

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
ЗАВТРАК Каша овсяная	ЗАВТРАК Рыба запеченная в омлете	ЗАВТРАК Каша молочная пшеничная	ЗАВТРАК Запеканка из творога с яблоком	ЗАВТРАК Каша пшеничная
Вых. 150 Цена 6.07	Вых. 90/25 Цена 3.3	Вых. 150 Цена 6	Вых. 10/30 Цена 24.03	Вых. 150 Цена 7.2
180 Цена 1.8	25 Цена 3.67	150 Цена 4.66	180 Цена 4.04	180 Цена 3.66
20/4 Цена 2.73	180 Цена 4.54	20/4/7 Цена 4.74	20/4/7 Цена 4.74	20/4 Цена 2.73
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
40 Цена 2.11	40 Цена 1.42	40 Цена 5.26	40 Цена 1.43	40 Цена 1.41
Свекольник	Щи из свежей капусты с картофелем	Борщ с капустой и картофелем	Суп из овощей	Рассольник Ленинградский
150 Цена 5.56	150 Цена 7.84	150 Цена 4.33	150 Цена 5.43	150 Цена 5.69
70/20	70/20	60	65	180
Шницель из говядины с томатным соусом	Кнели из говядины с томатным соусом	Шницель припущенный из птицы	Суфле из отварной говядины	Жаркое по-домашнему
85 Цена 2.94	100 Цена 3	130 Цена 9.19	120 Цена 6.57	180 Цена 53.15
Каша гречневая рассыпчатая	Пюре из гороха с маслом (обед)	Картофель жаренный из отварного картофеля	Капуста тушеная	Напиток из свежих плодов
150 Цена 5.98	180 Цена 1.1	150 Цена 1.09	150 Цена 1.8	150 Цена 5.31
Компот из яблок с лимонном	Кисель из плодового или ягодного пюре	Компот из сухофруктов	Компот из кураги	Напиток из свежих плодов
40 Цена 1.51	40 Цена 1.51	40 Цена 1.51	40 Цена 1.51	40 Цена 1.51
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
Шанажка нал. с яйцом	Пудинг творожный запеченный	Пирожок печеный из сдоб. теста	Пирог с рыбой	Оладьи
45 Цена 2.31	90/12 Цена 22.26	50/25 Цена 4.46	100 Цена 2.24	50/15 Цена 2.71
Чай с сахаром	Чай полусладкий с молоком	Молоко 3.2 % кипяченое	Молоко 3.2 % кипяченое	Молоко стуч. 8.5%
180 Цена 0.63	180 Цена 3.49	160 Цена 9.05	150 Цена 8.5	15 Цена 1.61
Апельсин		Яблоко красное	Яблоко красное	Чай с лимоном
70 Цена 4.88				70 Цена 5.25
УСИЛЕН. ПОЛДНИК	УСИЛЕН. ПОЛДНИК	УСИЛЕН. ПОЛДНИК	УСИЛЕН. ПОЛДНИК	УСИЛЕН. ПОЛДНИК
Пудинг овощной соус сметанный	Запеканка капустная соус сметанный	Свекла тушеная с яблоками	Макаронны с овощами	Рагу из овощей
30/20 Цена 10.17	140/20 Цена 8.78	90 Цена 7.18	110 Цена 5.17	200 Цена 10.77
Хлеб пшеничный (на ужин)	Хлеб пшеничный (на ужин)	Хлеб пшеничный (на ужин)	Хлеб пшеничный (на ужин)	Хлеб пшеничный (на ужин)
20 Цена 0.76	20 Цена 0.76	20 Цена 0.76	20 Цена 0.76	20 Цена 0.95
Примерная стоимость дня	Примерная стоимость дня	Примерная стоимость дня	Примерная стоимость дня	Примерная стоимость дня
92.8	108.89	78.23	128.55	113.58

