

Утверждено
приказом МАДОУ «Детский сад
«Снегирек» г. Белоярский»
от «26» мая 2021 г. № 54

**Десятидневное цикличное меню (ясли, сад) для воспитанников
МАДОУ «Детский сад «Снегирек» г. Белоярский»**

МЕНЮ (1 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), весна-лето)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ тгк
		грамм	Б	Ж	У	калл.	грамм	Б	Ж	У	калл.		
I-й завтрак		30	0,9	1,1	1,9	20,9	50	1,5	1,8	3,1	34,9		1033
	Омлет натуральный	150	15,8	12,4	3,2	187,1	150	15,8	12,4	3,2	187,1	Яйца, молоко, масло сливочное	209
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5	0,0	3,6	0,1	33,0		1
	Какао на молоке	150	2,7	2,4	9,4	70,0	180	3,2	2,9	11,3	84,0	Какао-порошок, сахар, молоко	946
	Батон пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
II	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	110	0,4	0,4	9,0	40,8		236
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,37	2,05	1,41	25,6	50	0,46	2,56	1,76	32,0	Помидор, огурцы, лук репчатый, масло растительное	9
	Уха	150	1,5	1,7	7,8	52,3	180	1,8	2,0	9,4	62,7	Картофель, морковь, лук, томатное пюре, растительное масло	98
	Рыба в суп	45	6,7	0,4	0,3	31,7	45	6,7	0,4	0,3	31,7	Горбуша.	231
	Оладьи из печени	60	8,6	9,9	6,4	148,7	70	10,0	11,5	7,5	173,5	Печень говяжья, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное	1319
	Рис припущенный	120	3,6	4,7	15,3	117,7	150	3,5	3,5	44,1	155,0	Крупа рисовая, растительное масло, лук	412
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	180	0,90	0,00	16,4	69,1		1629
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,10		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Кекс Детский	50	2,7	5,8	13,9	118,5	60	3,3	6,9	16,7	142,2	Мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйца, морковь, изюм	1411
Полдник	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	195	5,5	6,2	8,0	110,0	Снежок или йогурт или кефир.	587
Ужин	Овощи сезонные порционно	30	0,3	0,1	1,1	6,4	50	0,55	0,10	1,90	10,7		901
	Запеканка картофельная с мясом	150	7,5	12,5	19,9	222,2	150	7,5	12,5	19,9	222,2	Картофель, говядина, лук, масло сливочное, сухари паниров.	1321
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	30	0,4	0,9	1,8	17,1	Сметана, мука	446
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	180	1,4	1,2	2,2	24,7	Чай, сахар, молоко	1612
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	20	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Итого за день	1840	63	65	165	1495,6	2135	70	70	222	1799,5		

МЕНЮ (2 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), весна-лето)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ ТТК
		грамм	Б	Ж	У	калл.	грам м	Б	Ж	У	калл.		
Завтрак	Каша молочная гречневая	135	3,4	7,0	19,6	155,2	180	4,6	9,3	26,2	207,0	Крупа гречневая, молоко, вода, сахар, масло сливочное	1127
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	10	2,3	2,9	0,0	35,3		1193
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	5	0,0	3,6	0,1	33,0		1
	Батон пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
	Кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	180	2,8	2,4	12,8	84,0	Кофейный напиток, сахар, молоко	1613
И	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	180	0,90	0,00	16,38	69,1		1629
Обед	Салат из зеленого горошка с огурцами	40	0,7	2,4	3,8	40,0	50	0,9	3,0	4,8	50,0	Зеленый горошек, огурец соленый, лук, масло растительное	866
	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	9,8	72,8	180	1,7	3,7	11,8	87,3	Картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы соленые, растит. масло	87
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	10	0,3	1,5	0,4	16,0		580
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	25	3,8	3,0	0,0	41,6	Говядина	357
	Рыба, запеченная порусски	180	7,5	6,1	19,9	164,5	230	19,0	10,0	28,0	145,3	Горбуша , картофель, масло сливочное, мука, сыр	235
	Кисель витаминный из шиповника	180	0,2	0,0	28,2	113,7	180	0,2	0,0	28,2	113,7	Плоды шиповника, сахар, крахмал, кислота лимонная	261
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,10		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	40	0,3	0,0	31,3	126,6	60	0,5	0,0	47,0	189,8		539
	Кисломолочный продукт (Снежок)	160	4,5	5,1	6,6	90,2	195	5,5	6,2	8,0	110,0	Снежок или йогурт или кефир.	587
Ужин	Лапшевник с творогом	130	7,8	5,0	7,6	106,6	200	12	7,7	31,7	163,9	Макаронные изделия, яйца, Творог, сахар, масло сливочное, сухари	1168
	Молоко сгущенное	30	1,6	1,6	13,7	75,1	30	2,4	2,3	20,5	112,6		1636
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	180	1,4	1,2	2,2	24,7	Чай, сахар, молоко	1612
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	20	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Итого за день	1742	44	48	215	1472,0	2095	66	60	295	1984,2		

МЕНЮ (3 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), весна-лето)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ ттк
		грамм	Б	Ж	У	калл.	грамм	Б	Ж	У	калл.		
I-й завтрак	Каша рисовая	135	3,1	5,9	19,9	144,8	180	4,2	7,8	26,5	193,1	Крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло сливочное	1126
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5	0,0	3,6	0,1	33,0		1
	Кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	180	2,8	2,4	12,8	84,0	Кофейный напиток, сахар, молоко	1613
	Батон пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
II	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	180	0,3	0,0	10,9	44,9		335
Обед	Винегрет	40	2,2	4,3	2,1	56,0	50	2,8	5,4	2,7	70,0	Свекла, морковь, зеленый горошек, соленый огурец, лук, растит. масло	1373
	Суп гороховый с мясом	150	5,2	4,2	13,4	111,9	200	6,9	5,6	17,8	149,2	Горох лущеный, картофель, морковь, лук репчатый, растительное масло	95
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	25	3,8	3,0	0,0	41,6	Говядина	357
	Голубцы ленивые	160	7,6	7,8	13,8	155,7	200	9,5	9,7	17,3	194,6	Капуста, говядина, рис, лук, масло растительное	886
	Компот из свежих яблок	150	0,13	0,09	8,50	35,3	200	0,15	0,15	10,00	41,9	Яблоки, сахар, вода	245
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,1 0		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
Полдник	Блинчики	50	2,7	2,0	15,1	89,6	70	3,8	2,9	21,1	125,4	Мука пшеничная, сахар, молоко, яйца, соль, масло растительное	1430
	Молоко сгущенное	15	1,2	1,2	10,2	56,3	15	1,2	1,2	10,2	56,3		1636
	Кисломолочный продукт (йогурт)	160	4,5	5,1	6,6	90,2	195	5,5	6,2	8,0	110,0	Снежок или йогурт или кефир.	587
Ужин	Запеканка овощная	150	4,2	4,4	25,3	157,0	200	5,6	9,8	33,7	209,3	Картофель ,капуста, морковь, лук, масло растит, крупа манная, сметана, сухари	1089
	Сельдь												
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	30	0,4	0,9	1,8	17,1	Сметана ,мука	446
	Чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	200	0,0	0,0	6,7	26,7	Чай, сахар, лимон	318
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
	Итого за день	1785	45	46	195	1375,0	213 0	56	61	248	1764, 0		

