**Примерное 10-дневное меню**

для организации питания детей 1,5-3 лет с 12-ти часовым пребыванием в МКДОУ «Детский сад № 1».

**1 день.**

**Завтрак.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | Выход в граммах |
| Брутто, г | Нетто, г |
| Каша гречневая вязкая | Крупа гречневаяМолокоСахарМасло сливочное | 3010044 | 3010044 | 150/4 |
| Бутерброд с маслом | Масло сливочное Хлеб пшеничный | 820 | 820 | 28 |
| Кофейный напиток с молоком сгущённым | Кофейный напитокМолоко сгущённое | 228 | 228 | 150 |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из солёных огурцов с луком | Огурцы солёные Лук репчатыйМасло растительное | 447,52 | 3562 | 40 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | Капуста белокочаннаяКартофель МорковьЛук репчатыйТоматное пюреМасло растительноеДля бульона:Мясо бескостное или птица обработаннаялук морковь сольсметана  | 37,530107,21,532,42,520,7 | 30187,561,5340,22,042,040,73 | 150 |
| Биточки мясные | ГовядинаХлеб пшеничныйМолоко или водаСухариМасса п/ф-таМасло сливочное | 60111464 | 4411146744 | 60 |
| Рис отварной | Крупа рисоваяМасло сливочное | 35,74,5 | 35,74,5 | 100 |
| Соус томатный с овощами | МукаМасло сливочноеТоматЛук репчатыйМорковьСахар Кислота лимоннаяМасло сливочное | 1,351,354,23,57,20,30,030,06 | 1,351,354,235,40,30,030,6 | 30 |
| Компот из сушёных фруктов | Фрукты сушёные (смесь)СахарКислота лимонная | 15120,15 | 15120,15 | 150 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Булочка домашняя | Мука пшеничнаяСахарМасло сливочноеСольДрожжи | 33,7 7,170,31 | 33,77,170,31 | 50 |
| Кисель из повидла | ПовидлоСахарКрахмал картофельныйКислота лимонная | 18650,2 | 18650,2 | 150 |
| Фрукты  | Яблоко  |  |  | ½ |

**Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рагу из овощей | КартофельМорковьЛук репчатыйКапуста белокочаннаяМасло растительноеТыква или кабачкиСоусДля соуса:Сметана МукаСольСливочное масло | 803224216262711,254,050,365 | 48242017618184511,254,050,365 | 150 |
| Чай с сахаром | Чай-заварка(мл)Сахар  | 207 | 207 | 150/7 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 | 30 |

**2 день.**

**Завтрак.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша манная с маслом | Крупа маннаяМолокоСахарМасло сливочное | 1310044 | 1310044 | 150/4 |
| Бутерброд с сыром | Сыр костромскойМасло сливочноеХлеб пшеничный | 9,3520 | 9520 | 34 |
| Какао с молоком | Какао порошокСахарМолоко | 2892 | 2892 | 150 |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из свеклы | СвеклаМасло растительное | 512,4 | 382,4 | 40 |
| Суп картофельный с крупой | КартофельКрупа перловаяМорковьЛук репчатыйМасло растительноеДля бульона:МясоЛук МорковьСоль  | 75687,21,522,60,7 | 456671,533,51,720,7 | 150 |
| Рыба запечённая в омлете | РыбаМукаЯйцо МолокоМасло сливочное | 802¼62 | 4921562 | 60 |
| Картофельное пюре | КартофельМолокоМасло сливочное | 14215,83,5 | 85,5153,5 | 100 |
| Компот из свежих яблок | ЯблокиСахарКислота лимонная | 34150,15 | 30150,15 | 150 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Печенье |   | 15 | 15 | 15 |
| Молоко кипячёное | Молоко  | 158 | 150 | 150 |

**Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пудинг из творога с рисом | ТворогКрупа рисоваяСахарЯйцаМасло сливочное | 911781/84 | 9017874 | 120 |
| Соус молочный сладкий | МолокоМасло сливочноеМука Сахар Ванилин  | 151,31,320,001 | 151,31,320,001 | 30 |
| Чай с сахаром | Чай-заварка(мл)Сахар | 207 | 207 | 150 |