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"	120 6.15	Омлет с сыром	85 10.13	Зразы творожные с изюмом соус	20/30 24.86	Каша молочная с яблоком	150 5.31	Каша манная молочная жидкая	150 5.85
Какао со стученным молоком.	180 3.18	Горошек консервированный	25 3.5	Какао с молоком	180 5.04	Кофейный напиток с молоком	180 4.66	Какао с молоком	180 5.04
Хлеб с маслом, сыром	20/4/7 4.74	Кофейный напиток с молоком	180 4.16	Хлеб с маслом, сыром	20/4/7 4.74	Хлеб с маслом, сыром	20/4/7 4.74	Хлеб с маслом (завтрак)	20/4 2.73
10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ		10 ЧАСОВ	
Сок	100 3.88	Сок	100 3.88	Сок	100 3.88	Сок	100 3.88	Сок	100 3.88
Яблоко 30 гр	30 2.31	Яблоко 30 гр.	30 2.31	Яблоко 30 гр.	30 2.31	Яблоко 30 гр.	30 2.31	Яблоко 30 гр.	30 2.31
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Винегрет овощной	40 2.24	Салат из белокачанной капусты	40 1.81	Салат из свеклы с солёными огур	40 1.46	Салат из моркови	40 1.33	Салат из белокачанной капусты	40 2.03
Суп картофельный с клецками	150 5.08	Суп крестьянский с крупой	150 6.38	Суп с домашней лапшой	150 5.88	Суп картофельный с рыбой	150 6.04	Суп картофельный с бобовыми	180 5.45
Каша гречневая рассыпчатая	85 2.94	Котлета из говядины	70 38.37	Плов из отварной курицы	180 17.8	Гуляш из говядины	100 40.97	Картофельное пюре	120 10.63
Биточки из говядины соус томат	60/20 41.28	Картофельное пюре (сложный гар	80 8.68	Компот из кураги	150 1.54	Макаронные изделия отварные(об	120 3.03	Рыба тушённая в томате с овоща	100 1.73
Напиток из апельсинов с яблока	150 5.88	Пюре из свеклы (сложный гарнир	40 1.46	Хлеб пшеничный (на обед)	40 1.51	Компот из кураги	150 1.46	Компот из свежих яблок	150 4.21
Хлеб пшеничный (на обед)	40 1.51	Компот из сухофруктов	150 1.09	Хлеб пшеничный (на обед)	40 1.51	Хлеб пшеничный (на обед)	40 1.51	Хлеб пшеничный (на обед)	40 1.51
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Булочка "Веснушка"	55 4.79	Сырники с морковью	80/30 21.5	Пирог с морковью повидлом	55 3.8	Омлет натуральный	75 7.74	Булочка домашняя	50 3.82
Чай с лимоном	150 1.49	Соус молочный сладкий.	20 1.88	Чай полусладкий с молоком	180 4.72	Кукуруза сладкая	25 3.67	Чай полусладкий с молоком	180 3.58
Груша	60 7.8	Чай полусладкий с молоком	180 4.25	Чай полусладкий с молоком	180 3.58	Чай полусладкий с молоком	180 3.58	Груша	60 7.8
УСИЛЕН.ПОЛДНИК		УСИЛЕН.ПОЛДНИК		УСИЛЕН.ПОЛДНИК		УСИЛЕН.ПОЛДНИК		УСИЛЕН.ПОЛДНИК	
Картофельная котлета соус томат	40/20 11.55	Морковная запеканка	110/25 6.98	Запеканка картофельная с овоща	30/20 9.89	Свекла тушённая с яблоками	90 6.36	Котлета морковная	155 11.21
Хлеб пшеничный (на ужин)	20 0.76	Хлеб пшеничный (на ужин)	20 0.76	Хлеб пшеничный (на ужин)	20 0.76	Хлеб пшеничный (на ужин)	20 0.76	Соус молочный.	20 1.53
Примерная стоимость дня	105.58	Примерная стоимость дня	125.5	Примерная стоимость дня	88.19	Примерная стоимость дня	100.58	Примерная стоимость дня	74.07



