



Меню на 10 дней МБДОУ детского сада "Чебурашка" с.Дерзиг-Аксы Каа-Хемского района РТ

1	Прием пищи наименование блюда	Масса порции(грамм)		Выход	химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		брутто	нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
2	3	4	5	6	7	8	9	
День №1								
Завтрак:								
1	Каша манная молочная вязкая			200	7,49	13,35	39,35	289
	крупa манная	25	25					
	масло сливочное	5	5					
	молоко сухое	12	12					
	вода	70	70					
	сахар	5	5					
	соль							
2	Чай с молоком			180	2,67	5,0	14,31	89
	Чай-заварка	30	30					
	молоко	92	90					
	вода	60	60					
3	Бутерброд			35	2,52	3,05	17,15	106,03
	хлеб пшеничный	30	30					
	масло	5	5					
4	10 часов:							
	сок			100	0,5		9,1	38
	обед:							
5	Салат из моркови и зелёного горошка			100,00	1,9	6,12	6,26	87,8
	морковь	75,00	60,00					
	масса припущенной моркови	55	14					
	зелёный горошек	62	40					
	масло растительное	6	6					
	соль йодированная	0,25	0,25					
6	суп картофельный			250	2,34	2,83	16,64	101,25
	морковь	12,000	112,500					
	картофель	150,000	10,000					
	лук	12,000	10,000					
	масло растительное	3,000	3,000					
	бульон или вода	175,000	175,000					

	лук репчатый	21,000	16,000					
	масло растительное	19,000	16,000					
8	компт из сухофруктов	6,000	6,000					
	смесь сухофруктов			100.	0,125		12,1	48,87
	вода	7	7					
	сахар	100	100					
	сахар	7	7					
9	Хлеб	1/30.	1/30.					
	Полдник:				2,5	0,6	14,2	81,7
10	пирог с вареньем			1000	64,75	54,2	444,72	2525,68
	мука	565	565					
	сахар	60	60					
	масло сливочное	60	60					
	яйца	1шт.	40					
	соль	10	10					
	дрожжи	20.	20.					
	вода или молоко	270.	270.					
	варенье	5.	5.					
11	Чай с молоком			180.	2,67.	5,0.	14,31.	89
	Чай-заварка	30.	30.					
	молоко	92.	90.					
	вода	60.	60.					
	Итого за смену соотношение				101,835	106,13	623,54	3800,330
	День №2							
	Завтрак:							
1	Бутерброд с сыром	30/5/40	30./5/40		9,2	9,3	14,2	176,8
	хлеб	0,033	0,033					
	масло сливочное	0,005	0,005					
	сыр	0,041	0,041					
2	Каша ячневая с маслом			200	7,49	13,4	39,35	289
	крупа ячневая	25	25					
	масло сливочное	5	5					
	молоко сухое	12	12					
	сахар	5	5					
	вода	70	70					
3	какао с молоком			100	2,03	1,8	9,28	61,11
	молоко	65,000	65,000					
	вода	35,000	35,000					
	сахар	6,000	6,000					
	какао-порошок	0,085	0,085					
	10часов			4000.	19,44.	37,44.	77,76.	568,8.
	снежок	100/40	100/40					0
	Обед:							
5	Борщ со свежей капусты			250	1,7	4,82	6,68	77

