«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий БДОУ «Любинский детский сад № 5 комбинированного вида»
______ Л.Б.Демидова
_____ (10) января 2024г.

10 дневное меню (1-й день, понедельник)

3.0		диевное мег	110 (1 11 Допів		1	
№ Р-ры	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	у	К
блюд			_			
		завт	грак		•	
311	Каша рисовая с маслом	200	3.0	8.0	31,6	218
693	Какао на молоке	200	4.7	5,0	31.8	187
1	Бутерброд с маслом	25	1.1	9.0	6.8	115
	всего за завтрак					520
		об	ед			
135	Суп овощной на м\к	250	2.2	4.4	12.4	99
	бульоне					
437	Гуляш	100	13.9	6.5	4.0	132
332	Макароны отварные	150	5.25	16.5	35.25	220.5
638	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31.4	124
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за обед					687,5
		Уплотненни	ый полдник			
799	Булочка молочная	120	5,6	6,4	8,2	117
685	Чай с сахаром	200	0,02	-	15.0	58
	всего за полдник					175
	Всего за 1-й день					1557,5

(2-й день, вторник)

No		Выход	11 / / / / / / / / / / / / / / / / / /			
Р-ры	Наименование	блюд	Б	Ж	У	К
блюд						
		зав	трак			
311	Каша пшеничная с	200	6.0	8.2	33.2	238
	маслом					
685	Чай с сахаром и молоком	200	56	2.7	4.8	67
	Хлеб пшеничный	40	4.7	7.9	7.3	123
	всего за завтрак					421.6
		0	бед			
123	Щи на м\к бульоне	250	3	4.6	16.6	119.5
438	Азу	100	21	14	5.2	229.5
297	Гречка отварная	150	8.7	7.82	42.6	279
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30.6	118
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за обед					858
		Уплотненн	ный полдни	к		
340	Омлет натуральный	150	15	23,05	2,85	298,5
685	Чай с сахаром	200	0,02	-	15.0	58
	Хлеб пшеничный	40	3.3	1.3	23.0	112
	всего за полдник					468,5
	Всего за 2-й день					1748.1

(3-й день, среда)

		(3	и день, еред	4 (1)		
№ Р-ры блюд	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	К
		зав	грак			
302	Каша пшенная с маслом	200	5.8	8.8	31.8	240
692	Кофейный напиток	200	56.9	25	4.8	67
2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21,0	118
	всего за завтрак					425
		06	бед			
140	Суп с макаронами на м\к бульоне	250	2.7	2.9	9.9	77
443	Плов	150	27	23.7	28.2	414.44
638	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31.4	124
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за обед					727.44
		уплотненн	ый полдник			
779	Крендель сахарный	100	61.5	37.5	53.4	425
685	Чай с сахаром	200	0,02	-	15.0	58
	всего за полдник					483
	Всего за 3-й день					1.635.44

(4-й день, четверг)

No		Выход				
Р-ры	Наименование	блюд	Б	Ж	У	К
блюд						
		зав	трак			
311	Каша гречневая на	200	6.0	9.4	31	240
	молоке					
685	Чай с сахаром и молоком	200	56	2.7	4.8	67
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за завтрак					419
		06	бед			
124	Суп полевой на м\к	250	4,2	19	18,8	278
	бульоне					
377	Рыба жаренная	50	11.9	10.2	7.7	173
302	Каша перловая	150	4.5	6.0	31,95	204
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30,6	118
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	Всего за обед					885
		Уплотненн	ый полдник		•	
541	Овощное рагу	250	5,7	8,6	13.7	139
	Сок яблочный	180	1.2	0.2	2.3	10.6
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	Всего за полдник					578.6
	Всего за 4-й день					1882.6

(5-й день, пятница)

