

Утверждаю
Заведующий МБДОУ - детский сад с. Предгорное

С.А.Яхьяева

**Меню Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения-детский сад с.Предгорное Моздокского района
Республики Северная Осетия-Алания**

Режим	№ Т/ К	Наименован ие блюда	Перечень продуктов	Масса в гр.		
				брутто	нетто	выход
День 1 Завтрак	105 - 106	Каша ячневая молочная	крупa ячневая	15	15	200
			молоко	190	190	
			масло сливочное	4	4	
			сахар	9	9	
	1-2	Хлеб с маслом	хлеб	40	40	40/5
			масло сливочное	5	5	
	11- 12	Кофейный напиток	молоко	100	100	200
			кофе	3	3	
			сахар	9	9	
	Завтрак 2	912	Фрукты		114	100
Обед	25- 26	Борщ со сметаной	картофель	65	39	200
			лук	7	6	
			морковь	10	8	
			масло сливочное	2	2	
			соль	1	1	
			том. паста	5	5	
			свекла	20	16	
			капуста	50	40	
			сметана	11	11	
			98	Пельмени со сметаной	яйцо	6
	масло сливочное	8			8	
	мука	50			50	
	лук	10			8	
	соль	1			1	
	мясо	50			45	
	сметана	10			10	
	13	Компот из сухофруктов			сухофрукты	11
			сахар	9	9	
		Хлеб	хлеб	50	50	50
Полдник	63	Отварное яйцо	отварное яйцо	1	40	40
	87- 88	Икра кабачковая	икра кабачковая	60	60	60
			Хлеб	хлеб	40	40
	19	Кисель	кисель- порошок	20	20	180
			сахар	8	8	
		Печенье	печенье	20	20	20

Режим	№ Т/ К	Наименован ие блюда	Перечень продуктов	Масса в гр.		
				брутто	нетто	выход
День2 Завтрак	85	Макароны с тертым сыром	макароны	40	40	110/20
			масло сливочное	3	3	
			сыр	20	20	
	1-2	Хлеб с маслом	хлеб	40	40	40/5
			масло сливочное	5	5	
	7-8	Чай	чай	0,002	0,002	180
сахар			5	5		
Завтрак 2		Фрукты		114	100	100
Обед	12	Суп фасолевый	фасоль	30	30	200
			картофель	90	65	
			морковь	5	4	
			лук	5	4	
			масло сливочное	3	3	
			соль	1	1	
			томатная паста	5	5	
			зелень	1	1	
	71	Голубцы ленивые	мясо	55	55	170
			рис	4	4	
			лук	5	4	
			масло растительное	1	1	
			яйцо	1/10	4	
			соль	1	1	
			капуста	130	110	
			масло сливочное	2	2	
	4	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	свекла	49	49	60
			горошек зеленый	34	34	
			масло растительное	5	5	
			соль	1	1	
	13	Компот из сухофруктов	сухофрукты	11	11	180
			сахар	9	9	
		Хлеб	хлеб	50	50	50
Полдник	15	Булочка с повидлом	повидло	30	30	100
			молоко	30	30	
			яйцо	6	6	
			мука	70	70	
			масло сливочное	3	3	
			масло растительное	3	3	
			Дрожжи	0,08	0,05	
			сахар	8	8	
	7-8	Чай	чай	0,002	0,002	180
			сахар	5	5	

