УТВЕРЖДАЮ
И.о. Заведующего МБДОУ
«Детский сад №13 г. Беслана»
_____ / Ф.П.Келехсаева/
«04» 09 2023 г.

День 1: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: ПЕРВАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
21	**ЗАВТРАК** *Каша гречневая с молоком*					150	200	6,1	8,1	22,0	186,6
	Крупа гречневая	20	25	20	25						
	Молоко	150	150	150	150						
	Сахар	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	*Чай с лимоном*					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Лимон	5	5	5	5			0.028	0	9.01	34,598
4	*Хлеб с маслом*					30/7	40/10	5,013	11,36	0	184,2
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:										**462.27**	
17	*ОБЕД* *Борщ со сметаной на сл. масле*					190/7	240/10	3,2	5,2	21,5	241,0
	Картофель	**70(85)**	**80(100)**	45	60						
	Свекла	30	40	20	30						
	Капуста	40	50	34	44						
	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Томат	3	3	3	3						
	Зелень	2	2	2	2						
	Сметана	7	10	7	10						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	Лавровый лист					1 п	1 п				
52	*Котлета куриная*					70/10	70/10	16,3	10,8	5,76	308,2
	Мясо птицы	130	130	90	90						
	Хлеб	8	8	8	8						
	Лук	8	10	8	10						

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Заведующего МБДОУ

«Детский сад №13 г. Беслана»

_____ / Ф.П.Келехсаева/

«_____»_____2023 г.

День 1: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: ПЕРВАЯ

№ тех. карты	*Наименование продуктов*	*Брутто*		*Нетто*		*Выход*		*Пищевые вещества (г)*			*Энергетическая ценность (ккал)*
		От 1,5 до 3 лет	*От 3 до 7 лет*	*От 1,5 до 3 лет*	*От 3 до 7 лет*	*От 1,5 до 3 лет*	*От 3 до 7 лет*	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	
21	**ЗАВТРАК** ***Каша гречневая с молоком***					150	200	6,1	8,1	22,0	186,6
	Крупа гречневая	20	25	20	25						
	Молоко	150	150	150	150						
	Сахар	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	***Чай с лимоном***					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Лимон	5	5	5	5			0.028	0	9.01	34,598
4	***Хлеб с маслом***					30/7	40/10	5,013	11,36	0	184,2
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:										**462.27**	
17	***ОБЕД*** ***Борщ со сметаной на сл. масле***					190/7	240/10	3,2	5,2	21,5	241,0
	Картофель	**70(85)**	**80(100)**	45	60						
	Свекла	30	40	20	30						
	Капуста	40	50	34	44						
	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Томат	3	3	3	3						
	Зелень	2	2	2	2						
	Сметана	7	10	7	10						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	Лавровый лист					1 п	1 п				
52	***Котлета куриная***					70/10	70/10	16,3	10,8	5,76	308,2
	Мясо птицы	130	130	90	90						

	Хлеб	8	8	8	8						
	Лук	8	10	8	10						
	Масло растительное	0,5	0,5	0,5	0,5						
	Мука	3	3	3	3						
	Подлива										
42	Лук	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	6	8						
	Томат	4	4	4	4						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Мука	2	2	2	2						
37	**Макароны отварные с маслом**					110	110	4,0	4,0	27,8	170,2
	Макароны	50	50	50	50						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165,0
35	***Компот из яблок***					150	180	0,07	0,	17,0	65,0
	Яблоки	20	20	18	18						
	Сахар	10	12	10	12						
Энергетическая ценность(Ккал.) ВСЕГО:		**894,1**									
	ПОЛДНИК чай	**180**	**200**	**180**	**200**	**180**	**200**	**5,25**	**4,98**	**9,12**	**56.87**
	Чай заварка	04	05	04	05						
	Сахар	10	12	10	12						
	Печенье	40	40	40	40	40	40				
1	**УЖИН** ***Каша манная***					180	200	6,3	8,9	25,67	206,3
	Крупа манная	15	20	15	20						
	Сахар	4	4	4	4						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	***Чай***					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Энергетическая ценность(Ккал.) ВСЕГО:		**389,64**									

