



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  
(ВЕСНА - ЛЕТО)

МИАСС, 2016

Примерное десятидневное меню для категории: Ясли 12,0 Миасс 2016 весна - лето 1 неделя

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Вых.	Карта	Вых.	Карта	Вых.	Карта	Вых.	Карта	Вых.	Карта
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>	
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 пшенная на цельн. мол.	180 96
Кофейный нап. на сгущ.молоке	150 252	Соус молочный сладкий	40 224	Чай с сахаром	150 263	Горошек зеленый консерв. для	40 196	Чай с сахаром	150 263
Булка с маслом, сыром	25/4/4 337	Какао со сгущенным молоком	150 249	Булка с маслом, сыром	25/4/4 337	Кофейн. напиток на цельн.моло	150 252	Булка с маслом, сыром	25/4/4 337
		Булка с маслом, сыром	25/4/4 337			Булка с маслом, сыром	25/4/4 337		
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>	
Сок	100 255	Сок	100 255	Сок	100 255	Сок	90 255	Сок	100 255
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>	
Салат из свежих огурцов	45 15	Салат из свежих помидоров с пе	40 18	Салат из свежих помидоров	45 18	Салат из свеклы с чесноком	45 21	Салат из свежих помидоров и яб	40 16
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	110 80	Капуста тушеная	130 200	Рагу из овощей	110 77	Каша гречневая рассыпчатая	100 186	Картофельное пюре	105 206
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
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	
Суп молочный с макаронами	180 44	Салат из свеклы с изюмом	55 20	Свекла тушеная с яблоками	100 215	Салат из моркови с зел. горошк	45 11	Винегрет овощной	55 1
		Омлет натуральный	65 110	Апельсины	170 110				
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>	
Ватрушка с картофелем	60 290	Булочка "Домашняя"	45 274	Кулебяка с рыбой	50 390	Сырники из творога	100 129	Булочка "Дорожная"	45 275
Кефир с сахаром	130 251	Чай с сахаром	150 263	Чай с лимоном	150 260	Кефир с сахаром	130 251	Яйцо отварное	1 327
						Апельсины	120 327	Ряженка с сахаром	140 251

Примерное десятидневное меню для категории: Ясли 12,0 Миасс 2016 весна - лето 2 неделя

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Вых.	Карта	Вых.	Карта	Вых.	Карта	Вых.	Карта	Вых.	Карта
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>	
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	Чай с сахаром	150 263	Зеленый горошек для поджаривов	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
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>	
Сок	100 255	Сок	100 255	Сок	100 255	Сок	100 255	Сок	120 255
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>	
Салат из свежих огурцов	40 15	Салат из свежих помидоров	45 18	Салат из свежих помидоров с пе	40 18	Салат из свежих огурцов	45 15	Салат из свежих помидоров и яб	40 16
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	105 206	Каша гречневая рассыпчатая	100 186	Овощное рагу	130 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
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	
Салат из моркови с зел. горошк	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						
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>		<b>ПОЛДНИК</b>	
Шанежка с картофелем	55 0	Булочка "Веснушка"	45 269	Котлета рыбная	60 135	Рыба запечен.с картофел.по-рус	150 141	Сырники из творога	80 129
Кефир с сахаром	130 251	Ряженка с сахаром	140 251	Капуста тушеная	120 200	Чай с лимоном	150 260	Повидло	12 260
Апельсины	100 260	Яблоки красные	110 260	Чай с сахаром	150 263	Печенье	10 263	Ряженка с сахаром	140 251
								Яблоки зеленые	150 251



