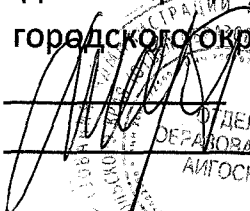
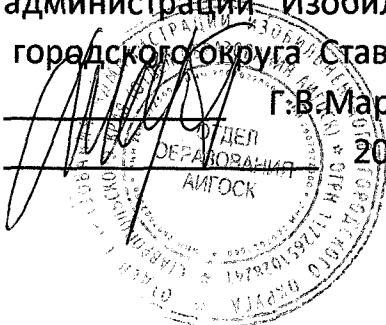


СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации Изобильненского
городского округа Ставропольского края


Г.В. Мартиросян
2021г.



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МКДОУ
«Детский сад №8» ИГОСК


Е.И. Колосова
2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
2021 год (январь, февраль, март)**

**для питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет,
посещающих ДОУ Изобильненского городского округа
с 10 -ти часовым режимом функционирования.**

Разработано на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий"
Издательство "Де Ли принт" г. Москва 2012г сост. М.П.Могильный
Сан Пин для ДОУ 2.3/2.4.3590-20

г. Изобильный 2020г.

№ 14 / М.
 ЦА
 КОДИ
 СИДЕ

150/7	150												180/10	180												
0,2	0,2												0,3	0,3												
7	7												10	10												
130	130												150	150												
		6,39	0,01	6,99	28				8	1,6	0,9	0,19			0,06	0,02	9,99	40					10	2,5	1,3	0,28
	270	6,39	8,15	19,52	266,2	0,03	0,35	22	64,8	72,2	12,3	0,54		320	12,22	13,31	34,41	315,2	0,06	0,71	44	123,6	157,7	24	0,98	
	1120	31,86	35,84	149,29	1274,3	1,283	35,04	137,95	431,24	579,93	130,58	35,53		1405	44,15	47,28	196,7	1550,35	0,637	38,02	168,35	509,06	705,74	155,89	36,69	

