

**Примерное двухнедельное меню
для детей с 10,5 часов 5-ти
дневным пребыванием в МКДОУ
Д/с «Сказка» с.Хамаматюрт**



Утверждено:
Заведующий МКДОУ
Д/с «Сказка»
Байкина Ольга Р.А.
2019 г. № 40131

Первый день: Понедельник

Неделя первая

№ рел.	Название блюда и продуктов	калькуляции	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1

Завтрак

161	Каша кукурузная молочная				200	6,24	10,03	13,98	231,83	0,08	0,21	1,54	187,9	0,08
3	Бутерброд со слив маслом				30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
391	Чай с сахаром				200	0,36	0	0,072	50,4	0,01	0,018	0,18	17,8	1,49
	ИТОГО													

Обед

20	Салат из свежей капусты				60	1,08	3,0	3,57	45,32	0	0	0	0	0
22	Суп вермишелевый на м/б				250	4,29	3,33	20,9	130,73	14,6	0,041	7,59	14,68	1,01
168	Гречка отварная				135	6,15	7,77	30,67	217,21	0,24	0,09	0	9,96	2,97
46	Куры отварные измельченные				90	20,03	12,79	0	208,9	0,11	0,11	1,21	15	1,1
462	Соус томатный				50	0,54	1,86	3,46	33,45	0	0	0,77	0	0

Второй день: Вторник

Неделя первая

№ реп.	Название блюда и продуктов	Калькуляции	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
161	Каша пшеничная молочная			200	200	7,565	6,425	25,22	186,49	0,062	0,328	1,94	238,6	0,598
391	Чай с сахаром			200	200	0,36	0	0,072	50,4	0,01	0,018	0,18	17,8	1,49
3	Бутерброд со слив маслом			30/5	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	ИТОГО													
Обед														
56	Борщ со сметаной			250	250	4,92	3,82	20,71	136,9	0,065	0,12	29,75	78,87	1,9
44	Макароны отварн			135	135	4,69	8,69	29,09	213,09	0,07	0,01	0	7,6	0,63
46	Куры ота измельченные			90	90	20,03	12,79	0	208,9	0,11	0,11	1,21	15	1,1
462	Соус томатный				50	0,54	1,86	3,46	33,45	0	0	0,77	0	0
130	Сок			100	100	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
87	Хлеб пшеничный				30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,01	0	6,9	0,54

[illegible]

Третий день: 6 дней

Несем первая

№ рек.	Название блюда и продуктов	кальку ляции	Брутто о (г)	Нето (г)	Масса порции	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
						Белк и (г)	Жиры (г)	Углерод ы (г)		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
88	Каша манная молочная			200	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,6	0,31	
391	Чай с сахаром			200	200	0,36	0	0,072	50,4	0,01	0,018	0,18	17,8	1,49	
3	Бутерброд со слив маслом			30/5	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
ИТОГО															
Обед															
20	Салат из св капусты			60	60	1,08	3,0	3,57	45,32	0	0	0	0	0	
98	Суп рисовый			250	250	2,24	4,7	9,8	90,9	0,22	0,08	4,25	47	0,8	
321	Пюре картофельное			150	150	3,40	53,35	20,52	152,5	0,155	0,12	20,1	41,08	1,12	
46	Куры от измельченные			90	90	20,03	12,79	0	208,9	0,11	0,11	1,21	15	1,1	
462	Соус томатный			50	50	0,54	1,86	3,46	33,45	0	0	0,77	0	0	
76	Компот из сухофруктов			200	200	0,5	0	21,15	86,6	0,063	0,011	0,35	6,71	0,23	
87	Хлеб пшеничный			30	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	0	6,9	0,54	
368	Яб.пюре			88	88	0,35	0	9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,03	19,29	
Подник															
95	Печенье со слив			30	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	0	

[illegible]

