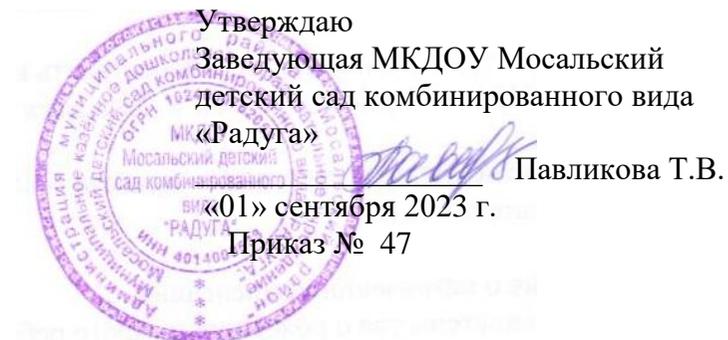


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Мосальский детский сад комбинированного вида «Радуга»



Утверждаю

Заведующая МКДОУ Мосальский
детский сад комбинированного вида
«Радуга»

Павликова Т.В.

«01» сентября 2023 г.

Приказ № 47

Примерное

десятидневное меню

с 12-ти часовым пребыванием

Источник рецептуры:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей
дошкольных организаций
/под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна –
М. ДеЛи, принят в 2012 году.

г. Мосальск

- ЦБ тушка			24	32	21	28											
- сметана			5	8	5	8											
Плов из птицы	160	180					20.3	17.0	35.69	377.00	1.01	25.30	21.25	44.61	471.25	1.26	№304
-ЦБ тушка			130	150	100.3	125.3											
-масло сливочное			8	10	8	10											
-морковь до 1 января			16	20	13	16.3											
с 1 января			17.3	21.7	13.	16.3											
- лук репчатый			11	13.8	9	11.3											
- томатное пюре			7	8.8	7	8.8											
- крупа рисовая			46	57	46	57											
Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	180					0.03	0	22.76	90.20	1.08	0.04	0	24.76	94.20	1.09	№349
-сухофрукты			17	20	17	20											
-сахар			16	19	16	19											
-витамин «С»			0.035	0.05	0.035	0.05											
Хлеб ржаной	30	40					2.30	0.06	6.55	14.	128	2.45	7.55	14.62	136	0	№1
ИТОГО ЗА ОБЕД							24.38	48.16	69.52	622.14	140.41	35.03	38.03	128.49	839.41	34.05	
Уплотненный полдник																	
Оладьи, печенные со сгущенным молоком	80\20	100/15					4.2	3.8	36.4	195	22	6.22	5.6	40.9	293	13	№62
-мука пшеничная			40	50	40	50											
-молоко			35	40	35	40											
-дрожжи сухие			1.5	2	1.5	2											
-яйцо			8	9	8	9											
-сахар			2	5	2	5											
-масло растительное			3	4	3	4											
-сгущенное молоко			20	15	20	15											
Кисель	150	180					0.3	0.02	22.23	100.5	0.25	0.4	0.02	25.24	102.72	0.36	№376
-кисель концентрированный (смесь)			20	25	20	25											
-сахар			3	3	3	3											
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							4.5	3.82	58.63	295.5	22.25	6.62	5.62	71.76	395.72	13.36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							39.87	67.98	199.77	1.426.34	169.6	56.21	63.86	285.69	1.856.93	55.06	

2-день, вторник

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Витамин «С»	Сад				Витамин «С»	№ Рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		
							Б	Ж	У			Ккал	Б	Ж			
Завтрак																	
Каша манная молочная жидкая	150	200					4.75	6.40	23.95	172.40	1.034	6.30	7.32	31.92	218.86	1.38	№172
-масло сливочное			3.7	5	3.7	5											
-сахар			5	5	5	5											
-крупa манная			20	23	20	23											
- молоко			80	100	80	100											
Кофейный напиток	150	180					2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	№395
-кофейный напиток			2	3	2	3											
-молоко			75	120	75	120											
-вода			90	78	90	78											
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5					2.48	7.65	14.80	167.70		3.48	8.65	15.80	197.80		№1,5
-хлеб пшеничный			30	40	30	40											
-масло сливочное			5	5	5	5											
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							10.08	16.46	53.11	431.1	2.204	12.63	18.38	62.08	507.66	2.55	
2-ой завтрак																	
Напиток из шиповника	150	150	15	18	15	18	0.61	0.0	0.25	18.67	90.0	0.61	0.0	0.25	18.67	90.0	№398
-сухая смесь																	
-сахар			7	7	10	10											
Обед																	
Рассольник Ленинградский со сметаной	200	250					1.787	4.850	10.74	57.52	5.89	7.33	9.401	14.37	171.459	14.21	№59\66