МЕНЮ (4 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), весна-лето)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ ТТК
		грамм	Б	Ж	У	калл.	грамм	Б	Ж	У	калл.		
Завтрак	Каша ячневая	135	3,5	2,6	15,7	100,8	180	4,7	3,5	21,0	134,3	Крупа ячневая, молоко, вода, сахар, масло сливочное	475
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	10	0,1	7,3	0,1	66,1		1
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	10	2,3	2,9	0,0	35,3		1193
	Какао на молоке	150	2,7	2,4	9,4	70,0	180	3,2	2,9	11,3	84,0	Какао-порошок, сахар, молоко	946
	Батон пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
	Фрукты свежие	200	0,3	0,3	8,2	37,1	200	0,3	0,3	8,2	37,1		236
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,27	2,44	0,72	25,9	50	0,33	3,04	0,90	32,3	Огурцы, лук, масло растительное	1356
	Суп летний	150	5,90	6,53	7,70	113,1	180	7,07	7,83	9,24	135,8	Картофель, морковь, лук репчатый, горошек консервир., яйцо, растит. масло	945
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	25	3,8	3,0	0,0	41,6	Говядина	357
	Биточки рыбные	60	5,0	1,8	5,5	58,3	70	5,8	3,1	6,4	68,0	Щука, хлеб пшеничный ,молоко, яйцо, масло сливочное	643
	Картофельное пюре с луком	120	3,0	6,6	19,1	147,7	130	3,2	7,2	20,7	160,0	Картофель, лук, молоко ,масло сливочное	1030
	Кисель из сока	180	0,4	0,0	14,5	59,5	200	0,3	0,0	31,3	126,4	Сок, сахар, крахмал	262
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,10		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	40	0,3	0,0	31,3	126,6	70	0,6	0,0	54,8	221,5		539
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	180	0,90	0,00	16,38	69,1		1629
Ужин	Запеканка творожная	150	13,2	7,2	17,7	188,4	200	17,6	12,6	33,6	251,2	Творог, крупа манная, сахар, яйца, сметана, ванилин	636
	Молоко сгущенное	30	2,4	2,3	20,5	112,6	30	2,4	2,3	20,5	112,6		1636
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	3,2	28,7	180	1,4	1,2	3,2	28,7	Чай, сахар, вода	1612
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	20	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Итого за день	1832,0	47,3	44,7	224,6	1490,1	2115,0	57,5	55,7	305,2	1952,4		

МЕНЮ (5 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), весна-лето)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ ттк
		грамм	Б	Ж	У	калл.	грам м	Б	Ж	У	калл.		
И-й завтрак	Суп молочный с вермишелью	135	2,1	2,0	10,9	70,2	150	2,3	2,2	12,1	78,0	Молоко, вермишель, масло сливочное, сахар	116
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5	0,0	3,6	0,1	33,0		1
	Кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	180	2,8	2,4	12,8	84,0	Кофейный напиток, сахар, молоко	1613
	Батон пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
II	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	180	0,3	0,0	10,9	44,9		335
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,37	2,05	1,41	25,6	50	0,46	2,56	1,76	32,0	Огурец, помидор, лук, масло растительное	9
	Свекольник с мясом и сметаной	150	7,0	8,7	6,9	133,9	180	8,4	10,5	8,3	160,7	Свекла, морковь, лук, томат, масло растительное	68
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	25	3,8	3,0	0,0	41,6	Говядина	357
	сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,0	10	0,3	1,5	0,4	16,0		580
	Плов	180	7,92	4,27	25,48	172,0	220	9,68	5,22	41,14	210,3	Говядина, рис, лук, масло растительное, морковь	1259
	Компот из черной смородины	150	0,1	0,1	13,6	55,1	200	0,17	0,12	11,33	47,1	Черная смородина, сахар, вода	935
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,10		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
Полдник	Булочка осенняя	60	4,1	5,3	25,8	167,3	60	4,1	5,3	25,8	167,3	Мука, дрожжи, морковь, яйцо, сахар, масло сливочное	1396
	Кисломолочный продукт(снежок)	160	4,5	5,1	6,6	90,2	195	5,5	6,2	8,0	110,0	Снежок или йогурт или кефир.	587
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	150	9,2	8,7	29,7	233,3	200	12,2	11,6	39,6	311,1	Картофель, печень говяжьей, масло растит., лук ,масло сливочное, сухари	1322
	Овощи сезонные порционно	30	0,3	0,1	1,1	6,4	50	0,55	0,10	1,90	10,7	Помидор или огурец	901
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	30	0,4	0,9	1,8	17,1	Мука, сметана	446
	Чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	200	0,0	0,0	6,7	26,7	Чай, сахар, лимон	318
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	20	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Итого за день	1800	49	44	195	1367,8	2115	57	54	242	1685,5		

