

МБДОУ № 102 для категории: САД10,5
12.06.17 - 01.09.18

10-ти дневное меню МБДОУ 102

1 неделя

"Утверждаю"
Сидорова Т.В.



Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
Каша овсяная	Рыба запеченная в омлете	Каша молочная пшеничная	Запеканка из творога	Каша пшеничная
Кофейный напиток на сгущенном м	Кукуруза сладкая	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
Хлеб с маслом (завтрак)	Хлеб с маслом (завтрак)	Хлеб с маслом ,сыром	Хлеб с маслом ,сыром	Хлеб с маслом (завтрак)
10 ЧАСОВ	10 ЧАСОВ	10 ЧАСОВ	10 ЧАСОВ	10 ЧАСОВ
Сок	Сок	Сок	Сок	Сок
Яблоко 30 гр.	Яблоко 30 гр.	Яблоко 30 гр.	Яблоко 30 гр	Яблоко 30 гр.
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
Салат из белокочанной капусты	Салат из свеклы с чесноком	Салат из зеленого горошка	Салат из моркови	Салат свекольный
Свекольник	Щи из свежей капусты с картофе	Борщ с калустой и картофелем	Суп из овощей	Рассольник Ленинградский
Шницель из говядины с томатным соусом	Кнели из говядины с томатным соусом	Шницель,припущенный из птицы	Суфле из отварной говядины	Жаркое по-домашнему
Каша гречневая рассыпчатая	Пюре из гороха с маслом (обед)	Картофель жаренный из отварной	Карпуста тушеная	Напиток из свежих плодов
Компот из яблок с лимоном	Кисель из плодового или ягодного	Компот из сухофруктов	Компот из кураги	Хлеб пшеничный (на обед)
Хлеб пшеничный (на обед)	Хлеб пшеничный (на обед)	Хлеб пшеничный (на обед)	Хлеб пшеничный (на обед)	Хлеб пшеничный (на обед)
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
Шанежка нап. с яйцом	Пудинг творожный запеченный	Пирожок печеный из одоб. теста	Пирог с рыбой	Оладьи
Чай с сахаром	Чай полусладкий с молоком	Молоко 3,2 % кипяченое	Молоко 3,2 % кипяченое	Молоко стущ.8,5%
Вых.	Вых.	Вых.	Вых.	Вых.
200	95/30	304	200	200
200	30	4.59	200	200
30/5	200	4.68	30/5/9	30/5/9
	30/5	3.6		
150	150	5.82	150	150
30	30	2.31	30	30
60	60	2.23	60	60
200	200	9.39	200	200
110	70/30	46.18	70	75
200	120	3.79	150	160
60	200	1.53	200	200
	60	2.27	60	60
60	110/20	28.56	70/35	110
200	200	4.16	180	180
102.22	119.84		84.09	144.27
150				150
30				30
60				60
200				200
110				160
200				200
60				60
60/20				60/20
20				20
200				200
40				40
128.04				128.04

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Вых.	Цена
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	Вых. <td>Цена</td>	Цена
Каша "дружба"	Омлет с сыром	Сразы творожные с изюмом соуд	Каша молочная пшеничная	Каша молочная пшеничная	200	7.56
Какао со стужённым молоком.	Горошек консервированный	Какао с молоком	Какао с молоком	Какао с молоком	200	3.97
Хлеб с маслом, сыром	Кофейный напиток с молоком	Хлеб с маслом, сыром	Хлеб с маслом, сыром	Хлеб с маслом, сыром	30/5/1	6.48
	Хлеб с маслом (завтрак)				30/5/1	6.48
10 ЧАСОВ	10 ЧАСОВ	10 ЧАСОВ	10 ЧАСОВ	10 ЧАСОВ		
Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	150	5.82
Яблоко 30 гр.	Яблоко 30 гр.	Яблоко 30 гр.	Яблоко 30 гр.	Яблоко 30 гр.	30	2.31
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД		
Винегрет овощной	Салат из белокочанной капусты	Салат из свеклы с солёными огу	Салат из моркови	Салат из белокочанной капусты	60	2.47
Суп картофельный с клецками	Суп крестьянский с крупой	Суп с домашней лапшой	Суп картофельный с рыбой	Суп картофельный с бобовыми	200	6.07
Каша гречневая рассыпчатая	Котлета из говядины	Плов из отварной курицы	Гуляш из говядины	Картофельное пюре	110	3.42
Биточки из говядины соус томат	Картофельное пюре (сложный гар	Компот из кураги	Макаронные изделия отварные(об	Картофельное пюре	70/30	47.07
Напиток из апельсина с яблоком	Пюре из свеклы (сложный гарнир	Хлеб пшеничный (на обед)	Хлеб пшеничный (на обед)	Рыба тушёная в томате с овоща	200	4.87
Хлеб пшеничный (на обед)	Компот из сухофруктов			Компот из свежих яблок	60	2.27
	Хлеб пшеничный (на обед)			Хлеб пшеничный (на обед)	200	1.71
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	60	2.27
Булочка "Веснушка"	Сырники с морковью	Пирог с морковью повидлом	Омлет натуральный	Булочка домашняя	60	4.7
Чай с лимоном	Соус молочный сладкий.	Чай полусладкий с молоком	Кукуруза сладкая	Чай полусладкий с молоком	200	1.76
Груша	Чай полусладкий с молоком	Апельсин	Чай полусладкий с молоком	Апельсин	30	4.2
	Апельсин				200	4.99
Примерная стоимость дня	Примерная стоимость дня	Примерная стоимость дня	Примерная стоимость дня	Примерная стоимость дня	103.61	
					143.37	
					97.57	
					108.07	
					62.51	