Мука пшеничная																										
Мука пшеничная № 94 М		150													200											
Мука пшеничная	105	105												140	140											
Мука пшеничная	12	12												16	16											
Мука пшеничная	1,5	1,5												2	2											
Мука пшеничная	1,2	1,2												1,6	1,6											
Мука пшеничная	45	45												75	75											
Мука пшеничная № 107 М		150	4,34	4,1	13,92	110,1	0,07	0,69	22,95	121,26	116	21,68	0,42		5,79	5,47	18,57	146,8	0,1	0,91	23,86	132	128	23,5	0,51	
Мука пшеничная	92	92												110	110											
Мука пшеничная	2	2												2	2											
Мука пшеничная	65	65												80	80											
Мука пшеничная	8	8												10	10											
Мука пшеничная № 107 М		150	3,15	2,72	12,96	89	0,03	0,98	15	114,3	67,5	10,5	0,1		3,67	3,19	15,82	107	0,036	1,17	18	133,2	81	12,6	0,12	
Мука пшеничная	40	40												40	40											
Мука пшеничная	5	5												5	5											
Мука пшеничная	10	10												10	10											
Мука пшеничная	25	25												25	25											
Мука пшеничная			4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,07	46	96,1	77,6	13,4	0,71		4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,07	46	96,1	77,6	13,4	0,71	
Мука пшеничная № 100 М	135	135	1,12		22,72	96	0,03	6		16	22	9	2,2	150	150	1,8		27,27	115	0,05	10	19	27	15	2,52	
Мука пшеничная	475		13,34	13,7	64,16	434,1	0,18	7,74	83,95	347,66	283,1	54,58	3,43	626,6	570	15,99	15,54	76,22	507,8	0,236	12,15	87,86	380,3	313,6	64,5	3,86
Мука пшеничная с бобовыми																										
Мука пшеничная № 1 М		150													250											
Мука пшеничная	40/43*	30													66,7/72*	50										
Мука пшеничная	12,1	12													20	20										
Мука пшеничная	9,6	7,5													16	12,5										
Мука пшеничная	7	6													12	10										
Мука пшеничная	3	3													5	5										
Мука пшеничная	105	105													175	175										
Мука пшеничная			3,29	3,16	9,79	80,85	0,14	3,48		22,85	52,31	21,18	1,22		5,49	5,27	16,32	134,8	0,23	5,82		38,05	62,18	35,3	2,03	
Мука пшеничная, биточки из мяса																										
Мука пшеничная № 102 М	75	60													100	80										
Мука пшеничная	48	35													65	48										
Мука пшеничная	12	10													15	13										
Мука пшеничная	14	14													19	19										
Мука пшеничная	5	5													5	5										
Мука пшеничная	11	11													14	14										
Мука пшеничная	6	6													8	8										
Мука пшеничная	4	4													5	5										
Мука пшеничная		120	9,32	7,07	9,64	159	0,06	0,09	18	26,1	99,7	19,3	0,9		12,44	9,24	12,56	203	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2	
Мука пшеничная № 205 М	42	42													52,5	52,5										
Мука пшеничная	4	4													5	5										
Мука пшеничная			4,54	3,48	21,8	156,8	0,04		20	4	37,96	18	1,08		5,68	4,36	27,25	191	0,06		20	5	38,2	21,8	1,14	
Мука пшеничная		20													40											
Мука пшеничная	1,15	1,15													2,3	2,3										
Мука пшеничная	0,45	0,45													0,9	0,9										
Мука пшеничная	11,5	11,5													23	23										
Мука пшеничная	5,5	4,5													11	9										
Мука пшеничная	0,9	0,9													1,8	1,8										
Мука пшеничная			0,29	0,9	1,39	19,85	0,05	0,47	6,9	6,74	7,6	2,4	0,11		0,58	1,81	2,77	39,7	0,1	0,93	13,8	13,48	15,19	4,8	0,22	
Мука пшеничная	36	20	0,1	0,02	0,46	2,2	0,02	3,4	0	35,53	36,55	18,08	1,01	55	30	0,15	0,03	0,69	3,3	0,02	3,4	0	35,53	36,55	18,08	1,01
Мука пшеничная		150													180											
Мука пшеничная	15	15													18	18										
Мука пшеничная	12	12													15	15										
Мука пшеничная			0,33	0,02	20,83	85	0,01	19		14,39	7,4	6,98	0,34		0,4	0,02	24,99	102	0,05	21		16,8	9,6	7,85	0,57	
Мука пшеничная	25	25	1,98	0,25	12,08	58,3	0,045			10	46,8	13,2	1,07	30	30	2,37	0,3	14,49	70	0,054		10,5	47,4	14,1	1,17	
Мука пшеничная	30	30	2,64	0,48	13,36	70	0,054			10,5	47,4	14,1	1,17	40	40	2,98	0,6	15,2	85	0,06		12,8	47,4	14,1	1,17	
Мука пшеничная			73,5	22,49	15,38	89,35	6,32	0,419	26,44	44,9	130,11	335,72	113,24	6,9	###	30,09	21,63	114,27	828,8	0,654	31,27	56,8	167,16	389,62	141,73	8,51