**3 день.**

**Завтрак.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша вязкая пшеничная с маслом  | Крупа пшеничнаяМолокоСахарМасло сливочное | 2010044 | 2010044 | 150/4 |
| Бутерброд с маслом | Масло сливочное Хлеб пшеничный | 820 | 820 | 28 |
| Кофейный напиток с молоком сгущённым | Кофейный напитокМолоко сгущённое | 228 | 228 | 150 |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из картофеля с солёными огурцами | Огурцы солёныеКартофельМорковьЛук зелёныйМасло растительное | 1521,910,22,52 | 1216822 | 40 |
| Суп картофельный с бобовыми | КартофельФасоль, горохЛукМорковьМасло растительноеДля бульона:Мясо илиКураЛукМорковь  | 5012,17,29,6322,1 | 301267,5333,535,51,71,7 | 150 |
| Рагу из овощей с мясом | Говядина или КураКартофельМорковьЛук КапустаМасло растительноеТыква или кабачки Для соуса:СметанаМукаСольМасло сливочное | 130177803224216262711,254,050,365 | 96157482420176181811,254,050,365 | 150 |
| Компот из сухофруктов | Фрукты сушёные (смесь)СахарКислота лимонная | 15120,15 | 15120,15 | 150 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вафли  |  | 15 | 15 | 15 |
| Кисель из свежих яблок |  |  |  |  |
| Фрукты  | Банан  |  |  | ½ |

**Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оладьи с повидлом  | МукаЯйцоМолоко или водаДрожжиСахар СольМасло растительноеПовидло  | 741/12 742,22,61,3815,2 | 743,4742,22,61,3815 | 130/15 |
| Чай с сахаром | Чай-заварка(мл)Сахар | 207 | 207 | 150 |

**4 день.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша кукурузная вязкая | Крупа кукурузнаяМолокоСахарМасло  | 2010044 | 2010044 | 150/4 |
| Бутерброд с сыром | Сыр костромскойМасло сливочноеХлеб пшеничный | 9,3520 | 9520 | 34 |
| Кофейный напиток с молоком | Кофейный напитокСахарМолоко  | 2775 | 2775 | 150 |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Борщ с капустой и картофелем | СвеклаКапустаКартофельМорковьЛукТоматное пюреМасло растительноеСахарДля бульона:Мясо или кураЛук Морковь СольСметана  | 32152010753223,60,7 | 2412128653240220,73 | 150 |
| Котлеты рыбные |  |  |  |  |
| Картофельное пюре | КартофельМолокоМасло сливочное | 14215,83,5 | 85,5153,5 | 150 |
| Кисель из |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Булочка «Веснушка» | МукаДрожжиСольСахарМасло сливочноеИзюм  | 3610,4432 | 3610,4432 | 50 |
| Молоко кипячёное | Молоко  | 158 | 150 | 150 |

**Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Макароны отварные с сыром | МакароныМасло сливочноеСыр  | 44522 | 44520 | 150 |
| Какао с молоком |  Какао порошокСахарМолоко | 2892 | 2892 | 150 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 | 30 |

**5 день.**

**Завтрак.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша вязкая геркулесовая с маслом | Крупа «Геркулес»МолокоСахарМасло сливочное | 1310044 | 1310044 | 150/4 |
| Бутерброд с маслом | Масло сливочное Хлеб пшеничный | 820 | 820 | 28 |
| Чай с сахаром | Чай-заварка(мл)Сахар | 207 | 207 | 150 |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рассольник ленинградский | КартофельКрупа (перловая, рисовая, пшеничная, овсяная)Морковь ЛукОгурцы солёныеМасло растительноеДля бульона:Мясо или птицаЛук МорковьСоль Сметана  | 75383,61032,252,360,7 | 453639337,71,91,90,73 | 150 |
| Плов из птицы | КураМасло сливочноеМорковьЛук Крупа рисовая | 177616835 | 157613735 | 160 |
| Компот из сухофруктов | Фрукты сушёные (смесь)СахарКислота лимонная | 15120,15 | 15120,15 | 150 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сухарики |  | 15 | 15 | 15 |
| Кисель из повидла | ПовидлоСахарКрахмал картофельныйКислота лимонная | 18650,2 | 18650,2 | 150 |
| Фрукты  | Апельсин  |  |  | ½  |

**Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Картофель запечённый в сметанном соусе | КартофельДля соуса:СметанаМукаСольСырМасло сливочное | 178154,50,453,23 | 107154,50,4533 | 150 |
| Кофейный напиток с молоком сгущённым | Кофейный напитокМолоко сгущённое | 228 | 228 | 150 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 | 30 |

**6 день**.

**Завтрак.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша ячневая вязкая с маслом | Крупа ячневаяМолокоСахар Масло сливочное | 2010044 | 2010044 | 150/4 |
| Бутерброд с сыром | Сыр костромскойМасло сливочноеХлеб пшеничный | 9,3520 | 9520 | 34 |
| ??? |  |  |  |  |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп вермишелевый | ВермишельМорковьЛукМасло растительноеДля бульона:КураЛукМорковь  | 1287,232,83 | 1266346,52,32,3 | 150 |
| Азу | МясоМасло растительноеЛукМукаОгурцы солёныеКартофельЧеснок  | 130512216,51330,5 | 96510210800,4 | 150 |
|  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Яблоки печёные |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Винегрет овощной | КартофельСвеклаМорковьОгурцы солёныеЛукМасло растительное | 64383038279 | 35302330239 | 150 |
| Чай с сахаром | Чай-заварка(мл)Сахар | 207 | 207 | 150 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 | 30 |

**7 день.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша вязкая пшённая с маслом | Пшено МолокоСахар Масло  | 2010044 | 2010044 | 150/4 |
| Бутерброд с маслом | Масло сливочное Хлеб пшеничный | 820 | 820 | 28 |
| Чай с сахаром | Чай-заварка(мл)Сахар | 207 | 207 | 150 |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из свеклы с зелёным горошком |  |  |  |  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | КартофельМорковьЛукТоматное пюреМасло растительноеФрикадельки:ГовядинаЛукЯйцаСоль  | 10097222320,03шт0,13 | 6066221711 | 150 |
| Рыба тушёная с овощами  | РыбаМорковьТоматное пюреЛук репчатыйМало растительное | 8022,61,783 | 37171,773 | 60 |
| Картофельное пюре | КартофельМолокоМасло сливочное | 14215,83,5 | 85,5153,5 | 100 |
| Компот из сухофруктов | Фрукты сушёные (смесь)СахарКислота лимонная | 15120,15 | 15120,15 | 150 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ватрушка с повидлом | МукаСахарМасло сливочноеЯйцоСольДрожжиПовидлоМасло растительное | 29,81,61,31/280,50,9300,2 | 29,81,61,31,50,50,9300,2 | 60 |
| Снежок  |  | 155 | 150 | 150 |

**Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Капуста тушёная | КапустаМасло растительноеМорковьЛукМука Сахар | 2066111334 | 165681134 | 150 |
| Яйцо варёное | Яйцо  | 1шт | 57 | 1шт |
| Чай с сахаром | Чай-заварка(мл)Сахар | 207 | 207 | 150 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 | 30 |

