Утверждаю:

Заведующий МДОБУ №25

«Колокольчик»

И.Е.Трубилко

ПРИМЕРНОЕ 10 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ

от 3-Х ЛЕТ до 7 лет

Зимне-весенний период

Трубилко Ирина Евгеньевна

Подписан: Трубилко Ирина Евгеньевна
DN: ИНН=234307198465, СНИЛС=11982319575, E=super.kolokolchi2013@yandex.ru, C=RU, S=Краснодарский край, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 25 ""КОЛОКОЛЬЧИК""СТАНИЦЫ СОВЕТСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН", G=Ирина Евгеньевна, SN=Трубилко, CN=Трубилко Ирина Евгеньевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Foxit Reader Версия: 9.4.1

Перечень продуктов	N пит-я	Дни по меню										Итого	Итого	% вып-я
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
мясо говядины	41,25			51,562	51,562	51,562	51,562	51,563	51,563	51,563	51,563	412,5	412,5	100
птица	18		110			70						180	180	100
Филе Минтая		90								30	107,5	227,5	0	#ДЕЛ/0!
Рыба	27,75	140								30	107,5	277,5	277,5	100
масло сливочное	15,75	15,75	15,75	15,75	15,75	15,75	15,75	15,75	15,75	15,75	15,75	157,5	157,5	100
масло растительное	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	82,5	82,5	100
Молоко	337,5	235	325	420	300	350	420	380	380	380	185	3375	3375	100
молоко		235	325	220	300	350	240	380	200	360	185	2795		
кефир									180			180		
ряженка				180			180					360		
молоко сгущенное				20						20		40		
сметана	8,25	6	15,5	6	6		6	15	12	16		82,5	82,5	100
творог	30		95		55			95		55		300	300	100
сыр	4,5		12		11			10	12			45	45	100
яйцо шт 40 гр	30	85	14	10	13	4	104	12	4	12	42	300	300	100
мука пшеничная	21,75		43	65				44,5	65			217,5	217,5	100
крахмал	2,25				11					11,5		22,5	22,5	100
Крупы:	32,25											322,5	322,5	100
гречневая				35			16			35		86		
манная				14	11,5							25,5		
рис					25	28		6	18		35	112		
пшено					6	18				6		30		
горох			18									18		
геркулес					16					16		32		
ячневая								19				19		
Макаронные изделия	9		18			15	57					90	90	100
сахар	22,5	22,5	30	17	30,75	19,75	18	22	22	22	21	225	225	100
кондитерские издел	15		30	45			30		45			150	150	100
фрукты свежие	75		100	90	60	100	100	90	70	50	90	750	750	100
соки	75	140		170	140	160				140		750	750	100
напиток грушовый	37,5	35	170				170					375	375	100
сухофрукты	8,25	17			17			17	17		14,5	82,5	82,5	100
картофель	105	220	80	75	50	75	70	150	195	85	50	1050	1050	100
Овощи:	165	284	244	134	159	170								

капуста свежая		60	170	50	90			80	60			510		
лук репчатый		27	42	37	22	42	30	40	22	35	40	337		
морковь		12	27	12	12	27	10	25	26	12	40	203		
свекла		15				80			15		0	110		
овощная нарезка		90		30	30	30	30			30	30	270		
икра кабачковая		50					50				50	150		
зеленый горошек		20					15					35		
томатная паста			5					10	10		10	35		
Хлеб белый:	60	60	55	60	60	55	55	60	55	80	60	600	600	100
булочка										50		50		
батон		25	20	25	20	25	20	25	20		20	200		
хлеб пшеничный		35	35	35	40	30	35	35	35	30	40	350		
Хлеб ржаной	37,5	40	37	37	37	40	36	40	35	38	35	375	375	100
чай	0,45	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5	4,5	100
кофе	0,9	3			3						3	9	9	100
какао	0,45		2			2,5						4,5	4,5	100
дрожжи	0,375			2					1,75			3,75	3,75	100
Сельдь		50										50		

Раскладка к примерному двухнедельному меню для питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 10-часовым пребыванием