полдник																	
Омлет натуральный	130	155					16.70	25.80	2.0	220	0.22	18.10	30.80	2.40	268.	0.34	№216
-яйцо			1.05	1.2	42	48											
-молоко			80	100	80	100											
-масса омлетной смеси			-	122	-	148											
-масса готового омлета			-	125	-	150											
-масло сливочное			5	5	5	5											
Какао на молоке	150	180					3.60	2.86	14.86	98.0	1.0	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43	№397
-какао порошок			2	2	2	2											
-сахар			8	10	8	10											
-молоко			92	110	92	110											
-вода			65	80	65	80											
Хлеб пшеничный	30	40					2.0	6.48	12.62	128	0	2.45	7.55	14.62	136	0	№1
-хлеб пшеничный			30	40	30	40											
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							22.3	35.14	29.48	446.	1.22	24.12	41.54	32.84	511.	1.77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							80.0	66.9	82.84	897.01	228.98	100.3	88.8	331.71	1.038.90	110.4	
											4	24	3			2	

3-день, среда

Наименование	Выход блюдо		Брутто		Нетто		Ясли				Витамин «С»	Сад				Витамин «С»	№ Рецептуры
							Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность	Пищевые вещества (г)		Энергет. Ценность					
	Ясли	сад	Ясли	сад	ясли	Сад	Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак																	
Каша пшеничная молочная жидкая	150	200															№8
							55.68	7.03	18.311	135.280	0.9	7.5	8.17	26.393	149.359	1.310	
-крупя пшено			30	40	30	40											
-масло сливочное			4	5	4	5											
-сахар			5	5	5	5											
-молоко			76	100	76	100											
Чай с сахаром (с лимоном)	150	180					0.10	0.01	8.20	38.00	2.43	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	№393
- чай- заварка			20	30	20	30											
-сахар			7	12	7	12											
-лимон			3.	4	2.5	3.5											
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5					2.48	7.65	14.80	167.70		3.48	8.65	15.80	197.80		№ 1,5
-хлеб пшеничный			30	40	30	40											
-масло сливочное			5	5	5	5											
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							58.26	14.64	41.31	340.98	3.33	11.1	16.84	52.39	388.159	4.14	
2-ой завтрак																	
СОК (фруктовый) или фрукт	150	150					0.90	0	18.18	76.00	3.60	0.90	0	18.18	76.00	3.60	№399
Обед																	
Свекольник со сметаной	200	250					5.47	7.78	10.05	123.16	10.9	7.340	9.308	13.465	166.994	14.607	№54

-свекла			48	38.5	64	51.3											
-картофель			34.5	46.0	25.8	34.5											
-морковь			7.50	10.0	6.0	8.0											
-лук репчатый			8.0	10.7	6.6	8.9											
-томатное пюре			0.78	1.0	0.78	1.0											
-масло растительное или сливочное			3.0	4.0	3.0	4.0											
-ЦБ тушка			24.0	32.1	21.37	28.5											
-сметана			5.0	8.0	5.0	8.0											
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	200					11.37	7.37	20.88	195.0	9.24	11.94	8.64	20.88	209.0	9.24	№2
-ЦБ тушка			80	100	70	90											
-масса отварной птицы			-	-	30	40											
-масло сливочное			8	10	8	10											
-морковь			40	50	32	40											
-картофель			103	129	77	97											
-лук репчатый			22	28	18	23											
Салат из свежих огурцов и помидор	40	50					0.54	3.08	1.73	36.86	12.45	0.54	3.08	1.73	36.86	0.54	№15
-огурцы			17	20	15	20											
-помидоры			24	30	20	26											
-масло растительное			3	4	3	4											
-лук репчатый			6	7	6	7											
Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	180					0.03	0	22.76	90.20	1.08	0.04	0	24.76	94.20	1.09	№349
-сухофрукты			17	20	17	20											
-сахар			16	19	16	19											
-витамин «С»			0.035	0.05	0.035	0.05											
Хлеб ржаной	30	40					2.30	0.06	6.55	14.	128	2.45	7.55	14.62	136	0	№1

