**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 гречневая  Молоко  Сахар  Масло сливочное | 30  100  4  4 | 30  100  4  4 | 150/4 |
| Бутерброд с маслом | Масло сливочное  Хлеб пшеничный | 8  20 | 8  20 | 28 |
| Кофейный напиток с молоком сгущённым | Кофейный напиток  Молоко сгущённое | 2  28 | 2  28 | 150 |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из солёных огурцов с луком | Огурцы солёные  Лук репчатый  Масло растительное | 44  7,5  2 | 35  6  2 | 40 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | Капуста белокочанная  Картофель  Морковь  Лук репчатый  Томатное пюре  Масло растительное  Для бульона:  Мясо бескостное или птица обработанная  лук  морковь  соль  сметана | 37,5  30  10  7,2  1,5  3  2,4  2,52  0,7 | 30  18  7,5  6  1,5  3  40,2  2,04  2,04  0,7  3 | 150 |
| Биточки мясные | Говядина  Хлеб пшеничный  Молоко или вода  Сухари  Масса п/ф-та  Масло сливочное | 60  11  14  6  4 | 44  11  14  6  74  4 | 60 |
| Рис отварной | Крупа рисовая  Масло сливочное | 35,7  4,5 | 35,7  4,5 | 100 |
| Соус томатный с овощами | Мука  Масло сливочное  Томат  Лук репчатый  Морковь  Сахар  Кислота лимонная  Масло сливочное | 1,35  1,35  4,2  3,5  7,2  0,3  0,03  0,06 | 1,35  1,35  4,2  3  5,4  0,3  0,03  0,6 | 30 |
| Компот из сушёных фруктов | Фрукты сушёные (смесь)  Сахар  Кислота лимонная | 15  12  0,15 | 15  12  0,15 | 150 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Булочка домашняя | Мука пшеничная  Сахар  Масло сливочное  Соль  Дрожжи | 33,7  7,1  7  0,3  1 | 33,7  7,1  7  0,3  1 | 50 |
| Кисель из повидла | Повидло  Сахар  Крахмал картофельный  Кислота лимонная | 18  6  5  0,2 | 18  6  5  0,2 | 150 |
| Фрукты | Яблоко |  |  | ½ |

**Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рагу из овощей | Картофель  Морковь  Лук репчатый  Капуста белокочанная  Масло растительное  Тыква или кабачки  Соус  Для соуса:  Сметана  Мука  Соль  Сливочное масло | 80  32  24  21  6  26  27  11,25  4,05  0,36  5 | 48  24  20  17  6  18  18  45  11,25  4,05  0,36  5 | 150 |
| Чай с сахаром | Чай-заварка(мл)  Сахар | 20  7 | 20  7 | 150/7 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 | 30 |

**2 день.**

**Завтрак.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша манная с маслом | Крупа манная  Молоко  Сахар  Масло сливочное | 13  100  4  4 | 13  100  4  4 | 150/4 |
| Бутерброд с сыром | Сыр костромской  Масло сливочное  Хлеб пшеничный | 9,3  5  20 | 9  5  20 | 34 |
| Какао с молоком | Какао порошок  Сахар  Молоко | 2  8  92 | 2  8  92 | 150 |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из свеклы | Свекла  Масло растительное | 51  2,4 | 38  2,4 | 40 |
| Суп картофельный с крупой | Картофель  Крупа перловая  Морковь  Лук репчатый  Масло растительное  Для бульона:  Мясо  Лук  Морковь  Соль | 75  6  8  7,2  1,5  2  2,6  0,7 | 45  6  6  7  1,5  33,5  1,7  2  0,7 | 150 |
| Рыба запечённая в омлете | Рыба  Мука  Яйцо  Молоко  Масло сливочное | 80  2  ¼  6  2 | 49  2  15  6  2 | 60 |
| Картофельное пюре | Картофель  Молоко  Масло сливочное | 142  15,8  3,5 | 85,5  15  3,5 | 100 |
| Компот из свежих яблок | Яблоки  Сахар  Кислота лимонная | 34  15  0,15 | 30  15  0,15 | 150 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

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

**Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пудинг из творога с рисом | Творог  Крупа рисовая  Сахар  Яйца  Масло сливочное | 91  17  8  1/8  4 | 90  17  8  7  4 | 120 |
| Соус молочный сладкий | Молоко  Масло сливочное  Мука  Сахар  Ванилин | 15  1,3  1,3  2  0,001 | 15  1,3  1,3  2  0,001 | 30 |
| Чай с сахаром | Чай-заварка(мл)  Сахар | 20  7 | 20  7 | 150 |

