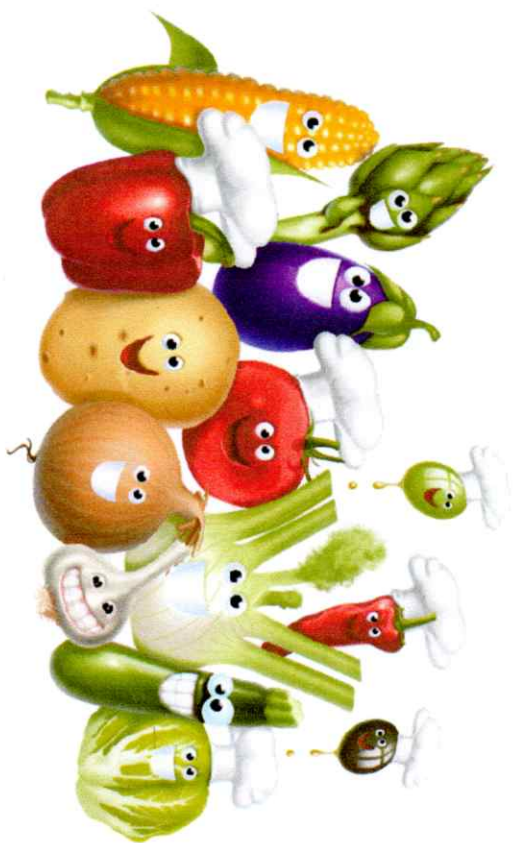




Утверждено
Заведующая МКДОУ
С. Ч. Яхьяева
Приказ № 43/2 -ОД от 12.08.2024 г.

**Перспективное 10 – дневное меню
от 1 до 3 лет**

МКДОУ «Детский сад №2 «Ласточка»
на 2024 – 2025 учебный год.



г.Кизилжурт 2024г.

Меню-раскладка (2 Неделя Понедельник)

Дети от 1 до 3 лет

Диета: Все

Наименование блюда и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак											
Ф191/4 Каша из смеси круп (Дружба)			150	4,34	4,51	17,04	126	90,25	0,72	0,1	0,42
Крупа гречневая	7 426	7 426		0,94	0,25	4,61		1,49	0,5	0,01	
Молоко	81 683	81 683		2,29	2,61	3,84		98,02	0,05	0,12	1,06
Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	1,95	0,03		0,45	0,07		
Крупа рисовая	7 426	7 426		0,52	0,07	5,3		0,59	0,07		
Крупа пшеничная	7 426	7 426		0,85	0,25	4,94		2,01	0,2		
Ф411/2 Чай с сахаром			150	0,09	0,03	5,92	24	2,29	0,37	0	0,02
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02		2,48	0,41		0,05
Сахар	6,5	6,5				6,49		0,13	0,02		
Ф001 Бутерброды с маслом			30/5	2,59	4,38	11,15	94	13,8	1,51	0,04	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
всего в Завтрак			335	7,02	8,92	34,11	244	106,3	2,6	0,14	0,44
Второй завтрак											
Ф386/5 Бананы			100	1,5	0,1	19	83	8	0,6	0,05	10
Бананы	120,0	100,0		1,5	0,1	19,0		8,0	0,6	0,05	10,0
всего в Второй завтрак			100	1,5	0,1	19	83	8	0,6	0,05	10
Обед											
Ф219/1 Макароны изделия отварные с маслом			145/5	1,47	2,25	7,58	56	5,47	0,31	0,01	0
Ф218 Макароны изделия отварные											
Макаронные изделия	14,0	14,0		1,46	0,15	9,76		2,66	0,22	0,01	
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		0,54	0,03		
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
002 Хлеб пшеничный			40	3,4	0,64	14,8	79	17,2	2	0,04	0
Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,4	0,64	14,8		17,2	2,0	0,04	
Ф294/1 Подлива мясная с соусом			70	9	11,94	1,26	148	8,96	1,3	0,06	0,72
Без диет											
Говядина 1к	50,0	50,0		9,3	8,0			4,5	1,35	0,08	
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	1,56	0,02		0,36			
Масло растительное	4,0	4,0			4,0			3,06	0,04		0,3
Морковь	7,5	6,0		0,08	0,01	0,43		1,86	0,05		0,6
Лук репчатый	7,0	6,0		0,08		0,55		0,4	0,05		0,9
Томат-паста	2,0	2,0		0,1		0,38					