Расчет 10-дневного меню: Миасс 2016 весна - лето

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		160	150	220	90	270	160	100	230	285	195	1860	186	186	100
Овощи		247	316	275	230.2	196	313	134	278	217.8	350	2557	255.7	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		343.9	170.05	100	243	265	257.05	370	254	30	245	2278	227.8	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	1.125	0.1	0.9	1	0.06	0.205	0.165	1.09	0.24	4.985	0.5	0.5	100
Сахар		28.2	39	53	37	33	22	37	42.5	48	31	370.7	37.07	37	100
Фрукты		0	75	204	175	20	100	212	104	5	188	1083	108.3	108	100
Масло растительное		3.2	13.2	7.2	19	5	5.2	14	6.7	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		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	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	0.6	1.3	0	0.7	0	0	0.8	1.6	0	5	0.5	0.5	100
Какао		0	3	0	0	0	0	2	0	0	0	5	0.5	0.5	100
Кофейный напиток		2	0	0	2	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		50.31	70.78	44.94	70.06	51.83	49.03	67.75	53.14	55.24	55.81	568.88	56.89	68	84
Жиры		50.39	72.45	40.7	59.46	58.8	47.76	69.97	47.96	47.86	47.38	542.73	54.27	68	80
Углеводы		218.29	203.63	216.06	191.64	210.96	217.97	227.12	204.54	187.32	222.11	2099.6	209.96	272	77
Количество калорий		1525.9	1772.5	1416.3	1598.1	1590.8	1513.6	1826.4	1470.7	1402.8	1551.9	15669.	1566.9	1970	80
Витамин В1		0.6	0.59	0.65	0.76	0.79	0.66	0.66	0.62	0.9	0.72	6.95	0.7	0	0
Витамин В2		1.78	1.87	1.91	1.63	2.58	1.79	1.51	1.89	2.54	2.14	19.64	1.96	0	0
Витамин С		58.59	75.91	176.1	113.44	82.3	288	75.29	63.81	74.52	84.39	1092.3	109.24	0	0
Минерал Са		485.25	456.31	257.78	537.34	412.34	482.72	486.68	162.77	212.85	544.96	4039.0	403.9	0	0
Минерал Fe		11.24	8.84	9.89	11.99	12.61	9.1	9.21	9.37	13.61	14.15	110	11	0	0
Примерная цена меню		71.05	86.73	81.76	109.88	74.99	72.05	76.04	88.67	82.37	91.89	835.43	83.54	92	91



Примерное десятидневное меню для категории: Детский сад 10,5 Миасс 2016 весна - лето 1 неделя

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
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	Чай с сахаром	200	263	Кофейн. напиток на цельн.моло	200	252	Чай с сахаром	200	263
Булка с маслом, сыром	25/4/6	337	Какао со сгущенным молоком	200	249	Булка с маслом, сыром	25/4/6	337	Булка с маслом, сыром	25/4/6	337	Булка с маслом, сыром	25/4/6	337
			Булка с маслом, сыром	25/4/6	337									
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок	150	255	Сок	165	255	Сок	140	255	Сок	170	255	Сок	150	255
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Салат из свежих огурцов	50	15	Салат из свежих помидоров с пе	50	18	Салат из свежих помидоров	50	18	Салат из свеклы с чесноком	50	21	Салат из свежих помидоров и яб	50	16
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	110	80	Калуста тушеная	130	200	Рагу из овощей	150	77	Каша гречневая рассыпчатая	120	186	Картофельное пюре	100	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
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>		
Ватрушка с картофелем	65	290	Булочка "Домашняя"	55	274	Кулебяка с рыбой	60	390	Сырники из творога	100	129	Булочка "Дорожная"	55	275
Кефир с сахаром	170	251	Чай с сахаром	200	263	Чай с лимоном	200	260	Кефир с сахаром	170	251	Яйцо отварное	1	327
									Апельсины	120	327	Ряженка с сахаром	170	251

Примерное десятидневное меню для категории: Детский сад 10,5 Миасс 2016 весна - лето 2 неделя

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
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	Чай с сахаром	200	263	Зеленый горшек 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
			Булка с сыром	25/10	0							Булка с маслом, сыром	25/4/6	337
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок	160	255	Сок	170	255	Сок	130	255	Сок	150	255	Сок	120	255
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Салат из свежих огурцов	50	15	Салат из свежих помидоров	50	18	Салат из свежих помидоров с пе	50	18	Салат из свежих огурцов	50	15	Салат из свежих помидоров и яб	50	16
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	100	206	Каша гречневая рассыпчатая	110	186	Овощное рагу	170	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
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>		
Шанежка с картофелем	60	0	Булочка "Веснушка"	60	269	Котлета рыбная	70	135	Рыба запечен.с картофел.по-рус	140	141	Сырники из творога	110	129
Кефир с сахаром	170	251	Ряженка с сахаром	170	251	Капуста тушеная	110	200	Чай с лимоном	200	260	Повидло	20	260
Апельсины	100	260	Яблоки красные	100	260	Чай с сахаром	200	263	Печенье	20	263	Ряженка с сахаром	170	251
												Яблоки зеленые	100	251



