



Утверждено:
Заведующий МКДОУ № 48
/О.А.Выдрина/
Приказ № 7/10 от 02.03.2016

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 48

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(ОСЕНЬ - ЗИМА)

МИАСС, 2016

Примерное десятидневное меню для категории: Ясли 12,0 Миасс 2016

1 неделя

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Вых.	Карта	Вых.	Карта	Вых.	Карта	Вых.	Карта	Вых.	Карта
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша "Дружба" на конц. молоке	180 84	Запеканка из творога	90 117	Каша рисовая жидкая на цельн.	150 98	Рыба, запеченная в омлете	80 138	Каша пшеничная на цельн. мол.	180 96
Кофейный нап. на сгущ. молоке	150 252	Соус молочный сладкий	40 224	Кофейн. напиток на цельн.моло	150 252	Горошек зеленый консерв. для	40 196	Какао с цельным молоком	150 248
Булка с маслом, сыром	25/4/4 337	Какао с цельным молоком	150 248	Булка с маслом, сыром	25/4/4 337	Чай с цельн. молоком	150 262	Булка с маслом, сыром	25/4/4 337
		Булка с маслом, сыром	25/4/4 337			Булка с маслом, сыром	25/4/4 337		
10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ	
Сок	120 255	Сок	140 255	Молоко (10ч)	100 255	Сок	120 255	Молоко (10ч)	125 255
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат витаминный	45 2	Салат из моркови с зел. горошек	45 11	Салат из моркови	50 9	Салат из свеклы с чесноком	45 21	Салат из моркови и яблок	45 10
Суп карт. с мясными фрикад.	180/10 39	Суп картофельный с рыбой	180 41	Суп картофельный с клецками	180/15 37	Рассольник ленинградский	180 33	Свекольник	180 34
Свекла тушеная в смет. соусе	130 80	Капуста тушеная	130 200	Рагу из овощей	130 77	Каша гречневая рассыпчатая	100 186	Картофельное пюре	135 206
Котлета из говядины	60 162	Котлеты из птицы	60 178	Фрикадельки из говядины паровы	60 175	Тефтели из говядины в молочн	60 172	Гуляш из говядины	45/40 152
Компот из с/ф	150 241	Компот из апельсинов и яблок	150 237	Кисель из плод. или ягод. конц	150 233	Компот из яблок с лимонами	150 242	Компот из сушеных плодов	150 239
Хлеб пшеничный	55 0	Хлеб пшеничный	55 0	Хлеб пшеничный	55 0	Хлеб пшеничный	50 0	Хлеб пшеничный	50 0
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК		УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК		УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК		УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК		УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК	
Суп молочный с макаронами	180 44	Салат из свеклы с изюмом	45 20	Свекла тушеная с яблоками	100 215	Салат из моркови с зел. горошек	45 11	Винегрет овощной	55 1
		Омлет натуральный	65 110	Апельсины	220 110				
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Ватрушка с картофелем	60 290	Булочка "Домашняя"	45 274	Кулебяка с рыбой	50 390	Сырники из творога	100 129	Булочка "Дорожная"	45 275
Чай с сахаром	150 263	Чай с сахаром	150 263	Чай с лимоном	150 260	Чай с сахаром	150 263	Яйцо отварное	1 327
Яблоки красные	150 327					Апельсины	130 327	Чай с лимоном	150 260