	свекла	39	28						
	картофель	40	28						
	морковь	0,012	8						
	лук	10	7						
	масло растительное	3	3						
	бульон	200	200						
	сметана	10	10						
	картофель	40	28						
6	каша гречневая рассыпчатая			100	3,65	3,0	21,82		128,73
	крупа гречневая ядрица	33	33						
	вода питьевая	70	70						
	масло сливочное несоленое	3	3						
	соль	2	2						
	соль, специи								
7	гуляш из отварного мяса говядины			100	18,76	14,3	5,65		225,62
	мясо говядина б/к	103	94						
	морковь	17	14						
	лук репчатый	15	12,6						
	масло сливочное	2,5	2,5						
	мука высшего сорта в/с.	5	5						
	томатная паста	5	5						
	соль	0,01	0,01						
8	кисель			180	0,4	0,018.	25,24		102,72
	кисель концентрированный(смесь)	0,02	0,02						
	вода	0,05	0,05						
	сахар	0,02	0,02						
9	Хлеб	1/30.	1/30.		2,5	0,6	14,2		81,7
	Полдник:			160	17,54	28,56	17,15		247
11	запеканка творожная								
	творог	120	118						
	мука	8	8						
	яйцо	1/4шт	10						
	масло сливочное	4	4						
	сахар	8	8						
12	чай с молоком			200					
	чай байховый	0,002	0,002						
	молоко	90	90						
	вода	60	60		30	2,5	0,6	14,2	81,7
	хлеб								
					2,500	113,8	245,53		2040,18
	Итого за смену соотношение								
	День №3								
	Завтрак:								

1	Каша "Дружба"			200	6,86	34,2	26,92	199,74
	пшено	12	12					
	рис	12	12					
	вода	80	80					
	молоко	150	150					
	сахар	4	4					
	соль	0,4	0,4					
	масло сливочное	0,2	0,2					
2	Чай с молоком	1/200.	1/200		1,4	1,60	17,7	89,8
	чай байховый	0,002	0,002					
	молоко цельное	0,1	0,1					
3	хлеб	1/30.	1/30.		2,5	0,6	14,2	81,7
	10часов							
4	яблоко	1/100	88.	88.	0,35	0,35	8,62	36,6
	Обед:			50.	0,45	2,35.	2,96.	34,8
5	Икра свекольная							
	Свекла	60	46					
	лук репчатый	10	8					
	томатное пюре	2	2					
	масло растительное	3	3					
	сахар	1	1					
6	супкартофельный с клёцками			200	4,74	4,5	24,18	156,1
	картофель	24,27	18,18					
	морковь	4,55	3,64					
	лук	4,36	3,64					
	масло растительное	0,91	0,91					
	бульон	68,18	68,18					
	мука высшего сорта	30,8	30,8					
	яйцо отборное	8,8	8,8					
	вода или молоко	48,3	48,3					
	масло сливочное	1	1	100/10	9,28	6,9	11,85	147,18
7	голубцы ленивые							
	говядина	39	35					
	капуста белокочанная	101	81	73				
	крупа рисовая	9	9	25				
	масло растительное	1	1					
	масло сливочное	2,5	2,5					
	лук репчатый	5	4					
	яйцо отборное	1/10.	4					
	соль	0,3	0,3					
8	компот из сухофруктов			100	0,125		12,1	48,87
	смесь сухофруктов	7	7					
	сахар	7	7					

	Полдник:				2,3	0,6	14,2	81,7
13	булочка домашняя	11,75	1175.	75.	5,46	9,6	40,44	267
	мука высшего сорта	85,50.	85,50.					
	вода	14,25.	14,25.					
	сахар	5.	5.					
	дрожжи	10.	10.					
14	какао с молоком			100	2,03	1,78	9,28	61,11
	молоко	65	65					
	сахар	6	6					
	какао порошок	0,85	0,85					
	вода	35	35					
	Итого за смену соотношение				35,695	62,43	182,45	1204,6
	День №4							
	Завтрак:							
1	Бутерброд с сыром	50/30	50/30		6,68	12,0	19,39	180
	хлеб	30	30					
	масло сливочное	5	5					
	сыр российский	16	15					
2	каша пшеничная			200	7,49	13,4	39,35.	289
	крупа пшеничная	25	25					
	сахар	5	5					
	масло сливочное	5	5					
	молоко сухое	12	12					
	вода	70	70					
3	Какао с молоком	1/200	1/200		3,76	3,2	26,74	153,6
	какао порошок	0,02	0,02					
	молоко цельное жирн.3,5%	0,05	0,05					
	сахар	0,02	0,02					
4	Хлеб	1/30.	1/30.		2,5	0,6	14,2	81,7
5	10часов			100.	0,486	0,936	1,944	14,22
	снежок	100.	100.					
	ОБЕД:							
6	Салат из св капусты с морковью	1/70.	1/70.	100	1,42	5,1	11,56	98,49
	капуста белокочанная	106	84					
	морковь	14	10					
	сахар	5	5					
	соль	0,25	0,25					
	масло растительное	5	5					
7	суп рыбный			100	6,37	0,66	4,61	51,29
	бульон рыбный	120	120					
	минтай, треска	15	14	15				

