



«Детский сад №21ж. Золотая Рыбка»

Введено приказом № 110
от « 08.08.2023 »

Меню десятидневное с 01.03.2023 по 31.08.2023 (сад)



МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ 40	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ПОВИДЛОМ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ОБСЯННАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ С МАСЛОМ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 45	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 45	БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ 60	БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ 60	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ 60	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45
ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ГРУША 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЯБЛОКО 100	БАНАН 100	АПЕЛЬСИН 100
II. Завтрак									
Обед									
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО О 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО О С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М.К.Б. 250	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА К.Б. 250	СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" НА К.Б. 250	СУП "РАССОЛЬНИК" НА К.Б. С СМЕТАНОЙ 250	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ 250/10	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ 250/10	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА К.Б. 250	СУП С КРУПНОЙ (ШАХТЕРСКИЙ) СО СМЕТАНОЙ 250
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 150	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С ПОРЦ.КУРИЦЕЙ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИЦЕЙ 200	ПЛОВ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 20	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ПОРЦ.КУРИЦЕЙ 200
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 120	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 75	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 120	ВАК БАЛЕШ 100	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
Полдник									
КИСЕЛЬ 200	КЕФИР С САХАРОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	РЯЖЕНКА С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КИСЕЛЬ 200	КЕФИР С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	РЯЖЕНКА С САХАРОМ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200
ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 20	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ПРЯНИКИ 30	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ПРЯНИКИ 30	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 30
Ужин									
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ПОВИДЛОМ 200	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 80	СОЧНИКИ 150	РЫБНЫЙ "РАСТЯГАЙ" 100	КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА СО СТУЦ. МОЛОКОМ 130	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	РЫБА (ФИЛЕ) ТУШ. С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 60/20	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ 75
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СТУЦ.МОЛОКОМ 155	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАША КУКУРУЗНАЯ 210	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 200		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	ЧАЙ С САХАРОМ 180				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	ЧАЙ С САХАРОМ 200	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45					ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Молоко свежее	450		566	690	428	502	27	585	520	400	580	4298	430	-20	96	12,3	10,7	19,8	228,9
Творог	40		100			100		100			70	370	37	-3	93	6,5	3,2	1,1	60,7
Сметана	11	16	4		8	7		12		23,5	8	78,5	7,9	-3,1	71	0,2	1,4	0,3	15,7
Сыр	6		9,1		9,1	9,1		9,1	9,1	9,1	9,1	63,7	6,4	0,4	106	1,5	1,9		23,0
Мясо	55	75	75	75		72	75	75	75	75		525	52,5	-2,5	95	9,5	8,1		111,1
Птица	24				72						72	216	21,6	-2,4	90	3,8	3,9		49,9
Рыба	37	100,1			101,5		28					229,6	23	-14	62	3,6	0,2		16,0
Колбасные изделия	6,9													-6,9	0				
Яйцо	24		14,09	40,25	5,03	10,06	44,28	5,03	5,03		5,03	128,8	12,9	-11,1	54	1,6	1,5	0,1	19,6
Картофель	140	245	84	84	227	84		105	84	105	126	1144	114,4	-25,6	82	2,2	0,4	18,1	85,5
Овощи разные	260	166,2	65,9	241,1	100,4	96,9	100,6	218,3	89,6	165,2	46,6	1290,8	129,1	-130,9	50	2,0	0,1	8,5	44,4
Фрукты свежие	100	100	100	100		100	124		100	124	100	748	75	-25	75	0,5	0,3	8,1	39,1
Фрукты сухие	11	12	27	12	12	12	12	12	12	12	12	135	13,5	2,5	123			1,0	4,1
Соки фруктовые (овощные)	100		200		200			222				622	62	-38	62	0,3	0,1	6,3	26,8
Напитки витаминизированные	50													-50	0				
Хлеб ржаной	50	16		30	35	55	55	55	19	55	35	355	36	-14	71	2,3	0,3	15,1	72,5
Хлеб пшеничный	80	200	230	270	280	170	150	170	342	260	170	2242	224	144	280	16,6	1,4	110,8	521,9
Крупа (злаки), бобовые	43	42,6	109,2	66,7	72,3	84,1	52,5	79,5	76,4	131,6	52,9	767,8	76,8	33,8	179	8,5	1,5	48,7	242,0
Макаронные изделия	12	51			45		16		20			132	13,2	1,2	110	1,4	0,2	9,0	43,3
Мука пшеничная	29	3	30		6,4	65	45	38	45	5,4	50	287,8	28,8	-0,2	99	3,1	0,4	19,6	93,2
Мука картофельная	3	24				24						48	4,8	1,8	160			3,7	14,8
Масло сливочное	21	16,3	20	24	8	23,9	22	31,9	21	24	10	201,1	20,1	-0,9	96	0,1	16,3	0,1	146,9
Масло растительное	11	9,5	14	11	8,6	12	10	9	8	5	10	97,1	9,7	-1,3	88		9,5		85,4
Кондитерские изделия	20	30	20	45	20	30	30	55	30	20	30	310	31	11	155	1,4	1,6	22,9	111,9
Чай	0,6	2,2	1,1		1	0,6	1	1,1	2,2	2,2	1,1	12,5	1,3	0,7	208	0,2	0,6	3,0	6,9
Какао-порошок	0,6			6				6,7	6		6	24,7	2,5	1,9	412	0,6	0,4	0,3	3,0
Кофейный напиток	1,2		6			6						12	1,2		100	0,1	0,6	0,6	3,0
Сахарный песок	47	26	37	24	29	35	29	41,6	34	29,6	26,6	311,8	31,2	-15,8	66			30,3	120,8
Дрожжи	0,5						2	2	2	2	2	6	0,6	0,1	120	0,1			0,5
Соль	6	3,5	6	8	10	6	2	4	4	10,6	6	60,1	6		100				
																78,4	63,4	325,0	2 190,9