		(8.1	т день, питп	пда)		
No D my	Наумамарамуа	Выход	Б	Ж	У	К
Р-ры	Наименование	блюд	D	Ж	y	K
блюд						
		завт	грак			
302	Каша пшенная с маслом	200	7,4	4,4	31,8	204
692	Какао на молоке	200	4,7	5,0	31.8	187
1	бутерброд с маслом	25	1.1	9.0	6.8	115
	всего за завтрак					506
		06	бед			
130	Рассольник на к/б со	200	2.9	4.7	13.6	118
	сметаной					
436	Жаркое по-домашнему	200	17.8	9.8	21.6	250
638	Компот из смеси	200	0,6	-	31.4	124
	сухофруктов					
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за обед					604
		уплотненні	ый полдник			
178	Суп с вермишелью	200	10.9	4.98	18	157.2
	молочный					
685	Чай с сахаром	200	0.02	0	15	58
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	Вафли	30	3,4	30,2	64,7	296
	Всего за обед					623.2
	Всего за 5-й день					1733.2

(6-й день, понедельник)

		(O II 2	цень, понедо	colbining)		
№ Р-ры блюд	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	К
		зав	трак			
311	Каша манная на молоке	200	3.0	8,2	20,0	172
690	Кофейный напиток	200	2.4	3.6	27.9	148
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за завтрак					432
		06	бед			
114	Борщ с картофелем на	250	2.5	1.9	10.3	99
	м∖к бульоне					
423	бефстроганов	50	8.7	6.15	2.6	101.5
297	Гречка отварная	150	8,7	7,82	42,6	279
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30.6	118
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за обед					709.5
		уплотненн	ый полднин	C		
346	Картофельное пюре	150	5.7	4.05	22.8	91.5
685	Чай с сахаром	200	0.02	0	15	58
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за полдник					261.5
	Всего за 6-й день					1.403
685	Хлеб пшеничный всего за полдник					112 261.5

(7-й день, вторник)

		()	и день, втор	111111)		
№ Р-ры		Выход блюд	Б	Ж	У	К
блюд		ome _A				
олюд	Наименование					
		зав	втрак			
302	Каша геркулесовая с маслом	200	5.6	10.4	26.4	230
685	Чай с сахаром и молоком	200	56	2.7	4.8	67
2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21	118
	всего за завтрак					415
		0	бед			•
139	Суп гороховый на м\к бульоне	250	8.4	5.9	20.0	169
479	Макаронник	200	13.1	8.6	27.2	233
638	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за обед					638
		уплотненн	ый полдник	•		
779	Крендель сахарный	120	61.1	37.5	53.4	425.64
685	Чай с сахаром	200	0.02	0	15	58
	всего за полдник					659.64
	Всего за 7-й день					1712.64

(8-й день, среда)