	морковь	8	6,4					
	лук	5	4,2					
	картофель		21					
	масло сливочное	0,7	0,7					
	пшено	2	2					
	зелень		2,22					
8	гуляш из отварного мяса			100	8,4	12,2	12,5	174,4
	мясо говядина 1-й категории	100	74	54				
	морковь	15	12					
	лук	10	8					
	масло сливочное	2	2					
	томатное пюре	2	2					
	мука высшего сорта	5	5					
	вода		25					
	морковь	0,01	0,01					
9	Гарнир рожки отварные			150	38,42	5,5	207,62	1034
	макаронные изделия	40	40					
	масло сливочное	5	5					
10	кисель			180	0,4	0,2	25,24	102,72
	кисель концентрированный	25	25					
	сахар	3	3					
	вода	200	200					
11	хлеб	2/30.	2/30.		5	1,2	28,4	163,4
	Полдник:							
12	гренка молочная	1/65	1/65.	65.	6	8,7	21,45	185,55
	хлеб	40.	40.					
	яйцо	1/3шт.	15.					
	молоко	12.	12.					
	масло сливочное	5.	5.					
13	кофейный напиток с молоком			180	2,85	5,02	14,36	91
	кофейный напиток	3	3					
	сахар	10	10					
	молоко	120	120					
	вода	78	78					
	Итого за смену соотношение				89,776	68,6	427,364	2619,37
	День №5							
	Завтрак:							
1	каша рисовая молочная			200				
	крупа рисовая	30	30					
	молоко сухое	12	12					
	сахар	5.	5.					
	масло сливочное	5	5					
3	Чай с молоком			180.	2,67	5,0	14,31	89
	чай-заварка	30	30					

	молоко	92	90					
	вода	60	60					
4	хлеб	1/30.	1/30.		2,5	0,6	14,2	81,7
	10часов							
5	яблоко	100	88	88	0,35	0,35	8,62	36,6
	ОБЕД:							
6	Щи со сметаной на мясном бульоне			250	5,275	16,075	9,675	115,4
	капуста белокочанная	62,5	50					
	картофель	*	40					
	морковь	20	16					
	лук репчатый	12,5	10,5					
	масло растительное	2,5	2,5					
	сметана	12,5	12,5					
	зелень	3,25	3					
	соль йодированная	25	0,25					
	бульон мясной	90	90					
7	Котлета мясная			100	17,83	13,64	8,97	229,66
	говядина б/к	94	85					
	масло растительное	1,5	1,5					
	хлеб пшеничный	12,5	12,5					
	молоко	15	15					
	лук репчатый	12	10					
	яйцо	1,6	5,8					
	масло сливочное	1,5	1,5					
	сухари панировочные или мука	3	3					
8	Картофельное пюре			150	9,15	9,2	32	247,15
	картофель	0,22	0,22					
	масло сливочное	0,02	0,02					
	молоко сухое	0,02	0,02					
	Компот из сушеных фруктов			200	0,25		24,2	97,74
	Смесь сухофруктов	14	14					
	сахар	14	14					
	вода	200	200		5	1,2	28,4	163,4
9	хлеб	2/30.	2/30.					
	Полдник:							
	яйцо	1	40	1шт.	5,08	9,7	0,28	63
10	Икра кабачковая			100.	1,000	7	7	97
11	Хлеб	1/30.	1/30.	180.	3,670	6,38	15,82	107
12	Какао с молоком							
	Итого за смену соотношение				52,775	69,1	156,475	1327,65
	День №6							
	Завтрак:			200	5,83	7,3	25,26	192
	Какао с молоком на молоке							