ВСЕГО (Ккал) – 1745,44

День 2: ВТОРНИК
Неделя: ПЕРВАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
2	**ЗАВТРАК**					1 шт.	1 шт.	12,7	11,5	0,7	157,0
	Яйцо отварное										
	Яйцо	47	47	41	41						
16	***Салат морковный (с 1 июля по 29 февраля)***					45	60	0,73	3,9	7,7	12,33
	Морковь	55	70	44	56						
	Чеснок	0,8	0,8	0,5	0,5						
	Сахар	2	2	2	2						
	Масло растительное	3	4	3	4						
20	***Салат из свеклы (с 1 марта по 30 июня)***					*45*	*60*	0,8	2,1	4,9	49,2
	Свекла	55	70	44	56						
	Чеснок	0,8	0,8	0,5	0,5						
	Масло растительное	2	4	2	4						
	Сахар	1	1	1	1						
	Зелень	1	1	1	1						
25	***Чай***					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	***Хлеб с маслом***					30/7	40/10	2,38	8,7	15,04	149,5
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
	Конфета	20	20	20	20	20	20	0,16	0	15,96	65
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:											**489,9**
3	**ОБЕД** ***Суп картофельный с перловой крупой на масле со сметаной***					190/7	240/10	2,5	5,2	18,8	131,1
	Картофель	**80(100)***	**100(120)***	50	70						
	Крупа перловая	7	8	7	8						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	5	3	5						
	Зелень	2	2	2	2						
	Сметана	7	10	7	10						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	Лавровый лист					1 п	1 п				
46	***Рыба запеченная с подливой***					70/10	70/10	23	24.2	0.9	308.2
	Рыба Хек	100	120	65	78						

	Подлива										
	Лук репчатый	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	8	10						
	Масло растительное	2	3	2	3						
	Мука	2	2	2	2						
	Каша пшенная					110	110	4,1	6,1	29,0	187,6
	Пшено	40	40	40	40						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165
5	***Компот из сухофруктов***					150	180	0,18	0	21,5	83,07
	сухофрукты	15	15	15	15						
	Сахар	10	13	10	13						
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		**874.97**									
	ПОЛДНИК **Яблоко**					130	130				
11	**УЖИН** ***Пудинг творожно-рисовый с повидлом***					100/15	120/15	20,26	14,2	40,2	369,2
	Творог 9%	75	100	75	100						
	Крупа рис	7	10	7	10						
	Масло сливочное	2	4	2	4						
	Сахар	10	10	10	10						
	Яйцо ¼	11,7	11,7	10,5	10,5						
	Масло растительное	0,5	0,5	0,5	0,5						
	Повидло	20	20	20	20						
49	***Оладьи из творога запеченные (для внесения изменений в меню)***					80/20	120/20	7,0	11	26,1	203,1
	Творог 9%	75	100	75	100						
	Мука	15	25	15	25						
	Молоко	12	24	15	25						
	Сахар	10	10	10	10						
	Яйцо ¼	11,7	11,7	10,5	10,5						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Повидло	20	20	20	20						
25	***Чай***					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
Энергетическая ценность (Ккал) ВСЕГО:		**629,17**									

ВСЕГО (ккал): 1994,04

День 3:СРЕДА
Неделя: ПЕРВАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
7	**ЗАВТРАК** ***Каша пшеничная***					150	200	7,8	9,9	321,1	210,0
	Крупа пшеничная	30	30	30	30						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Сахар	4	4	4	4						
6	***Какао***					150	180	4,2	4,2	22,1	159,4
	Какао	1	1	1	1						
	Сахар	10	12	10	12						
	Молоко	130	130	130	130						
4	***Хлеб с маслом***					30/7	40/10	2,38	8,7	15,04	149,5
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергетическая ценность(Ккал.) ВСЕГО:								**518,9**			
15	**ОБЕД** ***Суп рисовый на м/к бульоне***					190/7	240/10	2,0	5,2	9,3	90,0
	Картофель	**70(85)**	**80(100)**	45	60						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Зелень	2	2	2	2						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Рис	7	10	7	10						
	Сметана	7	10	7	10						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
13	***Котлета мясная***					60/10	70/10	16,3	10,8	5,76	185,7
	Мясо	85	100	65	80						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Хлеб	8	8	8	8						
	Чеснок	1									
	Масло растительное	0,5	0,5	0,5	0,5						
42	***Подлива***										
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Растительное масло	3	3	3	3						
	Мука	2	2	2	2						
31	***Каша гречневая***					110	110	4,1	5,0	21,2	151,2
	Крупа гречневая	40	40	40	40						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165