Режим	№ Т/К	Наименование блюда	Перечень документов	Масса в гр.		
				брутто	нетто	выход
День3 Завтрак	76-77	Омлет	яйцо	1,3	40	80
			масло растительное	1	1	
			соль	1	1	
			молоко	30	30	
	9	Икра кабачковая	икра кабачковая	60	60	60
	1-2	Хлеб с маслом	хлеб	40	40	40/5
			масло сливочное	5	5	
	5-6	Какао с молоком	какао-порошок	1,5	1,5	200
			сахар	9	9	
			молоко	120	120	
Завтрак 2		Фрукты	апельсин	100	100	100
Обед	39-40	Суп крестьянский	картофель	65	39	200
			лук	8	6	
			морковь	10	8	
			масло сливочное	2	2	
			соль	1		
			пшено	10	10	
	67	Домашнее жаркое	мясо/ куры	55/80	50/65	170
			лук	10	8	
			морковь	10	8	
			чеснок	0,1	0,1	
			масло слив.	3	3	
			масло растительное	3	3	
			соль	1	1	
			томатная паста	5	5	
			картофель	150	130	
		Салат свежей капусты	капуста	70	50	60
			морковь	10	8	
			лук	5	4	
			масло растительное	3	3	
			соль	1	1	
			зелень	0,1	0,1	
	13-14	Компот из сухофруктов	сухофрукты	11	11	180
			сахар	9	9	
		Хлеб	хлеб	50	50	50
Полдник	113-114	Запеканка творожная со сгущенным молоком	творог	90	90	100/30
			сахар	6	6	
			сгущенное молоко	30	30	
			манка	10	10	
			яйцо	0,2	8	
			молоко	30	30	
	19	Кисель	кисель	20	20	180

Режим	№ Т/ К	Наименован ие блюда	Перечень продуктов	Масса в гр.		
				брутто	нетто	выход
День4 Завтрак	1	Суп рисовый молочный	рис	12	12	200
			молоко	180	180	
			сахар	2	2	
	3-4	Хлеб с маслом с сыром	хлеб	40	30	40/5/8
			масло сливочное	5	5	
			сыр	8	8	
	7-8	Чай с лимоном	чай	0,002	0,002	180
			сахар	5	5	
			лимон	6	5	
Завтрак2		Сок натуральны й	сок	100	100	100
Обед	25	Суп сборный со сметаной	картофель	90	75	200
			лук	5	4	
			морковь	5	4	
			масло сливочное	3	3	
			соль	1	1	
			зеленый горошек	30	30	
			яйцо	6	6	
			сметана	5	5	
	35	Гуляш с подливой	мясо	73	66	80
			лук	4	3	
			мука	2	2	
			томатная паста	6	6	
			соль	1	1	
			масло растительное	4	4	
	44	Каша пшеничная	крупа пшеничная	43	43	110
			масло сливочное	4	4	
	13	Компот	сухофрукты	11	11	
			сахар	5	5	
		Хлеб	хлеб	50	50	
Полдник	62	Котлета рыбная с подливой	рыба св. мороженная	100	95	80
			лук	10	8	
			хлеб	15	15	
			морковь	6	4,8	
			молоко	10	10	
			масло растительное	3	3	
			соль	1	1	
			томат	5	5	
			яйцо	0,1	4	
	47- 48	Картофельно е пюре	картофель	150	130	130
			масло сливочное	4	4	
			молоко	20	20	
			соль	1	1	
	7-8	Чай	чай	0,002	0,002	180
			сахар	5	5	
		Вафли		20	20	

Режим	№ Т/К	Наименование блюда	Перечень продуктов	Масса в гр.				
				брутто	нетто			
День 5 Завтрак	91-92	Каша манная молочная	молоко	150	190			
			крупа манная	20	20			
			сахар	5	5			
			масло сливочное	3	3			
	1-2	Хлеб с маслом	хлеб	40	40			
			масло сливочное	5	5			
			кофе	0,002	0,002			
			сахар	9	9			
	11-12	Кофейный напиток	молоко	100	100			
			сок	100	100			
Завтрак 2	35-36	Свекольник со сметаной	свекла	24	24			
			лук	8	6,4			
Обед	33	Плов с мясом	морковь	10	8			
			масло сливочное	2	2			
	12	Салат	огурцы свежие	30	20			
			лук	5	4			
			масло растительное	3	3			
			соля	1				
			зелень	0,1	0,1			
			сухофрукты	11	11			
			сахар	9	9			
			хлеб	50	50			
			мяка	34	34			
			дрожжи	0,1	0,1			
	28	Ватрушки с творогом	сахар	2	2			
			молоко	14	14			
			творог	25,5	25,5			
			масло растительное	0,5	0,5			
			масло сливочное	2	2			
			Кефир	150	150			
			21					

