

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ – РАСКЛАДКА
МБДОУ № 24 с.
ТРОИЦКОГО
МОЗДОКСКОГО РОУ**

23.03.2022 г.
Сотрудник
Заведующий
М.А. Коробейникова

23.03.2022 г.
Пухов
Сова Е.А.

Период – осенне-зимний;

Возрастная категория – от 2 до 3 лет; от 3 до 7 лет.

1 ДЕНЬ

Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Каша манная молочная, хлеб с маслом и сыром, чай.	Сок	Суп гороховый на м/б, дом. Жаркое из кур, хлеб, компот.	Яйцо отварное, икра кабачковая, хлеб, кисель.

Завтрак

Перечень продуктов	Брутто	Нетто	Брутто	нетто	Выход блюда		Калории
	Ясли		Сад		Ясли	Сад	
Молоко	130	130	170	170	150	200	87
Кр.манная	20	20	25	25			49, 95
Сахар	6	6	7	7			28
Масло сливочное	3	3	3	3			14, 6
Хлеб	25	25	30	30	25	30	91
Масло сливочное	5	5	10	10			60
Сыр	10	10	10	10			
Чай	0.2	0.2	0.2	0.2	150	150	
Сахар	6	6	8	8			30

II Завтрак

Сок	150	150	180	180	150	180	43
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----

Обед

1 бл.	картофель	80	60	90	70	150	200	87
	горох	25	25	30	30			64.6
	мясо	20	20	30	30			
	лук	10	9	10	9			2
	морковь	10	8	10	8			3.96
	Масло слив.	3	3	3	3			14.6
	Масло раст.	3	3	3	3			17
2бл.	картофель	150	120	170	140	150	180	23
	Лук	10	9	10	9			2
	Морковь	10	8	10	8			2.64
	Куры	80	80	80	80			87.1
	Масло раст.	3	3	3	3			17
	Томат	5	5	5	5			1.8
	Зелень	1	1	1	1			
	лавровый лист	1	1	1	1			
	Соль	3	3	5	5			1.8
	хлеб	50	50	60	60	50	60	113
3бл.	сухофрукты	10	10	10	10	100	150	41
	сахар	6	6	8	8			30

Полдник

Яйцо	50	45	50	45	70		62.8
Икра кабачковая	30	30	40	40			48
Хлеб	25	25	30	30			68
кисель	20	20	22	22	150	180	156
сахар	6	6	7	7			28

Период – осенне-зимний;

Возрастная категория – от 2 до 3 лет; от 3 до 7 лет.

2 ДЕНЬ

Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Каша (дружба) молочная, хлеб с маслом, чай	Сок	Суп сборный со сметаной. Макароны гуляш, хлеб, компот	Оладьи с джемом, какао

Завтрак

Перечень продуктов	Брутто	Нетто	Брутто	нетто	Выход блюда		Калории
	Ясли		Сад		Ясли	Сад	
Молоко	130	130	170	170	150	200	87
Рис	15	15	15	15			65
Пшено	10	10	15	15			68
Масло сливочное	3	3	3	3			14, 6
Сахар	5	5	6	6			20
Хлеб	25	2 5	30	30			91
Масло	5	5	10	10			14.6
Чай	0.2	0.2	0.2	0.2	150	150	
Сахар	5	5	6	6			20

II Завтрак

Сок	150	150	180	180	150	180	43
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----

Обед

1	картофель	90	60	100	70	150	200	23
бл.								
	яйцо	20	20	25	25			7
	лук	10	9	10	9			2
	морковь	10	8	10	8			3.96
	Масло слив.	3	3	3	3			14.6
	Масло раст.	3	3	3	3			17
	Зел.горошек	30	30	35	35			25
	Сметана	5	5	5	5			15
26	Макароны	30	30	40	40	150	180	129
	Лук	10	90	10	90			2
	Морковь.	10	8	10	8			2.64
	Мясо	70	70	80	80			87.1
	зелень	1	1	1	1			
	Лав.лист	1	1	1	1			
	Соль	5	5	5	5			1.8
	Чеснок	1	1	1	1			
	Хлеб	50	50	60	60	50	60	113
36	Сух.фрук.	10	10	10	10	100	150	41
	сахар	5	5	6	6			20