МЕНЮ (6 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), весна-лето)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ тгк
		грамм	Б	Ж	У	калл.	грам м	Б	Ж	У	калл.		
I-й завтрак	Каша овсяная	135	3,4	6,1	18,8	143,5	180	4,6	8,1	25,0	191,4	Крупа овсяная, молоко, вода, сахар, масло сливочное	1124
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	10	2,3	2,9	0,0	35,3		1193
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5	0,0	3,6	0,1	33,0		1
	Какао на молоке	150	2,7	2,4	9,4	70,0	180	3,2	2,9	11,3	84,0	Какао-порошок, сахар, молоко	946
	Батон пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
II	Фрукты свежие	200	0,3	0,3	8,2	37,1	200	0,4	0,4	9,0	40,8		236
Обед	Икра свекольная	30	0,8	1,9	4,3	37,4	50	1,4	3,1	7,2	62,3	Свекла, лук, томат, масло растительное, сахар	60
	Суп крестьянский	150	1,2	3,1	6,3	57,7	180	1,4	3,7	7,6	69,2		90
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	25	3,8	3,0	0,0	41,6	Говядина	357
	Бигус (говядина с капустой)	160	7,2	6,1	11,1	128,3	200	9,0	7,6	22,6	160,4	Капуста, говядина, помидоры, морковь, лук, масло растительное	845
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,11	7,50	31,4	180	0,1	0,1	16,3	66,1	Сухофрукты, сахар, вода	1544
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,1 0		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
Полдник	Пирожки печеные с яблоками	50	3,70	1,30	20,70	109,3	70	5,18	1,82	28,98	153,0	Мука, сахар, масло сливочное, яблоки, яйцо, масло растительное	1448
	Кисломолочный продукт (йогурт)	160	4,5	5,1	6,6	90,2	195	5,5	6,2	8,0	110,0	Снежок или йогурт или кефир.	587
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,1	3,7	6,7	92,0	100	8,1	3,7	6,7	92,0	Минтай, морковь, лук, томат, масло растительное	1225
	Картофель отварной	150	3,1	0,6	23,7	112,4	155	3,2	0,6	24,5	116,2	Картофель	131
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	20	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	200	0,0	0,0	6,7	26,7	Чай, сахар ,лимон	318
	Итого за день	1817	43	41	186	1287,2	2130	52	45	246	1598, 3		

МЕНЮ (7 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), весна-лето)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ гтк
		грамм	Б	Ж	У	калл.	грам м	Б	Ж	У	калл.		
I-й завтрак	Каша манная	135	3,0	1,6	12,9	77,3	180	4,0	2,1	17,1	103,0	Крупа манная, молоко, вода, сахар, масло сливочное	1122
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5	0,0	3,6	0,1	33,0		1
	Кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	180	2,8	2,4	12,8	84,0	Кофейный напиток, сахар, молоко	1613
	Батон пшеничный	20	1,8	0,2	11,7	55,7	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
II	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	180	0,90	0,00	16,38	69,1		1629
Обед	Салат из припущенной моркови с яблоками	40	2,5	4,1	3,5	66,2	50	3,1	5,1	4,4	82,8	Морковь, яблоки, масло растительное, сахар	1379
	Суп с зеленым горошком и овощами	150	0,8	3,0	6,8	57,6	180	0,9	3,6	8,2	69,1	Картофель, морковь, лук, зеленый горошек, масло растительное	91
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	25	3,8	3,0	0,0	41,6	Говядина	357
	Голубцы ленивые	160	7,6	7,8	13,8	155,7	200	9,5	9,7	27,3	194,6	Капуста, говядина, крупа рисовая, лук, масло растительное, мука, сметана	886
	Напиток брусничный	150	0,13	0,09	8,50	35,3	180	0,2	0,0	28,2	113,7	Брусника, сахар, вода	1552
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,10		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	40	0,3	0,0	31,3	126,6	70	0,6	0,0	54,8	221,5		539
	Кисломолочный продукт(кефир)	180	5,0	5,8	7,4	101,5	195	5,5	6,2	8,0	110,0	Снежок или йогурт или кефир.	587
Ужин	Кукуруза овощная отварная (из консервированной)	30	0,9	1,1	1,9	20,9	55	1,6	2,0	3,4	38,4		1033 а
	Жаркое по- домашнему	150	8,7	6,3	17,2	160,2	180	10,5	7,6	20,6	192,3	Картофель, говядина, лук, томат, масло растительное	379
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	180	1,4	1,2	2,2	24,7	Чай, сахар, молоко	1612
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	20	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Итого за день	1715	43	40	180	1257,2	1995	52	47	259	1663,5		

МЕНЮ (8 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), весна-лето)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ гтк
		грамм	Б	Ж	У	калл.	грамм	Б	Ж	У	калл.		
I-й завтрак	Икра морковная	30	0,8	2,7	3,9	42,8	50	1,3	4,5	6,4	71,3	Морковь, лук репчатый, томатное пюре, растительное масло, сахар	1382
	Омлет натуральный	150	15,8	12,4	3,2	187,1	150	15,8	12,4	3,2	187,1	Яйца, молоко, масло сливочное	209
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5	0,0	3,6	0,1	33,0		1
	Кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	200	0,0	0,0	6,7	26,7	Кофейный напиток, сахар, молоко	318
	Батон пшеничный	20	1,8	0,2	11,7	55,7	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
II	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	180	0,3	0,0	10,9	44,9		335
Обед	Салат из картофеля с огурцами	40	0,6	2,1	3,6	35,7	50	0,8	2,6	4,5	44,6	Картофель, лук, огурец, морковь, масло растительное	23
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,7	2,3	7,2	55,6	180	2,0	2,7	8,6	66,7	Капуста, картофель, морковь, говядина, лук, мука, масло сливочное, молоко	121
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	25	3,8	3,0	0,0	41,6	Говядина	357
	Котлеты любительские	50	5,8	2,8	4,4	65,6	70	8,1	3,9	6,1	91,9	Щука, морковь, хлеб пшеничный, лук, яйца, молоко, масло растительное	943
	Масло к блюдам	5	0,0	3,6	0,1	33,1	5	0,0	3,6	0,1	33,1		711
	Каша гречневая	120	3,60	1,5	17,5	98,4	150	6,00	2,6	29,2	164,0	Крупа гречневая, вода, соль	464
	Компот из кураги	150	0,9	0,0	13,6	58,0	180	1,1	0,0	16,3	69,6	Курага, сахар, вода	1546
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,1 0		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
Полдник	Блинчики	50	2,7	2,0	15,1	89,8	70	3,8	2,9	21,1	125,4	Мука, сахар, яйца, масло растительное	1430
	Сгущенное молоко	15	1,2	1,1	12,7	73,1	15	1,2	1,1	12,7	73,1		
	Кисломолочный продукт (кефир)	160	4,5	5,1	6,6	90,2	195	5,5	6,2	8,0	110,0		587
Ужин	Рагу овощное	150	2,0	1,6	14,3	79,3	150	2,0	1,6	14,3	79,3	Картофель, морковь, капуста, горошек зеленый, лук, говядина, масло растит, томат	433
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	180	1,4	1,2	2,2	24,7	Чай, молоко, сахар	1612
	Тефтели мясные в соусе	60	4,7	5,7	8,4	104,0	90	7,0	8,6	12,7	155,9	Говядина, хлеб, молоко, лук, масло растительное, мука, сметана, томат, масло сливочное	1312
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	20	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Итого за день	1795	53	51	175	1368,1	2160	63	59	222	1667, 6		

