Утверждаю: Заведующий МБДОУ «Детский сад № 6 "Солнышко"» С.Н. Ворокова Приказ № 12 от 28.08.2023 г.

Перспективное десятидневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 6 "Солнышко"» на 2023 – 2024 учебный год

х. Игнатьевский

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
Завтрак 1.Каша молочная ячневая	150-200	Крупа ячневая Молоко Сахар	25-25 100-150 10-10
2.Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
3.Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб Масло сливочное	30-40 5-5
Обед 1.Суп картофельный с бобовыми (горох)	200-250	Картофель Масло растительное Лук Морковь Горох	50-60 3-3 8-10 8-10 20-20
2.Гуляш из мяса (говядины, курицы)	60-80	Мясо говядина (курица) Томат Масло растительное Лук Мука	40-50 5-5 5-5 8-10 5-5
3. Гарнир - каша гречневая рассыпчатая	100-120	Крупа гречневая	40-50
4. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-20 10-10
5.Хлеб	70-90	Хлеб	70-90
Полдник 1. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
2.Булочка «Ванильная»	60-80	Мука Сахар Молоко Дрожжи Масло сливочное Яйцо Ванилин	40-60 8-10 18-24 0.3-0.5 5-7 1/4 -1/6 0.03-0.04

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах
	1		(нетто)
Завтрак			
1.Каша молочная манная	150-200	Крупа манная	25-25
		Молоко	100-150
		Caxap	10-10
2. Чай с сахаром	150-200	Чай	0.5-0.6
		Caxap	10-10
3.Бутерброд с маслом	30-40	Хлеб	30-40
		Масло сливочное	5-5
Обед	200-250	Vangaham	50-60
1.Борщ с капустой и	200-250	Картофель	25-40
картофелем (со сметаной)		Капуста Морковь	6-10
		Свекла	8-10
		Масло растительное	5-5
		Томат	5-5
		Лук	6-10
		Сметана	10-12
2. Плов из мяса кур или отварной говядины	160-180	Куриное мясо (говядина)	40-50
		Рис	35-45
		Масло растительное	5-5
		Морковь	8-10
		Лук	8-10
3.Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты	15-15
элсыны нэ сухофруктов		Caxap	10-10
4.Хлеб	70-90	Хлеб	70-90
<u>Полдник</u>	150.200	т .	0.5.0.6
1. Чай с сахаром	150-200	Чай	0.5-0.6
		Caxap	10-10
2.Гренки молочные	50-70	Хлеб	35-50
r		Яйцо	1/5
		Молоко	8-12

Меню	Выход в	Раскладка на одного	Раскладка на одного
	граммах	ребенка	ребенка в граммах
			(нетто)
Завтрак			
1.Каша молочная рисовая	150-200	Рис	15-20
		Молоко	100-150
		Caxap	10-10
2. Чай с сахаром	150-200	Чай	0.5-0.6
		Caxap	10-10
3. Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб	30-40
		Масло сливочное	5-5
<u>Обед</u>			
1. Суп картофельный с	200-250	Картофель	50-60
крупой (вермишель)		Морковь	8-10
		Масло растительное	5-5
		Лук	8-10
		Вермишель	8-10
2.Котлета рыбная	60-80	Рыба	60-70
1		Хлеб	20-20
		Масло растительное	5-5
		Лук	8-10
		ОДЙК	1/5
3. Гарнир-картофельное	120-150	Картофель	100-130
пюре		Масло сливочное	3-3
		Молоко	20-20
4.Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты	15-15
3 113		Caxap	10-10
5.Хлеб	70-90	Хлеб	70-90
Полдник			
1.Кисель	150-200	Кисель (концентрат)	20-25
		Caxap	8-10
2. Пирожки (с капустой,	60-80	Мука	63
картофелем)		Caxap	4.4
		Дрожжи	1.9
		Масло сливочное	1.9
		Картофель	22-29
		или капуста	37-50
		Яйцо	1/8-1/6
		или лук	6-8
		Масло растительное	1-2