Полдник

Яйцо	4	4	100				7
Мука	40	40	50	50			115
Сахар	5	5	6	6			20
Молоко	25	25	30	30			50
дрожжи	1	1	1	1			
Масло раст.	7	7	7	7			17
Джем	5	5	5	5			
Какао	1	1	1	1	150	180	38
Молоко	80	80	90	90			50
Сахар	4	4	6	6			19

Период – осенне-зимний;

Возрастная категория – от 2 до 3 лет; от 3 до 7 лет.

3 ДЕНЬ

Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Суп макаронный молочный, хлеб с маслом, чай	Банан	Борщ со сметаной на м/б, картоф. пюре, котлета рыбная с подл., хлеб, компот.	Запеканка творожно- рисовая со сгущ. Молоком, кефир

Завтрак

Перечень продуктов	Брутто	Нетто	Брутто	нетто	Выход блюда		Калории
	Ясли		Сад		Ясли	Сад	
Молоко	130	130	170	170	150	200	87
Макароны	20	20	25	25			49,95
Сахар	5	5	6	6			20
Масло сливочное	3	3	3	3			14,6
Хлеб	25	25	30	30	25	30	91
Масло сливочное	5	5	10	10			60
Чай	0.2	0.2	0.2	0.2	150	150	
Сахар	5	5	6	6			20

II Завтрак

Банан	110	77	150	110	77	110	58
-------	-----	----	-----	-----	----	-----	----

Обед

1 бл.	Картофель	90	60	100	70	150	200	23
	Капуста	75	45	80	60			25
	Лук	10	9	10	9			2
	Морковь	10	8	10	8			3.96
	Масло слив.	3	3	3	3			14.6
	Масло раст.	3	3	3	3			17
	Мясо	80	80	90	90			87
	Свекла	15	10	20	15			25
	Томат	5	5	5	5			1.8
	Сметана	5	5	5	5			15
	Чеснок	1	1	1	1			
2 бл.	Картофель	150	120	170	130	150	180	97,9
	Лук	10	9	10	9			2
	Морковь	10	8	10	8			2.64
	Рыба	80	60	90	60			
	Масло раст.	3	3	3	3			17
	Масло слив.	3	3	3	3			14.6
	Томат	5	5	5	5			1.8
	Молоко	30	30	30	30			50
	Соль	3	3	5	5			1.8
	Хлеб	15	15	15	15			38
	Рис	10	10	10	10			65
	Яйцо	6	6	6	6			7
	зелень	1	1					
3 бл.	Хлеб	50	50	60	60	50	60	113
	Сух. фрук.	10	10	10	10	100	150	41
	Сахар	5	5	6	6			20

Полдник

Творог	80	80	100	100			141
Рис	20	20	25	25			68
Сахар	5	5	6	6			20
Яйцо	15	15	15	15			7
Сгущ. молоко	20	20	25	25			
Масло слив.	3	3	3	3			14.6
Кефир	150	150	180	180	150	180	
Сахар	4	4	6	6			19

Период – осенне-зимний;

Возрастная категория – от 2 до 3 лет; от 3 до 7 лет.