Примерное десятидневное меню для категории: Ясли 12,0 Миасс 2016

2 неделя

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Вых.	Карта	Вых.	Карта	Вых.	Карта	Вых.	Карта	Вых.	Карта
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша манная молочная жидкая	180 90	Пудинг из творога запеченный	80 128	Каша овсяная "Геркулес" на це	180 93	Омлет паровой с зеленым горошк	90 111	Макар. отварные с маслом	100 194
Кофейный нап. на сгущ. молоке	150 252	Соус сметанный	20 226	Кофейн. напиток на цельн.моло	150 252	Какао с цельным молоком	150 248	Зеленый горшек для подгарниров	30 196
Булка с маслом, сыром	25/4/5 337	Какао с цельным молоком	150 248	Булка с маслом, сыром	25/4/4 337	Булка с маслом, сыром	25/4/4 337	Кофейн. напиток на цельн.моло	150 252
		Булка с сыром	25/5 0					Булка с маслом, сыром	25/4/5 337
10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ	
Сок	140 255	Сок	120 255	Сок	120 255	Сок	120 255	Сок	120 255
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из свеклы с солеными ог	45 21	Салат из свеклы и моркови	45 19	Салат картофельный с зел. гор	45 23	Салат витаминный	45 2	Салат из моркови с зел. горошек	45 11
Суп картофельный с макар. изд	150 38	Суп - пюре из картофеля	180 49	Щи из св. капусты с картофелем	180 56	Суп картофельный с бобовыми	150 36	Борщ с капустой и картофелем	180 27
Голубцы ленивые	160 150	Плов из отварной птицы	130 180	Картофельное пюре	135 206	Каша гречневая рассыпчатая	100 186	Овощное рагу	150 77
Соус томатный	40 228	Компот из апельсинов и яблок	150 237	Фрикадельки из говяд., туш в с	85 176	Котлета из говядины с овощами	60 160	Рулет из говядины паровой	60 170
Напиток из шиповника	150 256	Хлеб пшеничный	55 0	Компот из яблок с лимонами	150 242	Кисель из плод. или ягод. конц	150 233	Компот из сушеных плодов	150 239
Хлеб пшеничный	55 0			Хлеб пшеничный	55 0	Хлеб пшеничный	55 0	Хлеб пшеничный	55 0
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК		УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК		УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК		УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК		УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК	
Салат из моркови с зел. горошек	45 11	Салат из моркови и яблок	45 10	Пирожок с яблоками	45 0	Салат из свеклы с чесноком	50 21	Салат из моркови и яблок	45 10
Макар. отварные с маслом	95 194	Суп молочный с крупой	180 43						
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Шанежка с картофелем	55 0	Булочка "Веснушка"	45 269	Котлета рыбная	60 135	Рыба запечен.с картофел.по-рус	185 141	Сырники из творога	80 129
Чай с цельн. молоком	150 262	Чай с сахаром	150 263	Капуста тушеная	120 200	Чай с лимоном	150 260	Повидло	12 260
		Яблоки красные	150 260	Чай с цельн. молоком	150 262	Печенье	10 262	Чай с сахаром	150 263

Расчет 10-дневного меню: Миасс 2016

Ясли 12,0

по брутто

Группы продуктов	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Средн.	Норма	% вып.
Хлеб		91	91	88.5	83	75	80	80	94	80	88.5	851	85.1	85	100
Крупы (злаки) бобовы		22	6	27	49	30	34	61	25	46	0	300	30	30	100
Картофель		177	125	220	85	255	130	150	270	265	180	1857	185.7	186	100
Овощи		236	329	275	230.2	207	309	132	256	211.8	368	2554	255.4	256	100
Мясо		89	0	60	57	85	70	0	62	65	61	549	54.9	55	100
Рыба		0	50	45	85	0	0	0	76	84	0	340	34	34	100
Молоко		232.9	193	320	133	345	222.05	255	354	130	100	2284.9	228.5	228	100
Творог		0	85	0	85	0	0	60	0	0	70	300	30	30	100
Сметана		10	4	20	6	6	0	17	6	5	16	90	9	9	100
Масло сливочное		17.5	26.5	15	10	29.1	21	11	19	17	14	180.1	18.01	18	100
Яйцо		0.1	1.095	0.1	0.8	1	0.06	0.205	0.265	1.09	0.24	4.955	0.5	0.5	100
Сахар		31.2	41	54	33	37	24	36	35.5	48	32	371.7	37.17	37	100
Фрукты		160	73	254	185	22	0	252	103	15	18	1082	108.2	108	100
Масло растительное		3.2	13.2	8.2	19	5	5.2	14	5.7	9.5	7	90	9	9	100
Сыр		4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	43	4.3	4.3	100
Сухофрукты		22.5	5	0	0	18	18	11.5	0	0	15	90	9	9	100
Мука пшеничная		28	34.7	39	16	35	18	38	24	0.7	16	249.4	24.94	25	100
Кондитерские изделия		0	0	0	0	0	0	0	0	10	12	22	2.2	2.2	100
Птица 1 кат.		0	100	0	0	0	0	130	0	0	0	230	23	23	100
Сок		120	140	0	120	0	140	120	120	120	120	1000	100	100	100
Соль		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	4	100
Макароны		14	0	0	0	0	37	0	0	0	29	80	8	8	100
Чай		0.5	0.2	0.5	0.8	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	5	0.5	0.5	100
Какао		0	1.5	0	0	1	0	1.5	0	1	0	5	0.5	0.5	100
Кофейный напиток		2	0	2	0	0	2	0	2	0	2	10	1	1	100
Дрожжи (сухие)		0.6	0.5	0.5	0	0.5	0.5	0.5	0.9	0	0	4	0.4	0.4	100
Белки		48.49	71.44	51.39	66.15	53.6	46.86	65.67	57.41	58.45	51.4	570.86	57.09	68	84
Жиры		47.54	72.71	48.07	55.43	62.44	46.32	67.54	50.75	51.16	43.03	544.98	54.5	68	80
Углеводы		239.03	192.76	226.05	183.94	209.78	213	238.56	210.73	193.15	202.37	2109.3	210.94	272	78
Количество калорий		1575.0	1734.1	1545.1	1516.2	1622.7	1466.4	1839.2	1537.6	1467.3	1412.8	15716.	1571.6	1970	80
Витамин В1		0.58	0.58	0.71	0.71	0.74	0.54	0.67	0.67	0.87	0.66	6.74	0.67	0	0
Витамин В2		1.67	1.64	2.1	1.35	2.3	1.34	1.67	2.18	2.41	1.84	18.5	1.85	0	0
Витамин С		59.3	67.61	195.78	117.9	71.61	223.46	77.05	66.36	68.77	61.61	1009.4	100.95	0	0
Минерал Са		322.48	349.39	409.57	375.41	230.22	297.4	322.9	166.3	208.5	348.07	3030.2	303.02	0	0
Минерал Fe		11.59	9.14	8.84	11.86	10.88	9.41	9.94	9.94	13.75	10.56	105.9	10.59	0	0
Примерная цена меню		86.23	91.02	90.55	111.45	80.78	70.65	82.27	94.56	88.23	78.42	874.16	87.42	92	95

