

Приложение № 3

к Контракту

№ 35 от "01" сентября 2021 года

Согласовано:
Заведующий
"Ручейк"



Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Шкуронатов П.А.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ЯСЛИ)
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
НА 2021-2022 ГОД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,55	36,6	А.И.Здобнов 2005год
Яйцо отварное	40	5,12	4,6	0,28	63	Могильный 2017год №209
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	11	45	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом и сыром	20/7/10	5,02	11,76	9,85	167,7	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	287	13,07	19,31	38,26	383,7	
2 Завтрак						
Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный 2017год
Обед						
Щи со свежей капусты	150	1,06	2,97	4,74	53,4	Могильный 2017год №88
Жаркое по-домашнему	120	8,96	12,29	12,49	196,81	Могильный 2017год №259
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,44	2,44	1,83	31,08	Могильный 2017год №24
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,33	0,01	20,83	84,75	Могильный 2017год №349
Всего за обед	500	14,05	18,15	63,66	481,44	
Полдник						
Булочка домашняя	60	4,95	5,26	36,04	213,29	Могильный 2017год №409
Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2017год №389
Всего за полдник	210	5,4	5,56	60,49	315,29	

первый день	1097	33,92	44,32	174,51	1246,43	
-------------	------	-------	-------	--------	---------	--

ДЕНЬ 2

Завтрак

Макароньы отварные с сахаром и маслом	130	5,07	3,67	34,68	195,12	Могильный 2017год№202
Кофейный напиток	150	0	0	15	56,85	Могильный 2017год№381
Вафли	60	2,04	18,12	38,82	323,4	Могильный
Всего за завтрак	340	7,11	21,79	88,5	575,37	

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный №389
---------------	-----	------	-----	-------	-----	----------------

Обед

Суп картофельный	150	1,41	1,7	10,12	68,4	Могильный 2017год№97
Капуста тушеная с мясом	120	5,4	4,5	4,42	153	Коровка 2008год №200
Свежий огурец	30	0,4	0,05	0,8	6,5	Лапшина 2004год№572
Напиток из лимонов	150	0,11	0,01	18,32	72	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	500	10,58	6,7	57,44	415,3	

Полдник

Запеканка из творога с морковью и со сметаной	80/10	8,33	7,9	26,17	209,14	Могильный 2017год №224
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	88,95	Могильный 2017год№382
Всего за полдник	240	11,39	10,56	39,36	298,09	
Итого за второй день	1230	29,53	39,35	209,75	1390,76	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Суп молочный вермишелевый	150	3,28	2,85	10,77	90	Могильный 2017год №120
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	11	45	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом	20/7	1,57	7,41	9,85	113,7	Могильный 2017год№1
Всего за завтрак	327	4,9	10,27	31,62	248,7	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный
---------------	-----	-----	-----	------	----	-----------

Обед

Суп гороховый с гречками	150/15	3,29	3,16	9,92	88,95	Могильный 2017год№102
Рыба тушеная в томате с овощами	100(50)	10,37	5,74	5,36	114,49	Азбука питания 2002год №21

Кофейное пюре	110	2,48	7,33	14,39	138,29	Могильный 2017год№128
Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2017год№389
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	560	18,71	16,85	70,61	523,43	

Полдник

Оладьи с повидлом	60/10	4,22	4,18	25,93	158,18	Могильный 2017год№401
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,96	75,45	Могильный 2017год№379
Всего за полдник	220	6,6	6,19	37,89	233,63	
Итого за третий день	1207	31,61	34,61	152,22	1071,76	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша молочная овсяная	150	5,87	9,62	25,7	213,75	Могильный 2017год№182
Кофейный напиток	150	0	0	15	56,85	Могильный 2017год №381
Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,8	Могильный
Всего за завтрак	330	8,12	13,16	63,02	401,4	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,4	1,3	12,1	66	Могильный
---------------	-----	-----	-----	------	----	-----------