## Расчет 10-дневного меню: Миасс 2016 весна - лето

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		150	150	200	110	210	140	100	225	240	170	1695	169.5	169	100
Овощи		253	274.5	188.6	116.3	163.1	249	105	288.5	193	320.5	2151.5	215.15	215	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		283.9	166.05	100	284.4	299	302.05	305	264	60	275	2339.4	233.94	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	0.15	0.15	1.2	1	0.06	0.325	0.1	1.6	0.325	5.04	0.5	0.5	100
Сахар		29.6	50	67	46	41.3	26	47	46	60	36	448.9	44.89	45	100
Фрукты		0	75	5	172	27	100	175	59	8	127	748	74.8	75	100
Масло растительное		4.2	11.2	9.2	20	4	4.2	14	8	8.5	7	90.3	9.03	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		150	165	140	170	150	160	170	130	150	120	1505	150.5	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	0.8	1.7	0	0.8	0	0	0.9	1.8	0	6	0.6	0.6	100
Какао		0	3	0	0	0	0	3	0	0	0	6	0.6	0.6	100
Кофейный напиток		2	0	0	2.5	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		53.42	77.99	47.51	79.26	63.29	50.87	77.46	56.39	61.93	63.68	631.79	63.18	0	0
Жиры		52.63	68.34	42.08	65.46	68.69	48.73	72.2	51.15	56.01	50.82	576.12	57.61	0	0
Углеводы		223.6	221.54	211.83	218.1	232.2	219.02	251.5	200.14	202.87	238.19	2218.9	221.9	0	0
Количество калорий		1579.6	1840.8	1421.4	1795.8	1814.3	1535.7	1992.8	1492.4	1569.3	1684.1	16726.	1672.6	0	0
Витамин В1		0.63	0.62	0.58	0.78	0.83	0.6	0.68	0.64	0.96	0.73	7.04	0.7	0	0
Витамин В2		1.82	1.82	1.72	1.88	2.29	1.73	1.68	1.87	2.37	2.09	19.27	1.93	0	0
Витамин С		58.55	78.49	64.23	109.55	71	352.27	71.99	67.12	63.41	75.06	1011.6	101.17	0	0
Минерал Са		567.8	509.03	192.19	608.32	477.67	540.93	645.28	198.16	242.99	636.34	4618.7	461.87	0	0
Минерал Fe		12.79	8.7	9.33	13.99	14.54	9.87	9.85	10.35	15.04	14.02	118.48	11.85	0	0
Примерная цена меню		77.66	89.9	74.83	119.73	95.04	75.69	82.42	93.74	94.56	96.29	899.86	89.99	106	85



Примерное десятидневное меню для категории: Детский сад 12,0 Миасс 2016 весна - лето 1 неделя

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
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 пшенная на цельн. мол.	200	96
Кофейный нап. на сгущ. молоке	200	252	Соус молочный сладкий	50	224	Чай с сахаром	200	263	Горошек зеленый консерв. для	55	196	Чай с сахаром	200	263
Булка с маслом, сыром	25/4/6	337	Какао со сгущенным молоком	200	249	Булка с маслом, сыром	25/5/6	337	Кофейн. напиток на цельн.моло	200	252	Булка с маслом, сыром	25/5/6	337
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок	150	255	Сок	170	255	Сок	140	255	Сок	170	255	Сок	150	255
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Салат из свежих огурцов	55	15	Салат из свежих помидоров с пе	55	18	Салат из свежих помидоров	55	18	Салат из свеклы с чесноком	55	21	Салат из свежих помидоров и яб	55	16
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	130	80	Капуста тушеная	150	200	Рагу из овощей	170	77	Каша гречневая рассыпчатая	130	186	Картофельное пюре	120	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
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		
Суп молочный с макаронами	200	44	Салат из свеклы с изюмом	60	20	Свекла тушеная с яблоками	120	215	Салат из моркови с зел. горошк	60	11	Винегрет овощной	60	1
Хлеб пшеничный	15	1	Омлет натуральный	65	110	Апельсины	180	110				Хлеб пшеничный	20	110
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>		
Ватрушка с картофелем	65	290	Булочка "Домашняя"	55	274	Кулебяка с рыбой	60	390	Сырники из творога	100	129	Булочка "Дорожная"	45	275
Кефир с сахаром	180	251	Чай с сахаром	200	263	Чай с лимоном	200	260	Кефир с сахаром	170	251	Яйцо отварное	1	327
									Апельсины	120	327	Ряженка с сахаром	170	251



