

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №10
«Малышок» поселка Псебай муниципального образования Мостовский район**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ детский сад № 10
_____ М.Н. Гипикова
« ____ » _____ 202 г.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

для возрастных категорий от 1 года до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

обед:	морковь	12	15										
	лук	10	12										
	масло сливочное	2	3										
	масло растительное	2	2										
	вода	50	75										
	Салат из свежих помидоров с луком			40	60	1,11	1,48	2,32	2,47	4,30	5,70	41,00	48,00
	помидоры свежие	35	55										
	лук	10	13										
	масло растительное	2	2										
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,40	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50
	сухофрукты	11	13										
	сахар	5	6										
	вода	150	180										
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	
итого за обед:					19,28	26,89	26,66	35,66	86,83	113,40	530,90	728,85	
полдник:	Булочка " плюшка"			60	70	6,00	7,00	5,20	7,82	29,12	32,60	174,00	202,00
	мука пшеничная	41	48										
	молоко	15	20										
	яйцо	6	6										
	сахар	4	5										
	дрожжи	0,7	0,9										
	масло сливочное	2	2										
	масло растительное	1	1										
Молоко кипяченое	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	
итого за полдник:					9,77	11,35	8,45	11,57	35,32	39,80	244,00	283,00	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:					38,52	51,41	47,98	64,69	179,96	232,39	1193,76	1488,66	

обед:	яйцо	30	30										
	масло растительное	4	5										
	Картофельное пюре			120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	147,00
	картофель:												
	01.09 - 31.10	140	180										
	31.10 - 31.12	145	185										
	31.12 - 28.02	160	200										
	29.02 - 01.09	170	210										
	молоко	20	30										
	масло сливочное	3	4										
	Салат овощной			40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00
	капуста свежая	20	30										
	лук	5	7										
	помидор свежий	15	20										
	огурец свежий	15	20										
	зелень	2	3										
	масло растительное	2	3										
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00
	фрукты свежие	35	45										
	сахар	5	6										
вода	150	180											
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	
итого за обед:					23,50	31,92	15,49	19,20	68,67	81,68	530,37	642,40	
полдник:	Пудинг творожный со сметаной			110/20	130/20	16,00	20,90	13,02	16,00	21,10	26,40	184,00	215,60
	творог	75	95										
	рис	5	7										
	яйцо	10	10										
	молоко	10	20										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	2	3										
	сметана	20	20										
кефир	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	
итого за полдник:					19,77	25,25	16,27	19,75	27,30	33,60	254,00	296,60	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:					54,40	74,12	45,03	55,65	152,31	195,79	1196,97	1438,84	

	Рагу из овощей			120	150	2,83	3,64	6,45	8,50	15,49	24,09	115,97	152,82
	картофель:												
	01.09 - 31.10	80	100										
	31.10 - 31.12	85	105										
	31.12 - 28.02	100	120										
	29.02 - 01.09	110	130										
	капуста свежая	20	30										
	морковь	10	12										
	лук	10	12										
	томат-паста	10	12										
обед:	перец болгарский	6	10										
	кабачки/баклажаны	60	70										
	масло сливочное	2	2										
	масло растительное	3	4										
	Компот из сухо фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00
	фрукты сухие	11	13										
	сахар	5	6										
	вода	150	180										
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00
итого за обед:						30,33	34,62	21,06	29,14	69,99	91,14	600,97	714,03
	Каша гречневая молочная			150	200	5,30	6,40	2,80	2,90	26,70	37,20	152,10	203,42
	крупа гречневая	15	17										
	молоко	130	150										
	вода	20	50										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	3	4										
полдник:	кондитерка	20	45	20	45	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00
	Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11
	какао порошок	1,2	1,5										
	молоко	130	150										
	вода	50	50										
	сахар	5	6										
итого за полдник:						9,80	11,33	5,76	6,07	48,93	63,00	286,95	351,53
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:						52,99	62,92	43,26	54,59	155,24	195,96	1263,71	1500,01

