80	3,51		
	печень говяжья	0,047	0,038											
	макаронные изд.	0,030	0,030											
	лук репчатый	0,012	0,010											
	масло растительное	0,003	0,003											
	сметана	0,0200	0,0200											
526	Компот из свежих плодов			1/150	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99		
	яблоки свежие	0,041	0,036											
	сахар	0,013	0,013											
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22		
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	12,25	1,365		

ПОЛДНИК																		
170	Суп молочный с крупой				1/180	4,82	5,16	16,52	131,80	0,06	1,28	155,60	0,26					
	Молоко	0,126	0,126															
	Пшеничная, гречневая, рисовая	0,015	0,015															
	сахар	0,005	0,005															
	Масло сливочное	0,002	0,002															
514	Кофейный напиток с молоком				1/150	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09					
	кофейный напиток	0,002	0,002															
	Молоко	0,072	0,072															
	сахар	0,009	0,009															
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015		1/15	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22					
	ИТОГО					41,8	42,23	196,24	1303,57	0,592	29,24	510,33	13,605					

	масло сливочное	0,0045	0,0045																
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0,18	0,108	31,1	140,2	0,0072	2,34	19,8	0,18							
	сок пл.яг.	0,054	0,054																
	крахмал картофельный	0,009	0,009																
	сахар	0,013	0,013																
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22							
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365							
	ПОЛДНИК																		
319	Запеканка из творога			1/70	15,528	16,3	15,46	273,975	0,045	0,388	192,16	0,65							
	творог	0,072	0,065																
	крупа манная	0,008	0,008																
	яйца	0,076 шт.	0,003																
	сахар	0,004	0,004																
	сметана	0,003	0,003																
	мука пшеничная	0,003	0,003																
	масло растительное	0,002	0,002																
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03							
	молоко	0,015	0,015																
	мука пшеничная	0,001	0,001																
	масло сливочное	0,0008	0,0008																
	сахар	0,002	0,002																
506	Чай с сахаром			1/150	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36							
	чай-заварка	0,0004	0,0004																
	сахар	0,013	0,013																
	ИТОГО				53,379	47,299	179,71	1309,645	0,8418	28,368	912,21	6,741							

№ реп.	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
									В1	С	Са	Fe	
	4 день ЗАВТРАК												
99	Бутерброд с маслом	0,005	0,005	1/25	1,54	4,28	10,37	84,4		0	4,6	0,23	
	масло сливочное												
	хлеб пшеничный	0,02	0,02										
171	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	0,0015	0,0015	1/180	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	154,6	1,7	
	крупа "Геркулес"												
	молоко/сахар	0,126/0,003	0,126/0,003										
	масло сливочное	0,004	0,004										
506	Чай с сахаром	0,0004	0,0004	1/150	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36	
	чай-заварка												
	сахар	0,013	0,013										
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/15	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22	
118	10-00 Фрукты свежие -яблоко	0,149	133,000	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93	
	ОБЕД												
113	Овощи натуральные соленые			1/75	0,648	0,081	1,377	10,53	0,016	4,05	18,63	0,486	
	огурец соленый	0,075	0,070										
152	Суп картофельный с макаронными изделиями	0,040	0,030	1/180	2,16	2,28	15,06	89,00	0,084	6,60	12,20	0,76	
	картофель												
	макаронные изд.	0,008	0,008										
	морковь	0,007	0,007										
	лук репчатый	0,009	0,007										
	масло растительное	0,002	0,002										
377	Голубцы ленивые/соус томатный	0,051	0,049	1/97/20	14,48	9,017	1,49	144,84	0,0355	0	6,39	1,42	
	говядина												
	масло растительное	0,0015	0,0015										
	капуста свежая	0,100	0,95										
	томат	0,007	0,007										
	крупа рисовая	0,010	0,010										
	морковь	0,007	0,006										
	лук репчатый	0,007	0,005										
524	Кисель из сока плодового ягодного	0,045	0,045	1/150	0,18	0,108	35,10	142,20	0,007	2,34	19,80	0,18	
	сок плодовый или ягодный												
	крахмал	0,009	0,009										
	сахар	0,011	0,011										
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	3,04	0,32	18,68	94	0,044	0	8	0,44	

115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,37
	ПОЛДНИК											
595	Ватрушка "Лакомка"			1/98	14,98	14,76	20,3	278,64	0,05	0,216	126	0,72
	творог	0,072	0,072									
	мука пшеничная	0,030	0,030									
	яйца	0,18 шт.	0,007									
	сахар	0,010	0,010									
	масло сливочное	0,010	0,010									
508	Какао с молоком			1/150	2,88	2,64	20	115,2	0,064	1,04	99,2	0,64
	какао-порошок	0,0024	0,0024									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,011	0,011									
	ИТОГО				52,92	48,72	201,957	1470,62	0,606	28,966	491,45	11,451