4 день

Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Каша ячневая молочная, хлеб с маслом, чай с лимоном	Апельсин	Суп с клецками, овощное рагу, хлеб, компот	Гренки с сыром, кофейный напиток

Завтрак

Перечень продуктов	Брутто	Нетто	Брутто	нетто	Выход блюда		Калории
	Ясли		Сад		Ясли	Сад	
Молоко	130	130	170	170	150	200	87
Кр.ячневая	20	20	25	25			49, 95
Сахар	6	6	8	8			30
Масло сливочное	3	3	3	3			14, 6
Хлеб	25	25	30	30	25	30	91
Масло сливочное	5	5	10	10			60
Лимон	3	3	10	10			
Чай	0.2	0.2	0.2	0.2	150	150	
Сахар	6	6	8	8			30

II Завтрак

Апельсин	110	77	110	77	77		58
----------	-----	----	-----	----	----	--	----

Обед

1 бл.	Картофель	90	60	100	70	150	200	23
	Мука	10	10	15	15			164,5
	Лук	10	9	10	9			2
	Морковь	10	8	10	8			3.96
	Масло слив.	3	3	3	3			14.6
	Масло раст.	3	3	3	3			17
	Яйцо	6	6	6	6			7
2 бл.	Картофель	80	50	90	60	150	180	23
	Лук	10	9	10	9			2
	Морковь	10	8	10	8			2.64
	Капуста	80	60	100	80			87.1
	Масло раст.	3	3	3	3			17
	Томат	5	5	5	5			1.8
	Соль	3	3	5	5			1.8
	Зел.горошек	25	25	30	30			25
	Мясо	80	80	90	90			87
	Чеснок	1	1	1	1			
	Зелень	1	1	1	1			
	Лавр. лист	1	1					
3 бл.	Хлеб	50	50	60	60	50	60	113
	Сух. фрукты	10	10	10	10	100	150	41
	Сахар	6	6	8	8			30

Полдник

Сахар	6	6	8	8			30
Яйцо	20	20	20	20			7
Масло раст.	7	7	7	7			17
Хлеб	25	25	30	30			68
Сыр	10	10	10	10			35
Кофе	1	1	1	1	150	180	38
Молоко	25	25	30	30			50

Период – осенне-зимний;

Возрастная категория – от 2 до 3 лет; от 3 до 7 лет.

5 ДЕНЬ

Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Каша пшеничная молочная, хлеб с маслом, чай	Яблоко	Суп фасолевый, вареники с картофелем со сметаной, хлеб, компот	Яйцо, салат, хлеб, кисель

Завтрак

Перечень продуктов	Брутто	Нетто	Брутто	нетто	Выход блюда		Калории
	Ясли		Сад		Ясли	Сад	
Молоко	130	130	170	170	150	200	87
Кр. пшеничная	20	20	25	25			49, 95
Сахар	6	6	7	7			28
Масло сливочное	3	3	3	3			14, 6
Хлеб	25	25	30	30	25	30	91
Масло сливочное	5	5	10	10			60
Чай	0.2	0.2	0.2	0.2	150	150	
Сахар	6	6	8	8			30

II Завтрак

Яблоко	100	100	120	120	100	120	100
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Обед

1 бл.	Картофель	70	40	90	60	150	200	23
	Фасоль	25	25	30	30			64,6
	Лук	10	9	10	9			2
	К.б	30	30	30	30			
	Морковь	10	8	10	8			3,96
	Масло слив.	3	3	3	3			14,6
	Масло раст.	3	3	3	3			17
2 бл.	Картофель	90	60	100	70	150	180	23
	Лук	10	9	10	9			2
	Морковь	10	8	10	8			2,64
	Масло слив.	5	5	5	5			6
	Масло раст.	3	3	3	3			17
	Мука	50	50	70	70			164,5
	Яйцо	4	4	4	4			7
	Сметана	10	10	10	10			30
	Соль	3	3	5	5			1,8
	Зелень	1	1	1	1			
	Лав. лист	1	1	1	1			
3 бл.	Хлеб	50	50	60	60	50	60	113
	Сух. фрук.	10	10	10	10	100	150	41
	Сахар	6	6	8	8			30

Полдник

Яйцо	50	50	50	50	100	120	43
Капуста	70	50	80	60			25
Лук	10	9	10	9			2
Морковь	10	8	10	8			2,64
Зел. горошек	20	20	20	20			25
Масло раст.	3	3	3	3			17
Сахар	6	6	7	7			28
Кисель	20	20	22	22			68

Период – осенне-зимний;

Возрастная категория – от 2 до 3 лет; от 3 до 7 лет.