	крупа кукурузная	20	20					
	молоко сухое	16,5	16,5					
	вода	168	168					
	сахар	5	5					
	масло сливочное	3	3					
2	Бутерброд с сыром			40	3,27	1,0	12,85	73,84
	хлеб	35	35					
	Сыр	5	5					
3	Чай с сахаром,	200/51	200/51		0,1	0,0	15	60,9
	чай байховый		0,002					
	сахар		0,02					
4	хлеб			40	2,45	7,63	14,62	136
5	10 часов							
	сок			180	0,9		18,18	76
	ОБЕД:							
6	рассольник домашний			200	1,656	4,1	11,82	90,6
	картофель	80	60					
	морковь	10	8					
	лук	9,6	8					
	масло растительное	4	4					
	капуста свежая	20	16					
	бульон	140	140					
	огурцы солёные	13,4	12					
7	Бефстроганов из отварного мяса			80	15,51	27,5	3,29	187
	говядина б/к	175	129					
	масса отварного мяса		80					
8	Соус сметанный			100	1,41	5,62	5,87	74,1
	сметана	25	25					
	мука пшеничная	7,5	7,5					
	вода или отвар	75	75					
	соль	0,8	0,8					
9	Гарнир гречневый			100	3,65	3,0	21,82	128,73
	крупа гречневая	33	33					
	масло сливочное	3	3					
	вода	70	70					
10	хлеб	2/30.	2/30.		5	1,2	28,4	163,4
11	Кисель			180	0,4	0,18	25,24	102,72
	кисель концентрированный	25	25					
	сахар	3	3					
	вода	200	200					
12	Полдник				8,3	8,2	39,2	264,3
	котлеты рыбные	0,2.	0,2.	80.	10,56	16,17	4,17	117
	треска	55.	49.					
	лук репчатый	10.	8.					
	яйцо	1/6.	7.					

	масло растительное	5.	5.					
13	икра кабачковая			100.	1	7	7	97
14	Какао с молоком			180.	3,67	6,38	15,82	107
	какао порошок	2.	2.					
	сахар	10.	10.					
	молоко	110.	110.					
	вода	80.	80.					
15	хлеб	30.	30.					
	Итого за смену соотношение				63,706	95,2	248,54	1870,59
	День №7							
	Завтрак:							
2	Каша геркулес			205	10,06	16,62	41,26	307
	геркулес	20	20					
	молоко сухое	12	12					
	сахар	5	5					
	масло сливочное	5	5					
	вода	200	200					
3	Чай с молоком	1/200.	1/200	200	1,4	1,60	17,7	89,8
	чай байховый		0,002					
	сахар		0,0287					
	молоко цельное		0,1					
5	хлеб с маслом	1/45.	1/45.	45	2,49	11,79	14,66	173,4
	10часов							
6	ряженка			1000	5,22	9,72	7,56	97,2
	ОБЕД:							
7	Салат из морковно и яблок	1/50.	1/50.	1000.	0,28	1,74	2,62	27,3
	морковь	25	18					
	Яблоки свежие	15	12					
	масло растительное	2	2					
8	Суп картофельный с бабовыми			200	8,8	4,1	17,51	118,87
	говядина	22	16					
	морковь	21	16					
	горох	21	20					
	лук	14,4	12					
	картофель	77	50					
	вода	313	313					
9	запеканка картофельная с отв.мясом			100	8,49	8,4	7,28	138,63
	картофель	77	50					
	говядина	42	38					
	лук	6	5					
	масло сливочное	2	2					
	масло растительное	1	1					
	соль	1,8	5					