**3 день.**

**Завтрак.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша вязкая пшеничная с маслом | Крупа пшеничная  Молоко  Сахар  Масло сливочное | 20  100  4  4 | 20  100  4  4 | 150/4 |
| Бутерброд с маслом | Масло сливочное  Хлеб пшеничный | 8  20 | 8  20 | 28 |
| Кофейный напиток с молоком сгущённым | Кофейный напиток  Молоко сгущённое | 2  28 | 2  28 | 150 |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из картофеля с солёными огурцами | Огурцы солёные  Картофель  Морковь  Лук зелёный  Масло растительное | 15  21,9  10,2  2,5  2 | 12  16  8  2  2 | 40 |
| Суп картофельный с бобовыми | Картофель  Фасоль, горох  Лук  Морковь  Масло растительное  Для бульона:  Мясо или  Кура  Лук  Морковь | 50  12,1  7,2  9,6  3  2  2,1 | 30  12  6  7,5  3  33,5  35,5  1,7  1,7 | 150 |
| Рагу из овощей с мясом | Говядина или Кура  Картофель  Морковь  Лук  Капуста  Масло растительное  Тыква или кабачки  Для соуса:  Сметана  Мука  Соль  Масло сливочное | 130  177  80  32  24  21  6  26  27  11,25  4,05  0,36  5 | 96  157  48  24  20  17  6  18  18  11,25  4,05  0,36  5 | 150 |
| Компот из сухофруктов | Фрукты сушёные (смесь)  Сахар  Кислота лимонная | 15  12  0,15 | 15  12  0,15 | 150 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

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

**Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оладьи с повидлом | Мука  Яйцо  Молоко или вода  Дрожжи  Сахар  Соль  Масло растительное  Повидло | 74  1/12  74  2,2  2,6  1,3  8  15,2 | 74  3,4  74  2,2  2,6  1,3  8  15 | 130/15 |
| Чай с сахаром | Чай-заварка(мл)  Сахар | 20  7 | 20  7 | 150 |

**4 день.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша кукурузная вязкая | Крупа кукурузная  Молоко  Сахар  Масло | 20  100  4  4 | 20  100  4  4 | 150/4 |
| Бутерброд с сыром | Сыр костромской  Масло сливочное  Хлеб пшеничный | 9,3  5  20 | 9  5  20 | 34 |
| Кофейный напиток с молоком | Кофейный напиток  Сахар  Молоко | 2  7  75 | 2  7  75 | 150 |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Борщ с капустой и картофелем | Свекла  Капуста  Картофель  Морковь  Лук  Томатное пюре  Масло растительное  Сахар  Для бульона:  Мясо или кура  Лук  Морковь  Соль  Сметана | 32  15  20  10  7  5  3  2  2  3,6  0,7 | 24  12  12  8  6  5  3  2  40  2  2  0,7  3 | 150 |
| Котлеты рыбные |  |  |  |  |
| Картофельное пюре | Картофель  Молоко  Масло сливочное | 142  15,8  3,5 | 85,5  15  3,5 | 150 |
| Кисель из |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Булочка «Веснушка» | Мука  Дрожжи  Соль  Сахар  Масло сливочное  Изюм | 36  1  0,4  4  3  2 | 36  1  0,4  4  3  2 | 50 |
| Молоко кипячёное | Молоко | 158 | 150 | 150 |

**Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Макароны отварные с сыром | Макароны  Масло сливочное  Сыр | 44  5  22 | 44  5  20 | 150 |
| Какао с молоком | Какао порошок  Сахар  Молоко | 2  8  92 | 2  8  92 | 150 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 | 30 |

**5 день.**

**Завтрак.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша вязкая геркулесовая с маслом | Крупа «Геркулес»  Молоко  Сахар  Масло сливочное | 13  100  4  4 | 13  100  4  4 | 150/4 |
| Бутерброд с маслом | Масло сливочное  Хлеб пшеничный | 8  20 | 8  20 | 28 |
| Чай с сахаром | Чай-заварка(мл)  Сахар | 20  7 | 20  7 | 150 |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рассольник ленинградский | Картофель  Крупа (перловая, рисовая, пшеничная, овсяная)  Морковь  Лук  Огурцы солёные  Масло растительное  Для бульона:  Мясо или птица  Лук  Морковь  Соль  Сметана | 75  3  8  3,6  10  3  2,25  2,36  0,7 | 45  3  6  3  9  3  37,7  1,9  1,9  0,7  3 | 150 |
| Плов из птицы | Кура  Масло сливочное  Морковь  Лук  Крупа рисовая | 177  6  16  8  35 | 157  6  13  7  35 | 160 |
| Компот из сухофруктов | Фрукты сушёные (смесь)  Сахар  Кислота лимонная | 15  12  0,15 | 15  12  0,15 | 150 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сухарики |  | 15 | 15 | 15 |
| Кисель из повидла | Повидло  Сахар  Крахмал картофельный  Кислота лимонная | 18  6  5  0,2 | 18  6  5  0,2 | 150 |
| Фрукты | Апельсин |  |  | ½ |

**Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Картофель запечённый в сметанном соусе | Картофель  Для соуса:  Сметана  Мука  Соль  Сыр  Масло сливочное | 178  15  4,5  0,45  3,2  3 | 107  15  4,5  0,45  3  3 | 150 |
| Кофейный напиток с молоком сгущённым | Кофейный напиток  Молоко сгущённое | 2  28 | 2  28 | 150 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 | 30 |

**6 день**.

**Завтрак.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша ячневая вязкая с маслом | Крупа ячневая  Молоко  Сахар  Масло сливочное | 20  100  4  4 | 20  100  4  4 | 150/4 |
| Бутерброд с сыром | Сыр костромской  Масло сливочное  Хлеб пшеничный | 9,3  5  20 | 9  5  20 | 34 |
| ??? |  |  |  |  |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп вермишелевый | Вермишель  Морковь  Лук  Масло растительное  Для бульона:  Кура  Лук  Морковь | 12  8  7,2  3  2,8  3 | 12  6  6  3  46,5  2,3  2,3 | 150 |
| Азу | Мясо  Масло растительное  Лук  Мука  Огурцы солёные  Картофель  Чеснок | 130  5  12  2  16,5  133  0,5 | 96  5  10  2  10  80  0,4 | 150 |
|  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

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

**Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Винегрет овощной | Картофель  Свекла  Морковь  Огурцы солёные  Лук  Масло растительное | 64  38  30  38  27  9 | 35  30  23  30  23  9 | 150 |
| Чай с сахаром | Чай-заварка(мл)  Сахар | 20  7 | 20  7 | 150 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 | 30 |

**7 день.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша вязкая пшённая с маслом | Пшено  Молоко  Сахар  Масло | 20  100  4  4 | 20  100  4  4 | 150/4 |
| Бутерброд с маслом | Масло сливочное  Хлеб пшеничный | 8  20 | 8  20 | 28 |
| Чай с сахаром | Чай-заварка(мл)  Сахар | 20  7 | 20  7 | 150 |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из свеклы с зелёным горошком |  |  |  |  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | Картофель  Морковь  Лук  Томатное пюре  Масло растительное  Фрикадельки:  Говядина  Лук  Яйца  Соль | 100  9  7  2  2  23  2  0,03шт  0,13 | 60  6  6  2  2  17  1  1 | 150 |
| Рыба тушёная с овощами | Рыба  Морковь  Томатное пюре  Лук репчатый  Мало растительное | 80  22,6  1,7  8  3 | 37  17  1,7  7  3 | 60 |
| Картофельное пюре | Картофель  Молоко  Масло сливочное | 142  15,8  3,5 | 85,5  15  3,5 | 100 |
| Компот из сухофруктов | Фрукты сушёные (смесь)  Сахар  Кислота лимонная | 15  12  0,15 | 15  12  0,15 | 150 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ватрушка с повидлом | Мука  Сахар  Масло сливочное  Яйцо  Соль  Дрожжи  Повидло  Масло растительное | 29,8  1,6  1,3  1/28  0,5  0,9  30  0,2 | 29,8  1,6  1,3  1,5  0,5  0,9  30  0,2 | 60 |
| Снежок |  | 155 | 150 | 150 |

**Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Капуста тушёная | Капуста  Масло растительное  Морковь  Лук  Мука  Сахар | 206  6  11  13  3  4 | 165  6  8  11  3  4 | 150 |
| Яйцо варёное | Яйцо | 1шт | 57 | 1шт |
| Чай с сахаром | Чай-заварка(мл)  Сахар | 20  7 | 20  7 | 150 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 30 | 30 |