			30	40	30	40											
ИТОГО ЗА ОБЕД							20.07	18.29	61.97	459.22	161.67	22.31	28.58	75.45	643.054	25.48	
Уплотненный полдник																	
Оладьи из творога с повидлом	70	130					13.0	9.44	20.34	199.0	0.230	13.98	9.71	22.42	233.0	0.30	№239
-мука пшеничная			11	21	11	21											
-сахар			3	6	3	6											
-яйца			1/10шт	1\5шт	4	8											
-молоко			12	24	12	24											
-масло растительное			2	3	2	3											
-творог			29.4	59.6	29	59											
-масса готовых оладий			-	-	50	100											
-повидло			20	30	20	30											
Кофейный напиток	150	180					2.45	1.96	13.47	86.0	1.0	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	№395
-кофейный напиток			2	3	2	3											
-молоко			75	120	75	120											
-вода			90	78	90	78											
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							15.45	11.4	106.34	285.0	1.23	16.83	12.12	36.78	324.0	1.47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							94.63	44.33	227.8	1.161.2	169.83	51.14	57.54	182.8	1.431.64	34.69	

				5													
-зелень			3	4	3	4											
Курица отварная (порционная) с картофельным пюре	60\1 5	80\3 0					20.3	17.0	35.69	377.00	1.01	25.30	21.2 5	44.61	471.25	1.26	№304
-тушка Ц/Б			100	120	100	120											
-соус –томат			5	8	5	10											
-мука			7	9	7	9											
-масло сливочное			3	4	3	4											
-картофельное пюре	130	150					3.4	53.35	20.52	152.5	20.17	3.4	53.3 5	20.52	152.5	20.1 7	
-картофель			170	200	126	142											№321
-молоко			5	5	5	5											
-масло сливочное			5	5	5	5											
Салат из белокочанной капустой и зеленым горошком	50	60					0.70 4	2.54	4.5	43.7	16.22	0.704	2.54	4.5	43.7	16.2	№20
-капуста			50	60	40	50											
-лук			5	6	5	6											
-морковь			5	6	5	6											
-масло растительное			5	5	5	5											
- горошек консервированный			28	30	20	28											
Компот из сухофруктов	150	180					0.03	0	22.76	90.20	1.08	0.04	0	24.76	94.20	1.09	№349
-сухофрукты			17	20	17	20											
-сахар			16	19	16	19											
-витамин «С»			0.035	0.0 5	0.03 5	0.0 5											
Хлеб ржаной	30	40					2.30	0.06	6.55	14.	128	2.45	7.55	14.62	136	0	№1
			30	40	30	40											
ИТОГО ЗА ОБЕД							28.6 4	75.58	102.6 9	763.9	174.7 6	34.07 4	95.0 8	123.3 0	989.15	46.9 7	
Уплотненный полдник																	
Манная запеканка со сгущенкой	120	180					5.38	5.42	31.63	196.84	0.39	8.97	9.03	52.72	328.08	0.65	№45/8 7

-крупa манная			30	45	30	45											
-молоко пастер			30	50	30	50											
-сахар			5	8	5	8											
-масло сливочное			5	8	5	8											
-яйцо куриное			5	8	5	8											
-масло растительное			3	3	3	3											
-молоко сгущенное			25	30	25	30											
Какао на молоке	150	180					3.4	3.0	14.62	93	1.0	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43	№397
-какао			2	2	2	2											
-сахар			8	10	8	10											
-молоко			92	110	92	110											
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							8.78	8.42	46.25	289.84	1.39	12.64	12.22	68.54	435.08	2.08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							50.96	160.66	225.74	1.687.3	181.6	64.0	129.7	281.44	2.096.03	54.97	

Обед

Суп крестьянский на мясокостном бульоне	200	250					4.84	4.69	16.85	128.982	13.38	6.049	5.86	21.07	161.240	16.72	№77
- картофель			120	150	90	112											
-морковь			10	12	8	10											
-Щб Тушка			17.25	21.56	12.75	15.94											
-лук репчатый			9	12	8	10											
-зелень			2	3	2	3											
-масло растительное или сливочное			2	2.5	2.	2.5											
Мясные тефтели в соусе с тушеной капустой	60\	80\					3.9	4.3	5.0	74.33	1.1	5.9	6.4	7.4	111.0	1.13	№286
-фарш говядина			52	70	38	51											
-масло растительное			2	2	2	2											
-рис			10	15	10	15											
-мука пшеничная			4	4	4	4											
-лук репчатый			14	20	12	16											
Капуста тушеная	130	150					2.6	4.0	11.8	93.9	21.4	4.3	6.3	18.2	150.1	38.6	№336
-капуста белокочанная			150	190	128	145											
-масло растительное			3	5	3	5											
-морковь			6	8	4	5											
-лук репчатый			2	3	2	3											
-томатное пюре			2	3	2	3											
-мука пшеничная			1.2	2	1.2	2											
-сахар			1	1	1	1											
Кисель из к/ц	150	180					0.03	0	22.76	90.20	1.08	0.04	0	24.76	94.20	1.09	№349
-кисель			18	21	18	21											
-сахар			7	9	7	9											
-вода			142	171	142	171											
Хлеб ржаной	30	40					2.30	0.06	6.55	14.	128	2.45	7.55	14.62	136	0	№1