	соль	0,5	0,5					
10	хлеб	2/30.	2/30.					
11	сок фруктовый			180	5	1,2	28,4	163,4
	Полдник				0,54	0,36	29,34	123
12	Винегрет овощной			200	2,73	12,35	16,88	189,6
	картофель	80	71					
	свекла	60	40					
	морковь	20	16					
	огурцы солёные	40	33					
	капуста квашеная	40	35					
	горошек консервированный	15	10					
	лук репчатый	10	8					
	масло растительное	10	10					
13	хлеб			30	2,5	0,6	14,2	81,7
14	какао с молоком			180	3,67	6,38	15,82	107
15	бананы			100	1,11		16,58	67,34
	Итого за смену соотношение				52,29	74,83	229,81	1684,24
	День №8							
	Завтрак:							
	Сыр порциями	1/30.	1/30.		7,5	9,5	0	105,5
1	суп молочный свермишелью			200	5,94	8,86	16,5	167,24
	молоко	24	24					
	вода	115	115					
	сахар	4	4					
	вермишель	14	14					
	масло сливочное	5	5					
2	хлеб	1/30.	1/30.		2,5	0,6	14,2	81,7
3	чай сладкий			200			12	48
	10часов							
4	Сок натуральный	1/200	1/200	100	0,5		9,1	38
	ОБЕД:							
5	Салат кукурузный с луком	1/60/10	1/60/10	60	4,88	7,24	28,51	198
	кукуруза консервированная	46	46					
	лук	12	10					
	масло растительное	5	5					
6	Суп крестьянский с мясом			200	4,68	6,68	16,03	137,5
	говядина отварная	10	10					
	лук	14,4	12					
	картофель	39	25					
	перловка	10	10					
	морковь	18	13					
	капуста	38	30					

	масло сливочное	4	4					
	бульон	163	163					
	сметана	7	7					
7	картофель тушеный по домашнему			200	12,46	11,3	17,26	230
	говядина	69	63					
	картофель	162	106					
	лук	15	13					
	масло растительное	7	7					
	томатная паста	1,4	1,4					
	морковь	37	28					
8	компот из сушеных фруктов			200	0,25		24,2	97,74
	смесь сухофруктов	14	14					
	сахар	14	14					
	вода	200	200					
9	хлеб	2,30.	2,30.	60	5	1,2	28,4	163,4
	Полдник							
10	Запеканка рисовая			100				
	рис	20	20					
	молоко	40	40					
	вода	34	34					
	сахар	4	4					
	сухари пшеничные	2	2					
	масло сливочное	2	2					
	яйца	1/13.	3					
	сметана	1	1					
9	Чай с молоком	1/200.	1/200.	200	1,4	1,6	17,7	89,8
	чай байховый		0,002					
	сахар		0,0287					
	молоко цельное жирн.3,5%		0,1					
10	хлеб			30	2,5	0,6	14,2	81,7
					47,61	47,59	198,1	1438,58
	Итого за смену соотношение							
	День №9							
	Завтрак:							
1	Суп молочный рисовый			200	5,78	7,72	20,34	173,52
	молоко	150	150					
	вода	50	50					
	крупа рисовая	14	14					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	5	5					
2	какао	1/200	1/200		3,58	2,68	28,34	156,3
	какао		0,002					
	молоко цельное жирн.3,5%		0,1					
			0,03					