	томат	2	3										
	масло растительное	3	4										
	Рис отварной с овощами			110	130	2,32	2,78	6,68	8,60	28,10	34,21	125,00	150,00
	рис	30	40										
	морковь	12	15										
	лук	12	15										
	масло сливочное	3	4										
	масло растительное	1	1,5										
	вода	50	70										
	Салат летний			40	60	0,40	0,60	2,06	3,09	1,40	2,20	26,00	40,00
	помидоры свежие	25	35										
	огурцы свежие	20	30										
	лук	5	6										
	масло растительное	2	3										
	Кисель из сухофруктов			150	180	0,31	0,35	0,01	0,02	18,20	21,40	75,00	88,00
	сухофрукты	11	13										
	сахар	5	6										
	крахмал	8	12										
	вода	150	180										
	Хлеб пшеничный	15	20	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00
итого за обед:						20,94	27,87	27,80	39,73	91,75	111,31	559,25	691,00
	Пирожок с повидлом			60	70	10,37	12,88	5,40	6,48	22,40	25,70	152,70	197,67
	мука пшеничная	35	42										
	молоко	14	17										
	яйцо	7	7										
	сахар	2	3										
	дрожжи	0,8	0,9										
	масло сливочное	2	2										
	масло растительное	2	3										
	повидло	20	30										
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44
	кофейный напиток	1,8	2,25										
	молоко	130	150										
	сахар	5	6										
	вода	50	50										
итого за полдник:						14,89	17,71	9,31	10,66	39,44	44,81	275,10	332,11

	мясо	65	71										
	картофель:												
обед:	01.09 - 31.10	180	200										
	31.10 - 31.12	185	205										
	31.12 - 28.02	190	220										
	29.02 - 01.09	210	230										
	морковь	12	15										
	лук	12	15										
	масло сливочное	3	4										
	масло растительное	3	3										
	Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00
	огурцы или помидоры свежие	45	65										
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00
	фрукты свежие	35	45										
	сахар	5	6										
	вода	150	180										
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	
итого за обед:					21,26	27,86	20,61	25,31	71,10	88,90	490,00	678,00	
полдник:	Запеканка творожная со сгущенным молоком			120/10	130/20	13,69	17,84	11,45	14,31	17,20	24,80	207,00	258,00
	творог	75	95										
	крупа манная	5	7										
	яйцо	10	10										
	сахар	4	5										
	молоко	10	20										
	масло сливочное	1	2										
	сгущенное молоко	10	20										
	Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11
	какао порошок	1,2	1,5										
	сахар	5	6										
молоко	130	150											
вода	50	50											
итого за полдник:					17,05	21,25	14,29	17,32	32,08	40,80	306,60	359,11	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:					45,53	58,09	46,39	54,72	155,88	195,83	1134,60	1487,67	

	мука пшеничная	2	2										
	морковь	13	17										
	лук	13	17										
	сметана	10	12										
	вода	30	40										
	масло растительное	3	3										
	Вермишель отварная с маслом			110	130	1,67	2,44	2,65	3,46	12,60	15,50	94,00	120,25
	макаронные изделия	38	45										
	масло сливочное	3	4										
	Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00
	огурцы или помидоры свежие	45	65										
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50
	сухофрукты	11	13										
	сахар	5	6										
	вода	150	180										
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00
итого за обед:						15,72	21,50	12,74	16,28	100,00	126,90	516,90	646,16
	Булочка с "посыпкой"			60	70	5,00	5,73	5,38	6,80	22,20	26,20	145,00	189,00
	мука пшеничная	41	48										
	молоко	15	20										
	яйцо	5	5										
	сахар	4	5										
	дрожжи	0,7	0,9										
	масло сливочное	2	2										
	масло растительное	1	1										
	молоко	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00
итого за полдник:						8,77	10,08	8,63	10,55	28,40	33,40	215,00	270,00
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:						37,49	48,68	37,15	45,90	165,74	202,84	1125,15	1367,07