	Компот из яблок					150	180	0,003	0,004	10,1	90,2
	Яблоки	20	20	18	18						
	Сахар	10	12	10	12						
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:										**639,76**	
32	**ПОЛДНИК** ***Пирог с картошкой (пирожок с картошкой)***					110	110	8,98	17,1	42,1	368,0
	Картофель	100	100	80	80						
	Мука	50	50	50	50						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Сахар	3	3	3	3						
	Масло растительное	5	5	5	5						
	Лук	8	10	6	8						
	Дрожжи	1	1	1	1						
25	***Чай***					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
10	**УЖИН** ***Каша овсяная «Геркулес»***					180	200	6,4	10,0	22,3	203,3
	Крупа «Геркулес»	20	20	20	20						
	Сахар	4	4	4	4						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Хлеб	30	40	30	40			2,31	0,9	14,94	78,6
34	***Отвар шиповника***					150	180	0,2	0	21,3	83,0
	Шиповник	20	20	18	18						
	Сахар	8	8	8	8						
Энергетическая ценность (Ккал) ВСЕГО:										789.77	

ВСЕГО (ккал): 1921,2

День 4:ЧЕТВЕРГ
Неделя: ПЕРВАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
18	**ЗАВТРАК** ***Каша пшенная***					150	200	7,0	7,0	29,6	216
	Крупа пшенная	30	30	30	30						
	Молоко	150	150	150	150						
	Сахар	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	***Чай с лимоном***					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Лимон	5	5	5	5			0.028	0	9.01	34.598
4	***Хлеб с маслом***					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		**561,866**									
36	**О Б Е Д** ***Свекольник на сл. масле со сметаной***					190/7	240/10	3,3	4,6	22,4	142,1
	Свекла	50	70	30	50						
	Картофель	**80(100)**	**100(120)**	50	70						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Зелень	2	2	2	2						
	Масло сливочное	3	5	3	5						
	Томат	3	3	3	3						
	Сметана	7	10	7	10						
50	***Куры отварные***	130	130	110	110	70	70	24,0	24,2	0,9	308,2
	Рис с овощами					110	110	3,9	3,75	45,2	219,0
	Рис	40	40	40	40						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Лук репчатый	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	8	10						
	Бульон	30	30	30	30						
40	***Хлеб***	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165
	Компот из яблок										
	Яблоки	20	20	18	18	150	180	0,003	0,004	10,1	90,2
	Сахар	10	12	10	12						
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		**969,0**									

	ПОЛДНИК										
	Вафли	50	50	50	50	50	50				
25	***Чай***					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
24	***УЖИН*** ***Картофель запеченный***					150	180	4,1	6,1	29	177,6
	Картофель	200(240)	220(260)	140	154						
	Масло растительное	5	5	5	5						
26	***Салат из свеж. капусты (с 1 июля по 29 февраля) (с 1 марта капусту припускают)***					70	70	0,77	3,99	6,67	64,4
	Морковь	20	20	16	16						
	Капуста	50	60	35	45						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Лук	8	10	6	8						
	Зелень	1	1	1	1						
	Горошек зеленый	20	20	12	12						
25	***Хлеб***	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	14,94	78,6
	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		**434,34**									

