



Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена	Вых.	Цена
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
Каша "дружба"	200 7.75	Омлет с сыром	85 11.88	Зразы творожные с изюмом соус	50/40 31.11	Каша молочная	200 5.64	Каша манная молочная жидкая	200 6.37
Какао со стужённым молоком.	200 3.97	Горошек консервированный	30 4.37	Какао с молоком	200 5.24	Кофейный напиток с молоком	200 5.38	Какао с молоком	200 5.24
Хлеб с маслом ,сыром	30/5/1 6.48	Кофейный напиток с молоком	200 5.38	Хлеб с маслом ,сыром	30/5/1 6.48	Хлеб с маслом ,сыром	30/5/1 6.48	Хлеб с маслом (завтрак)	30/5 3.6
10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ	
Сок	150 5.82	Сок	150 5.82	Сок	150 5.82	Сок	150 5.82	Сок	150 5.82
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Винегрет овощной	60 3.12	Яблоко 30 гр.	30 2.31	Яблоко 30 гр.	30 2.31	Яблоко 30 гр.	30 2.31	Яблоко 30 гр.	30 2.31
Суп картофельный с клецками	200 6.31	ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Каша гречневая рассыпчатая	110 3.42	Салат из белокачанной капусты	60 2.89	Салат из свеклы с солёными огур	60 2.31	Салат из моркови	60 2.1	Салат из белокачанной капусты	60 3.1
Биточки из говядины соус томат	70/30 47.28	Суп крестьянский с крупой	200 8.24	Суп с домашней лапшой	200 6.52	Суп картофельный с рыбой	200 7.34	Суп картофельный с бобовыми	200 8.33
Напиток из апельсина с яблока	200 7.75	Котлета из говядины	60 48.87	Плов из отварной курицы	200 21.66	Гуляш из говядины	110 49.15	Картофельное пюре	130 11.5
Хлеб пшеничный (на обед)	60 2.27	Картофельное пюре (сложный гар	90 9.2	Компот из кураги	60 2.27	Макаронные изделия отварные(об	125 2.89	Рыба тушённая в томате с овоща	120 2.65
ПОЛДНИК		Пюре из свеклы (сложный гарнир	60 2.48	Хлеб пшеничный (на обед)	60 2.27	Компот из кураги	200 1.71	Компот из свежих яблок	200 5.64
Булочка "Веснушка"	60 6.18	Компот из сухофруктов	200 1.09	ПОЛДНИК		Хлеб пшеничный (на обед)	60 2.27	Хлеб пшеничный (на обед)	60 2.27
Чай с лимоном	200 1.54	Хлеб пшеничный (на обед)	60 2.27	ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Груша	70 9	ПОЛДНИК		Пирог с морковью повидлом	60 5.02	Омлет натуральный	85 10.01	Булочка домашняя	60 2.85
УСИЛЕН.ПОЛДНИК		Сырники с морковью	100/40 21.9	Чай полусладкий с молоком	200 5.35	Кукуруза сладкая	30 5.32	Чай полусладкий с молоком	200 3.34
Картофельная котлета соус томат	80/30 13.14	Чай полусладкий с молоком	200 4.56	УСИЛЕН.ПОЛДНИК		Чай полусладкий с молоком	200 3.79	Груша	70 9
Хлеб пшеничный (на ужин)	30 1.13	Апельсин	50 3.58	УСИЛЕН.ПОЛДНИК		Апельсин	70 4.88		
Примерная стоимость дня	125.16	УСИЛЕН.ПОЛДНИК		Запеканка картофельная с овоща	130/25 8.77	УСИЛЕН.ПОЛДНИК		УСИЛЕН.ПОЛДНИК	
		Морковная запеканка	130/25 8.77	Хлеб пшеничный (на ужин)	30 1.13	Свекла тушённая с яблоками	120 8.41	Котлета морковная	155 11.09
		Примерная стоимость дня	149.09	Примерная стоимость дня	109.42	Хлеб пшеничный (на ужин)	30 1.13	Соус молочный.	30 1.34
						Примерная стоимость дня	124.63	Хлеб пшеничный (на ужин)	30 1.13
								Примерная стоимость дня	85.58