Четвертый день: Четверг

Неделя первая

№ рек.	Наименование блюд и продуктов	в калькуляции	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции	Химический состав			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
91	Каша кукурузная молочная		200	200	200	6,24	10,03	13,98	231,83	0,08	0,21	1,54	187,92	0,08
391	Чай с сахаром		200	200	200	0,36	0	0,072	50,4	0,01	0,01	0,18	17,8	1,49
3	Бутерброд со слив маслом			30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
	ИТОГО													
Обед														
56	Борщ со сметаной		250	250	4,29	3,82	20,71	136,9	0,06	0,12	29,75	78,87	1,9	
168	Рис отварной			135	3,21	8,52	33,25	222,52	0,03	0,01	0	4,8	0,47	
46	Куры отвар- ные		90	90	20,03	12,79	0	208,9	0,11	0,11	1,21	15	1,1	
462	Соевые томатный		50	50	0,54	1,86	3,46	33,45	0	0	0,77	0	0	
76	Компот из сухофруктов		200	200	0,5	0	21,15	86,6	0,06	0,01	0,35	6,71	0,230	
87														
368	Хлеб пшеничный			30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,04	0,01	0	6,9	0,54	
	Яблоко		88	88	0,35	0	9,91	41,04	0,01	0,02	11	14,03	19,29	

Пятый день: Пятница

Неделя первая

№ п/п	Название блюда и продуктов	калькуляционная	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
162	Каша овсяная молочная				200	10,83	10,53	33,16	168,91	0,96	1,21	1,94	195,1	0,91	
391	Чай с сахаром			200	200	0,36	0	0,072	50,4	0,01	0,018	0,18	17,8	1,49	
3	Бутерброд со слив. маслом			30/5	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
	ИТОГО														

Обед

20	Салат из св. капусты			60	60	1,08	3,0	3,57	45,32	0	0	0	0	0	
139	Суп картофельный с фасолью			250	250	3,12	4,38	12,42	102,64	0	0	5,2	0	0	
204	Макароны отваренные			135	135	4,69	8,69	29,5	213,09	0,07	0,012	0	7,6	0,63	
46	Курица отварная			90	90	20,03	12,79	0	208,9	0,11	0,11	1,21	15	1,1	
462	Соус томатный			50	50	0,54	1,86	3,46	33,45	0	0	0,77	0	0	
130	Сок			100	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	
87	Хлеб пшеничный			30	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	0	6,9	0,54	
368	Яблоко				88	0,35	0	9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,03	19,29	

[illegible]

Шестой день: Повседневник

Неделя вторая

№ рек.	Название блюда и продуктов	калькуляция	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
88	Каша манная молочная			200	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,65	0,31		
391	Чай с сахаром				200	0,36	0	0,072	50,4	0,01	0,018	0,18	17,8	1,49		
3	Бутерброд со слив маслом			30/5	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34		
	Конфеты			0,20	0,20	2,5	6	79	100	0	0	0	0	0		
	ИТОГО															
Обед																
20	Салат из св. капусты				60	1,08	3,0	3,57	45,32	0	0	0	0	0		
32	Суп гороховый			250	250	8,46	2,34	23,48	148,82	0,12	0,079	11,5	56,66	2,48		
204	Макароны отварн				135	4,69	8,69	29,5	213,09	0,07	0,012	0	7,6	0,63		
46	Куры отп измельченные				90	20,03	12,79	0	208,9	0,11	0,11	1,21	15	1,1		
462	Соус томатный				50	0,54	1,86	3,46	33,45	0	0	0,77	0	0		
130	Сок				100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4		
87	Хлеб пшеничный				30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	0	6,9	0,54		
98	Банан				69	0,9	0,30	4,80	57	0	0,03	10	16	2,2		
										0,02		6,0	4,80	0,36		
Полдник																
95	Печенье со слив маслом				30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	8,7	0,6		

597

[illegible]

Целью дня: Встреча

Начем вторым

№ реп.	Название блюда и продуктов	Калькуляции	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
161	Каша пшеничная			200	6,24	10,03	13,98	231,83		0,08	0,21	1,54	187,9 2	0,08		
391	Чай с сахаром			200	0,36	0	0,072	50,4		0,01	0,018	0,18	17,8	1,49		
3	Бутерброд со слив маслом			30/5	2,3	4,36	14,62	108		0,03	0,03	0	6,6	0,34		
	Конфеты			0,20	2,5	6	79	100		0	0	0	0	0		
	ИТОГО															
Обед																
53	Борщ с фасолью со сметаной			250	3,381	1,639	15,996	88,260		0,112	0,083	31,3	69,4	1,66		
168	Рис отварной			135	3,21	8,52	33,25	222,52		0,036	0,018	0	4,8	0,47		
46	Куры отъ измельченные			90	20,03	12,79	0	208,9		0,11	0,11	1,21	15	1,1		
462	Соус томатный			50	0,54	1,86	3,46	33,45		0	0	0,77	0	0		
76	Компот из сухофруктов			200	0,5	0	21,15	86,6		0,063	0,011	0,35	6,71	0,23		
87	Хлеб			30	2,25	0,87	15,15	77,43		0,048	0,015	0	6,9	0,54		
368	пшеничный			69	0,9	0,30	4,80	57,0		0,02	0,03	6,0	4,80	0,36		
98	Банан			69	0,9	0,30	4,80	57,0		0,02	0,03	6,0	4,80	0,36		
Полдник																