6 день

Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Каша геркулесовая молочная, хлеб с маслом, чай	сок	Суп перловый, плов из кур, салат хлеб, компот	Макароны с тертым сыром, кисель

Завтрак

Перечень продуктов	Брутто	Нетто	Брутто	нетто	Выход блюда		Калории
	Ясли		Сад		Ясли	Сад	
Молоко	130	130	170	170	150	200	87
геркулес	20	20	25	25			49, 95
Сахар	6	6	7	7			28
Масло сливочное	3	3	3	3			14, 6
Хлеб	25	25	30	30	25	30	91
Масло сливочное	5	5	10	10			60
Чай	0.2	0.2	0.2	0.2	150	150	
Сахар	6	6	8	8			30

II Завтрак

сок	150	150	180	1800	150	120	100
-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Обед

1 бл.	Картофель	70	40	90	60	150	180	43
	Кр.перловая	25	25	30	30			64.6
	Лук	10	9	10	9			2
	Морковь	10	8	10	8			3.96
	Масло слив.	3	3	3	3			14.6
	Масло раст.	3	3	3	3			17
2 бл.	рис	30	30	40	50	150	180	129
	Лук	10	9	10	9			2
	Морковь	10	8	10	8			2.64
	Куры	80	80	80	80			87.1
	Масло слив.	5	5	5	5			6
	Масло раст.	3	3	3	3			17
	Свекла	50	30	70	50			23
	Лук	10	9	10	9			2
	Морковь	10	8	10	8			2
	Зелень	1	1	1	1			
	Лав. лист	1	1	1	1			
	Соль	3	3	5	5			1.8
3 бл.	Хлеб	50	50	60	60	50	60	113
	Сух. фрук.	10	10	10	10	100	150	41
	Сахар	6	6	8	8			30

Полдник

Макароны	30	30	40	40	110	120	129
Сыр	10	10	10	10			36
Масло слив.	5	5	5	5			14,6
Кисель	20	20	22	22	150	150	35
Сахар	6	6	7	7			28

Период – осенне-зимний;

Возрастная категория – от 2 до 3 лет; от 3 до 7 лет.

7 ДЕНЬ

Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Каша пшенная молочная, хлеб с маслом, чай	Сок	Свекольник со сметаной, каша ячневая, котлета с подливой, хлеб, компот	Плов сладкий с изюмом и молоком

Завтрак

Перечень продуктов	Брутто	Нетто	Брутто	нетто	Выход блюда		Калории
	Ясли		Сад		Ясли	Сад	
Молоко	130	130	170	170	150	200	87
Пшено	20	20	25	25			49, 95
Сахар	5	5	6	6			20
Масло сливочное	3	3	3	3			14, 6
Хлеб	25	25	30	30	25	30	91
Масло сливочное	5	5	10	10			60
Чай	0.2	0.2	0.2	0.2	150	150	
Сахар	5	5	6	6			20

II Завтрак

Сок	150	150	180	180	180	180	43
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----

Обед

1 бл.	Картофель	80	50	90	60	150	200	23
	Свекла	80	60	85	65			64.6
	Лук	10	9	10	9			2
	Морковь	10	8	10	8			3.96
	Масло слив.	3	3	3	3			14.6
	Масло раст.	3	3	3	3			17
	Томат	5	5	5	5			1.8
	Сметана	5	5	5	5			15
2 бл.	Картофель	15	10	20	15	150	180	97.9
	Зелень	1	1	1	1			
	Лав. лист	1	1					
	Мясо	70	70	80	80			
	Лук	10	9	10	9			2
	Морковь	10	8	10	8			2.64
	Масло раст.	7	7	7	7			17
	Томат	5	5	5	5			1.8
	Яйцо	5	5	5	5			7
	Кр. ячневая	30	30	40	40			129
	Соль	3	3	5	5			1.8
3 бл.	Хлеб	50	50	60	60	50	60	113
	Сух.фрук.	10	10	10	10	100	150	41
	Сахар	5	5	6	6			20