ВСЕГО (ккал): 1922,24

День 5: ПЯТНИЦА
Неделя: ПЕРВАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
12	**ЗАВТРАК** *Суп молочный с макаронами*					150	200	6,7	9,7	22,4	210,4
	Макароны	12	20	12	20						
	Молоко	150	150	150	150						
	Сахар	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	*Чай*					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	*Хлеб с маслом*					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	184,2
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергетическая ценность(Ккал.) ВСЕГО:											**451,48**
8	**ОБЕД** *Суп гороховый нам/к бульоне*					190/7	240/10				
	Картофель	**80(100)**	**100(120)**	50	70						
	Горох	25	25	25	25						
	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Зелень	2	2	2	2						
	Лавровый лист					1 п	1п				
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	Ежики в томатно – сметанном соусе					70/10	85/10	18,1	13,46	15.7	232,0
	Мясо	85	100	55	70						
	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Яйцо 1/8	5.8	5.8	5.2	5.2						
	Сметана	5	5	5	5						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Томат	3	3	3	3						
	Мука	3	3	3	3						
	Зелень	1	1	1	1						
	Рис	7	10	7	10						
	Икра свекольная					100	115	11,5	1,8	5,11	103.0
	Свекла	135	150	108	120						
	Морковь	8	10	6	8						
	Лук	8	10	6	8						
	Томат	5	5	5	5						
	Масло растительное	5	5	5	5						

	Сахар	1	1	1	1						
5	***Хлеб***	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165
	Компот из яблок					150	180	0,18	0	21,5	83,07
	Яблоки	20	20	20	20						
	Сахар	10	12	10	12						
Энергетическая ценность(Ккал.) ВСЕГО:		725.07									
	ПОЛДНИК ***Яблоко***	130	130	90	90	90	90	0,4	0,4	9,8	44
7	**У Ж И Н** ***Каша пшеничная***					150	200	7,8	9,9	321,1	250,0
	Крупа пшеничная	30	30	30	30						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Сахар	4	4	4	4						
25	***Чай***					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		**429,47**									

ВСЕГО (ккал): 1606.02

День 6: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: ВТОРАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
14	**ЗАВТРАК** *Суп молочный рисовый*					150	200	6,4	9,7	22,3	202,3
	Рис	15	20	15	20						
	Молоко	150	150	150	150						
	Сахар	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	*Чай*					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	*Хлеб с маслом*					30/7	40/10	2,38	8,7	15,04	149,5
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
	Сыр	8	10	8	10						
Энергетическая ценность(Ккал.) ВСЕГО:											**408,67**
8	**ОБЕД** *Суп гороховый на м/к бульоне*					190/7	240/10	8,2	3,5	29,7	186,6
	Картофель	**80(100)**	**100(120)**	50	70						
	Горох	25	25	25	25						
	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Зелень	2	2	2	2						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
22	*Фыдджын (порционно)*					120	120	8,98	17,1	42,1	367,0
	Мясо	100	100	70	70						
	Лук	10	10	8	8						
	Мука	50	50	50	50						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Масло растительное	2	2	2	2						
	Сахар	3	3	3	3						
	Дрожжи	1	1	1	1						
	Чеснок	1	1	0,8	0,8						
35	*Компот из яблок*					150	180	0,07	0	17,0	65,0
	Яблоки	20	20	18	18						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:											**783,6**
	П О Л Д Н И К										

	Вафли					50	50				
25	***Чай***					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
9	**У Ж И Н** ***Рагу овощное***					100	110	5,2	5,9	20,9	151,4
	Картофель	**80(90)**	**90(105)**	55	63						
	Морковь	8	10	6	8						
	Лук	8	10	6	8						
	Капуста	50	60	35	45						
	Зелень	1	1	1	1						
	Томат	2	2	2	2						
	Масло сливочное	2	2	2	2						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	14,94	78,6
25	***Чай***					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		**343,74**									

ВСЕГО (ккал): 1536,01

День 7: ВТОРНИК
Неделя: ВТОРАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
2	**З А В Т Р А К** *Омлет*					90	90	6,5	8,5	2,66	113,0
	Яйцо	47	47	41	41						
	Молоко	60	60	60	60						
	Манка	3	3	3	3						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
16	*Салат морковный (с 1 июля по29 февраля)*					45	60	0,73	3,9	7,7	362,64
	Морковь	55	70	44	56						
	Чеснок	0,8	0,8	0,5	0,5						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Сахар	1	1	1	1						
20	*Салат из свеклы (с 1 марта по 30 июня)*					*45*	*60*	0,8	2,1	4,9	49,2
	Свекла	55	70	44	56						
	Чеснок	0,8	0,8	0,5	0,5						
	Масло растительное	2	4	2	4						
	Сахар	1	1	1	1						
	Зелень	1	1	1	1						
25	*Чай*					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	*Хлеб с маслом*					30/7	40/10	2,38	8,7	15,04	149,5
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергетическая ценность(Ккал.) ВСЕГО:										**731.21**	
3	**ОБЕД** *Суп картофельный с перловой крупой на масле со сметаной*					190/7	240/10	2,5	5,2	18,8	131,1
	Картофель	**80(100)**	**100(120)**	50	70						
	Крупа перловая	7	8	7	8						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	5	3	5						
	Зелень	2	2	2							
	Сметана	7	10	7	10						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
46	*Рыбная котлетв с подливой*					65/10	78/10	15	5,8	7,5	228,0
	Рыба «Хек»	100	120	65	78						
	Лук репчатый	8	10	6	8						