МЕНЮ (9 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), весна-лето)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ ттк
		грам м	Б	Ж	У	калл.	грамм	Б	Ж	У	калл.		
I-й завтрак	Каша "Дружба"	135	3,8	6,4	15,3	133,6	180	5,0	8,5	20,4	178,2	Крупа пшено, крупа рисовая, молоко, сахар, масло сливочное	1112
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5	0,0	3,6	0,1	33,0		1
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	10	2,3	2,9	0,0	35,3		1193
	Батон пшеничный	20	1,8	0,2	11,7	55,7	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
	Кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	180	2,8	2,4	12,8	84,0	Кофейный напиток, сахар, молоко	1613
II	Фрукты свежие	200	0,3	0,3	8,2	37,1	200	0,3	0,3	8,2	37,1		236
Обед	Салат из отварной моркови, консервированной кукурузы и свежих огурцов	30	0,5	1,9	2,6	29,3	50	0,7	3,1	4,4	48,8	Морковь, кукуруза, огурец, лук, масло растительное	855
	Щи	150	2,2	2,4	4,8	49,9	180	2,7	2,9	5,8	49,9	Капуста, морковь, лук, томат, мука, масло растительное, говядина	77
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	25	3,8	3,0	0,0	41,6	Говядина	357
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	10	0,3	1,5	0,4	16,0		580
	Печень по-строгановски	100	7,6	7,5	4,8	116,8	100	7,6	7,5	4,8	116,8	Печень говяжья, сметана, томат, лук, масло растительное	1273
	Пюре картофельное	120	2,6	3,1	16,8	105,6	130	2,8	3,4	18,2	114,5	Картофель, молоко, масло сливочное	418
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	180	0,90	0,00	16,38	69,1		1629
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,10		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
Полдник	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,7	20	132,5	70	5,6	4,3	23,3	154,6	Мука, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, творог, ванилин	1492
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,0	5,8	7,4	101,5	195	5,5	6,2	8,0	110,0		587
Ужин	Макаронные изделия с сыром	130	3,6	4,1	22,5	141,7	200	5,5	6,4	34,6	218,0	Макаронные изделия, масло сливочное, сыр	
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	180	1,4	1,2	2,2	24,7	Чай, сахар, молоко	1612
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	20	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Овощи сезонные порционно	30	0,3	0,1	1,1	6,4	50	0,55	0,10	1,90	10,7		901
Итого за день		1867	49	52	193	1435,3	2160	58	63	234	1730,3		

МЕНЮ (10 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), весна-лето)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ ттк
		грамм	Б	Ж	У	калл.	грамм	Б	Ж	У	калл.		
I-й завтрак	Каша "Геркулес"	135	3,3	6,2	17,1	137,4	180	4,4	8,3	22,8	183,2	Овсяные хлопья «Геркулес», молоко, сахар масло сливочное	479
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5	0,0	3,6	0,1	33,0		1
	Батон пшеничный	20	1,8	0,2	11,7	55,7	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
	Кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	180	2,8	2,4	12,8	84,0	Кофейный напиток, сахар, молоко	1613
II	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	180	0,3	0,0	10,9	44,9		335
Обед	Салат "Летний"	40	1,0	2,6	2,1	36,0	50	1,3	3,3	2,7	45,0	Картофель, огурец свежий, помидор,, лук репчатый, растит. масло	20
	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	12,0	81,3	180	1,7	3,7	14,4	97,5	Картофель, крупа перловая или рисовая, говядина, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное	88
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	25	3,8	3,0	0,0	41,6	Говядина	357
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	10	0,3	1,5	0,4	16,0		580
	Котлеты рыбные (паровые)	60	5,7	1,5	6,2	61,3	70	6,6	1,8	7,2	71,5	Щука, хлеб пшеничный, молоко, масло сливочное	642
	Капуста тушеная свежая	110	3,5	4,4	14,2	110,1	150	4,8	6,0	19,3	150,2	Капуста, лук, морковь, томат, масло сливочное, сахар,	1046
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,1	13,6	55,1	200	0,17	0,12	11,33	47,1	Сухофрукты, сахар, вода	935
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,1 0		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
Полдник	Булочка молочная	60	4,7	1,3	27,4	140,1	60	4,7	2,3	27,4	140,1	Мука, дрожжи, молоко, соль	1397
	Кисломолочный продукт (снежок)	150	4,2	4,8	6,1	84,6	195	5,5	6,2	8,0	110,0	Снежок или йогурт или кефир.	587
Ужин	Вареники ленивые	140	12,8	7,0	20,6	196,2	175	15,9	10,7	25,7	245,2	Мука, творог, сахар, яйцо, соль	628
	Молоко сгущенное	30	1,6	1,6	13,7	75,1	30	2,4	2,3	20,5	112,6		1636
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	180	1,4	1,2	2,2	24,7	Чай, сахар, молоко	1612
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
	Итого за день	1796,3	49	48	194	1402	2135,5	60	58	253	1775		
	Всего за 10 дней	17963,0	488,6	477,9	1942,0	14023,2	21355,0	599,6	580,3	2531,6	17747,3		
	Среднее за 10 дней	1796,3	49	48	194	1402	2135,5	60	58	253	1775		