ЭТОТ ДЕНЬ																									
ЗАВТРАК																									
Ййцо вареное №213М.	1 шт.	40	5,08	4,6	0,28	63																			
Ийра кабачковая(консервы)ПР.	42	40	0,32	1,6	1,72	47																			
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66	47	0,045																		
Чай с сахаром № 392 М.		150																							
чай заварка	0,2	0,2																							
сахар	7	7																							
			0,04	0,01	6,99	28																			
10 ЧАСОВ	20	20	2,08	1,04	15,36	75,2																			
Фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,033																		
ИТОГО ЗАВТРАК		350	9,5	7,85	43,81	304,2	0,078	0	20	66,4	193,8	40	34,16	410	10,59	8,76	52,5	350,2	0,087	0	20	71,9	199,3	45,3	35,35
ОБЕД																									
Ийра картофельный с макаронными изделиями №82.М.		150																							
картофель	60/64*	45																							
рис	6	6																							
морковь	7,5	6																							
лук репчатый	7,2	6																							
масло сливочное	1,5	1,5																							
Вода или бульон	112,5	112,5																							
			1,61	1,7	10,28	72,85	0,85	6,1	4,6	20,56	54,36	20,85	0,78												
Рыба , тушенная с овощами №247 М.		60																							
минтай потрошенный без гол.	73	37																							
морковь	21	17																							
лук репчатый	8	7																							
томатная паста	2	2																							
масло растительное	3	3																							
вода	13	13																							
			5,94	3,42	1,54	121	0,05	1,81	3	38,6	127,8	19	1,55												
Ийра картофельное №321 М.		120																							
картофель	130/13	103																							
Молоко	19	18																							
масло сливочное	4,2	4,2																							
			2,45	3,84	16,35	129	0,2		19	14,9	205,4	136	3,9												
Кисель №383М.		150																							
кисель	18	18																							
сахар	7,5	7,5																							
			0,07	0	16,7	93,95	0,001	0,06		7,88	3,96	1,01	0,22												
Хлеб пшеничный	25	25	1,98	0,25	12,08	58,3	0,045																		
Хлеб ржаной	30	30	2,64	0,48	13,36	70	0,054																		
ИТОГО ОБЕД		535	13,08	7,99	60,03	472,25	0,35	1,87	22	81,88	431,36	183,31	7,91	730	16,54	10,26	74,26	549,51	0,424	2,88	24	103,58	441,42	195,09	9,47
УЛЮЧКА С ЯБЛОКАМИ № М.																									
мука пшеничная	35,56	35,56																							
в том числе на подпыл	1,48	1,48																							
молоко	17	17																							
масло сливочное	2,59	2,59																							
сахар	3,7	3,7																							
ййцо	1/30шт	1,33																							
дрожжи сухие	0,56	0,56																							
соль	0,55	0,55																							
яблочки	23	20																							
сахар	6	6																							
яйца для смазки изделия	1/133шт	0,3																							
масло растительное	0,2	0,2																							
			3,96	2,44	33,96	173,3																			
ИЙРА МОЛОКОМ № 397 М.																									
молоко	92	92																							
яйца порошок.	2	2																							
пудра	65	65																							
сахар	8	8																							
			3,15	2,72	12,96	89	0,03	0,98	15	114,3	67,5	10,5	0,1												
ИТОГО УЛУЧКА		220	7,11	5,16	46,92	262,3	0,03	0,98	15	114,3	67,5	10,5	0,1	250	7,63	5,63	49,78	280,3	0,036	1,17	18	133,2	81	12,6	0,12