Примерное десятидневное меню для категории: Детский сад 10,5 Миасс 2016

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта	
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша "Дружба" на конц. молоке	200	84	Запеканка из творога	130	117	Каша рисовая жидкая на цельн.	200	98	Рыба, запеченная в омлете	100	138	Каша пшеничная на цельн. мол.	200	96
Кофейный нап. на сгущ. молоке	200	252	Соус молочный сладкий	50	224	Кофейн. напиток на цельн.моло	200	252	Чай с цельн. молоком	200	262	Какао с цельным молоком	200	248
Булка с маслом, сыром	25/4/6	337	Какао с цельным молоком	200	248	Булка с маслом, сыром	25/4/6	337	Булка с маслом, сыром	25/4/6	337	Булка с маслом, сыром	25/4/6	337
10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ		
Сок	180	255	Сок	200	255	Молоко (10ч)	150	255	Сок	180	255	Молоко (10ч)	150	255
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Салат витаминный	50	2	Салат из моркови с зел. горошк	50	11	Салат из моркови	50	9	Салат из свеклы с чесноком	50	21	Салат из моркови и яблок	50	10
Суп карт. с мясными фрикад.	200/15	39	Суп картофельный с рыбой	200	41	Суп картофельный с клецками	200/25	37	Рассольник ленинградский	200	33	Свекольник	200	34
Свекла тушеная в смет. соусе	135	80	Капуста тушеная	130	200	Рагу из овощей	170	77	Каша гречневая рассыпчатая	120	186	Картофельное пюре	130	206
Котлета из говядины	70	162	Котлеты из птицы	65	178	Фрикадельки из говядины паровы	70	175	Тефтели из говядины в молочн	70	172	Гуляш из говядины	60/40	152
Компот из с/ф	200	241	Компот из апельсинов и яблок	200	237	Кисель из плод. или ягод. конц	200	233	Компот из яблок с лимонами	200	242	Компот из сушеных плодов	200	239
Хлеб пшеничный	60	0	Хлеб пшеничный	60	0	Хлеб пшеничный	60	0	Хлеб пшеничный	60	0	Хлеб пшеничный	60	0
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Ватрушка с картофелем	65	290	Булочка "Домашняя"	55	274	Кулебяка с рыбой	60	390	Сырники из творога	100	129	Булочка "Дорожная"	55	275
Чай с сахаром	200	263	Чай с сахаром	200	263	Чай с лимоном	200	260	Чай с сахаром	200	263	Яйцо отварное	1	327
Яблоки красные	150	327							Апельсины	100	327	Чай с лимоном	200	260