МЕНЮ (1 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), осень-зима)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ гтк
		грамм	Б	Ж	У	калл.	грамм	Б	Ж	У	калл.		
I-й завтрак	Горох овощной отварной (из консервированного)	30	0,9	1,1	1,9	20,9	50	1,5	1,8	3,1	34,9		1033
	Омлет натуральный	150	15,8	12,4	3,2	187,1	150	15,8	12,4	3,2	187,1	Яйца, молоко, масло сливочное	209
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5	0,0	3,6	0,1	33,0		1
	Какао на молоке	150	2,7	2,4	9,4	70,0	180	3,2	2,9	11,3	84,0	Какао-порошок, сахар, молоко	946
	Батон пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
II-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	110	0,4	0,4	9,0	40,8	Морковь, яблоки, свежие, яйца куриные, сыр твердый, масло растительное	236
Обед	Соленый огурец порц	40	0,5	2,0	2,8	31,4	50	0,6	2,6	3,5	39,3	Огурец соленый	6
	Уха	150	1,5	1,7	7,8	52,3	180	1,8	2,0	9,4	62,7	Картофель, морковь, лук, томатное пюре, растительное масло	98
	Рыба в суп	45	6,7	0,4	0,3	31,7	45	6,7	0,4	0,3	31,7	Горбуша	231
	Оладьи из печени	60	8,6	9,9	6,4	148,7	70	10,0	11,5	7,5	173,5	Печень говяжья, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное	1319
	Рис припущенный	120	3,6	4,7	15,3	117,7	150	3,5	3,5	44,1	155,0	Крупа рисовая , морковь, растительное масло, лук	412
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	180	0,90	0,00	16,4	69,1	Сок	1629
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,1 0		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Кекс Детский	50	2,7	5,8	13,9	118,5	60	3,3	6,9	16,7	142,2	Мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйца, морковь, изюм	1411
Полдник	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	195	5,5	6,2	8,0	110,0	Йогурт или снежок или кефир	587
Ужин	Кукуруза отварная	30	0,3	1,5	0,8	17,9	55	0,4	2,5	1,3	29,8	Кукуруза консервированная	1033
	Запеканка картофельная с мясом	150	7,5	12,5	19,9	222,2	150	7,5	12,5	19,9	222,2	Картофель, говядина, лук, масло сливочное, сухари паниров.	1321
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	30	0,4	0,9	1,8	17,1	Сметана, мука	446
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	180	1,4	1,2	2,2	24,7	Чай, сахар, молоко	1612
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	20	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Итого за день	1840	63	65	165	1495,6	213 5	70	70	222	1799, 5		

МЕНЮ (2 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), осень-зима)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ ТТК
		грамм	Б	Ж	У	калл.	грам м	Б	Ж	У	калл.		
Завтрак	Каша молочная гречневая	135	3,4	7,0	19,6	155,2	180	4,6	9,3	26,2	207,0	Крупа гречневая, молоко, вода, сахар, масло сливочное	1127
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	10	2,3	2,9	0,0	35,3	Сыр	1193
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	5	0,0	3,6	0,1	33,0	Масло сливочное	1
	Батон пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
	Кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	180	2,8	2,4	12,8	84,0	Кофейный напиток, сахар, молоко	1613
II завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	180	0,90	0,00	16,38	69,1		1629
Обед	Салат с зеленым горошком и соленым огурцом	40	1,0	3,6	5,2	57,1	50	1,3	4,5	6,4	71,4	горошек зеленый консервированный огурец, масло растительное	866
	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	9,8	72,8	180	1,7	3,7	11,8	87,3	Картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы соленые, растит. масло	87
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	10	0,3	1,5	0,4	16,0		580
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	25	3,8	3,0	0,0	41,6	Говядина	357
	Рыба, запеченная порусски	180	7,5	6,1	19,9	164,5	230	19,0	10,0	28,0	145,3	Горбуша, картофель, масло сливочное, мука, сыр	235
	Кисель витаминный из шиповника	180	0,2	0,0	28,2	113,7	180	0,2	0,0	28,2	113,7	Плоды шиповника, сахар, крахмал, кислота лимонная	261
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,10		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	40	0,3	0,0	31,3	126,6	60	0,5	0,0	47,0	189,8		539
	Кисломолочный продукт (Снежок)	160	4,5	5,1	6,6	90,2	195	5,5	6,2	8,0	110,0	Йогурт или снежок или кефир.	587
Ужин	Лапшевник с творогом	130	7,8	5,0	7,6	106,6	200	12	7,7	31,7	163,9	Макаронные изделия, яйца, творог, сахар, масло сливочное, сухари	1168
	Молоко сгущенное	30	1,6	1,6	13,7	75,1	30	2,4	2,3	20,5	112,6		1636
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	180	1,4	1,2	2,2	24,7	Чай, сахар, молоко	1612
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	20	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Итого за день	1742	44	48	215	1472,0	2095	66	60	295	1984,2		

МЕНЮ (3 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), осень-зима)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ тгк
		грамм	Б	Ж	У	калл.	гра мм	Б	Ж	У	калл.		
I-й завтрак	Каша рисовая	135	3,1	5,9	19,9	144,8	180	4,2	7,8	26,5	193,1	Крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло сливочное	1126
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5	0,0	3,6	0,1	33,0		1
	Кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	180	2,8	2,4	12,8	84,0	Кофейный напиток, сахар, молоко	1613
	Батон пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
II-й завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	180	0,3	0,0	10,9	44,9		335
обед	Винегрет	40	2,2	4,3	2,1	56,0	50	2,8	5,4	2,7	70,0	Свекла, морковь, зеленый горошек, соленый огурец, лук, растит. масло	1373
	Суп гороховый с мясом	150	5,2	4,2	13,4	111,9	200	6,9	5,6	17,8	149,2	Горох лущеный, картофель, морковь, лук репчатый, растительное масло	95
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	25	3,8	3,0	0,0	41,6	Говядина	357
	Голубцы ленивые	180	8,5	8,8	15,5	175,1	200	9,5	9,7	17,3	194,6	Капуста, говядина, рис, лук, масло растительное	886
	Компот из свежих яблок	150	0,13	0,09	8,50	35,3	200	0,15	0,15	10,00	41,9	Яблоки, сахар, вода	245
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,10		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
Полдник	Блинчики	50	2,7	2,0	15,1	89,6	70	3,8	2,9	21,1	125,4	Мука пшеничная, сахар, молоко, яйца, соль, масло растительное	1430
	Молоко сгущенное	15	1,2	1,2	10,2	56,3	15	1,2	1,2	10,2	56,3		1636
	Кисломолочный продукт (йогурт)	160	4,5	5,1	6,6	90,2	195	5,5	6,2	8,0	110,0	Йогурт или снежок или кефир	587
Ужин	Запеканка овощная	150	4,2	4,4	25,3	157,0	200	5,6	9,8	33,7	209,3	Картофель ,капуста, морковь, лук, масло растит, крупа манная, сметана, сухари	1089
	Сельдь	25	4,80	4,30	0,00	57,9	25	4,80	4,30	0,00	57,9		
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	30	0,4	0,9	1,8	17,1	Сметана ,мука	446
	Чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	200	0,0	0,0	6,7	26,7	Чай, сахар, лимон	318
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
	Итого за день	1805	46	47	196	1394,4	2160	56	61	246	1757,2		