1 день	Завтрак				2 завтрак	Обед							Полдник				
	Омлет фаршированный зеленым горошком	**Икра кабачковая**	**Чай с сахаром**	**Бутерброд с маслом**	**Фруктовый напиток**	**Борщ со сметаной**	**Сельдь**	**Пюре картофельное**	**Овощная нарезка**	**Компот из сухофруктов**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Биточек рыбный**	**Овощная нарезка**	**Кофе с молоком**	**Хлеб пшеничный**	**ИТОГО по видам продуктов**
продукты/выход	**120**	**50**	**180**	**25/6**	**175**	**250**	**35**	**125**	**30**	**170**	**20**	**25**	**100**	**60**	**180**	**15**	
Сельдь							50										50
масло сливочное	3			6				6					0,75				15,75
масло растительное	2					3	2						1,25				8,25
молоко	30							35					20		150		235
сметана						6											6
яйцо	80												5				85
сахар			8							7					7,5		22,5
сок натуральный					140												140
плоды сухие										17							17
картофель						60		160									220
капуста свежая						60											60
лук репчатый						12							15				27
морковь						12											12
свекла						15											15
овощная нарезка									30					60			90
зеленый горошек	20																20
икра кабачковая		50															50
томатная паста																	0
батон				25													25
хлеб пшеничный											20					15	35
хлеб ржаной												25	15				40
чай			0,5														0,5
кофе															3		3
Филе минтая													90				90
Напиток Грушовый					35												35

Раскладка к примерному двухнедельному меню для питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 10-часовым пребыванием

2 день	Завтрак			2 завтрак	Обед						Полдник			
	Суп молочный с макаронными изделиями	Чай с сахаром	Бутерброд с маслом и сыром	Плоды свежие	Суп с бобовыми	Котлеты рубленые из кур	Капуста тушенная	Фруктовый напиток	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Вареники ленивые со сметаной	Какао с молоком	Кондитерские изделия (печенье)	ИТОГО по видам продуктов
продукты/выход	**180**	**180**	**20/6/12**	**95**	**250**	**70**	**140**	**170**	**35**	**37**	**130//15**	**180**	**30**	
птица						110								110
масло сливочное	4		5		1,75						5			15,75
масло растительное					2,25	2	4							8,25
молоко	150					25						150		325
сметана											15,5			15,5
творог											95			95
сыр			12											12
яйцо						4					10			14
мука пшеничная							1				42			43
макаронные изделия	18													18
горох					18									18
сахар	5	10									6	9		30
кондитерские изделия													30	30
плоды свежие				100										100
картофель					60	20								80
капуста свежая							170							170
лук репчатый					12	20	10							42
морковь					12		15							27
томатная паста							5							5
батон			20											20
хлеб пшенчный									35					35
хлеб ржаной										37				37
какао												2		2
чай		0,5												0,5
Напиток Грушовый								170						170

Раскладка к примерному двухнедельному меню для питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 10-часовым пребыванием

2 день	Завтрак			2 завтрак	Обед						Полдник			
	Суп молочный с макаронными изделиями	Чай с сахаром	Бутерброд с маслом и сыром	Плоды свежие	Суп с бобовыми	Котлеты рубленые из кур	Капуста тушенная	Фруктовый напиток	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Вареники ленивые со сметаной	Какао с молоком	Кондитерские изделия (печенье)	ИТОГО по видам продуктов
продукты/выход	**180**	**180**	**20/6/12**	**95**	**250**	**70**	**140**	**170**	**35**	**37**	**130//15**	**180**	**30**	
птица						110								110
масло сливочное	4		5		1,75						5			15,75
масло растительное					2,25	2	4							8,25
молоко	150					25						150		325
сметана											15,5			15,5
творог											95			95
сыр			12											12
яйцо						4					10			14
мука пшеничная							1				42			43
макаронные изделия	18													18
горох					18									18
сахар	5	10									6	9		30
кондитерские изделия													30	30
плоды свежие				100										100
картофель					60	20								80
капуста свежая							170							170
лук репчатый					12	20	10							42
морковь					12		15							27
томатная паста							5							5
батон			20											20
хлеб пшенчный									35					35
хлеб ржаной										37				37
какао												2		2
чай		0,5												0,5
Напиток Грушовый								170						170

Раскладка к примерному двухнедельному меню для питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 10-часовым пребыванием