Примерное десятидневное меню для категории: Детский сад 10,5 Миасс 2016

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта	
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша манная молочная жидкая	200	90	Пудинг из творога запеченный	130	128	Каша овсяная "Геркулес" на це	20	93	Омлет паровой с зеленым горошк	150	111	Макар. отварные с маслом	110	194
Кофейный нап. на сгущ. молоке	200	252	Соус сметанный	25	226	Кофейн. напиток на цельн.моло	200	252	Какао с цельным молоком	200	248	Зеленый горшок для подгарниров	30	196
Булка с маслом, сыром	25/4/6	337	Какао с цельным молоком	200	248	Булка с маслом, сыром	25/4/6	337	Булка с маслом, сыром	25/4/6	337	Кофейн. напиток на цельн.моло	200	252
10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ		
Сок	200	255	Сок	180	255	Сок	180	255	Сок	180	255	Сок	200	255
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Салат из свеклы с солеными ог	50	21	Салат из свеклы и моркови	50	19	Салат картофельный с зел. гор	50	23	Салат витаминный	50	2	Салат из моркови с зел. горошк	50	11
Суп картофельный с макар. изд	200	38	Суп - пюре из картофеля	200	49	Щи из св. капусты с картофелем	200	56	Суп картофельный с бобовыми	200	36	Борщ с капустой и картофелем	200	27
Голубцы ленивые	190	150	Плов из отварной птицы	180	180	Картофельное пюре	135	206	Каша гречневая рассыпчатая	110	186	Овощное рагу	190	77
Соус томатный	50	228	Компот из апельсинов и яблок	200	237	Фрикадельки из говяд., туш в с	100	176	Котлета из говядины с овощами	70	160	Рулет из говядины паровой	70	170
Напиток из шиповника	200	256	Хлеб пшеничный	65	0	Компот из яблок с лимонами	200	242	Кисель из плод. или ягод. конц	200	233	Компот из сушеных плодов	200	239
Хлеб пшеничный	60	0				Хлеб пшеничный	60	0	Хлеб пшеничный	60	0	Хлеб пшеничный	65	0
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Шанежка с картофелем	60	0	Булочка "Веснушка"	60	269	Котлета рыбная	70	135	Рыба запечен.с картофел.по-рус	160	141	Сырники из творога	110	129
Чай с цельн. молоком	200	262	Чай с сахаром	200	263	Капуста тушеная	110	200	Чай с лимоном	200	260	Повидло	20	260
			Яблоки красные	150	260	Чай с цельн. молоком	200	262	Печенье	20	262	Чай с сахаром	200	263