Примерное десятидневное меню для категории: Детский сад 12,0

Миасс 2016 весна - лето

2 неделя

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
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	Чай с сахаром	200	263	Зеленый горшек 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
<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>10 ЧАСОВ</b>			<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок	160	255	Сок	155	255	Сок	130	255	Сок	150	255	Сок	120	255
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Салат из свежих огурцов	50	15	Салат из свежих помидоров	55	18	Салат из свежих помидоров с пе	55	18	Салат из свежих огурцов	55	15	Салат из свежих помидоров и яб	55	16
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	120	206	Каша гречневая рассыпчатая	110	186	Овощное рагу	160	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
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		
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									
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>		
Шанежка с картофелем	60	0	Булочка "Веснушка"	60	269	Котлета рыбная	70	135	Рыба запечен.с картофел.по-рус	190	141	Сырники из творога	110	129
Кефир с сахаром	170	251	Ряженка с сахаром	170	251	Капуста тушеная	150	200	Чай с лимоном	200	260	Повидло	20	260
Апельсины	100	260	Яблоки красные	100	260	Чай с сахаром	200	263	Печенье	20	263	Ряженка с сахаром	170	251
						Хлеб пшеничный	25	251				Яблоки зеленые	150	251

## Расчет 10-дневного меню: Миасс 2016 весна - лето

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		180	160	260	120	288	170	120	278	360	240	2176	217.6	217	100
Овощи		288	418	346.6	292.3	236.6	388	168	373	266.3	459	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		413.9	191.05	110	294.4	309	302.05	455	284	60	275	2694.4	269.44	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	1.15	0.12	1.1	1	0.06	0.275	0.21	1.6	0.325	5.96	0.6	0.6	100
Сахар		31.6	50	69	48	41.3	26	50	55	60	38	468.9	46.89	47	100
Фрукты		0	80	217	177	27	100	210	119	8	199	1137	113.7	114	100
Масло растительное		4.2	14.2	8.2	21	8	7.2	16	7.9	11.5	12	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		150	170	140	170	150	160	155	130	150	120	1495	149.5	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	0.8	1.7	0	0.8	0	0	0.9	1.8	0	6	0.6	0.6	100
Какао		0	3	0	0	0	0	3	0	0	0	6	0.6	0.6	100
Кофейный напиток		2	0	0	2.5	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		63.27	89.99	55.53	85.99	68.36	60.18	90.63	66.65	69.39	69.52	719.5	71.95	67.67	106
Жиры		61.2	85.87	48.56	69.27	77.69	58.99	84.38	56.3	61.77	60.96	665	66.5	67.5	99
Углеводы		272.67	262.94	270.81	249.04	265.83	272.43	322.02	270.57	255.68	278.97	2720.9	272.1	272.64	100
Количество калорий		1894.5	2215.0	1749.5	1978.1	2050.9	1883.8	2437.7	1864.4	1860.6	1960.9	19895.	1989.5	1970	101
Витамин В1		0.76	0.74	0.79	0.99	0.98	0.79	0.92	0.82	1.18	0.91	8.89	0.89	0	0
Витамин В2		2.09	2.14	2.27	2.05	2.88	2	1.94	2.3	3.26	2.67	23.6	2.36	0	0
Витамин С		68.05	90.35	197.76	126.15	93.34	293.92	85.27	79.53	94.65	103.18	1232.2	123.22	0	0
Минерал Са		611.3	582.86	327.36	655.51	516.43	573.43	689.15	226.28	291.98	691.91	5166.2	516.62	0	0
Минерал Fe		14.29	11.78	12.43	15.82	16.32	11.43	13.23	11.92	17.88	17.17	142.27	14.23	0	0
Примерная цена меню		86.52	105.96	98.75	132.99	101.35	84.97	97.67	105.34	99.61	110.63	1023.7	102.38	118	87