5 день	Завтрак				2 завтрак	Обед							Полдник				
	Суп молочный с пшеном	Чай с сахаром	Бутерброд с маслом		Плоды свежие	Суп с вермишелью	Плов из мяса птицы	Овощная нарезка	Сок Томатный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной		Котлета рубленная из мяса говядины	Свекольное пюре	Какао с молоком	Хлеб ржаной	ИТОГО по видам продуктов
продукты/выход	**180**	**180**	**25/6**		**95**	**250**	**125**	**30**	**160**	**30**	**22**		**80**	**60**	**180**	**18**	
Говядина													51,562				51,562
Птица							70										70
масло сливочное	4		6			2	3,75										15,75
масло растительное						2	3	1					1,25	1			8,25
молоко	160												30		160		350
яйцо													4				4
Вермишель						15											15
кр. Рисовая							28										28
сахар	3	8												0,75	8		19,75
фрукты свежие					100												100
фрукты сухие																	0
картофель						50							25				75
лук репчатый						10	12						20				42
Морковь						12	15										27
Свекла														80			80
Овощная нарезка								30									30
Батон			25														25
хлеб пшеничный										30							30
хлеб ржаной											22					18	40
Пшено	18																18
Какао															2,5		2,5
Чай		0,5															0,5
Сок Томатный									160								160

Раскладка к примерному двухнедельному меню для питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 10-часовым пребыванием

6 день	Завтрак				2 завтрак	Обед							Полдник			
	Омлет натуральный	**Икра кабачковая**	**Чай с сахаром**	**Бутерброд с маслом**	**Плоды свежие**	**Суп из овощей "Летний"**	**Котлета рубленая из мяса говядины**	**Макароны отварные**	**Овощная нарезка**	**Напиток фруктовый**	**Хлеб пшеничный**	**Хлеб ржаной**	**Суп молочный с гречневой крупой**	**Кисломолочный продукт (ряженка)**	**Кондитерские изделия (Печенье)**	**ИТОГО по видам продуктов**
продукты/выход	**120**	**50**	**180**	**20/6**	**95**	**250**	**70**	**125**	**30**	**170**	**35**	**36**	**180**	**180**	**30**	
Говядина							51,562									51,562
масло сливочное	2			6				5					2,75			15,75
масло растительное	1					3	3		1,25							8,25
молоко	50						30						160			240
кисломолочный продукт														180		180
яйцо	80					20	4									104
Сметана						6										6
кр. гречневая													16			16
макаронные изделия								57								57
сахар			12										6			18
кондитерские изделия															30	30
фрукты свежие					100											100
картофель						45	25									70
капуста свежая																0
лук репчатый						10	20									30
морковь						10										10
томатная паста																0
овощная нарезка									30							30
икра кабачковая		50														50
зеленый горошек						15										15
батон				20												20
хлеб пшеничный											35					35
хлеб ржаной												36				36
чай			0,5													0,5
Напиток Грушовый										170						170

Раскладка к примерному двухнедельному меню для питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 10-часовым пребыванием

7 день	Завтрак			2 завтрак	Обед						Полдник		
	Суп молочный с ячневой крупой	Чай с сахаром	Бутерброд с маслом и сыром	Плоды свежие	Суп "Харчо" со сметаной	Шницель из мяса говядины	Рагу из овощей	Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Сырники со сметаной	Молоко кипяченное	ИТОГО по видам продуктов
продукты/выход	**180**	**180**	**25/6/10**	**85**	**250**	**85**	**150**	**170**	**35**	**25**	**130/15**	**180**	
говядина						51,563							51,563
масло сливочное	3,75		6		3						3		15,75
масло растительное					2,25	2	4						8,25
молоко	160					30						190	380
Сметана											15		15
творог											95		95
сыр			10										10
яйцо						4					8		12
мука пшеничная							1,5				43		44,5
сахар	3	7						7			5		22
кр. Рисовая					6								6
кр. Ячневая	19												19
фрукты свежие				90									90
фрукты сухие								17					17
картофель					50	20	80						150
капуста свежая							80						80
лук репчатый					10	20	10						40
морковь					10		15						25
томатная паста					5		5						10
батон			25										25
хлеб пшеничный									35				35
хлеб ржаной						15				25			40
чай		0,5											0,5

Раскладка к примерному двухнедельному меню для питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 10-часовым пребыванием