МЕНЮ (4 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), осень-зима)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ ттк
		грамм	Б	Ж	У	калл.	грам м	Б	Ж	У	калл.		
Завтрак	Каша ячневая	135	3,5	2,6	15,7	100,8	180	4,7	3,5	21,0	134,3	Крупа ячневая, молоко, вода, сахар, масло сливочное	475
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	10	0,1	7,3	0,1	66,1		1
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	10	2,3	2,9	0,0	35,3		1193
	Какао на молоке	150	2,7	2,4	9,4	70,0	180	3,2	2,9	11,3	84,0	Какао-порошок, сахар, молоко	946
	Батон пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
II-й завтрак	Фрукты свежие	200	0,3	0,3	8,2	37,1	200	0,3	0,3	8,2	37,1		236
Обед	Салат из свеклы, моркови, капусты и яблока	40	0,4	2,0	3,8	35,2	50	0,6	2,6	4,7	44,0	Свекла, морковь, капуста, яблоки, растительное масло	867
	Суп с овощной с мясом	150	4,6	5,9	6,2	96,4	180	5,5	7,1	7,4	115,6		
	Мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	25	3,8	3,0	0,0	41,6	Говядина	357
	Биточки рыбные	60	5,0	1,8	5,5	58,3	70	5,8	3,1	6,4	68,0	Щука, хлеб пшеничный, молоко, Яйцо, масло сливочное	643
	Картофельное пюре с луком	120	3,0	6,6	19,1	147,7	130	3,2	7,2	20,7	160,0	Картофель, лук, молоко, Масло сливочное	1030
	Кисель из сока	180	0,4	0,0	14,5	59,5	200	0,3	0,0	31,3	126,4	Сок, сахар, крахмал	262
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,1 0		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	40	0,3	0,0	31,3	126,6	70	0,6	0,0	54,8	221,5	Йогурт или снежок или кефир	539
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	180	0,90	0,00	16,38	69,1		1629
Ужин	Запеканка творожная	150	13,2	7,2	17,7	188,4	200	17,6	12,6	33,6	251,2	Творог, крупа манная, сахар, яйца, сметана, ванилин	636
	Молоко сгущенное	30	2,4	2,3	20,5	112,6	30	2,4	2,3	20,5	112,6		1636
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	3,2	28,7	180	1,4	1,2	3,2	28,7	Чай, сахар, вода	1612
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	20	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Итого за день	1852,0	46,8	44,4	227,4	1496,6	1852, 0	46,8	44,4	227,4	1496, 6		

Утверждено
приказом МАДОУ «Детский сад
«Снегирек» г. Белоярский»
от «26» мая 2021 г. № 54

МЕНЮ (5 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), осень-зима)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ гтк
		грамм	Б	Ж	У	калл.	грамм	Б	Ж	У	калл.		
I-й завтрак	Суп молочный с вермишелью	135	2,1	2,0	10,9	70,2	150	2,3	2,2	12,1	78,0	Молоко, вермишель, масло сливочное, сахар	116
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5	0,0	3,6	0,1	33,0		1
	Кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	180	2,8	2,4	12,8	84,0	Кофейный напиток, сахар, молоко	1613
	Батон пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
II-й завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	180	0,3	0,0	10,9	44,9		335
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,7	2,0	4,0	36,7	50	0,8	2,5	4,9	45,8	Свекла, зеленый горошек, масло растительное	864
	Свекольник с мясом и сметаной	150	7,0	8,7	6,9	133,9	180	8,4	10,5	8,3	160,7	Свекла, морковь, лук, томат, масло растительное	68
	Мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	25	3,8	3,0	0,0	41,6	Говядина	357
	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,0	10	0,3	1,5	0,4	16,0		580
	Плов	180	7,92	4,27	25,48	172,0	220	9,68	5,22	41,14	210,3	Говядина, рис, лук, масло растительное, морковь	1259
	Напиток черной смородины	150	0,1	0,1	13,6	55,1	200	0,17	0,12	11,33	47,1	Черная смородина, сахар, вода	935
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,10		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
Полдник	Булочка осенняя	60	4,1	5,3	25,8	167,3	60	4,1	5,3	25,8	167,3	Мука, дрожжи, морковь, яйцо, сахар, масло сливочное	1396
	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	195	5,5	6,2	8,0	110,0		587
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	150	9,2	8,7	29,7	233,3	200	12,2	11,6	39,6	311,1	Картофель, печень говяжья, масло растит., лук, масло сливочное, сухари	1322
	Огурец соленый порционно	30	0,3	1,5	0,8	17,9	50	0,4	2,5	1,3	29,8	Огурец консервированный	6
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	30	0,4	0,9	1,8	17,1	Мука, сметана	446
	Чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	200	0,0	0,0	6,7	26,7	Чай, сахар, лимон	318
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	20	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Итого за день	1800	49	44	195	1367,8	2115	57	54	242	1685,5		

Утверждено
приказом МАДОУ «Детский сад
«Снегирек» г. Белоярский»
от «26» мая 2021 г. № 54