Режим	№ Т/К	Наименование блюда	Перечень продуктов	Масса в гр.		
				брутто	нетто	выход
Деньб Завтрак	1	Суп пшенный молочный	молоко	180	150	200
			сахар	2	2	
			пшено	16	16	
	1-2	Хлеб с маслом	хлеб	40	40	40/5
			масло сливочное	5	5	
Завтрак 2		Сок натуральный	сок	100	100	100
Обед	29-30	Суп рисовый	картофель	33	39	200
			лук	5,6	5,6	
			морковь	10	8	
			масло сливочное	3	3	
			соль	1	1	
			рис	10	10	
	71-72	Котлеты мясные с подливой	мясо	73	69	70
			хлеб	5	5	
			лук	10	8	
			яйцо	0,1	4	
			молоко	10	10	
			масло растительное	4	4	
			томатная паста	5	5	
			соль	1	1	
	45-46	Макароны с маслом	макароны	65	65	110
			масло сливочное	4	4	
			соль	1	1	
	75	Салат из свежей капусты	капуста	70	50	60
			масло растительное	3	3	
			чеснок	1		
			зеленый горошек	30	30	
			лук	10	8	
			морковь	10	8	
	13	Компот	сухофрукты	11	11	180
			сахар	12	12	
		Хлеб	хлеб	50	50	50
Полдник	63	Яйцо отварное	яйцо	1	40	40
	87-88	Икра кабачковая	икра кабачковая	60	60	60
	7-8	Чай	хлеб	40	40	40
			чай	0,002	0,002	180
			сахар	5	5	
		Печенье	печенье	20	20	20

Режим	№ Т/ К	Наименование блюда	Перечень документов	Масса в гр.		
				брутто	нетто	выход
День7 завтрак	95- 96	Каша геркулесовая молочная	молоко	190	190	200
			сахар	5	5	
			геркулес	25	25	
			масло сливочное	4	4	
	3-4	Хлеб с маслом с сыром	хлеб	40	40	40/5/8
			масло сливочное	5	5	
			сыр	9	9	
	11- 12	Кофейный напиток	кофе	0,002	0,002	200
			молоко	100	100	
			сахар	9	9	
Завтрак 2	912	Фрукты свежие	апельсин	142,86	100	100
Обед	23- 24	Суп вермишелевый	картофель	65	39	200
			лук	8	6,4	
			морковь	10	8	
			вермишель	10	10	
	73- 74	Тефтели мясные с подливой	мясо	64	60	70
			рис	10	10	
			лук	10	8	
			морковь	10	8	
			масло растительное	3	3	
			соль	1	1	
			яйцо	0,1	4	
	47- 48	Пюре картофельное	картофель	150	130	130
			молоко	30	30	
			масло сливочное	5	5	
		Хлеб	хлеб	50	50	50
	13	Компот	сухофрукты	11	11	180
			сахар	9	12	
Полдник	55	Сырники из творога молоком сгущенным	творог	99	135	110/20
			сахар	10	10	
			яйцо	6	6	
			мука	50	50	
			масло сливочное	9	9	
			сгущенное молоко	30	25	
		Кисель	кисель	20	20	180
			сахар	5	5	