		о-и день, сре	^		
	Выход	_			
Наименование	блюд	Б	Ж	У	К
	зав	зтрак			
Каша пшеничная с	200	6.0	8.2	33.2	238
маслом					
Какао на молоке	200	4.7	5,0	31.8	187
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
всего за завтрак					537
	0	бед	_	•	•
Борщ с капустой на м\к	250	3.1	2.4	18.6	133.5
бульоне					
Рыба жаренная	50	11.9	10.2	7.7	173
Картофельное пюре	150	4.5	6.1	29	187.6
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30.6	118
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
всего за обед					724.1
	уплотненн	ный полдник	•	•	•
Суп молочный с крупой	250	7.0	7.9	24.7	141
(пшено)					
Чай с сахаром	200	0.02	0	15	58
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
Вафли	30	3,4	30,2	64,7	296
всего за полдник					607
Всего за 8-й день					1868.1
	маслом Какао на молоке Хлеб пшеничный всего за завтрак Борщ с капустой на м\к бульоне Рыба жаренная Картофельное пюре Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный всего за обед Суп молочный с крупой (пшено) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Вафли всего за полдник	Наименование Выход блюд Каша пшеничная с маслом 200 Какао на молоке 200 Хлеб пшеничный 40 всего за завтрак 0 Борщ с капустой на м\к бульоне 250 Рыба жаренная 50 Картофельное пюре 150 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 40 всего за обед уплотненн Суп молочный с крупой (пшено) 250 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 40 Вафли 30 всего за полдник 30	Наименование Выход блюд Б Завтрак Каша пшеничная с маслом 200 6.0 Какао на молоке 200 4.7 Хлеб пшеничный 40 3,3 всего за завтрак обед Борщ с капустой на м\к бульоне 250 3.1 Рыба жаренная 50 11.9 Картофельное пюре 150 4.5 Кисель плодово-ягодный 200 0 Хлеб пшеничный 40 3,3 всего за обед уплотненный полдник Суп молочный с крупой (пшено) 250 7.0 Чай с сахаром 200 0.02 Хлеб пшеничный 40 3,3 Вафли 30 3,4 всего за полдник 30 3,4	Наименование Выход блюд Б Ж Завтрак Каша пшеничная с маслом 200 6.0 8.2 Какао на молоке 200 4.7 5,0 Хлеб пшеничный 40 3,3 1,3 всего за завтрак обед Борщ с капустой на м\к бульоне 250 3.1 2.4 Рыба жаренная 50 11.9 10.2 Картофельное пюре 150 4.5 6.1 Кисель плодово-ягодный 200 0 0 Хлеб пшеничный 40 3,3 1,3 всего за обед уплотненный полдник Суп молочный с крупой (пшено) 250 7.0 7.9 Чай с сахаром 200 0.02 0 Хлеб пшеничный 40 3,3 1,3 Вафли 30 3,4 30,2	Наименование Выход блюд Б Ж У завтрак Каша пшеничная с маслом 200 6.0 8.2 33.2 Какао на молоке 200 4.7 5,0 31.8 Хлеб пшеничный 40 3,3 1,3 23,0 всего за завтрак обед Борщ с капустой на м\к бульоне 250 3.1 2.4 18.6 бульоне 9ыба жаренная 50 11.9 10.2 7.7 Картофельное пюре 150 4.5 6.1 29 Кисель плодово-ягодный 200 0 0 30.6 Хлеб пшеничный 40 3,3 1,3 23,0 всего за обед уплотненный полдник 7.9 24.7 Суп молочный с крупой (пшено) 250 7.0 7.9 24.7 Чай с сахаром 200 0.02 0 15 Хлеб пшеничный 40 3,3 1,3 23,0 Вафли 30 3,4 30,2

(9-й день, четверг)

		(> 11	gens, rersel	<u></u>		
№ Р-ры. блюд	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	К
олюд		завтр	ı рак			
311	Каша манная с маслом	200	3.0	8.2	20.0	172
685	Чай с сахаром и молоком	200	56	2.7	4.8	67
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9,0	6,8	115
	всего за завтрак					354
		обе	Д			
151	Суп с рисом на м\к бульоне	250	2.6	5.4	16.5	128
461	Котлета	50	4.6	9.05	5.0	120
332	Макароны отварные	150	5.25	16,5	35,25	220,5
638	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31.4	124
030	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за обед		- 7-	,-	- , -	704,5
		плотненны	й полдник	1		
778	Булочка осенняя	120	6	10.56	48.07	315.2
685	Чай с сахаром	200	0.02	0	15	58
	всего за полдник					550.8
	Всего за 9-й день					1609.3

(10-й день, пятница)

№		Выход				
Р-ры	Наименование	блюд	Б	Ж	У	К
блюд						
		зав	трак			
302	Каша ячневая с маслом	200	6.0	11.2	26.4	238
692	Кофейный напиток	200	56.9	25	4.8	67
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за завтрак					417
		06	бед			
134	Суп крестьянский с	250	3.4	5.5	14.3	122
	крупой на м\к бульоне					
440	Говядина тушенная с	200	14.9	11.7	17.6	262.1
640	капустой	200	0	0	20.6	110
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30.6	118
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	всего за обед					614.1
		уплотненн	ый полдник			
178	Уха	200	10.9	4.98	18	157.2
685	Чай с сахаром	200	0.02	0	15	58
	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	23,0	112
	печенье	20	1.5	3.6	13.4	88
	всего за полдник					415.2
	Всего за 10-й день					1446.4

Технологические карты взяты из «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В.Т.Лапшиной 2004г.