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

САД12 ч

по брутто

Группы продуктов	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Средн.	Норма	% вып.
молоко		198	170	405	308	290	196	278	200	305	344	2694	269.4	270	100
творог			90		110			90	110			400	40	40	100
сметана		15.7	17.7	8	12	10	9	19	14		5	110.4	11.04	11	100
сыр				10	10		10	14	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					147.5			270	27	27	100
Рыба			90		90					100	110	390	39	39	100
яйцо		0.392	0.942	0.3	0.555	0.6	0.3	1.225	0.296	1.2	0.2	6.01	0.6	0.6	100
Картофель 29.02-01.09		55	80	290	85	366	340	250	280.7	120	310	2176.7	217.67	217	100
овощи		332.5	443	360.3	398.4	303	77.1	485	251.4	273	329.4	3253.1	325.31	325	100
фрукты		194.37	33	76.32	118	107.74	167	88	43.65	150.7	158.37	1137.1	113.72	114	100
сухофрукты			11	11	23		15	9	31	10		110	11	11	100
сок		150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	1500	150	150	100
хлеб		145.8	137.5	123	120	130	133	104.2	120	120	120	1253.5	125.35	125	100
крупы		68	61	30	18	28	71	23	50	25	55	429	42.9	43	100
макаронные изделия					60					60		120	12	12	100
Мука пшеничная		24.5	5.9	30	22.7	45	45.7	8	63	3	42	289.8	28.98	29	100
масло сливочное		21.5	24.4	12.1	21.2	17	30.5	24	14.5	19	26	210.2	21.02	21	100
Масло растительное		3.1	9	16.1	13.7	25	8	8	9	10.1	8	110	11	11	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.		36.9	51.5	43.7	43	43	41.5	52.3	52	52	53.5	469.4	46.94	47	100
Дрожжи (сухие)		0.7		0.8	0.5	0.7	0.6		1		0.7	5	0.5	0.5	100
крахмал					3				10			13	1.3	3	43
Соль		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6	6	100
															/соотн.
Белки		50.36	65.76	59.9	72.96	53.5	52.16	53.12	59.77	65.54	71.5	604.58	60.46	54	112/0.85
Жиры		45.7	57.2	57.71	66.85	66.15	56.58	63.46	54.39	56.93	46.61	571.57	57.16	60	95/0.8
Углеводы		306.45	267.67	320.75	309.66	306.09	347.09	254.79	363.95	287.88	322.96	3087.3	308.73	261	118/4.34
Количество калорий		1795.1	1975.6	2076.1	2279.7	1987.4	2015.4	1930.6	2157.7	2003.2	1933.4	20154.	2015.4	1800	112
Витамин А												0	0	0	0
Витамин В1		1.06	0.99	1.38	1.16	0.98	1.12	0.99	1.21	0.86	1.14	10.9	1.09	0	0
Витамин В2		1.17	1.53	2.62	2	2.71	2.46	2.26	2.68	1.83	2.42	21.7	2.17	0	0
Витамин С		136.36	123.01	100.15	122.56	102.2	92.83	122.62	79.36	90.66	94.63	1064.3	106.44	0	0
Витамин Е												0	0	0	0
Минерал Са		483.66	687.52	863.9	970.25	569.41	508.92	921.87	786.97	719.65	674.55	7186.6	718.67	0	0
Минерал Fe		17.57	17.16	19	17.3	14.87	16.44	16.43	15.06	15.19	15.85	164.88	16.49	0	0
Минерал Mg												0	0	0	0
Минерал Р												0	0	0	0
Примерная цена меню		118.88	135.94	95.08	158.96	134	125.19	153.77	114.76	125.5	87.01	1249.0	124.91	118	106