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные в-ва		
									B1	C	Ca	Fe		
	5 день													
	ЗАВТРАК													
266	Каша " Дружба "													
	крупа рисовая	0,013	0,013	1/180	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	126,6	0,56		
	крупа пшеничная	0,010	0,010											
	молоко	0,090	0,090											
	сахар	0,0045	0,0045											
	масло сливочное	0,0045	0,0045											
514	Кофейный напиток с молоком													
	кофейный напиток	0,002	0,002	1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09		
	молоко	0,090	0,090											
	сахар	0,009	0,009											
609	Кондитерское изделие (печенье)	0,025	0,025	1/25	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63		
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/15	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4	0,22		
535	10-00 Кисломолочный напиток			1/150	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18		
	ряженка	0,154	0,150											
	ОБЕД													
124	Икра морковная													
	морковь	0,055	0,050		2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	44	1,7		
	лук репчатый	0,015	0,010											
	томатная паста	0,005	0,005											
	масло растительное	0,008	0,008											
149	Суп картофельный с бобовыми			1/180	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74		
	картофель	0,040	0,030											
	крупа гороховая	0,011	0,011											
	морковь	0,008	0,006											
	лук репчатый	0,009	0,008											
	масло сливочное	0,003	0,003											
411	Глов из отварной птицы			1/134	13,61	13,39	35,42	316,8	0,05	0,29	16,56	2,02		
	мясо птицы	0,012	0,090											
	морковь	0,008	0,006											
	масло сливочное	0,007	0,007											
	лук репчатый	0,009	0,007											
	крупа рисовая	0,037	0,037											
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25,5	1,35		
	смесь сухофруктов	0,018	0,018											
	сахар	0,011	0,011											
114	Хлеб пшеничный	0,020		1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22		
115	Хлеб ржаной	0,030		1/30	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365		

ПОЛДНИК																			
534	Молоко кипяченое			1/150	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	2,34	216,00	0,18							
	Молоко	0,159	0,150*																
583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	48,25	310,59	0,08	0	12	0,666							
	Мука пшеничная	0,055	0,055																
	сахар	0,008	0,008																
	масло растительное	0,011	0,011																
	яйца	0,04 шт.	0,0016																
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013																
118	Фрукты свежие	0,149	0,130	1/133	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54							
	Итого				50,26	58,02	241,85	1681,49	0,791	122,73	860,21	9,721							

526	Компот из свежих плодов	яблоки свежие	0,0410	0,0360	1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99
		сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный		0,015	0,015	1/15	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной		0,035	0,035	1/35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК												
583	Булочка домашняя				1/70	5,999	10,397	48,25	310,59	0,08	0	11,997	0,67
		мука пшеничная	0,045	0,045									
		сахар	0,007	0,007									
		масло растительное	0,010	0,010									
		яйца	0,04 шт.	0,0016									
		дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
535	Кисломологичный напиток				1/150	9,00	5,76	15,30	156,60	0,0054	1,08	214,20	0,18
		йогурт	0,154	0,150									
	ИТОГО					50,707	57,944	209,417	1489,38	0,554	51,555	564,33	14,227

434	Картофельное пюре	картофель	0,113	0,084	1/95	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70
		Молоко	0,015	0,014*									
		Масло сливочное	0,0045	0,0045									
527	Компот из смеси сухофруктов	Масло сливочное	0,018	0,018	1/150	0,45	0	24,3	99	0,01	0,45	25,2	1,35
		сахар	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной		0,035	0,035	1/30	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
		ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога	творог	0,066	0,066	1/70	15,528	16,3	15,46	273,975	0,045	0,388	192,16	0,65
		крупа манная	0,010	0,010									
		яйца	0,076 шт.	0,003									
		сахар	0,005	0,006									
		сметана	0,003	0,003									
		Масло сливочное	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий	Молоко	0,015	0,015	1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
		мука пшеничная	0,001	0,001									
		Масло сливочное	0,0008	0,0008									
		сахар	0,002	0,002									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	кофейный напиток	0,0018	0,0018	1/150	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
		Молоко	0,072	0,072									
		сахар	0,007	0,007									
	ИТОГО					55,999	58,18	209,554	1564,34	0,669	41,720	751,010	10,77

№ реп.	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Кал.	Витамины (мг)			Минеральные в-ва		
									B1	C	Ca	Fe		
8 день ЗАВТРАК														
306	Яйца вареные													
	яйца	0,5 шт.	0,02	1/20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0	11	0,5		
170	Суп молочный													
	молоко	0,126	0,126	1/180	5,70	5,26	18,98	146,00	0,076	0,92	164,40	0,36		
	масло сливочное	0,002	0,002											
	сахар	0,002	0,002											
	вермишель	0,015	0,015											
507	Чай с молоком (2-й вариант)													
	чай -заварка	0,0009	0,0009	1/150	1,35	1,17	14,31	72,90	0,036	1,17	114,30	0,36		
	сахар	0,011	0,011											
	молоко	0,045	0,045											
114	Хлеб пшеничный													
	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/15	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22		
608	Кондитерское изделие (пряник)													
	Кондитерское изделие (пряник)	0,025	0,025	1/25	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32		
535	Кисломолочный напиток													
	ряженка	0,154	0,150	1/150	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18		
ОБЕД														
124	Икра свекольная													
	свекла	0,058	0,040	январь.80	1,92	5,68	8,08	73,6	0,024	6,32	35,2	1,36		
	лук репчатый	0,010	0,010											
	томатная паста	0,005	0,005											
	масло растительное	0,003	0,003											
160	Суп картофельный с рыбой													
	картофель	0,050	0,045											
	рыба минтай	0,070	0,050											
	морковь	0,010	0,008											
	лук репчатый	0,010	0,008											
	масло растительное	0,004	0,004											
375	Плов из отварной говядины													
	говядина (безкостное мясо)	0,051	0,048	1/140	13,61	13,39	35,42	316,8	0,05	0,29	16,56	2,02		
	морковь	0,018	0,015											
	масло растительное	0,004	0,004											
	лук репчатый	0,010	0,007											
	крупа рисовая	0,037	0,037											
537	Сок фруктово-ягодный													
	сок яблочный	0,150	0,150	1/150	0,90	0,18	18,18	82,80	0,018	3,60	12,60	2,52		
114	Хлеб пшеничный													
	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22		