Детский сад 10,5

по брутто

Группы продуктов	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Средн.	Норма	% вып.
Хлеб		98	98	95.5	94.4	85	85	90	101.1	85	100	932	93.2	93	100
Крупы (злаки) бобовы		29	9.7	34	61	40	46.5	62	34	53	0	369.2	36.92	37	100
Картофель		167	125	210	85	225	115	120	270	220	160	1697	169.7	169	100
Овощи		252	283	194.6	116.3	169.6	251	108	253	187	345	2159.5	215.95	215	100
Мясо		110	0	70	67	130	80	0	73	76	71	677	67.7	67.5	100
Рыба		0	57	60	116	0	0	0	89	67	0	389	38.9	39	100
Молоко		129.9	202	370	139.4	414	257.05	130	434	160	100	2336.3	233.64	233	100
Творог		0	120	0	85	0	0	100	0	0	95	400	40	40	100
Сметана		5	3	6	6	6	0	12	5	5	10	58	5.8	5.8	100
Масло сливочное		17	19	14	9	31.5	19	10	18	19	14	170.5	17.05	17	100
Яйцо		0.13	0.12	0.15	1.1	1	0.06	0.325	0.225	1.6	0.325	5.035	0.5	0.5	100
Сахар		31.1	52	65.5	42	45.3	28	44	37	61.5	42	448.4	44.84	45	100
Фрукты		164	80	5	157	28	0	238	59	22	0	753	75.3	75	100
Масло растительное		4.2	11.2	10.2	18.5	4	4.2	14	7	8.5	8	89.8	8.98	9	100
Сыр		6	6	6	6	6	6	10	6	6	6	64	6.4	6.4	100
Сухофрукты		27	0	0	0	20	25	15	0	0	22.5	109.5	10.95	11	100
Мука пшеничная		32	38.2	45	18	43.7	23	49	3	0.7	17	269.6	26.96	27	100
Кондитерские изделия		0	0	0	0	0	0	0	0	20	20	40	4	4	100
Птица 1 кат.		0	130	0	0	0	0	140	0	0	0	270	27	27	100
Сок		180	200	0	180	0	200	180	180	180	200	1500	150	150	100
Соль		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6	6	100
Макароны		0	0	0	0	0	10	0	0	0	34	44	4.4	4.4	100
Чай		0.6	0.3	0.6	0.9	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	6	0.6	0.6	100
Какао		0	1.5	0	0	1.5	0	1.5	0	1.5	0	6	0.6	0.6	100
Кофейный напиток		2	0	2.5	0	0	2.5	0	2.5	0	2.5	12	1.2	1.2	100
Дрожжи (сухие)		0.6	0.6	1	0	0.8	1	1	0	0	0	5	0.5	0.5	100
Белки		50.79	79.96	55.06	73.57	66.43	48.63	72.97	62.95	64.47	59.22	634.06	63.41	0	0
Жиры		48.68	69.07	50.66	58.67	73.84	46.99	67.87	56.3	59.38	46.92	578.39	57.84	0	0
Углеводы		243.78	212.06	216.71	202.41	233.24	215.12	254.85	210.91	211.68	232.92	2233.6	223.37	0	0
Количество калорий		1613.1	1816.9	1543.7	1649.6	1873.5	1489.7	1947.2	1607.9	1643.2	1605.9	16791.	1679.1	0	0
Витамин В1		0.6	0.6	0.65	0.68	0.8	0.48	0.65	0.7	0.94	0.69	6.79	0.68	0	0
Витамин В2		1.66	1.59	2.04	1.38	2.17	1.24	1.6	2.2	2.24	1.8	17.91	1.79	0	0
Витамин С		60.54	67.99	55.26	91.52	64	288.1	69.92	68.27	58.22	57.66	881.49	88.15	0	0
Минерал Са		362.22	401.66	387.72	385.01	257.17	307.61	443.89	201.29	240.33	412.69	3399.6	339.96	0	0
Минерал Fe		13.47	8.97	7.76	13.37	12.29	10.17	10.18	11.32	15.42	12.17	115.12	11.51	0	0
Примерная цена меню		94.08	97	80.14	118.79	101.69	75.78	88.43	103.88	99.74	90.42	949.95	95	106	90

Примерное десятидневное меню для категории: Детский сад 12,0 Миасс 2016

1 неделя

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта	
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша "Дружба" на конц.молоке	200	84	Запеканка из творога	130	117	Каша рисовая жидкая на цельн.	200	98	Рыба, запеченая в омлете	100	138	Каша пшеничная на цельн. мол.	200	96
Кофейный нап. на сгущ.молоке	200	252	Соус молочный сладкий	50	224	Кофейн. напиток на цельн.моло	200	252	Горошек зеленый консерв. для	55	196	Какао с цельным молоком	200	248
Булка с маслом, сыром	25/4/6	337	Какао с цельным молоком	200	248	Булка с маслом, сыром	25/5/6	337	Чай с цельн. молоком	200	262	Булка с маслом, сыром	25/5/6	337
			Булка с маслом, сыром	25/5/6	337				Булка с маслом, сыром	25/5/6	337			
10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ		
Сок	180	255	Сок	200	255	Молоко (10ч)	170	255	Сок	180	255	Молоко (10ч)	150	255
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Салат витаминный	55	2	Салат из моркови с зел. горошек	55	11	Салат из моркови	60	9	Салат из свеклы с чесноком	55	21	Салат из моркови и яблок	55	10
Суп карт. с мясными фрикад.	200/15	39	Суп картофельный с рыбой	200	41	Суп картофельный с клецками	200/25	37	Рассольник ленинградский	200	33	Свекольник	200	34
Свекла тушеная в смет.соусе	160	80	Капуста тушеная	150	200	Рагу из овощей	210	77	Каша гречневая рассыпчатая	130	186	Картофельное пюре	150	206
Котлета из говядины	70	162	Котлеты из птицы	65	178	Фрикадельки из говядины паровы	70	175	Тефтели из говядины в молочн	70	172	Гуляш из говядины	60/40	152
Компот из с/ф	200	241	Компот из апельсинов и яблок	200	237	Кисель из плод. или ягод. конц	200	233	Компот из яблок с лимонами	200	242	Компот из сушеных плодов	200	239
Хлеб пшеничный	80	0	Хлеб пшеничный	80	0	Хлеб пшеничный	80	0	Хлеб пшеничный	80	0	Хлеб пшеничный	80	0
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК			УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК			УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК			УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК			УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК		
Суп молочный с макаронами	200	44	Салат из свеклы с изюмом	60	20	Свекла тушеная с яблоками	120	215	Салат из моркови с зел. горошек	60	11	Винегрет овощной	60	1
Хлеб пшеничный	15	1	Омлет натуральный	65	110	Апельсины	220	110				Хлеб пшеничный	20	110
			Хлеб пшеничный	25	110									
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Ватрушка с картофелем	65	290	Булочка "Домашняя"	55	274	Кулебяка с рыбой	60	390	Сырники из творога	100	129	Булочка "Дорожная"	45	275
Чай с сахаром	200	263	Чай с сахаром	200	263	Чай с лимоном	200	260	Чай с сахаром	200	263	Яйцо отварное	1	327
Яблоки красные	150	327							Апельсины	130	327	Чай с лимоном	200	260