**8 день.**

**Завтрак.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша вязкая рисовая с маслом | Рис  Молоко  Сахар  Масло | 25  100  4  4 | 25  100  4  4 | 150/4 |
| Бутерброд с сыром | Сыр костромской  Масло сливочное  Хлеб пшеничный | 9,3  5  20 | 9  5  20 | 34 |
| Какао | Какао порошок  Сахар  Молоко | 2  8  92 | 2  8  92 | 150 |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Свекольник | Свекла  Картофель  Морковь  Лук  Масло растительное  Лимонная кислота  Сахар  Для бульона:  Мясо или кура  Лук  Морковь  Сметана | 50  43  8  8  3  1  1  40  2,4  2,7  3 | 38  26  6  6,6  3  1  1  40  2  2  3 | 150 |
| Суфле куриное | Кура  Яйца  Масло растительное  Для соуса:  Молоко  Масло сливочное  Мука  Соль  Масса готового суфле  Масло сливочное | 80  ¼  2  15  2,6  2,6  0,16  5 | 77  10  2  15  2,6  2,6  0,16  60  5 | 60/5 |
| Макароны отварные | Макароны  Масло сливочное | 34  3,5 | 34  3,5 | 100 |
| Соус томатный с овощами | Мука  Масло сливочное  Томат  Лук репчатый  Морковь  Сахар  Кислота лимонная  Масло сливочное | 1,35  1,35  4,2  3,5  7,2  0,3  0,03  0,06 | 1,35  1,35  4,2  3  5,4  0,3  0,03  0,6 | 30 |
| Компот из свежих яблок | Яблоки  Сахар  Кислота лимонная | 34  15  0,15 | 30  15  0,15 | 150 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

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

**Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сырники из творога | Творог  Мука  Яйцо  Масло растительное | 122  14  1/8  5 | 120  14  4,8  5 | 120 |
| Соус сметанный  Сладкий№354 | Сметана  Мука  Сахар | 7,5  2,25  3 | 7,5  2,25  3 | 30 |
| Чай с сахаром | Чай-заварка(мл)  Сахар | 20  7 | 20  7 | 150 |

**9 день.**

**Завтрак.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша «Дружба» вязкая | Пшено  Рис  Молоко  Сахар  Масло сливочное | 10  10  100  4  4 | 10  10  100  4  4 | 150/4 |
| Яйцо варёное | яйцо | 1шт | 57 | 1шт |
| Бутерброд с маслом | Масло сливочное  Хлеб пшеничный | 8  20 | 8  20 | 28 |
| Чай с сахаром | Чай-заварка(мл)  Сахар | 20  7 | 20  7 | 150 |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп с рыбными консервами | Консервы рыбные  Картофель  Морковь  Лук  Рис  Масло сливочное | 24  70  18  5,7  3  2,25 | 24  42  10  4,8  3  2,25 | 150 |
| Голубцы ленивые со сметанным соусом | Мясо  Лук  Капуста  Рис  Масло сливочное  Яйцо  Сметана  Мука  Соль | 61  12  90  6  3  1/10  7,5  2,25  0,3 | 45  10  72  17  3  4  7,5  2,25  0,3 | 150 |
| Компот из сухофруктов | Фрукты сушёные (смесь)  Сахар  Кислота лимонная | 15  12  0,15 | 15  12  0,15 | 150 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

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

**Ужин.**

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

**10 день.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Омлет натуральный | Яйца  Молоко  Масло сливочное | 1,05  23  5 | 60  23  5 | 85 |
| Бутерброд с сыром | Сыр костромской  Масло сливочное  Хлеб пшеничный | 9,3  5  20 | 9  5  20 | 34 |
| Кофейный напиток с молоком | Кофейный напиток  Сахар  Молоко | 2  7  75 | 2  7  75 | 150 |

**Обед.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из свеклы | Свекла  Масло растительное | 51  2,4 | 38  2,4 | 40 |
| Суп картофельный с клёцками | Картофель  Морковь  Лук  Масло растительное  Для бульона:  Мясо  Лук  Морковь  Соль  Клёцки:  Мука  Масло сливочное  Яйца  Молоко  Соль | 50  8  7,2  1,5  2,25  2,5  0,7  4,6  0,5  0,03шт  7,2  0,13 | 30  6  6  1,5  37,7  1,9  1,9  0,7  15  4,6  0,5  1,32  7,2  0,13 | 150 |
| Суфле из рыбы | Рыба  Молоко  Масло сливочное  Мука  Соль  Яйца  Масло растительное  Масло сливочное | 80  15  2,6  2,6  0,16  1/5  2  5 | 52  15  2,6  2,6  0,16  8  2  5 | 60/5 |
| Картофельное пюре с морковью | Картофель  Морковь  Молоко  Масло сливочное | 115  26  12,6  3,5 | 69  21  12  3,5 | 100 |
| Компот из свежих яблок | Яблоки  Сахар  Кислота лимонная | 34  15  0,15 | 30  15  0,15 | 150 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 30 | 30 |

**Полдник.**

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

**Ужин.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Блины с маслом (джемом) | Мука  Молоко  Яйца  Сахар  Масло сливочное  Соль  Дрожжи  Масло растительное  Масло сливочное  Джем | 66  110  1/6  4  5  1,2  4  5  10  20,2 | 66  110  1/6  4  5  1,2  4  5  10  20 | 150/10  150/20 |
| Какао | Какао порошок  Сахар  Молоко | 2  8  92 | 2  8  92 | 150 |