	капуста свежая	180	200										
	лук	8	12										
	морковь	8	12										
	томат-паста	3	5										
	яйцо	4	4										
	масло растительное	2	2										
	для соуса:												
	сметана	13	13										
	мука пшеничная	2	3										
	масло сливочное	2	2										
	вода	20	20										
	Овощи порционные			40	60	0,27	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00
	огурцы или помидоры свежие	45	65										
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00
	фрукты свежие	35	45										
	сахар	5	6										
	вода	150	180										
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00
итого за обед:						17,13	24,39	19,97	27,92	67,90	91,50	531,00	642,00
	запеканка из творога со сгущенным молоком			110/20	120/30	18,66	23,65	10,93	13,48	18,30	23,35	182,10	239,20
	творог	100	110										
	крупа манная	5	7										
	яйцо	6	6										
	сахар	4	5										
	сгущенное молоко	10	20										
	масло сливочное	2	3										
	какао	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00
итого за полдник:						22,43	28,00	14,18	17,23	24,50	30,55	252,10	320,20
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:						39,56	52,39	34,15	45,15	92,40	122,05	783,10	962,20

	лук	10	12										
	хлеб пшеничный	5	7										
	Яйцо	2	2										
	масло растительное	3	4										
	Каша гречневая			110	130	2,40	3,57	2,98	3,71	20,00	22,00	113,70	117,63
	крупа гречневая	30	40										
	вода	60	70										
	масло сливочное	2	3										
	салат овощной			40	60	0,40	0,60	2,06	3,09	1,40	2,20	26,00	40,00
	огурцы свежие	17	27										
	капуста свежая	25	35										
	лук	5	6										
	масло растительное	2	3										
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50
	сухофрукты	11	13										
	сахар	5	6										
	вода	150	180										
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00
итого за обед:						20,87	28,06	26,64	#ЗНАЧ!	69,00	82,75	611,56	700,96
	Яйцо отварное	40	40	40	40	2,08	2,08	2,60	2,60	0,21	0,21	43,00	43,00
	Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00
	огурцы или помидоры свежие	45	65										
	Хлеб ржаной	20	30	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	9,90	10,90	46,00	56,00
	Сок фруктовый	150	180	150	180	0,75	0,90	0,15	0,90	20,12	23,95	100,25	115,50
	Кондитерское изделие	20	50	20	50	4,35	6,25	4,98	6,68	20,60	37,65	56,40	114,30
итого за полдник:						8,54	11,23	7,98	10,55	51,33	73,41	249,65	333,80
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:						39,84	53,24	49,37	#ЗНАЧ!	180,17	228,77	1245,61	1532,20

	лук	8	10										
	хлеб пшеничный	5	10										
	масло растительное	3	3										
обед:	для соуса:												
	морковь	5	5										
	лук	8	9										
	томат-паста	4	5										
	масло растительное	1	1										
	Картофельное пюре			120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	147,00
	картофель:												
	01.09 - 31.10	140	180										
	31.10 - 31.12	145	185										
	31.12 - 28.02	160	200										
	29.02 - 01.09	170	210										
	молоко	20	30										
	масло сливочное	3	4										
	Салат летний			40	60	0,51	0,58	2,08	3,09	1,80	2,10	29,00	39,00
	помидоры	24	36										
	лук	5	6										
	огурец свежий	17	27										
	масло растительное	2	3										
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50
	сухофрукты	11	13										
	сахар	5	6										
вода	150	180											
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	
итого за обед:					30,87	33,65	22,12	30,38	88,92	103,40	654,80	753,50	
полдник:	Кондитерское изделие	50	70	50	70	6,25	7,98	6,68	9,01	37,65	40,99	114,30	167,80
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33
	чай заварка	0,45	0,55										
	сахар	6	7										
	вода	180	200										
Фрукты свежие	115	120	115	120	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	
итого за полдник:					6,66	8,40	7,09	9,43	59,65	64,62	210,30	270,13	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:					49,90	56,27	43,56	57,15	204,27	234,24	1307,16	1532,20	