Полдник

Рис	30	30	40	40	100	120	129
Сахар	5	5	6	6			20
Изюм	5	5	5	5			
Масло слив.	5	5	5	5			14.6
Молоко	150	150	180	180	150	180	156
Сахар	5	5	6	6			20

Период – осенне-зимний;

Возрастная категория – от 2 до 3 лет; от 3 до 7 лет.

8 день

Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Каша гречневая молочная, хлеб с маслом, чай	Банан	Борщ со сметаной, картоф. пюре, рыба тушеная, хлеб, компот	Ленивые вареники со сметаной, кефир

Завтрак

Перечень продуктов	Брутто	Нетто	Брутто	нетто	Выход блюда		Калории
	Ясли		Сад		Ясли	Сад	
Молоко	130	130	170	170	150	200	87
Кр.гречневая	20	20	25	25			49, 95
Сахар	5	5	6	6			20
Масло сливочное	3	3	3	3			14, 6
Хлеб	25	25	30	30	25	30	91
Масло сливочное	5	5	10	10			60
Чай	0.2	0.2	0.2	0.2	150	150	
Сахар	5	5	6	6			20

II Завтрак

Банан	100	77	120	97	100	120	58
-------	-----	----	-----	----	-----	-----	----

Обед

1 бл.	Картофель	90	60	100	70	150	200	23
	Капуста	75	65	80	70			25
	Лук	10	9	10	9			2
	Морковь	10	8	10	8			3.96
	Масло слив.	3	3	3	3			14.6
	Масло раст.	3	3	3	3			17
	Свекла	15	10	20	15			25
	Томат	5	5	5	5			1.8
	Чеснок	1	1	1	1			
2 бл.	Картофель	150	120	170	140	150	180	97.9
	Лук	10	9	10	9			2
	Морковь	10	8	10	8			2.64
	Рыба	90	90	100	100			
	Масло слив.	5	5	5	5			6
	Масло раст.	3	3	3	3			17
	Томат	5	5	5	5			1.8
	Молоко	30	30	30	30			50
	Зелень	1	1	1	1			
	Лав. лист	1	1	1	1			
	Соль	3	3	5	5			1.8
3 бл.	Хлеб	50	50	60	60	50	60	113
	Сух.фрук.	10	10	10	10	100	150	41
	Сахар	5	5	6	6			20

Полдник

Творог	70	70	75	75	150	170	141
Мука	40	40	50	50			115
Сахар	5	5	6	6			20
Яйцо	4	4	4	4			7
Сметана	10	10	10	30			30
Масло слив..	5	5	5	5			14.6
Кефир	150	150	180	180			
Сахар	4	4	6	6			19

Период – осенне-зимний;

Возрастная категория – от 2 до 3 лет; от 3 до 7 лет.

9 день

Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Каша манная молочная, хлеб с маслом, чай с лимоном	Апельсин	Суп макаронный. Тефтели, салат, хлеб, компот	Сдоба с изюмом, какао

Завтрак

Перечень продуктов	Брутто	Нетто	Брутто	нетто	Выход блюда		Калории
	Ясли		Сад		Ясли	Сад	
Молоко	130	130	170	170	150	200	87
Кр. Манная	20	20	25	25			49, 95
Сахар	5	5	6	6			20
Масло сливочное	3	3	3	3			14, 6
Хлеб	25	25	30	30	25	30	91
Масло сливочное	5	5	10	10			60
Чай	0.2	0.2	0.2	0.2	150	150	
Сахар	5	5	6	6			20
Лимон	3	3	3	3			

II Завтрак

Апельсин	100	77	120	97	100	120	20.8
----------	-----	----	-----	----	-----	-----	------