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							14.49	13.07	42.08	232.98	129.14	17.29	21.02	62.22	507.	1.57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							56.48	112.3	197.77	1.356.02	287.34	67.7	77.9	247.78	1.899.9	36.75	

-рис			10	15	10	15											
-яйцо			0.2	0.2	8	8											
-масло растительное			2	2	2	2											
-сахар			8	8	8	8											
-соль йодированная			0.5	0.5	0.5	0.5											
Кофейный напиток	150	180					2.6	2.3	13.48	82.0	1.0	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17.	№ 395
-кофейный напиток			2	3	2	3											
-сахар			7	10	7	10											
-молоко			75	120	75	120											
-вода			90	78	90	78											
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							9.89	9.05	26.98	231.	1.25	10.9 5	9.91	29.48	256.56	1.47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							38.9 1	126.8 6	147.3 6	1.179.09	293.3 1	22.6 5	86.8 9	176.6 2	1.439.78	170.2 3	

8-й день, среда

Наименование	Выход блюдо		Брутто		Нетто		Ясли				Витамин «С»	Сад				Витамин «С»	№ Рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь		
							Б	Ж	У			Ккал	Б	Ж			
Завтрак																	
Каша овсяная молочная «Геркулес» жидкая	150	200					7,51	8,34	30,44	227,	0,91	10,06	11,3 4	41,26	307,00	1,22	№ 177
-масло сливочное			4	5	4	5											
-сахар			4	5	4	5											
-крупя овсяная			15	20	15	20											
- молоко			80	100	80	100											
Чай с сахаром	150	180					0.10	0.01	8.20	38.0	243	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	№ 393
-чай -заварка			2	3	2	3											
-сахар			7	12	7	12											
-лимон			3.	4	2.5	3.5											
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5					2.48	7.65	14.80	167.70		3.48	8.65	15.80	197.80		№1
-хлеб пшеничный			30	40	30	40											
-масло сливочное			5	5	5	5											
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							10.09	16.	53.44	432.7	243.91	13.66	24.0 6	67.26	545.8	4.05	
2-ой завтрак																	
СОК (фруктовый) или любой фрукт	150	150					0.90	0	18.18	76.00	3.60	0.90	0	18.18	76.00	3.60	№ 399
Обед																	
Суп гороховый с гречками	200	250					4.39	4.22	13.06	107.8	4.65	5.49	5.28	16.33	134.75	5.81	№ 206

-лук репчатый			6	7	6	7											
Компот из сухофруктов	150	180					0.03	0	22.76	90.20	1.08	0.04	0	24.76	94.20	1.09	№ 349
-сухофрукты			17	20	17	20											
-сахар			16	19	16	19											
-витамин «С»			0.035	0.05	0.035	0.05											
Хлеб ржаной	30	40					2.30	0.06	6.55	14.	128	2.45	7.55	14.62	136	0	№1
			30	40	30	40											
ИТОГО ЗА ОБЕД							47.27	18.97	242.019	1.242.0	146.74	53.06	28.21	267.58	1.477.88	20.12	
Уплотненный полдник																	
Каша гречневая молочная	150\5	200\5					6.7	7.8	25.6	199.59	1.3	8.9	9.2	34.14	255.141	1.7	№86
-крупя гречневая			30.0	40.0	30.0	40.0											
-молоко			99.0	133.0	99.0	133.0											
-сахар			4.0	5.0	4.0	5.0											
-масло сливочное			5	5	5	5											
Чай с сахаром	150	180					0.09	0.01	9.20	35.0	2.56	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	№ 393
-чай			20	30	20	30											
-сахар			7	12	7	12											
Хлеб пшеничный	30	40					2.0	7.0	12.34	120		2.45	7.55	14.62	136		№1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							8.79	14.81	47.14	354.59	3.86	11.47	16.77	58.78	432.141	4.53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							67.05	49.79	360.779	870.721	398.11	477.2	69.04	411.8	1.055.419	32.30	