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,54	1,67	9,41	65,4	Могильный 2017год№112
Плов из птицы	120	10,17	6,28	21,44	183,2	Могильный 2017год №291
Салат из свежих огурцов	30	0,44	2,44	1,83	31,08	Могильный 2012год №
Кисель	150	1,04	0	31,8	125,2	Могильный 2017год№648
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	500	16,45	10,83	88,26	520,28	

Полдник

Ватрушка с повидлом	65	9,22	5,48	29,18	202	Могильный 2017год№410
Ряженка	150	2,33	4,65	3,1	65,1	Могильный 2017год№401
Всего за полдник	215	11,55	10,12	32,28	267,1	
Итого за четвертый день	1145	37,52	35,42	195,66	1254,78	

ДЕНЬ 5

Завтрак						
Молочный сметанный	150	2,23	2,68	4,61	53,4	Могильный 2017год №121
Кофейный напиток на молоке	150	2,38	2,01	11,96	75,45	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом	20/7	1,57	7,41	9,85	113,7	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	327	6,18	12,1	26,42	242,55	

2 Завтрак						
Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2012год №399

Обед						
Щи со свежей капустой	150	1,06	2,97			Могильный 2017год №88
Суфле куриное	70	13,21	14,19	2,45	190	Могильный 2012год №310
Икра кабачковая	50	0,57	2,69	4,09	41,79	Лапшина 2004год №77
Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,33	0,01	20,83	84,75	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	470	18,43	20,3	55,89	485,34	

Полдник						
Печенье	60	4,5	7,08	44,64	261,6	Могильный 2017год
Чай с сахаром и лимоном	150	0,09	0,01	11,4	46,5	Могильный 2017год №377
Всего за полдник	210	4,59	7,09	56,04	308,1	
Итого за пятый день	1157	29,65	39,79	162,8	1137,99	

ДЕНЬ 6

Завтрак

Омлет натуральный	60	5,39	9,6	1,02	112	Могильный 2017год №210
Свежий помидор	30	0,55	0,1	1,9	11	Лапшина 2004год №572
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	11	45	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	Могильный
Бутерброд с маслом	20/7	1,57	7,41	9,85	113,7	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	287	9,08	17,28	33,49	329,3	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,26	0,28	14,58	98	Могильный
---------------	-----	------	------	-------	----	-----------

Обед

Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,92	88,95	Могильный 2017год №102
Перец фаршированный мясом и рисом	100	7,73	5,94	14,72	141,25	Могильный 2017год №286

Кофейное пюре	100	2,48	7,33	14,39	138,29	Могильный 2017год №128
Кисель	150	1,04	0	31,8	125,2	Могильный 2017год №648
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	550	17,8	16,87	94,61	609,09	

Полдник

Плюшка	60	3,17	3,61	24,98	144,75	Могильный 2012год №474
Кофейный напиток	150	0	0	15	56,85	Могильный 2017год №381
Всего за полдник	210	3,17	3,61	39,98	201,6	
Итого за шестой день	1147	31,31	38,04	182,66	1237,99	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша вязкая рисовая с изюмом	150	4,59	5,89	40,07	232	Могильный 2012 год №176
Чай с лимоном	150	0,09	0,01	11,4	46,5	Могильный 2017 год №377
Бутерброд с маслом/сыром	20/7/10	5,02	11,76	9,85	167,7	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	337	9,7	17,66	61,32	446,2	

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный 2012год №399
---------------	-----	------	-----	-------	-----	---------------------------

Обед

Суп с клецками	150	2,25	1,97	10,1	67,16	Азбука питания 2002год №6
Птица тушеная с овощами	120	10,45	9,25	10,32	166,4	Могильный 2017год №292
Огурец свежий	30	0,4	0,05	0,8	6,5	Лапшина 2004год №572
Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,33	0,01	20,83	84,75	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	500	16,69	11,72	65,83	440,21	

