

**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 ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

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

	морковь	12	15										
	лук	10	12										
	масло сливочное	2	3										
	масло растительное	2	2										
	вода	50	75										
обед:	салат из свеклы с зеленым горошком			40	60	1,11	1,48	2,32	2,47	4,30	5,70	41,00	48,00
	свекла	30	50										
	лук	5	6										
	зеленый горошек	15	20										
	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 "плюшкаа"			60	70	6,00	7,00	5,20	7,82	29,12	32,60	174,00	202,00
	мука пшеничная	32	40										
	молоко	15	20										
	яйцо	6	6										
	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:						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:						39,23	52,23	52,40	69,99	183,36	236,29	1249,76	1554,66

[illegible]

	яйцо	20	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:												
обед:	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										
	Овощи порционные			40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00
	огурцы соленные или помидоры соленные	40	60										
	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										
итого за обед:	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:	Вареники ленивые с маслом, со сметанным соусом			110/20	130/20	16,00	20,90	13,02	16,00	21,10	26,40	184,00	215,60
	творог	80	100										
	мука пшеничная	18	20										
	манная крупа	5	7										
	яйцо	7	7										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	3	3										
	сметана	20	20										
	чай с сахаром	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

[illegible]

	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	50	60										
	морковь	10	12										
обед:	лук	10	12										
	томат-паста	5	7										
	масло сливочное	2	2										
	масло растительное	3	4										
	Компот из сухофруктов			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
полдник:	Каша пшеничная молочная			150	200	5,30	6,40	2,80	2,90	26,70	35,20	152,10	203,42
	крупа пшеничная	15	17										
	молоко	100	150										
	вода	50	50										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	3	4										
	кондитерка	20	40	15	20	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	61,00	286,95	351,53
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:						53,11	62,87	46,42	58,97	157,09	195,75	1293,92	1538,02

[illegible]

[illegible]

	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										
обед:	Салат из соленых огурцов или соленых помидоров			40	60	0,40	0,60	2,00	2,10	1,00	1,60	25,00	28,00
	огурцы соленые или помидоры соленые	40	60										
	лук	7	10										
	масло растительное	2	3										
	Компот из сухофруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00
	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:						21,42	28,14	22,58	27,37	71,60	89,80	511,00	701,00
полдник:	вареники ленивые со сметаной			120/10	130/20	13,69	17,84	11,45	14,31	17,20	24,30	207,00	258,00
	творог	80	100										
	крупа манная	5	10										
	яйцо	7	7										
	сахар	4	5										
	сметана	20	20										
	масло сливочное	1	2										
	мука	18	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	40,30	306,60	359,11
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:						45,69	58,37	48,36	56,78	156,38	196,23	1155,60	1510,67

	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
обед:	макаронные изделия	38	45										
	масло сливочное	2	3										
	Салат из квашеной капусты со свеклой			45	65	1,11	1,48	2,32	2,47	4,30	5,70	41,00	48,00
	капуста квашеная	30	40										
	свекла	15	20										
	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:						16,59	22,66	15,03	18,71	103,80	131,90	553,90	689,16
полдник:	Булочка с "посыпкой"			60	70	5,00	5,73	3,38	3,58	22,20	26,20	145,00	189,00
	мука пшеничная	35	45										
	молоко	15	20										
	яйцо	4	5										
	сахар	4	5										
	дрожжи	0,7	0,9										
	масло сливочное	2	2										
	масло растительное	1	1										
	Молочный продукт	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	6,63	7,33	28,40	33,40	215,00	270,00
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:						38,36	49,84	37,44	45,11	169,54	207,84	1162,15	1410,07

[illegible]

[illegible]

	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	2										
	Овощи порционные			40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00
	огурцы соленные или помидоры соленные	40	60										
	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:						20,74	27,84	24,61	30,12	68,17	81,39	590,13	666,96
	Яйцо отварное	40	40	40	40	2,08	2,08	2,60	2,60	0,21	0,21	43,00	43,00
	Икра кабачковая	40	50	40	50	0,72	0,95	3,56	4,45	3,12	3,90	48,00	60,00
	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:						9,02	11,86	11,51	14,96	53,95	76,61	293,65	388,80
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:						40,19	53,65	50,87	63,88	181,96	230,61	1268,18	1553,20

[illegible]

	Икра свекольная			110	130	0,89	1,21	3,50	4,82	4,90	6,60	50,00	54,00
	свекла	130	160										
	лук	10	12										
	томат-паста	6	10										
обед:	масло сливочное	1	2										
	масло растительное	1	2										
	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:						25,61	33,40	16,00	22,51	64,30	80,50	490,50	648,50
полдник:	Пирожок с повидлом			60	70	10,37	12,88	5,40	6,48	22,40	25,70	152,70	197,67
	мука пшеничная	30	37										
	молоко	14	17										
	яйцо	5	5										
	сахар	2	3										
	дрожжи	0,8	0,9										
	масло растительное	2	3										
	масло сливочное	2	2										
	повидло	20	30										
	какао на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44
	какао	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
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:						46,00	60,91	35,81	44,77	164,34	198,84	1135,60	1442,27

[illegible]

[illegible]