	хлеб	35	35					
	масло	5	5					
	10 часов							
4	Кефир			100	2,8	3,2	6,97	69,2
	ОБЕД:							
5	салат витаминный	1/50.	1/50.	50	0,53	2,58	6,015	49,59
	капуста белокочанная	27,5.	27,5.					
	морковь	17.	13.					
	яблоки	15.	13,2.					
	сахар	5.	5.					
	соль	0,25.	0,25.					
6	Суп рыбный (уха)			200	12,74	1,32	9,22	102,58
	Бульон рыбный	240	240,000					
	картофель		42,000					
	морковь	16	12,800					
	лук	10	8,400					
	масло сливочное	0,14	0,140					
	минтай	30	28,000					
	зелень	6	4,440					
7	Птица отварная				17,7	9,9	34,5	336,9
	филе птицы(полуфобрикат)	1123	109,000					
	лук	3	25,000					
	соус томатно-сметанный			100.	1,6	3,120	8,58	67
	томатная паста	10	10,000					
	сметана	20	20,000					
	мука пшеничная	10	10,000					
8	Картофельное пюре			150.	3,4	54,070	20,52	152,5
	картофель	200	142,000					
	молоко сухое	5	5,000					
	масло сливочное	5	5,000					
9	Кисель			180	0,4	0,2	25,24	102,72
	Кисель концентрированный	25	25,000					
	сахар	3	3,000					
	вода	200	200,000					
10	хлеб	2/30.	2/30.		5	1,2	28,4	163,4
	Полдник							
11	Ватрушка с творогом			100	10,48	10,9	33,11	272
	мука пшеничная	44	44					
	молоко	22	22					
	яйца куриные	2/16.	10					
	масло растительное	4	4					
	масло сливочное	2	2					
	дрожжи	5	5					
	сахар	8	8					

	творог	25	25					
	соль	0,2	0,2					
	Чай с молоком			200	4,32	3,86	20,22	132,26
	молоко	154	154					
	чай заварка	0,6	0,6					
	Итого за смену соотношение				71,04	105,360	258,54	1898,83
	День №10							
	Завтрак:							
1	Каша пшеничная с маслом	1/200/15	200/15		7,4	11,5	48,3	305,8
	крупка пшеничная		0,053					
	молоко цельное жирн.3,5%		0,1					
	сахар		0,015					
	масло сливочное		0,015					
	соль							
2	Чай сладкий с лимоном	1/200	1/200.	200.	3,76	3,2	26,74	153,6
	чай заварка	0,6	0,6					
	лимон	6	3,6					
	сахар	14	14					
	вода	200	200					
3	хлеб	1/30.	1/30.		2,5	0,6	14,2	81,7
	10часов							
4	сок натуральный	100	100	100.	0,5		9,1	38
	ОБЕД:							
5	икра кабачковая			100	1	7	7	97
6	тефтели с макаронами			80	16,13	12,25	8,99	210,43
	мясо говядина 1-й каттегории	78	73					
	хлеб пшеничный	11	11					
	лук	20	16,8					
	яйцо куриное	1/10.	4					
	молоко	12	12					
	масло растительное	1	1					
	масло сливочное	1	1					
7	на соус							
	мука	2	2					
	сметана	3	3					
8	Макаронные изделия отварные с маслом			150				
	макаронные изделия	40	40					
	масло сливочное	5	5					
7	хлеб	2/30.	2/30.		5	1,2	28,4	163,4
8	компот	1/200	1/200	200	0,25	0	24,2	97,74
	смесь сухофруктов	14	14					
	сахар	14	14					
	вода	200	200					

	Полдник							
9	Омлет			155.	18,1	48,9	2,4	268
	яйца	1,2шт.	48.					
	молоко	100.	100.					
	масло сливочное	5.	5.					
10	Винегрет			200.	2,73	12,35	16,88	189,6
	картофель	80.	71.					
	свекла	60.	40.					
	морковь	20.	16.					
	огурцы солёные	40.	33.					
	капуста	40.	35.					
	горошек консервированный	15.	10.					
	лук	10.	8.					
	масло растительное	10.	10.					
11	Хлеб			60.	5	1,2	28,4	163,4
12	какао			180.	3,67	6,38	15,82	107
	Итого за смену соотношение				66,04	104,6	230,43	1875,67