Полдник

Сырники из творога со сметаной	80/15	15,1	17,44	9,78	256	Могильный 2017год №219
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	88,95	Могильный 2017год №382
Всего за полдник	245	18,16	20,1	22,97	344,95	
Итого за седьмой день	1232	45	49,78	174,57	1333,36	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Молочный с макаронными изделиями	150	3,28	2,85	10,77	90	Могильный 2017год №120
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,96	75,45	Могильный 2017год №379
Бутерброд с маслом	20/7	1,57	7,41	9,85	113,7	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	327	7,23	12,27	32,58	279,15	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,75	2,25	31,5	144	Могильный
---------------	-----	------	------	------	-----	-----------

Обед

Рассольник домашний	150	1,24	3,06	8,86	67,95	Могильный 2017год №75
Печень по-строгановски	55	10,73	7,77	2,42	118	Могильный 2017год №255
Картофель отварной	110	2,1	3,17	16,88	104,39	Могильный 2017год №310
Салат из свежих огурцов	30	0,44	2,44	1,83	31,08	Могильный 2012год №20
Напиток из лимонов	150	0,11	0,01	18,32	72	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	545	17,88	16,89	72,09	508,82	

Полдник

Пирожки с повидлом	60	4,65	2,26	36,16	184	Могильный 2012год №409
Ряженка	150	2,33	4,65	3,1	65,1	Могильный 2017год №401
Всего за полдник	210	6,98	6,91	39,26	249,1	
Итого за восьмой день	1182	32,84	38,32	175,43	1181,07	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Каша молочная манная	150	2,96	4,97	17	124,28	Лапшина 2004год №302
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	11	45	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом	20/7	1,57	7,41	9,85	113,7	Могильный 2017год №1
Всего за завтрак	327	4,58	12,39	37,85	282,98	

2 Завтрак

Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный
---------------	-----	------	-----	-------	-----	-----------

Обед

Суп "Крестьянский"	150	0,89	2,95	7,93	70,65	Могильный 2017год №98
Макаронная запеканка с мясом	110	11,84	11,65	17,72	216,6	Могильный 2012год №447
Кабачки припущенные в томате	50	0,68	3,23	4,84	49,45	Лапшина 2004год №285

Пудинг из сухофруктов витамином "С"	150	0,33	0,01	20,83	84,75	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	510	17	18,28	75,1	536,85	

Полдник

Пудинг из моркови и яблока	80	1,84	2,72	12,03	86,5	Коровка 2008год №75
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	11	45	Могильный 2017год №376
Всего за полдник	230	1,89	2,73	23,03	131,5	
Итого за девятый день	1217	23,92	33,7	160,43	961,33	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша "Дружба"	150	4,92	6,25	26,32	180,83	Азбука питания 2002год №46
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	11	45	Могильный 2017год №376
Бутерброд с маслом/сыром	20/7/10	5,02	11,76	9,85	167,7	Могильный 2017год №3
Всего за завтрак	337	9,99	18,02	47,17	393,53	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	1,26	0,28	14,58	98	Могильный
---------------	-----	------	------	-------	----	-----------

Обед

Суп фасолевый	150	3,29	3,16	9,92	88,95	Могильный 2017год №102
Котлета	60	8,94	6,6	8,31	129,75	Могильный 2012год №282
Пшеничный гарнир	110	3,26	3,26	20,04	122,4	Могильный 2012год №168
Салат из свежих помидоров с луком	30	0,44	2,44	1,83	31,08	Могильный 2017год №24
Напиток из лимонов	150	0,11	0,01	18,32	72	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,5	71,4	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	Могильный
Всего за обед	550	19,3	15,9	82,2	559,58	

Полдник

Пряники	60	2,4	1,4	38,9	175	Могильный
Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	Могильный
Всего за полдник	210	2,85	1,7	63,35	277	
Итого за десятый день	1197	33,4	35,9	207,3	1328,11	
Среднее значение за период	1181	32,87	38,92	179,53	1214,36	