Примерное десятидневное меню для категории: Детский сад 12,0

Миасс 2016

2 неделя

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта	
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша манная молочная жидкая	200	90	Пудинг из творога запеченный	130	128	Каша овсяная "Геркулес" на це	200	93	Омлет паровой с зеленым горошк	150	111	Макар. отварные с маслом	130	194
Кофейный нап. на сгущ.молоке	200	252	Соус сметанный	40	226	Кофейн. напиток на цельн.моло	200	252	Какао с цельным молоком	200	248	Зеленый горшок для подгарниров	40	196
Булка с маслом, сыром	25/5/6	337	Какао с цельным молоком	200	248	Булка с маслом, сыром	25/5/6	337	Булка с маслом, сыром	25/5/6	337	Кофейн. напиток на цельн.моло	200	252
			Булка с сыром	25/10	0							Булка с маслом, сыром	25/6/5	337
10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ		
Сок	200	255	Сок	180	255	Сок	180	255	Сок	180	255	Сок	200	255
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Салат из свеклы с солеными ог	55	21	Салат из свеклы и моркови	55	19	Салат картофельный с зел. гор	55	23	Салат витаминный	55	2	Салат из моркови с зел. горошк	55	11
Суп картофельный с макар. изд	200	38	Суп - пюре из картофеля	200	49	Щи из св. капусты с картофелем	200	56	Суп картофельный с бобовыми	200	36	Борщ с капустой и картофелем	200	27
Голубцы ленивые	190	150	Плов из отварной птицы	210	180	Картофельное пюре	160	206	Каша гречневая рассыпчатая	110	186	Овощное рагу	200	77
Соус томатный	50	228	Компот из апельсинов и яблок	200	237	Фрикадельки из говяд., туш в с	100	176	Котлета из говядины с овощами	70	160	Рулет из говядины паровой	70	170
Напиток из шиповника	200	256	Хлеб пшеничный	80	0	Компот из яблок с лимонами	200	242	Кисель из плод. или ягод. конц	200	233	Компот из сушеных плодов	200	239
Хлеб пшеничный	80	0				Хлеб пшеничный	80	0	Хлеб пшеничный	80	0	Хлеб пшеничный	70	0
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК			УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК			УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК			УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК			УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК		
Салат из моркови с зел. горошк	60	11	Салат из моркови и яблок	60	10	Пирожок с яблоками	60	0	Салат из свеклы с чесноком	60	21	Салат из моркови и яблок	60	10
Макар. отварные с маслом	130	194	Суп молочный с крупой	200	43				Хлеб пшеничный	25	43			
			Хлеб пшеничный	25	43									
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Шанежка с картофелем	60	0	Булочка "Веснушка"	60	269	Котлета рыбная	70	135	Рыба запечен.с картофел.по-рус	220	141	Сырники из творога	110	129
Чай с цельн. молоком	200	262	Чай с сахаром	200	263	Капуста тушеная	150	200	Чай с лимоном	200	260	Повидло	20	260
			Яблоки красные	150	260	Чай с цельн. молоком	200	262	Печенье	20	262	Чай с сахаром	200	263
						Хлеб пшеничный	25	263						