Обед

1 бл.	Картофель	70	40	90	60	150	200	23
	Макароны	15	15	20	20			97
	Лук	10	9	10	9			2
	Морковь	10	8	10	8			3.96
	Масло слив.	3	3	3	3			14.6
	Масло раст.	3	3	3	3			17
2 бл.	Мясо	80	80	90	90	150	180	90
	Лук	10	9	10	9			2
	Морковь	10	8	10	8			2.64
	Яйцо	6	6	6	6			7
	Чеснок	1	1	1	1			
	Масло раст.	7	7	7	7			17
	Капуста	70	50	80	60			22
	Яйцо	5	5	5	5			7
	Зел.горошек	20	20	22	22			25
	Морковь	10	8	10	8			2.64
	Масло раст.	3	3	3	3			17
	Зелень	1	1	1	1			
	Лав. лист.	1	1*	1	1			
	Соль	3	3	5	5			1.8
3 бл.	Хлеб	50	50	60	60	50	60	113
	Сух.фрук.	10	10	10	10	100	150	41
	Сахар	5	5	6	6			20

Полдник

Яйцо	5	5	5	5	100	110	8
Дрожжи	1	1	1	1			
Мука	50	50	60	60			164,5
Молоко	30	30	30	30			17
Масло раст.	3	3	3	3			17
Масло слив.	3	3	3	3			14,6
Сахар	5	5	6	6			20
Изюм	5	5	5	5			
Какао	1	1	1	1	150	150	
Молоко	80	80	90	90			54
Сахар	4	4	6	6			19

10 ДЕНЬ

Завтрак	II завтрак	Обед	Полдник
Каша рисовая молочная, хлеб с маслом, чай	Яблоко	Суп гречневый, каша пшеничная, гуляш, хлеб, компот	Винегрет, хлеб, коф. напиток

Завтрак

Перечень продуктов	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Выход блюда		Калории
	Ясли		Сад		Ясли	Сад	
Молоко	130	130	170	170	150	200	87
Кр. рисовая	20	20	25	25			49,95
Сахар	6	6	8	8			30
Масло сливочное	3	3	3	3			14,6
Хлеб	25	25	30	30	25	30	91
Масло сливочное	5	5	10	10			60
Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	150	150	
Сахар	6	6	8	8			30

II Завтрак

Яблоко	100	100	120	120	100	120	100
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Обед

1 бл.	Картофель	90	60	100		150	200	23
				70				
	Кр. Гречневая	15	15	20	20			16.2
	Лук	10	9	10	9			2
	Морковь	10	8	10	8			3.96
	Масло слив.	3	3	3	3			14.6
	Масло раст.	3	3	3	3			17
2 бл.	Кр. пшеничная	30	30	40	40	150	180	69
	Лук	10	9	10	9			2
	Морковь	10	8	10	8			2.64
	Мясо гов.	70	60	90	75			80
	Масло слив.	5	5	5	5			6
	Масло раст.	3	3	3	3			17
	Морковь	10	8	10	8			3.64
	Зелень	1	1	1	1			
	Томат	5	5	5	5			1.8
	Чеснок	1	1	1	1			
	Лав. лист	1						
		1						
	Соль	3	3	5	5			1.8
3 бл.	Хлеб	50	50	60	60	50	60	113
	Сух. Фрук.	10	10	10	10	100	150	41
	Сахар	6	6	8	8			30

Полдник

Картофель	50	30	60	30	110	130	23
Свекла	40	20	60	40			25
Капуста	40	20	50	30			25
Масло раст.	3	3	3	3			17
Лук	10	9	10	9			2
Морковь	10	8	10	8			3,64
Фасоль	10	10	15	15			63
Хлеб	25	25	30	30			68
Коф. напиток	1	1	1	1	150	150	38
Сахар	6	6	8	8			30

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575839

Владелец Горбанева Наталия Васильевна

Действителен с 27.04.2022 по 27.04.2023