**8 день.**

**Завтрак.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша вязкая рисовая с маслом | РисМолокоСахар Масло  | 2510044 | 2510044 | 150/4 |
| Бутерброд с сыром | Сыр костромскойМасло сливочноеХлеб пшеничный | 9,3520 | 9520 | 34 |
| Какао | Какао порошокСахарМолоко | 2892 | 2892 | 150 |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Свекольник  | СвеклаКартофельМорковьЛукМасло растительноеЛимонная кислотаСахарДля бульона:Мясо или кураЛук Морковь Сметана  | 504388311402,42,73 | 382666,631140223 | 150 |
| Суфле куриное | КураЯйцаМасло растительноеДля соуса:МолокоМасло сливочноеМукаСольМасса готового суфлеМасло сливочное | 80¼2152,62,60,165 | 77102152,62,60,16605 | 60/5 |
| Макароны отварные | МакароныМасло сливочное | 343,5 | 343,5 | 100 |
| Соус томатный с овощами | МукаМасло сливочноеТоматЛук репчатыйМорковьСахар Кислота лимоннаяМасло сливочное | 1,351,354,23,57,20,30,030,06 | 1,351,354,235,40,30,030,6 | 30 |
| Компот из свежих яблок | ЯблокиСахарКислота лимонная | 34150,15 | 30150,15 | 150 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Печенье |  | 15 | 15 | 15 |
| Молоко кипячёное | Молоко  | 158 | 150 | 150 |

**Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сырники из творога | ТворогМукаЯйцоМасло растительное | 122141/85 | 120144,85 | 120 |
| Соус сметанныйСладкий№354 | СметанаМукаСахар  | 7,52,253 | 7,52,253 | 30 |
| Чай с сахаром | Чай-заварка(мл)Сахар | 207 | 207 | 150 |

**9 день.**

**Завтрак.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша «Дружба» вязкая | ПшеноРисМолокоСахарМасло сливочное | 101010044 | 101010044 | 150/4 |
| Яйцо варёное | яйцо | 1шт | 57 | 1шт |
| Бутерброд с маслом | Масло сливочное Хлеб пшеничный | 820 | 820 | 28 |
| Чай с сахаром | Чай-заварка(мл)Сахар | 207 | 207 | 150 |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп с рыбными консервами | Консервы рыбныеКартофельМорковьЛукРисМасло сливочное | 2470185,732,25 | 2442104,832,25 | 150 |
| Голубцы ленивые со сметанным соусом | МясоЛукКапустаРисМасло сливочноеЯйцоСметанаМукаСоль  | 611290631/107,52,250,3 | 45107217347,52,250,3 | 150 |
| Компот из сухофруктов | Фрукты сушёные (смесь)СахарКислота лимонная | 15120,15 | 15120,15 | 150 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пряники |  | 15 | 15 | 15 |
| Молоко кипячёное | Молоко  | 158 | 150 | 150 |

 **Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**10 день.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Омлет натуральный | ЯйцаМолокоМасло сливочное | 1,05235 | 60235 | 85 |
| Бутерброд с сыром | Сыр костромскойМасло сливочноеХлеб пшеничный | 9,3520 | 9520 | 34 |
| Кофейный напиток с молоком | Кофейный напитокСахарМолоко | 2775 | 2775 | 150 |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из свеклы | Свекла Масло растительное | 512,4 | 382,4 | 40 |
| Суп картофельный с клёцками | КартофельМорковьЛукМасло растительноеДля бульона:МясоЛук МорковьСольКлёцки:МукаМасло сливочноеЯйцаМолокоСоль  | 5087,21,52,252,50,74,60,50,03шт7,20,13 | 30661,537,71,91,90,7154,60,51,327,20,13 | 150 |
| Суфле из рыбы | РыбаМолокоМасло сливочноеМукаСоль ЯйцаМасло растительноеМасло сливочное | 80152,62,60,161/525 | 52152,62,60,16825 | 60/5 |
| Картофельное пюре с морковью | КартофельМорковьМолокоМасло сливочное | 1152612,63,5 | 6921123,5 | 100 |
| Компот из свежих яблок | ЯблокиСахарКислота лимонная | 34150,15 | 30150,15 | 150 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пряник |  | 15 | 15 | 15 |
| Молоко кипячёное | Молоко  | 158 | 150 | 150 |

**Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Блины с маслом (джемом) | МукаМолокоЯйцаСахарМасло сливочноеСольДрожжиМасло растительноеМасло сливочноеДжем  | 661101/6451,2451020,2 | 661101/6451,2451020 | 150/10150/20 |
| Какао | Какао порошокСахарМолоко | 2892 | 2892 | 150 |