115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
560	Ватрушка с творожным фаршем			1/60	16,01	12,34	20,68	257,46	0,06	0,27	136,73	0,67
	творог	0,030	0,030									
	Мука пшеничная	0,0300	0,0300									
	яйца	0,063 шт.	0,0025									
	сахар	0,020	0,020									
	масло растительное	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,0001	0,0001									
	сахар	0,005	0,005									
	дрожжи	0,001	0,001									
534	Молоко кипяченое			1/150	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	2,34	216,00	0,18
	Молоко	0,154	0,150*									
	ИТОГО				62,22	56,08	206,32	1566,86	0,62	24,09	970,19	11,05

		Морковь	0,010	0,080															
		масло растительное	0,004	0,004															
520	Кисель из яблок				1/150	0,09	0,11	21,06	86,40	0,054	1,62	10,80	0,54						
		яблоки свежие	0,031	0,027															
		крахмал	0,007	0,007															
		сахар	0,013	0,013															
114	Хлеб пшеничный		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22						
115	Хлеб ржаной		0,030	0,030	1/30	2,31	0,42	11,69	60,9	0,06	0	12,25	1,365						
		ПОЛДНИК																	
301	Макаронные изд. отварные				1/87	6,05	5,05	17,00	137,50	0,04	0,05	103,50	0,55						
		Макаронные изд. отварные	0,027	0,027															
		Масло сливочное	0,003	0,003															
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)				1/150	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36						
		чай-заварка	0,0004	0,0004															
		сахар	0,011	0,011															
		ИТОГО				54,91	38,852	216,0	1412,05	1,069	39,874	669,7	14,955						

№ реп.	Наименование блюд 10 день ЗАВТРАК	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe	
99	Бутерброд с маслом масло сливочное хлеб пшеничный	0,005 0,015	0,005 0,015	1/25	1,72	4,28	9,88	84,4	0,02	0	4,6	0,23	
306	Яйца вареные яйца	1 шт.	0,04	1/40	5,1	4,6	0,3	62	0,03	0	22	1,0	
170	Суп молочный с макаронными изделиями макаронные изд. масло сливочное Молоко	0,015 0,002 0,0126	0,015 0,002 0,0126	1/180	6,05	5,05	17,00	137,50	0,04	0,05	103,50	0,55	
508	Какао с молоком какао-порошок Молоко сахар	0,0024 0,072 0,013	0,0024 0,072 0,013	1/150	2,88	2,64	20	115,2	0,064	1,04	99,2	0,64	
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22	
537	10-00 Сок яблочный ОБЕД	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1	
113	Овощи натуральные соленые помидор соленый	0,075	0,070	1/70	0,891	0,081	2,84	13,2	0,008	12,15	8,1	0,891	
147	Щи из свежей капусты с картофелем капуста белокочанная картофель морковь лук репчатый томатная паста масло растительное	0,050 0,040 0,012 0,009 0,002 0,004	0,040 0,035 0,010 0,008 0,002 0,004	1/180	1,40	3,98	6,22	66,40	0,046	14,78	27,20	0,64	
382	Картофельная запеканка с мясом говядина котлетное мясо картофель масло сливочное яйца мука пшеничная	0,051 0,149 0,004 0,076 шт. 0,0020	0,095 0,140 0,004 0,003 0,0020	1/140	19,81	19,98	16,07	323	0,179	3,4	21,25	2,98	
527	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов сахар	0,018 0,011	0,018 0,011	1/150	0,45	0,00	24,30	99,00	0,01	0,45	25,50	1,35	
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22	
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56	

ПОЛДНИК													
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)				1/80	6,78	3,72	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	Мука пшеничная	0,059	0,059										
	сахар	0,006	0,006										
	масло сливочное	0,004	0,004										
	яйца	0,033 шт.	0,0013										
	дрожжи прессованные	0,0009	0,0009										
535	Кисломолочный напиток				1/150	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,154	0,150										
118	Фрукты свежие -яблоко	0,149	0,133		1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,036	13,3	21,28	2,926
	ИТОГО					61,041	51,571	220,080	1601,52	0,697	49,250	591	16,276