ИТОГО ОБЕД		560	9,49	4,23	68,07	370,1	0,149	19	20	38,89	139,56	52,28	3,66		775	11,43	5,28	81,93	448	0,224	21	20	45,1	142,6	57,85	4,05	
Пирожки печеные																											
на диетическом тесте №405, 406 М.		60													60												
для теста:																											
мука	38	38													38	38											
сахар	2,8	2,8													2,8	2,8											
масло растительное	4	4													4	4											
яйцо	1/11шт	4,1													1/11шт	4,1											
дрожжи сухие	0,4	0,4													0,4	0,4											
соль	0,48	0,48													0,48	0,48											
повидло или джем	25	25													25	25											
масло растит. для смазки	0,2	0,2													0,2	0,2											
яйцо для смазки	1/33шт	1,2													1/33шт	1,2											
			3,06	2,12	23,43	143	0,48	0,02	17	105,4	45,1	10,8	0,45			3,06	2,12	23,43	143	0,48	0,02	17	119,3	45,1	10,8	0,45	
молоко кипечен №400		150	5,48	4,88	9,07	125	0,063	2,05	32	189,6	142,2	22,1	0,16		180	6,66	5,85	10,88	150	0,17	2,46	38,4	227,52	170,64	26,52	0,19	
ИТОГО ПОЛДНИК		210	8,54	7	32,5	268	0,543	2,07	49	295	187,3	32,9	0,61		240	9,72	7,97	34,31	293	0,65	2,48	55,4	346,82	215,74	37,32	0,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1110	28,26	25,45	140,73	968,1	0,782	22,33	153	593,29	632,26	208,18	8,38		1445	32,34	27,95	164,14	1110	1,114	24,75	159,4	660,52	667,14	220,57	9	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		✓										V														
ЗАВТРАК																										
Каша вязкая молочная																										
из риса и пшена №168 М.	150/5	155											200/8	208												
с маслом																										
крупя рисовая	11	11											14	14												
крупя пшено	14	14											19	19												
молоко	75	75											100	100												
вода	49	49											65	65												
сахар	4,5	4,5											6	6												
масло сливочное	5	5											8	8												
			4,47	8,45	31,67	221,68					20	54,3	145,2	96,1	3,12		5,96	10,74	42,22	290,84						
Какао с молоком № 397 М.		150												180												
молоко	92	92											110	110												
какао-порошок	2	2											2	2												
вода	65	65											80	80												
сахар	8	8											10	10												
			3,15	2,72	12,96	89	0,03	0,98	15	114,3	67,5	10,5	0,1			3,67	3,19	15,82	107	0,036	1,17	18	133,2	81	12,6	0,12
Хлеб пшеничный	25	25	1,98	0,25	12,08	58,3	0,045			10	46,8	13,2	1,07	30	30	2,37	0,3	14,49	70	0,054			10,5	47,4	14,1	1,17
Сок фруктовый № 399 М	135	135	1,12		22,72	96	0,03	6		16	22	9	2,2	150	150	1,8		27,27	115	0,05	10		19	27	15	2,52
ИТОГО ЗАВТРАК		465	10,72	11,42	79,43	464,98	0,105	6,98	35	194,6	281,5	128,8	6,49		568	13,8	14,23	99,8	582,84	0,14	11,17	38	231,1	307,7	143,8	7,96

Рассольник ленинградский №76М		150												250																			
картофель	60/64*	45												100/110*	70																		
крупя перловая	3	3												5	5																		
лук репчатый	3,6	3												7	6																		
морковь	7,5	6												12,5	10																		
огурцы консервированные	10	9												16,8	15																		
масло растительное	3	3												5	5																		
вода	112,5	112,5												187,5	187,5																		
			1,26	3,06	9,95	72,45	0,076	6,03		20	50,6	21,1	0,75			2,1	5,11	16,59	128,5	0,095	7,54		25	63,3	26,4	0,93							
сметана к первому блюду	5	5	0,14	0,75	0,16	10,3												5	5	0,14	0,75	0,16	10,3										
Котлета рубленая из птицы №305 М.		75	60												100	80																	
куры бройлерные 1 кат.	96	44												127	59																		
или мясо птицы (мякоть)	45	44												60	59																		
молоко	16	16												21	21																		
хлеб	11	11												15	15																		
сухари панировочные	6	6												8	8																		
			11,66	2,75	9,98	111	0,06	0,5	37	26,4	95,4	15,7	1,09			15,64	3,89	13,46	151	0,08	0,67	51	35,1	127,8	21	1,47							
Капуста тушеная № 336 М.		120												150																			
капуста свежая	172	138												215	172																		
масло растительное	4	4												6	6																		
морковь	3,6	3												4,6	3,8																		
лук репчатый	6	4,8												7,6	6																		
сахар	1,8	1,8												4,6	4,6																		
томат паст.	3	3												4	4																		
мука пшеничная	1,2	1,2												1,6	1,6																		
			4,96	7,76	22,62	180,24	0,03	23,6							3,08	4,84	14,14	112,64	0,04	25,75													
Компот из смеси сухофруктов № 376 М.		150												180																			
сухофрукты	15	15												18	18																		
сахар	12	12												15	15																		
			0,33	0,02	20,83	85	0,01	19		14,39	7,4	6,98	0,34			0,4	0,02	24,99	102	0,05	21		16,8	9,6	7,85	0,57							
Хлеб пшеничный	25	25	1,98	0,25	12,08	58,3	0,045			10	46,8	13,2	1,07	30	30	2,37	0,3	14,49	70	0,054			10,5	47,4	14,1	1,17							
Хлеб ржаной	30	30	2,64	0,48	13,36	70	0,054			10,5	47,4	14,1	1,17	40	40	2,98	0,6	15,2	85	0,06			12,8	47,4	14,1	1,17							
ИТОГО ОБЕД		540	22,97	15,07	88,98	587,29	0,275	49,13	37	156,83	298,9	99,78	5,44		735	26,71	15,51	99,03	659,44	0,379	54,96	51	183,38	355,65	114,35	6,53							