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

ЯСЛИ

по брутто

Группы продуктов	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Средн.	Норма	% вып.
молоко		153	157.5	371	255	245	157	229	170	230	316	2283.5	228.35	228	100
творог			70		80			75	75			300	30	30	100
сметана		12.8	15.2	8	10	10	5	13.5	10.2		5	89.7	8.97	9	100
сыр				7	7		7	8	7	7		43	4.3	4.3	100
мясо		70	70		95	90	75	70		80		550	55	55	100
Куры				105					125			230	23	23	100
Рыба			80		80					81	100	341	34.1	34	100
яйцо		0.375	0.901	0.202	0.44	0.2	0.275	1.2	0.245	1	0.2	5.038	0.5	0.5	100
Картофель 29.02-01.09		55	70	230.7	60	318	305	230	235	108	250	1861.7	186.17	186	100
овощи		293.6	341.5	289.7	277	237	54.6	361.2	202.6	230	278.6	2565.8	256.58	256	100
фрукты		162.24	33	50.23	108	163.49	168	108	40.93	115	134.24	1083.1	108.31	108	100
сухофрукты			9	9	18		12	9	25	8		90	9	9	100
сок		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100	100
хлеб		100	91.8	82	80	85	92	75.9	80	80	80	846.7	84.67	85	100
крупы		49	38	18	13	20	49.4	13.7	35	15	48	299.1	29.91	30	100
макаронные изделия					35						45	80	8	8	100
Мука пшеничная		21	5	20	22.2	35	45.5	6	55.5	2	39	251.2	25.12	25	100
масло сливочное		18	18.8	15.5	16.9	13.5	24	20.4	11.3	17	25.1	180.5	18.05	18	100
Масло растительное		4.1	7	13.2	10.5	21	7.5	6	7	6.1	7.3	89.7	8.97	9	100
кондитерские, кисель			12						10			22	2.2	2.2	100
Чай		0.5	0.5			1	0.5	1	0.5	0.5	0.5	5	0.5	0.5	100
Какао			1		1		1		1		1	5	0.5	0.5	100
Кофейный напиток		2		2		2		2		2		10	1	1	100
сахар.		30.9	37	32.85	33.55	35	36.3	40.8	42	40.2	42.1	370.7	37.07	37	100
Дрожжи (сухие)		0.5		0.5	0.4	0.5	0.5		1		0.6	4	0.4	0.4	100
крахмал					2				6			8	0.8	2	40
Соль		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	4	100
															/соотн.
Белки		38.83	50.6	44.71	56.55	39.13	42.05	42.78	46.64	48.9	61.24	471.42	47.14	42	112/0.87
Жиры		37.18	46.28	52.61	52.83	54.05	46.54	51.86	40.46	44.17	43.4	469.37	46.94	47	100/0.86
Углеводы		231.69	187.56	230.89	224.85	237.17	273.47	196.33	275.44	205.95	254.61	2317.9	231.8	203	114/4.27
Количество калорий		1370.5	1474.0	1626.4	1712.4	1567.5	1594.0	1527.5	1602.5	1477.9	1595.5	15548.	1554.8	1400	111
Витамин А												0	0	0	0
Витамин В1		0.82	0.72	0.99	0.87	0.79	0.86	0.82	0.94	0.64	0.97	8.42	0.84	0	0
Витамин В2		0.96	1.29	2.01	1.48	2.31	1.93	1.91	2.07	1.45	2.04	17.44	1.74	0	0
Витамин С		117.46	107.67	78.98	94.13	87.02	72.59	113.67	64.38	74.7	74.07	884.66	88.47	0	0
Витамин Е												0	0	0	0
Минерал Са		385.05	565.09	719.85	749.5	470	388.4	720.99	600.48	542.04	593.18	5734.5	573.46	0	0
Минерал Fe		13.53	12.64	13.63	13.32	12.96	13.3	13.15	11.16	11.42	13.07	128.19	12.82	0	0
Минерал Mg												0	0	0	0
Минерал P												0	0	0	0
Примерная цена меню		92.8	108.89	78.23	128.55	111.97	105.58	125.5	88.19	100.58	74.07	1014.3	101.44	92	110