Детский сад 12,0

по брутто

Группы продуктов	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Средн.	Норма	% вып.
Хлеб		133	143	115.5	114.4	125	105	130	146.1	130	105	1247	124.7	125	100
Крупы (злаки) бобовы		31	10	38	67	40	46.5	106	34	57	0	429.5	42.95	43	100
Картофель		195	125	270	90	275	140	170	335	340	220	2160	216	217	100
Овощи		284	417	346.6	292.3	244.6	389	177	333	267.3	485	3235.8	323.58	325	100
Мясо		110	0	70	67	130	80	0	73	76	71	677	67.7	67.5	100
Рыба		0	50	60	116	0	0	0	89	74	0	389	38.9	39	100
Молоко		269.9	227	400	149.4	414	267.05	290	434	160	100	2711.3	271.14	270	100
Творог		0	120	0	85	0	0	100	0	0	95	400	40	40	100
Сметана		10	5.2	25	8	8	0	18	8	5	23	110.2	11.02	11	100
Масло сливочное		20	29	18	11	35.5	27	13	20	20	17	210.5	21.05	21	100
Яйцо		0.12	1.12	0.12	1	1	0.06	0.275	0.335	1.6	0.325	5.955	0.6	0.6	100
Сахар		33.1	52	67.5	44	45.3	31	47	46	61.5	42	469.4	46.94	47	100
Фрукты		164	80	257	187	30	0	260	119	22	22	1141	114.1	114	100
Масло растительное		3.2	14.2	10.2	22	8	7.2	16	6.9	11.5	11	110.2	11.02	11	100
Сыр		6	6	6	6	6	6	10	6	6	6	64	6.4	6.4	100
Сухофрукты		27	6	0	0	20	18	17	0	0	22.5	110.5	11.05	11	100
Мука пшеничная		32	38.2	47	18	35.7	23	49	30	0.7	17	290.6	29.06	29	100
Кондитерские изделия		0	0	0	0	0	0	0	0	20	20	40	4	4	100
Птица 1 кат.		0	130	0	0	0	0	140	0	0	0	270	27	27	100
Сок		180	200	0	180	0	200	180	180	180	200	1500	150	150	100
Соль		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6	6	100
Макароны		20	0	0	0	0	55	0	0	0	45	120	12	12	100
Чай		0.6	0.3	0.6	0.9	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	6	0.6	0.6	100
Какао		0	1.5	0	0	1.5	0	1.5	0	1.5	0	6	0.6	0.6	100
Кофейный напиток		2	0	2.5	0	0	2.5	0	2.5	0	2.5	12	1.2	1.2	100
Дрожжи (сухие)		0.5	0.5	1	0	0.6	0.8	1	0.6	0	0	5	0.5	0.5	100
Белки		60.87	90.71	63.94	80.45	70.71	58.08	87.12	72.9	72.96	64.68	722.41	72.24	67.67	107
Жиры		56.56	86.5	58.7	65	82.41	57.56	80.45	60.85	65.17	54.81	668.01	66.8	67.5	99
Углеводы		292.46	250.4	279.64	234.42	262	271.56	332.1	282.37	264.91	265.77	2735.6	273.56	272.64	100
Количество калорий		1921.5	2172.9	1905.9	1860.1	2083.7	1852.0	2425.3	1977.4	1940.6	1828.6	19968.	1996.8	1970	101
Витамин В1		0.72	0.71	0.89	0.9	0.91	0.67	0.94	0.89	1.16	0.85	8.64	0.86	0	0
Витамин В2		1.89	1.84	2.64	1.53	2.56	1.48	2.07	2.71	3.13	2.31	22.15	2.22	0	0
Витамин С		68.36	76.35	211.55	125.13	79.71	229.65	85.94	82.03	89.25	77.41	1125.3	112.54	0	0
Минерал Са		389.31	473.48	559.65	441.9	294.25	343.03	493.21	230.31	288.81	462.06	3976.0	397.6	0	0
Минерал Fe		14.78	11.82	10.95	15.25	13.81	11.82	14.1	12.96	18.25	14.16	137.91	13.79	0	0
Примерная цена меню		103.57	110.7	107.83	134.12	107.72	85.51	104.18	115.05	106.6	99.57	1074.8	107.49	118	91