ПОЛДНИК																										
Ватрушка с творогом №458М		35/30	65												35/30	65										
мука	37	37												37	37											
сахар	2	2												2	2											
масло растительное	1,7	1,7												1,7	1,7											

✓

V

дрожжи сухие	0,3	0,3												0,3	0,3												
вода	15	15												15	15												
соль	0,6	0,6												0,6	0,6												
Фарш творожный №504:	0,6	0,6												0,6	0,6												
Творог	30	27,7												30	27,7												
яйцо	0,03	1,2												0,03	1,2												
сахар	1,5	1,5												1,5	1,5												
мука пшеничная	1,2	1,2												1,2	1,2												
яйцо для смазки	0,04	1,5												0,04	1,5												
масло растит. для смазки	0,2	0,2												0,23	0,23												
Чай с сахаром № 392 М.		150	4,61	0,37	14,59	101	0,48	0,02	17	55,4	45,1	10,8	0,45			4,61	0,37	14,59	101	0,48	0,02	17	55,4	45,1	10,8	0,45	
чай заварка	0,2	0,2												0,3	0,3												
сахар	7	7												10	10												
			0,04	0,01	6,99	28				8	1,6	0,9	0,19			0,06	0,02	9,99	40				10	2,5	1,3	0,28	
ИТОГО ПОЛДНИК		215	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0	8	1,6	0,9	0,19			245	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0	10	2,5	1,3	0,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1220	33,73	26,5	175,4	1080,27	0,38	56,11	72	359,43	582	229,48	12,12			1548	40,57	29,76	208,82	1282,28	0,519	66,13	89	424,48	665,85	259,45	14,77