Расчет 10-дневного меню: 10-ти дневное меню МБДОУ 102

САД10,5

по брутто

Группы продуктов	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Средн.	Норма	% вып.
молоко		168	166	365	278	280	196	238	130	245	271	2337	233.7	233	100
творог			90		110			90	110			400	40	40	100
сметана		14.2	10.7	6	12	9		6				57.9	5.79	5.8	100
сыр				9	10		10	15	10	10		64	6.4	6.4	100
мясо		95	85		104	120	85	90			95	674	67.4	67.5	100
Куры				122.5								270	27	27	100
Рыба			90		90							390	39	39	100
яйцо		0.25	0.742	0.29	0.555	0.4	0.158	1.1	0.296	1.1	0.1	4.991	0.5	0.5	100
Картофель29.02-01.09		75	80	290	85	280	120	250	100	120	290	1690	169	169	100
овощи		175.5	245	250.3	365.8	162	84.9	338	185.4	173	173.4	2153.3	215.33	215	100
фрукты		99.37		33.62	33	153.74	127.5	108	43.65	68	83.37	750.25	75.03	75	100
сухофрукты			11	9	23		15	11	31	10		110	11	11	100
сок		150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	1500	150	150	100
хлеб		98	97.5	93	90	90	95	92	90	90	90	925.5	92.55	93	100
крупы		63	53	20	18	25	66	10	45	18	52	370	37	37	100
макаронные изделия											44	44	4.4	4.4	100
Мука пшеничная		24.5	4.9	20	27.7	50	36.5	7	62	3	35	270.6	27.06	27	100
масло сливочное		22	18.4	13.6	16.2	13	23.5	18	13.5	15	16	169.2	16.92	17	100
Масло растительное		3	5	15	13.7	19	3	7	7	5	12	89.7	8.97	9	100
кондитерские, кисель			20						20			40	4	4	100
Чай		0.6	0.6			1.2	0.6	1.2	0.6	0.6	0.6	6	0.6	0.6	100
Какао			1.2		1.2		1.2		1.2		1.2	6	0.6	0.6	100
Кофейный напиток		2.4		2.4		2.4		2.4		2.4		12	1.2	1.2	100
сахар.		39.9	49.5	34.7	41	45	46.5	46	50	40	55.5	448.1	44.81	45	100
Дрожжи (сухие)		0.6		0.7	0.5	0.8	0.6		1		0.8	5	0.5	0.5	100
крахмал					3				8			11	1.1	2.7	41
Соль		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6	6	100
Белки		38.75	54.3	48.49	60.83	46.32	39.16	46.93	49.33	54.06	61.4	499.57	49.96	54	/соотн.
Жиры		43.4	45.23	55.09	60.29	54.86	42.45	53.65	46.18	45.12	38.02	484.29	48.43	60	93/0.87
Углеводы		243.04	211.77	249.48	226.34	272.89	274.13	220.39	299.58	212.95	261.73	2472.3	247.23	261	81/0.84
Количество калорий		1455.5	1586.4	1742.9	1796.1	1709.6	1583.9	1672.5	1769.4	1544.9	1577.1	16438.	1643.8	1800	95/4.29
Витамин А												0	0	0	0
Витамин В1		0.74	0.85	1.23	0.87	0.84	0.82	0.87	0.93	0.69	1.03	8.88	0.89	0	0
Витамин В2		1.06	1.4	2.47	1.86	2.19	1.26	2.07	1.57	1.65	2.1	17.63	1.76	0	0
Витамин С		58.29	52.34	85.8	108.55	71.77	52.41	131.54	35.4	53.89	80.82	730.8	73.08	0	0
Витамин Е												0	0	0	0
Минерал Са		347.6	582.61	745.01	882.03	514.59	459.66	837.71	647.55	579.21	528.03	6123.9	612.4	0	0
Минерал Fe		13.82	14.52	15.74	12.84	14.02	13.44	14.91	12.89	11.95	13.21	137.32	13.73	0	0
Минерал Mg												0	0	0	0
Минерал Р												0	0	0	0
Примерная цена меню		102.22	119.84	84.09	144.27	125.9	103.61	143.37	97.57	108.07	62.51	1091.4	109.15	106	103