	Томат	4	4	4	4						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло растительное	2	3	2	3						
24	***Пюре картофельное***					150	180	4,1	6,1	29,0	187,6
	Картофель	**200(240)**	**220(260)**	140	154						
	Молоко	60	60	60	60						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
40	***Компот из яблок***					150	180	0,003	0,004	10,1	90,2
	Яблоки	20	20	18	18						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165
Энергетическая ценность(Ккал.) ВСЕГО:										**801,9**	
	ПОЛДНИК **булочка**					70	70				
11	**УЖИН** ***Пудинг творожно-манный с повидлом***					100/15	120/15	20,26	14,2	40,2	369,2
	Творог 9%	75	100	75	100						
	Крупа манная	7	10	7	10						
	Масло сливочное	2	4	2	4						
	Сахар	10	10	10	10						
	Яйцо ¼	11,7	11,7	10,5	10,5						
	Масло растительное	0,5	0,5	0,5	0,5						
	Молоко	50	50	50	50						
	Повидло	20	20	20	20						
25	***Чай***					150	180	0.16	0	14.9	56.87
	Чай	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:										426.	

ВСЕГО (ккал):1959.18

День 8: СРЕДА
Неделя: ВТОРАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
47	**ЗАВТРАК** ***Каша рисовая молочная***					180	200	4,9	3,95	47,81	249
	Рис	20	25	20	25						
	Сахар	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Молоко	150	150	150	150						
25	***Чай с лимоном***					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Лимон	5	5	5	5			0.028	0	9.01	34,6
4	***Хлеб с маслом***					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	184,2
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергетическая ценность(Ккал.) ВСЕГО:											**524,67**
36	***ОБЕД*** ***Борщ со сметаной на сл.масле***					190/7	240/10	3,2	5,2	21,5	241,0
	Картофель	**70(85)**	**80(100)**	45	60						
	Свекла	30	40	20	30						
	Капуста	40	50	34	44						
	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Томат	3	3	3	3						
	Зелень	2	2	2	2						
	Сметана	7	10	7	10						
	Лавровый лист					1 п	1 п				
	Котлета куриная					70/10	70/10	18,1	13,46	15.7	232,0
	Мясо птицы	130	130	90	90						
	Лук	8	10	6	8						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Хлеб	8	8	8	8						
	Мука	3	3	3	3						
42	***Подлива***										
	Лук	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	8	10						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Мука	2	2	2	2						
31	***Каша гречневая***					110	110	4,1	5,0	21,2	151,2
	Крупа гречневая	40	40	40	40						

	Масло сливочное	2	2	2	2						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165
5	***Компот из сухофруктов***					150	180				
	Сухофрукты	15	15	15	15						
	Сахар	10	12	10	12						
Энергетическая ценность(Ккал.) ВСЕГО:										**742.9**	
	ПОЛДНИК ***яблоко***	130	130	130	130						
	Чай	180	200	180	200	180	200	0.16	0	14.9	56.87
	Сахар	10	12	10	12						
	Чай заварка	0.4	0.5	0.4	0.5						
24	***Картофель запеченный***					150	180	4,1	6,1	29,0	187,6
	Картофель	**200(240)**	**220(260)**	140	154						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Салат из моркови с яблоком										
	Морковь	40	40	30	30	50	50	0,57	3,99	7,7	67,0
	Яблоко	20	20	14	14						
	Сахар	3	3	3	3						
	Масло растительное	4	4	4	4						
	Хлеб	30	40	30	40						
	Чай					30	40	2,31	0,9	14,94	78,6
25	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5	150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	10	12	10	12						
	446.94										