МЕНЮ (6 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), осень-зима)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ ттк
		грамм	Б	Ж	У	калл.	грам м	Б	Ж	У	калл.		
I-й завтрак	Каша овсяная	135	3,4	6,1	18,8	143,5	180	4,6	8,1	25,0	191,4	Крупа овсяная, молоко, вода, сахар, масло сливочное	1124
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	10	2,3	2,9	0,0	35,3		1193
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5	0,0	3,6	0,1	33,0		1
	Какао на молоке	150	2,7	2,4	9,4	70,0	180	3,2	2,9	11,3	84,0	Какао-порошок, сахар, молоко	946
	Батон пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
II-й завтрак	Фрукты свежие	200	0,3	0,3	8,2	37,1	200	0,4	0,4	9,0	40,8		236
Обед	Икра свекольная	30	0,8	1,9	4,3	37,4	50	1,4	3,1	7,2	62,3	Свекла, лук, томат, масло растительное, сахар	60
	Суп крестьянский	150	1,2	3,1	6,3	57,7	180	1,4	3,7	7,6	69,2		90
	Мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	25	3,8	3,0	0,0	41,6	Говядина	357
	Бигус (говядина с капустой)	160	7,2	6,1	11,1	128,3	200	9,0	7,6	22,6	160,4	Капуста, говядина, помидоры, морковь, лук, масло растительное	845
	Компот из чернослива	150	0,1	0,1	7,50	31,4	180	0,1	0,1	16,3	66,1	Чернослив, сахар, вода	1544
Полдник	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,10		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Пирожки печеные с яблоками	50	3,70	1,30	20,70	109,3	70	5,18	1,82	28,98	153,0	Мука, сахар, масло сливочное, яблоки, яйцо, масло растительное	1448
	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	195	5,5	6,2	8,0	110,0	Йогурт или снежок или кефир.	587
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,1	3,7	6,7	92,0	100	8,1	3,7	6,7	92,0	Минтай, морковь, лук, томат, масло растительное	1225
	Картофель отварной	150	3,1	0,6	23,7	112,4	155	3,2	0,6	24,5	116,2	Картофель	131
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	20	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	200	0,0	0,0	6,7	26,7	Чай, сахар, лимон	318
	Итого за день	1827	43	42	188	1299,7	2110	53	46	245	1607,0		

МЕНЮ (7 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), осень-зима)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ тт к
		грамм	Б	Ж	У	калл.	грам м	Б	Ж	У	калл.		
I-й завтрак	Каша манная	135	3,0	1,6	12,9	77,3	180	4,0	2,1	17,1	103,0	Крупа манная, молоко, вода, сахар, масло сливочное	112 2
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5	0,0	3,6	0,1	33,0		1
	Кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	180	2,8	2,4	12,8	84,0	Кофейный напиток, сахар, молоко	161 3
	Батон пшеничный	20	1,8	0,2	11,7	55,7	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
II-й завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	180	0,90	0,00	16,38	69,1		162 9
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,8	1,9	4,3	37,4	50	1,4	3,1	7,2	62,3	Картофель, огурец соленый, лук, масло растительное	23
	Суп с зеленым горошком и овощами	150	0,8	3,0	6,8	57,6	180	0,9	3,6	8,2	69,1	Картофель, морковь, лук, зеленый горошек, масло растительное	91
	Мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	25	3,8	3,0	0,0	41,6	Говядина	357
	Голубцы ленивые	180	8,5	8,8	15,5	175,1	200	9,5	9,7	27,3	194,6	Капуста, говядина, крупа рисовая, лук, масло растительное, мука, сметана	886
	Кисель из ягод	180	0,2	0,0	28,2	113,7	180	0,2	0,0	28,2	113,7	Ягоды, сахар, крахмал, кислота лимонная	155 2
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,10		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	40	0,3	0,0	31,3	126,6	70	0,6	0,0	54,8	221,5	
	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,8	7,4	101,5	195	5,5	6,2	8,0	110,0	Йогурт или снежок или кефир.	587
Ужин	Кукуруза овощная отварная (из консервированной)	30	0,9	1,1	1,9	20,9	55	1,6	2,0	3,4	38,4	Кукуруза консервированная.	103 3а
	Жаркое по- домашнему	150	8,7	6,3	17,2	160,2	180	10,5	7,6	20,6	192,3	Картофель, говядина, лук, томат, масло растительное	379
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	180	1,4	1,2	2,2	24,7	Чай, сахар, молоко	161 2
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	20	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Итого за день	1735	42	39	182	1251,9	1995	49	44	259	1632,6		

МЕНЮ (8 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), осень-зима)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ ттк
		грамм	Б	Ж	У	калл.	грамм	Б	Ж	У	калл.		
I-й завтрак	Икра морковная	30	0,8	2,7	3,9	42,8	50	1,3	4,5	6,4	71,3	Морковь, лук, томатная паста, растительное масло, сахар	1382
	Омлет натуральный	150	15,8	12,4	3,2	187,1	150	15,8	12,4	3,2	187,1	Яйца, молоко, масло сливочное	209
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5	0,0	3,6	0,1	33,0		1
	Кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	200	0,0	0,0	6,7	26,7	Кофейный напиток, сахар, молоко	318
	Батон пшеничный	20	1,8	0,2	11,7	55,7	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
II-й завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	180	0,3	0,0	10,9	44,9		335
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,6	2,0	3,8	36	50	0,8	2,5	4,8	45	Капуста, морковь, сахар, масло растительное	29
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,7	2,3	7,2	55,6	180	2,0	2,7	8,6	66,7	Капуста, картофель, морковь, говядина, лук, мука, масло сливочное, молоко	121
	Мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	25	3,8	3,0	0,0	41,6	Говядина	357
	Котлеты любительские	50	5,8	2,8	4,4	65,6	70	8,1	3,9	6,1	91,9	Щука, морковь, хлеб пшеничный, лук, яйца, молоко, масло растительное	943
	Масло к блюдам	5	0,0	3,6	0,1	33,1	5	0,0	3,6	0,1	33,1		711
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,60	1,5	17,5	98,4	150	6,00	2,6	29,2	164,0	Крупа гречневая, масло сливочное	464
	Компот из кураги	150	0,9	0,0	13,6	58,0	180	1,1	0,0	16,3	69,6	Курага, сахар, вода	1546
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,10		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
Полдник	Блинчики	50	2,7	2,0	15,1	89,8	70	3,8	2,9	21,1	125,4	Мука, сахар, яйца, масло растительное	1430
	Молоко сгущенное	15	1,2	1,2	10,2	56,3	15	1,2	1,2	10,2	56,3		1636
	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	195	5,5	6,2	8,0	110,0	Йогурт или снежок или кефир.	587
Ужин	Рагу овощное	150	2,0	1,6	14,3	79,3	150	2,0	1,6	14,3	79,3	Картофель, морковь, капуста, горошек зеленый, лук, говядина, масло растит, томат	433
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	180	1,4	1,2	2,2	24,7	Чай, молоко, сахар	1612
	Тефтели мясные в соусе	60	4,7	5,7	8,4	104,0	90	7,0	8,6	12,7	155,9	Говядина, хлеб, молоко, лук, масло растительное, мука, сметана, томат, масло сливочное	1312
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	20	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Итого за день	1795	53	51	175	1368,1	2160	63	59	222	1667,6		

