

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного  
вида № 11 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с-к/в № 11

А.В. Игнашина

Приказ № 113 от 19.11.2022 г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3х до 8ми ЛЕТ**













ПОЛДНИК												
327	Сырники из творога запеченные											
	творог	0,090	0,089	1/100	14,98	14,76	20,3	278,64	0,05	0,216	126	0,72
	крупа манная	0,007	0,007									
	яйца	0,3шт	0,004									
	сахар	0,010	0,010									
	Масло сливочное	0,001	0,001									
	Сметана	0,003	0,003									
	Мука	0,007	0,007									
449	Соус молочный											
	Молоко	0,015	0,015	1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,03
	Мука пшеничная	0,001	0,001									
	Масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток											
	йогурт	0,185	0,180	1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	<b>ИТОГО</b>				<b>59,56</b>	<b>53,11</b>	<b>204,997</b>	<b>1556,62</b>	<b>0,704</b>	<b>33,152</b>	<b>624,95</b>	<b>11,021</b>

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)			
									B1	C	Са	Fe
	<b>5 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Кисель витаминизированный											
	Кисель	0,005	0,005	1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
266	Каша " Дружба "											
	крупа рисовая	0,015	0,015	1/200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	126,6	0,56
	крупа пшеничная	0,011	0,011									
	Молоко	0,102	0,102									
	сахар	0,005	0,005									
	Масло сливочное	0,005	0,005									
306	Яйца варенные											
		1/2шт	0,020	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0	11	0,5
514	Кофейный напиток с молоком											
	кофейный напиток	0,002	0,002	1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
	Молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
609	Кондитерское изделие (печенье)											
		0,030	0,030	1/30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
114	Хлеб пшеничный											
		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4	0,22
535	10-00 Кисломолочный напиток											
	ряженка	0,184	0,180	1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	<b>ОБЕД</b>											
17	Капуста квашеная с маслом											
	капуста квашеная	0,087	0,061	1/64	1,098	3,061	1,83	40,3	0,0122	18,3	29,28	0,366











514	Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	0,002	0,002	1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
		молоко	0,090	0,090									
		сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
608	Кондитерское изделие (пряник)		0,040	0,040	1/40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
535	10-00 Кисломолочный напиток	ряженка	0,184	0,180	1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
		<b>ОБЕД</b>											
17	Капуста квашеная с маслом	капуста квашеная	0,087	0,061	1/64	1,098	3,061	1,83	40,3	0,0122	18,3	29,28	0,366
		масло растительное	0,003	0,003									
160	Суп крестьянский с крупой	капуста белокочанная	0,030	0,024	1/200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,044	7,92	21,00	0,58
		картофель	0,027	0,020									
		перловая крупа	0,008	0,008									
		морковь	0,010	0,008									
		лук репчатый	0,010	0,008									
		масло растительное	0,004	0,004									
375	Плов из отварной говядины	говядина (бескостное мясо)	0,061	0,058	1/180	13,61	13,39	35,42	316,8	0,05	0,29	16,56	2,02
		морковь	0,022	0,018									
		масло сливочное	0,007	0,007									
		лук репчатый	0,008	0,007									
		крупа рисовая	0,044	0,044									
537	Сок фруктово-ягодный	сок яблочный	0,180	0,180	1/180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,018	3,60	12,60	2,52
114	Хлеб пшеничный		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной		0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
		<b>ПОЛДНИК</b>											
77	Рагу из овощей	картофель	0,100	0,072	1/150								
		морковь	0,030	0,024									
		лук репчатый	0,0140	0,0120									
		капуста свежая белокочанная	0,036	0,030									
		масло сливочное	0,006	0,006									
462	Соус томатный	мука пшеничная	0,002	0,002	1,30	0,30	2,12	0,67	23,00	0,00	0,01	8,50	0,02
		масло сливочное	0,002	0,002									
		томат- пюре	0,005	0,005									
		сахар	0,0020	0,0020									
501	Чай с сахаром	чай	0,0009	0,0009	1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36