ВСЕГО (ккал) : 1714.51

День 9: ЧЕТВЕРГ
Неделя: ВТОРАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК **Макароны отварные с маслом, сладкие**					150	150	4,0	4,0	27,8	170,2
	Макароны	65	65	65	65						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Сахар	5	5	5	5						
25	***Чай***					150	180	0.16	0	14.9	56.87
	Чай заварка	0.4	0.5	0.4	0.5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	***Хлеб с маслом***					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	149,5
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		**376.57**									
27	**ОБЕД** ***Суп крестьянский на м/к бульоне***					200/7	250/10	3,1	5,0	21,0	141,3
	Картофель	**80(100)**	**100(120)**	50	70						
	Пшено	8	10	8	10						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	5	3	5						
	Зелень	2	2	2	2						
	Яйцо ¼	11,7	11,7	10,5	10,5						
	Сметана	7	10	7	10						
	Лавровый лист	1 п	1 п	1 п	1 п						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
19	***Тефтели в томатно-сметанном соусе***					70	85	18,1	13,48	15,7	273,0
	Мясо	85	100	62	70						
	Рис	7	10	7	10						
	Яйцо1/8	5,8	5,8	5,2	5,2						
	Лук	8	10	6	8						
	Мука	2	2	2	2						
	Томат	3	3	3	3						
	Морковь	8	10	6	8						
	Сметана	5	5	5	5						
	Чеснок	1	1	0,5	0,5						
	Масло растительное	3	3	3	3						

24	***Картофельное пюре***					110	120	4.1	6.1	29	177.6
	Картофель	200 (240)	220 (260)	140	160						
	молоко	60	60	60	60						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
40	***Компот из яблок***					150	180	0,003	0,004	10,1	90,2
	Яблоки	20	20	18	18						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		847,1									
	ПОЛДНИК ***Печенье***					40	40				
25	***Чай***	180	200	180	200	180	200	0.16	9	14.9	56.87
	Сахар	10	12	10	12						
	Чай заварка	0.4	0.5	0.4	0.5						
10	**УЖИН** ***Каша овсяная «Геркулес»***					180	200	6,4	10,0	22,3	203,3
	Крупа «Геркулес»	20	20	20	20						
	Сахар	4	4	4	4						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	***Чай***					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		**498,17**									

ВСЕГО (ккал): 1721,84

День 10: ПЯТНИЦА
Неделя: ВТОРАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
1	**ЗАВТРАК** ***Каша манная***					150	200	6,3	8,9	25,67	206,3
	Крупа манная	15	20	15	20						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Сахар	4	4	4	4						
25	***Чай***					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	***Хлеб с маслом***					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	184,2
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергетическая ценность(Ккал.) ВСЕГО:										**447,37**	
23	**ОБЕД** ***Суп с макаронами на курином бульоне***					190	240	2,6	2,66	17,7	104,9
	Макароны	15	15	15	15						
	Картофель	**80(100)**	**100(120)**	50	70						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Зелень	2	2	2	2						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
33	***Куры отварные***	130	130	110	110	70	70	24,0	24,2	0,9	308,2
50	***Рис с овощами***					110	110	3,9	3,75	45,2	219,0
	Рис	40	40	40	40						
	Масло сливочное	2	3	2	3						
	Лук репчатый	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	8	10						
	Бульон	30	30	30	30						
5	***Компот из яблок***					150	180	0,18	0	21,5	83,07
	Яблок	20	20	20	20						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	2,0	13,4	165
Энергетическая ценность(Ккал.) ВСЕГО:										**880,17**	
	ПОЛДНИК ***ЯБЛОКО***	130	130	90	90	90	90	0,4	0,4	9,8	44,0

7	**УЖИН** ***Каша пшеничная***					150	200	7,8	9,9	321,1	210,0
	Крупа пшеничная	30	30	30	30						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Сахар	4	4	4	4						
25	***Чай***					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	14,94	78,6
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		**389,47**									

ВСЕГО (ккал) : 1717,01

Примерное десятидневное меню для организации питания

в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении

«Детский сад № 13 г. Беслана»

Правобережного района Республики Северная Осетия - Алания