9-день, четверг

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Витамин «С»	Сад				Витамин «С»	№ Рецептуры
							Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак																	
Каша молочная кукурузная	150	200					4.97	5.10	16.50	131.80	0.91	6.21	6.38	20.63	164.75	1.14	№94
-масло сливочное			4	5	4	5											
-сахар			4	5	4	5											
-крупя кукурузная			15	20	15	20											
- молоко			80	100	80	100											
Чай с сахаром (с лимоном)	150	180					0.10	0.01	8.20	38.00	2.43	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	№393
- чай- заварка			20	30	20	30											
-сахар			7	12	7	12											
-лимон			3.	4	2.5	3.5											
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30\5\5	40\5\5					4.73	6.88	14.56	139.0	0.07	6.7	8.45	19.39	180.0	0.11	№3
-хлеб пшеничный			30	40	30	40											
-масло сливочное			5	5	5	5											
-сыр			10.6	16	10.0	15.											
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							9.8	11.99	51.25	308.8	3.41	13.03	14.85	50.22	385.75	4.08	
2-ой завтрак																	
Напиток из шиповника	150	150					0.54	0.18	16.56	64.0	75.	0.61	0.25	18.67	79.	90.	№398
-плоды шиповника сушеные			15	18	15	18											
-сахар			7	10	7	10											
-вода			150	180	150	180											
Обед																	
Суп картофельный с	200	250					8.15	7.19	10.72	140.201	7.9	10.86	9.58	14.29	186.9	17.2	№39

фрикадельками																	
-говядина (фарш)			46.8	62.4	34.8	46.6											
-картофель			80.25	107.0	60.0	80.0											
-морковь			7.5	10	6.	8.											
-лук репчатый			3.7	5	3.0	4											
-яйцо куриное			2.4	3.2	2.4	3.2											
- масло сливочное			1.5	2	1.5	2											
-зелень			3	3	3	3											
Голубцы ленивые	160	180					16.20	13.28	11.03	228.	3.71	21.71	16.55	15.02	296.0	5.20	№274
-котлетная масса					50	70											
-или ЦБ/тушка			80	100	50	70											
-масло сливочное			5	5	5	5											
-морковь			6	10	5	8											
-рис			10	15	10	15											
-лук репчатый			8	10	6	8											
-томатное пюре			3	4	3	4											
-масло растительное			5	7	5	7											
-капуста			67	100	50	70											
Кисель из концентратов	150	180					0.4	0.018	25.24	102.72	0.36	0.4	0.018	25.24	102.72	0.36	№349
-кисель из к/ц			18	21	18	21											
-сахар			7.5	9	7.5	9											
Хлеб ржаной	30	40					2.30	0.06	6.55	14.	128	2.45	7.55	14.62	136	0	№1
			30	40	30	40											
ИТОГО ЗА ОБЕД							27.05	47.60	96.36	484.921	136.26	35.42	33.70	69.18	721.62	22.76	

Уплотненный полдник

Омлет печеный	70\5	80\5					8.0	14.0	1.0	160.1	01	9.7	16.1	1.6	189.7	0.1	№216
-яйцо			1.61	56	1.61	56											
-мука			7	10	7	10											
-масло сливочное			4	5	4	5											
-молоко			18	21	18	21											
-соль			1	1	1	1											
Хлеб	30	40					2.0	7.0	12.34	120		2.45	7.55	14.62	136		№1

пшеничный																	
Какао на молоке	150	180					3.6	2.86	14.86	98.	1.0	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43	№397
-какао порошок			2	2	2	2											
-сахар			8	10	8	10											
-молоко			92	110	92	110											
-вода			65	80	65	80											
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							13.6	17.56	28.2	281.08	1.1	15.82	26.84	32.04	464.74	1.53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							50.99	76.73	192.37	1.138.80	215.71	64.86	75.64	170.11	1.651.11	118.37	

Чай с сахаром	150	180					0.10	0.01	8.2	38.0	2.43	0.12	0.02	10.20	41.	2.83	№ 393
-чай-заварка			20	30	20	30											
-сахар			7	12	7	12											
Хлеб пшеничный	30	40					2.0	7.0	12.34	120.	0	2.45	7.55	14.62	136.		№1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							4.8	24.19	60.11	341.2	28.93	5.3	19.92	41.52	366.6	23.33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							38.58	63.89	217.21	1.436.23	780.92 4	38.26	50.8	210.50	1.819.92	57.57	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ							539.8 5	876.4 6	2.010.80 9	1.086.73 3	2.986.5 7	986.90 4	760.62 1	2.476.84 4	15.863.7 8	824.7 9	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919162

Владелец Павликова Татьяна Вячеславовна

Действителен с 24.03.2023 по 23.03.2024