Режим	№ Т/К	Наименование блюда	Перечень продуктов	Масса в гр.		
				брутто	нетто	выход
День8 завтрак	14	Каша дрыжда молочная	молоко	150	150	200
			пшено	10	10	
	рис	13	13			
	сахар	5	5			
	хлеб	40	40	40/5		
	масло сливочное	5	5			
	чай	0,002	0,002	180		
	сахар	5	5			
	банан	142,86	100	100		
	Завтрак 2	915	Фрукты свежие			
Обед	25-26	Борш со сметаной	картофель	65	39	200
			лук	7	6	
	морковь	10	8			
	масло сливочное	2	2			
	сметана	11	11			
	соль	1	1			
	свекла	20	16			
	томатная паста	9	9			
	капуста	50	38			
	зелень	5	5			
51-52	Бестроганов	мясо/куры	60/80	55/70	80	
		лук	10	8		
	59	Перловая каша с маслом	крупя перловая	43	43	110
			масло сливочное	5	5	
	сметана	5	5			
	чеснок	0,1	0,1			
	соль	1	1			
	томатная паста	5	5			
	морковь	10	8			
	лук	10	8			
	31-32	Рыба, тушеная овощами в томатном соусе	рыба св.	84	79	95
	морозенная		10	8		
	13	Компот	сахар	9	9	
			сухофрукты	11	11	180
	хлеб	50	50	50		
	помидоры	30	30	30		
	соль	1	1			
	35-36	Рыбная окрошка	рыба св.	84	79	95
	морозенная		10	8		
	лук	10	8			
	морковь	10	8			
	томат	10	10			
Полдник	135-136	Рыба, тушеная овощами в томатном соусе	рыба св.	84	79	95
			морозенная	10	8	
	лук	10	8			
	морковь	10	8			
	томат	10	10			
	масло	3	3			
	растительное	1	1			
	соль	1	1			
	макароны	40	40	110		
	соль	1	1			
46	Макароны отварные с маслом	макароны	40	40	110	
		соль	1	1		
	Хлеб	хлеб	50	50	50	
		чай	0,002	0,002	180	
	7-8	Чай	чай	0,002	0,002	180
			сахар	5	5	
		Вафли	вафли	20	20	20

Режим		Наименование блюда	Перечень продуктов	Масса в гр.		
				брутто	нетто	выход
День9 завтрак	63	Отварное яйцо	яйцо	1	40	40
	9	Икра кабачковая	икра кабачковая	60	40	60
	3-4	Хлеб с маслом сыром	хлеб	40	30/5/8	40/5/8
			масло	5		
			сыр	8		
	5-6	Какао	какао-порошок	0,002	150	200
			сахар	9		
			молоко	120		
Завтрак 2		Сок натуральный	сок	100	100	100
Обед	54	Суп рассольник со сметаной	картофель	85	150	200
			лук	5		
			морковь	5		
			крупa перловая	10		
			огурцы соленые	30		
			соль	1		
			масло сливочное	2		
	65-66	Биточки	говядина 1кат. бескостная	60/80	60	70
			лук	10		
			морковь	10		
			масло растительное	3		
			соль	1		
			томат	10		
			яйцо	0,2		
	41-48	Пюре картофельное	картофель	150	110	130
			молоко	20		
			соль	1		
			масло сливочное	4		
		Хлеб	хлеб	50	40	50
	13	Компот из сухофруктов	сухофрукты	11	150	180
			сахар	9		
Полдник	43	Пирожки с капустой	мука	50	110	120
			дрожжи	0,05		
			молоко	20		
			яйцо	6		
			масло сливочное	2		
			масло растительное	3		
			соль	1		
			капуста	50		
			морковь	10		
			лук	6		
	21	Кефир	кефир	155	140	150
		Конфеты	конфеты	20	20	20

Режим		Наименование блюда	Перечень продуктов	Масса в гр.		
				брутто	нетто	выход
День 10 завтрак	39	Суп молочный с макаронным и изделиями	вермишель	16	150	200
			сахар	2		
			молоко	154		
	1-2	Хлеб с маслом	хлеб	40	30/5	40/5
			масло сливочное	5		
	7-8	Чай	чай	0,002	150	180
			сахар	5		
Завтрак 2		Сок натуральный	сок	100	100	100
Обед	37-38	Суп гороховый	картофель	65	150	200
			лук	10		
			морковь	10		
			соль	1		
			горох	10		
			масло сливочное	2		
	35	Гуляш из мяса	мясо	55	60	80
			лук	4		
			томатная паста	6		
			соль	1		
			масло растительное	4		
	65	Гречневая каша с маслом	крупа гречневая	43	100	110
			масло сливочное	5		
			соль	1		
	13	Компот из сухофруктов	сухофрукты	11	150	180
			сахар	9		
	5	Салат	помидоры соленные		30	30
			масло растительное	3		
		Хлеб	хлеб	50	40	50
Полдник	115-116	Кекс творожный с изюмом	творог	40	80	100
			сахар	10		
			яйцо	6		
			масло сливочное	5		
			изюм	10		
	7-8	Чай	чай	0,002	150	180
			сахар	5		