[illegible]

Восьмой день: Среда

Неделя вторая

№ рек.	Наименование блюд и продуктов	Калькул ации	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
91	Каша кукурузная молочная				200	6,24	10,03	13,98	231,83	0,08	0,21	1,54	187,92	0,08
391	Чай с сахаром				200	0,36	0	0,072	50,4	0,01	0,018	0,18	17,8	1,49
3	Бутерброд с сыром				30/5	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	ИТОГО													
Обед														
20	Салат из св капусты				60	1,08	3,0	3,57	45,32	0	0	0	0	0
22	Суп вермишелевый на м/б			250	250	4,29	3,33	20,9	130,73	14,6	0,041	7,59	14,68	1,01
321	Пюре картофельное				150	3,40	53,35	20,52	217,21	0,24	0,09	0	9,96	1,6
591	Гуляш из говядины				70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,046	0,08	1,2	11,94	1,5
462	Соус томатный				50	0,54	1,86	3,46	33,45	0	0	0,77	0	0
76	Компот из сухофруктов			200	200	0,5	0	21,15	86,6	0,063	0,011	0,35	6,71	0,23
368	Яблоко			88	88	0,35	0	9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,03	19,29
87	Хлеб пшеничный			30	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	0	6,9	0,54
Полдник														
95	Печенье со слив				30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	8,7	0,6

[illegible]

Девятый день: Четверг

Нечетный вариант

№ реп.	Название блюда и продуктов	Калькуляции	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции	Химический состав			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
88	Каша манная молочная			200	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,65	0,31
391	Чай с сахаром			200	200	0,36	0	0,072	50,4	0,01	0,018	0,18	17,8	1,49
3	Бутерброд со слив маслом			30/5	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	ИТОГО													
Обед														
56	Борщ				250	4,92	3,82	20,71	136,9	0,065	0,12	29,75	78,87	1,9
168	Гречка отварн				135	6,15	7,77	30,67	217,21	0,24	0,09	0	9,96	1,6
591	Гуляш из говядины			70	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,046	0,08	1,2	11,94	1,5
462	Соус томатный			50	50	0,54	1,86	3,46	33,45	0	0	0,77	0	0
76	Компот из сухофруктов			200	200	0,5	0	21,15	86,6	0,063	0,011	0,35	6,71	0,23
368	Яблоко			88	88	0,35	0	9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,03	19,29
87	Хлеб пшеничный			30	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	0	6,9	0,54
Полдник														

[illegible]

№ реч.	Название блюда и продуктов	Калькуляция	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
161	Каша кукурузная молочная				200	6,24	10,03	13,98	231,83	0,08	0,21	1,54	187,92	0,08
391	Чай с сахаром				200	0,36	0	0,072	50,4	0,01	0,01 ⁸	0,18	17,8	1,49
3	Бутерброд со слив маслом				30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	ИТОГО													
Обед														
20	Салат из свежей капусты			60	60	1,08	3,0	3,57	45,32	0	0	0	0	0
32	Суп гороховый				250	8,46	2,34	23,48	148,82	0,12	0,079	11,5	56,66	2,48
204	Макаронь отварные				135	4,69	8,69	29,5	213,09	0,07	0,012	0	7,6	0,63
591	Гуляш из говядины			70	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,046	0,08	1,2	11,94	1,5
462	Соус томатный				50	0,54	1,86	3,46	33,45	0	0	0,77	0	0
76	Компот из сухофруктов				200	0,5	0	21,15	86,6	0,063	0,011	0,35	6,71	0,23
87	Хлеб пшеничный				30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	0	6,9	0,54
368	Яблоко				88	0,35	0	9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,03	19,29

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022099

Владелец Байболатова Роза Ахмедовна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024