МЕНЮ (9 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), осень-зима)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ ттк
		грам м	Б	Ж	У	калл.	грамм	Б	Ж	У	калл.		
I-й завтрак	Каша "Дружба"	135	3,8	6,4	15,3	133,6	180	5,0	8,5	20,4	178,2	Крупа пшено, крупа рисовая, молоко, сахар, масло сливочное	1112
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5	0,0	3,6	0,1	33,0		1
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	10	2,3	2,9	0,0	35,3		1193
	Батон пшеничный	20	1,8	0,2	11,7	55,7	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
	Кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	180	2,8	2,4	12,8	84,0	Кофейный напиток, сахар, молоко	1613
II-й завтрак	Фрукты свежие	200	0,3	0,3	8,2	37,1	200	0,3	0,3	8,2	37,1		236
Обед	Салат солнечный	30	0,3	1,5	0,8	17,9	50	0,4	2,5	1,3	29,8	Морковь, яйцо, яблоко, сыр, растительное масло.	1379
	Щи	150	2,2	2,4	4,8	49,9	180	2,7	2,9	5,8	49,9	Капуста, морковь, лук, томат, мука, масло растительное, говядина	77
	Мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	25	3,8	3,0	0,0	41,6	Говядина	357
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	10	0,3	1,5	0,4	16,0		580
	Печень по- строгановски	100	7,6	7,5	4,8	116,8	100	7,6	7,5	4,8	116,8	Печень говяжья, сметана, томат, лук, масло растительное	1273
	Пюре картофельное	120	2,6	3,1	16,8	105,6	130	2,8	3,4	18,2	114,5	Картофель, молоко, масло сливочное	418
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	180	0,90	0,00	16,38	69,1		1629
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,10		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Полдник	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,7	20	132,5	70	5,6	4,3	23,3	154,6	Мука, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, творог, ванилин
Кисломолочный продукт		180	5,0	5,8	7,4	101,5	195	5,5	6,2	8,0	110,0		587
Ужин	Макаронные изделия с сыром	130	3,6	4,1	22,5	141,7	200	5,5	6,4	34,6	218,0	Макаронные изделия, масло сливочное, сыр	415
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	180	1,4	1,2	2,2	24,7	Чай, сахар, молоко	1612
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	20	1,4	0,2	9,3	44,6		492
	Итого за день	1877	48	52	192	1426,0	2160	58	62	231	1711,4		

Утверждено
приказом МАДОУ «Детский сад
«Снегирек» г. Белоярский»
от «26» мая 2021 г. № 54

МЕНЮ (10 день)
(десятидневное цикличное (ясли, сад), осень-зима)

	Наименование блюда	Ясли					Сад					Состав	№ тгк
		грамм	Б	Ж	У	калл.	грамм	Б	Ж	У	калл.		
I-й завтрак	Каша "Геркулес"	135	3,3	6,2	17,1	137,4	180	4,4	8,3	22,8	183,2	Овсяные хлопья «Геркулес», молоко, сахар, масло сливочное	479
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	5	0,0	3,6	0,1	33,0		1
	Батон пшеничный	20	1,8	0,2	11,7	55,7	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
	Кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	180	2,8	2,4	12,8	84,0	Кофейный напиток, сахар, молоко	1613
II-й завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	180	0,3	0,0	10,9	44,9		335
Обед	Салат зимний	40	0,7	2,4	3,8	40,0	50	0,9	3,0	4,8	50,0	Картофель, морковь, соленые огурцы, лук репчатый, масло растительное.	1196
	Рассольник "Ленинградский "	150	1,4	3,1	12,0	81,3	180	1,7	3,7	14,4	97,5	Картофель, крупа перловая или рисовая, говядина, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное	88
	Мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	25	3,8	3,0	0,0	41,6	Говядина	357
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	10	0,3	1,5	0,4	16,0		580
	Котлеты рыбные (паровые)	60	5,7	1,5	6,2	61,3	70	6,6	1,8	7,2	71,5	Щука, хлеб пшеничный, молоко, масло сливочное	642
	Капуста тушеная свежая	110	3,5	4,4	14,2	110,1	150	4,8	6,0	19,3	150,2	Капуста, лук, морковь, томат, масло сливочное, сахар,	1046
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,1	13,6	55,1	200	0,17	0,12	11,33	47,1	Сухофрукты, сахар, вода	935
	Хлеб ржаной	40	1,4	0,4	1,6	80,8	50	1,6	0,6	22,4	100,10		488
	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,0	33,4	30	1,4	0,2	9,3	44,6		492
Полдник	Булочка молочная	60	4,7	1,3	27,4	140,1	60	4,7	2,3	27,4	140,1	Мука, дрожжи, молоко, соль	1397
	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,1	84,6	195	5,5	6,2	8,0	110,0		587
Ужин	Вареники ленивые	140	12,8	7,0	20,6	196,2	175	15,9	10,7	25,7	245,2	Мука, творог, сахар, яйцо, соль	628
	Молоко сгущенное	30	1,6	1,6	13,7	75,1	30	2,4	2,3	20,5	112,6		1636
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	180	1,4	1,2	2,2	24,7	Чай, сахар, молоко	1612
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	30	2,1	0,3	14,0	66,9		492
Итого за день		1770	54	45	213	1474,8	2115	66	60	256	1823,3		
Всего за 10 дней		1804,3	488,4	478,8	1955,8	1408,6	21255,0	597,3	578,8	2538,4	1775,1		