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ																										
ЗАВТРАК																										
Суп молочный с гречневой крупой № 94 М.		150																			200					
молоко	105	105																			140	140				
гречка	12	12																			16	16				
масло сливочное	1,5	1,5																			2	2				
сахар	1,2	1,2																			1,6	1,6				
вода	45	45																			75	75				
		4,34	4,1	13,92	110,1	0,07	0,69	22,95	121,26	116	21,68	0,42			5,79	5,47	18,57	146,8	0,1	0,91	23,86	132	128	23,5	0,51	
Бутерброд с маслом сливочным №1 М.		40																			40					
масло сливочное	5	5																			5	5				
Хлеб пшеничный	30	30																			30	30				
		2,45	7,55	14,62	136	0,05	40		9,3	29,1	9,9	0,62			2,45	7,55	14,62	136	0,05	40		9,3	29,1	9,9	0,62	
Чай с сахаром № 392 М.																										
№ 395 М.		150																			180					
чай	0,2	0,2																			0,3	0,3				
сахар	7	7																			10	10				
		0,04	0,01	6,99	28			8	1,6	0,9	0,19			0,06	0,02	9,99	40			10	2,5	1,3	0,28			
Фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,033	20		8,4	29,4	5,9	29,4	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,033	20		8,4	29,4	5,9	29,4
ИТОГО ЗАВТРАК		440	8,07	12,87	71,92	434,1	0,153	0,69	82,95	146,96	176,1	38,38	30,63	520		9,56	14,26	82,57	494,8	0,183	0,91	83,86	159,7	189	40,6	30,81
ОБЕД																										
Борщ со свежей капустой и картофелем со смет. №57 М.		150/5																			250/5	250				
свекла	30	24																			50	40				
капуста свежая	15	12																			25	20				
картофель	16/17*	12																			26,7/32,*	20				
морковь	7,5	6																			13	10				
лук репчатый	7,2	6																			12	10				
томат.паста	4,5	4,5																			7,5	7,5				
масло растительное	3	3																			5	5				
сахар	1,5	1,5																			2,5	2,5				
вода	120	120																			200	200				
		1,1	2,94	9,12	67,35	0,055	3,77	30,2		58,75	20,7	1,02			1,83	4,9	15,2	132,5	0,082	11,5	42,4		68,2	30,95	1,48	
сметана к первому блюду	5	5	0,14	0,75	0,16	10,3			5	5			0,14	0,75	0,16	10,3			0,082	11,5	42,4		68,2	30,95	1,48	
Потлета, шницель, биточки из мяса №282 М.		75	60																			100	80			
говядина б/к(котлетное мясо)	48	35																			65	48				
свинина не жир. б/к	12	10																			15	13				
молоко	14	14																			19	19				
лук репчатый	5	5																			5	5				
хлеб	11	11																			14	14				
сухари панировочные	6	6																			8	8				
масло растительное	4	4																			5	5				
		9,32	7,07	9,64	159	0,06	0,09	18	26,1	99,7	19,3	0,9			12,44	9,24	12,56	203	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным №205 М.		120																			150					
Макаронные изделия	42	42																			52,5	52,5				
масло сливочное(ГОСТ 52969-08)	4	4																			5	5				
		4,54	3,48	21,8	156,8	0,04	20		4	37,96	18	1,08			5,68	4,36	27,25	191	0,06	20		5	38,2	21,8	1,14	
соус с томатом и луком №357 М.		20																			40					
мука пшеничная	1,15	1,15																			2,3	2,3				
масло растительное	0,45	0,45																			0,9	0,9				
вода	11,5	11,5																			23	23				
лук репчатый	5,5	4,5																			11	9				
томатная паста	0,9	0,9																			1,8	1,8				
		0,29	0,9	1,39	19,85	0,05	0,47	6,9	6,74	7,6	2,4	0,11			0,58	1,81	2,77	39,7	0,1	0,93	13,8	13,48	15,19	4,8	0,22	
Кисель №383М.		150																			180					
кисель	18	18																			22	22				
сахар	7,5	7,5																			10	10				
		0,07	0	16,7	93,95	0,001	0,06	7,88		3,96	1,01	0,22			0,2	0,01	21,94	125,26	0,01	0,07	7,98		4,02	1,09	0,26	
Хлеб пшеничный	25	25	1,98	0,25	12,08	58,3	0,045	10		46,8	13,2	1,07	30	30	2,37	0,3	14,49	70	0,054	10,5		47,4	14,1	1,17		
Хлеб ржаной	30	30	2,64	0,48	13,36	70	0,054	10,5		47,4	14,1	1,17	40	40	2,98	0,6	15,2	85	0,06	12,8		47,4	14,1	1,17		
ИТОГО ОБЕД		560	20,08	15,87	84,25	635,55	0,305	4,39	44,9	95,42	302,17	88,71	5,57	775		26,22	21,97	109,57	856,76	0,446	12,62	56,8	127,16	353,51	112,54	6,64
ПОЛДНИК																										
Булочка "Российская" №474 М.		60																			60					

		3,8	3,9		4	V								3,6	3,6																								
Сахар		10	10											10	10																								
Сахар (Док. единица)		2	2											2	2																								
Жиры	0,05шт		2											0,05шт	2																								
Дрожжи сухие	0,4	0,4												0,4	0,4																								
Соль	0,03	0,03												0,03	0,03																								
Ваниль	0,002	0,002												0,002	0,002																								
Яйца куриные (мажани)	0,001шт	1,5												0,001шт	1,5																								
Масло растительное	0,2	0,2												0,2	0,2																								
Кафир №401 м.	135	135	4,22	4,81	33,31	203	0,48	0,02	17	105,4	45,1	10,8	0,45			4,22	4,81	33,31	203	0,48	0,02	17	105,4	45,1	10,8	0,45													
Итого полдник		135	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15		155	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18													
Итого за день		135	32,5	32,89	162,37	144,85	0,518	6,13	157,85	422,38	613,27	148,09	36,35		1450	41	40,73	199,34	1441,56	0,699	14,79	176,66	502,86	704,51	178,34	37,53													

Технолог МКУ КСОС "УООУ"

Труд Трудника Н.С.