Меню	Выход в	Раскладка на одного	Раскладка на одного
	граммах	ребенка	ребенка в граммах (нетто)
Завтрак			
1. Каша молочная пшенная	150-200	Крупа пшено	20-25
		Молоко	100-150
		Caxap	10-10
2. Чай с сахаром	150-200	Чай	0.5-0.6
1		Caxap	10-10
3. Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб	30-40
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		Масло сливочное	5-5
Обед	200.250	TC 1	70.60
1.Борщ с капустой и	200-250	Картофель	50-60
картофелем		Капуста	25-40
		Морковь	6-10
		Свекла	8-10
		Масло растительное	5-5 5-5
		Томат	
		Лук	6-10
2.Тефтели из говядины с	70-80	Мясо говядины	45-50
рисом		Рис	10-10
		Лук	8-10
		Масло растительное	5-5
3.Гарнир – пюре из свеклы	120-150	Свекла	100-130
эл иринр төрс нэ свеклы		Лук	8-10
		Масло растительное	3-3
4.Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты	15-15
т.компот из сухофруктов	120 200	Сахар	10-10
		.	
5.Хлеб	70-90	Хлеб	70-90
<u>Полдник</u>	150 200	H-×	0506
1. Чай с сахаром	150-200	Чай	0.5-0.6
		Caxap	10-10
2.Печенье/Пряник/Вафля	60-80	Печенье	60-80
1		Пряник	60-80
		Вафля	60-80

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
Завтрак 1.Каша молочная гречневая	150-200	Крупа гречневая Молоко Сахар	15-20 100-150 10-10
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
3. Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб Масло сливочное	30-40 5-5
Обед 1.Суп полевой	200-250	Картофель Крупа пшено Лук Масло растительное Морковь	50-60 15-20 8-10 3-3 8-10
2.Рагу из овощей	150-180	Картофель Морковь Капуста Лук Масло растительное Мука	50-60 35-40 30-35 10-12 3-3 2-2
3.Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-15 10-10
4.Хлеб	70-90	Хлеб	70-90
Полдник 1. Какао с молоком	150-200	Молоко Сахар Какао	130-170 10-10 2-2
2. Оладьи	60-80	Мука Масло растительное Яйцо Дрожжи Сахар Молоко	50-60 3-3 1/8 2.2 10-10 20-20

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)	
Завтрак 1. Каша молочная пшеничная	150-200	Крупа пшеничная Молоко	15-20 100-150	
2. Чай с сахаром	150-200	Сахар Чай Сахар	10-10 0.5-0.6 10-10	
3. Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб Масло сливочное	30-40 5-5	
Обед 1. Суп картофельный с крупой (гречка)	200-250	Картофель Масло растительное Лук Морковь Крупа гречневая	50-60 3-3 8-10 8-10 15-20	
2. Сосиски отварные	60-80	Сосиски	60-80	
3. Гарнир - макароны отварные с томатным соусом	100-120	Макароны Масло растительное Томатная паста Лук Мука	40-50 5-5 5-5 5-5 5-5	
4. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-15 10-10	
5. Хлеб	70-90	Хлеб	70-90	
Полдник 1. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10	
2.Печенье/Пряник/Вафля	60-80	Печенье Пряник Вафля	60-80 60-80 60-80	

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)	
Завтрак 1.Каша молочная пшенная	150-200	Крупа пшено Молоко Сахар	20-25 100-150 10-10	
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10	
3. Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб Масло сливочное	30-40 5-5	
Обед 1. Борщ с капустой и картофелем	200-250	Картофель Капуста Морковь Свекла Масло растительное Томат Лук	50-60 25-30 8-10 8-10 5-5 5-5 8-10	
2. Котлеты из мяса говядины (курицы)	60-80	Мясо куриное (говядина) Хлеб Масло растительное Лук Яйцо	40-50 20-20 5-5 8-10 1/5	
3.Гарнир-картофельное пюре	120-150	Картофель Масло сливочное Молоко	100-130 3-3 20-20	
4.Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-15 10-10	
5.Хлеб	70-90	Хлеб	70-90	
Полдник 1. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10	
2. Омлет	70-80	Молоко Мука Яйцо Масло растительное	10-15 5-7 1шт. 5-5	
3 Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб Масло сливочное	30-40 5-5	