8 день	Завтрак			2 завтрак	Обед						Полдник			
	Суп молочный с рисовой крупой	Чай с сахаром	Бутерброд с маслом и сыром	Плоды свежие	Борщ со сметаной	Жаркое по домашнему	Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной		Булка Домашняя	Кисломолочный продукт (кефир)	Кондитерские изделия (конфеты)	ИТОГО по видам продуктов
продукты/выход	**180**	**180**	**20/6/12**	**65**	**250**	**160**	**170**	**35**	**35**		**110**	**180**	**45**	
говядина						51,563								51,563
масло сливочное	3		6			2,75					4			15,75
масло растительное					2,25	4					2			8,25
молоко	150										50			200
кисломолочный продукт												180		180
сметана					6						6			12
яйцо											4			4
мука пшеничная											65			65
кр. Рисовая	18													18
сахар	3	7					7				5			22
кондитерские изделия													45	45
фрукты сухие							17							17
фрукты свежие				70										70
картофель					50	145								195
капуста свежая					60									60
лук репчатый					10	12								22
морковь					10	16								26
свекла					15									15
томатная паста					5	5								10
овощная нарезка														0
батон			20											20
хлеб пшеничный								35						35
хлеб ржаной									35					35
чай		0,5												0,5
дрожжи											1,75			1,75
Сыр			12											

Раскладка к примерному двухнедельному меню для питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 10-часовым пребыванием

9 день	Завтрак			2 завтрак	Обед							Полдник			
	Суп молочный с геркулесом	Чай с сахаром	Булка "Сдоба"	Сок натуральный	Суп рыбный	Шницель из говядины	Каша вязкая (гречневая)	Овощная нарезка	Кисель из свежих фруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Запеканка творожно-рисовая со сгущенкой	Молоко кипяченое		ИТОГО по видам продуктов
продукты/выход	**180**	**180**	**50**	**140**	**250**	**85**	**100**	**30**	**170**	**30**	**25**	**110/16**	**180**		
говядина						51,563									51,563
масло сливочное	4					3	6					2,75			15,75
масло растительное					3,25	4		1							8,25
молоко		140				30							190		360
сметана												16			16
творог												55			55
сыр			8												8
Мука						1									1
яйцо						4						8			12
кр. Рисовая						7									7
Филе Минтая					30										30
кр.Геркулес	16														16
кр. Пшено					6										6
Сахар	3	8							7			4			22
крахмал									11,5						11,5
фрукты сухие													21		21
сок натуральный				140											140
фрукты свежие									50						50
картофель					60	25									85
лук репчатый					10	25									35
морковь					12										12
кр. Гречневая							35								35
овощная нарезка								30							30
Булочка "Сдоба"			50												50
хлеб пшеничный										30					30
хлеб ржаной						13					25				38
Чай		0,5													0,5
Сгущенное молоко												20			20

Раскладка к примерному двухнедельному меню для питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 10-часовым пребыванием

10 день	Завтрак			2 завтрак	Обед						Полдник				
	Яйцо отварное/Икра кабачковая	Кофе с молоком	Бутерброд с маслом	Плоды вежие	Суп с клецками	Каша рассыпчатая (рис)	Гуляш из мяса говядины	Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	Овощная нарезка	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	ИТОГО по видам продуктов
продукты/выход	**1шт/50**	**180**	**20/6**	**85**	**250**	**115**	**70**	**170**	**20**	**35**	**110**	**30**	**180**	**20**	
говядина							51,563								51,563
птица															0
Филе минтая											107,5				107,5
масло сливочное			6		3	5	0,75				1				15,75
масло растительное					2		3				2,25	1			8,25
молоко		155			30										185
яйцо	40				2										42
мука пшеничная															0
кр. Рисовая						35									35
макаронные изделия	20														20
сахар		7						7					7		21
Сухофрукты								14,5							14,5
фрукты свежие				90											90
картофель					50										50
лук репчатый					10		15				15				40
морковь					10		15				15				40
свекла															0
томатная паста							5				5				10
овощная нарезка												30			30
батон			20												20
хлеб пшеничный									20					20	40
хлеб ржаной										35					35
чай													0,5		0,5
Кофе		3													3
Икра кабачковая	50														