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
Завтрак 1. Каша молочная кукурузная	150-200	Крупа кукурузная Молоко Сахар	15-20 100-150 10-10
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
3. Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб Масло сливочное	30-40 5-5
Обед 1. Суп картофельный с бобовыми (горох)	200-250	Картофель Лук Морковь Масло растительное Горох	50-60 8-10 8-10 3-3 20-20
2.Котлета рыбная	60-80	Рыба Хлеб Масло растительное Лук Яйцо	60-70 20-20 5-5 8-10 1/5
3. Гарнир - каша гречневая рассыпчатая	100-120	Крупа гречневая	40-50
4. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-20 10-10
5.Хлеб	70-90	Хлеб	70-90
Полдник 1.Кисель	150-200	Кисель (концентрат) Сахар	20-25 8-10
2. Блины	60-80	Мука Молоко Яйцо Сахар Масло сливочное Дрожжи Масло растительное	35-45 30-40 1/8-1/6 5-7 2-3 1.5-2 2-2.5

Меню	Выход в граммах	Раскладка на одного ребенка	Раскладка на одного ребенка в граммах (нетто)
Завтрак 1. Каша молочная ячневая	150-200	Крупа ячневая Молоко Сахар	15-20 100-150 10-10
2. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
3. Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб Масло сливочное	30-40 5-5
Обед 1.Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	200-250	Картофель Капуста Морковь Свекла Масло растительное Томат Лук Сметана	50-60 25-40 6-10 8-10 5-5 5-5 6-10 10-12
2. Рагу из овощей	150-180	Картофель Морковь Капуста Лук Масло растительное Мука	50-60 35-40 30-35 10-12 3-3 2-2
3.Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты Сахар	15-15 10-10
4.Хлеб	70-90	Хлеб	70-90
Полдник 1. Чай с сахаром	150-200	Чай Сахар	0.5-0.6 10-10
2. Запеканка из макаронных изделий с творогом	140-160	Творог Макаронные изделия Яйцо Масло сливочное Сметана	35-45 35-45 1/8 5-5 5-5

Меню	Выход в	Раскладка на одного Раскладка на одно	
	граммах	ребенка	ребенка в граммах
			(нетто)
<u>Завтрак</u>			
1. Каша молочная манная	150-200	Крупа манная	15-20
		Молоко	100-150
		Caxap	10-10
2. Чай с сахаром	150-200	Чай	0.5-0.6
1		Caxap	10-10
3. Бутерброд с маслом	35-45	Хлеб	30-40
J 1 1 / V		Масло сливочное	5-5
Обед			
1. Суп картофельный с	200-250	Картофель	50-60
крупой (рис)		Масло растительное	3-3
		Лук	8-10
		Морковь	8-10
		Рис	15-20
2. Биточки	60-80	Мясо куриное	40-50
		(говядина)	
		Хлеб	20-20
		Масло растительное	5-5
		Лук	8-10
		Яйцо	1/5
3. Гарнир - макароны	100-120	Макароны	40-50
отварные с томатным		Масло растительное	5-5
соусом		Томатная паста	5-5
j		Лук	5-5
		Мука	5-5
4. Компот из сухофруктов	150-200	Сухофрукты	15-15
J 11 J		Caxap	10-10
5. Хлеб	70-90	Хлеб	70-90
Полдник			
1 Чай с сахаром	150-200	Чай	0.5-0.6
		Caxap	10-10
		- ·····r	
2. Булочка «Ванильная»	60-80	Мука	40-60
y =		Caxap	8-10
		Молоко	18-24
		Дрожжи	0.3-0.5
		Масло сливочное	5-7
		Яйцо	1/6-1/4
		Ванилин	0.03-0.04
	1	Daninginii	0.03 0.04