Дата: 23.04.2024

Стр: 13

Ф394/1 Компот из смеси сухофруктов																				
Смесь сухофруктов	8,0	8,0																		
Сахар	6,0	6,0																		
Ф015/1 Салат из свежих помидоров и огурцов (с репчатым луком)			40	0,38	2,45	1,45	29	7,15	0,29	0,02	0,02	0	6,6							
Помидоры свежие	22,4	19,2		0,21	0,04	0,73		2,69	0,17	0,01	0,01	4,8								
Огурцы свежие	17,6	14,0		0,11	0,01	0,36		3,22	0,08	0,01	0,01	1,4								
Лук репчатый	4,8	4,0		0,06		0,36		1,24	0,03			0,4								
Масло растительное	2,4	2,4			2,4															
Ф086/1 Суп картофельный с крутой перловой на к/б			150	6,93	5,08	12,83	125	13,73	0,86	0,06	0,06	1,85								
Картофель	26,25	20,25		0,41	0,08	3,3		2,03	0,18	0,01	0,01	4,05								
Крупа перловая	15,0	15,0		1,4	0,17	9,98		5,7	0,27	0,01	0,01									
Морковь	4,5	3,75		0,05		0,27		1,91	0,03			0,19								
Лук репчатый	4,5	3,75		0,05		0,34		1,16	0,03			0,38								
Курица 1к полутопшеная	30,0	30,0		5,46	5,52	0,21		4,8	0,48											
всего в Обед	600	21,2	22,36	44,43	463	52,61	4,78	0,19	9,17											

Уплотненный подзаголовок

Ф470 Булочка "Творожная"																				
Мука пшеничная	50,0	50,0	50	12,21	7,3	40,52	277	91,86	1,01	0,17	0,22									
Сахар	8,0	8,0		5,15	0,55	34,4		9,0	0,6	0,02										
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		0,16	0,02											
Молоко	30,0	30,0		0,84	0,96	1,41		36,0	0,02	0,05	0,39									
Творог	30,0	30,0		5,01	2,7	0,6		49,2	0,12	0,08	0,15									
Дрожжи	0,5	0,5		0,06	0,01			0,14	0,02											
Соль	0,3	0,3						1,1	0,01											
<i>Итого сырья</i>		<i>65,05</i>																		
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>59,0</i>																		
Яйцо	5,0	5,0		0,64	0,58	0,04		2,75	0,13	0,02										
Яйцо	10,0	10,0	150	1,27	1,15	0,07		5,5	0,25	0,04										
Ф411/2 Чай с сахаром				0,09	0,03	5,92	24	2,29	0,37	0	0,02									
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02		2,48	0,41		0,05									
Сахар	6,5	6,5				6,49		0,13	0,02											

Дата: 23.04.2024

Стр: 14

всего в Уплотненный подзаголовок	200	12,3	7,33	46,44	301	94,15	1,39	0,17	0,24
всего в День	1235	42,02	38,71	143,98	1091	261,1	9,36	0,55	19,85

Дата: 23.04.2024

Стр: 15

Меню-раскладка (2 Неделя Вторник)
Дети от 1 до 3 лет

Диета: **Все**

Наименование блюда и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак											
Ф411/2 Чай с сахаром			150	0,09	0,03	5,92	24	2,29	0,37	0	0,02
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02		2,48	0,41		0,05
Сахар	6,5	6,5				6,49		0,13	0,02		
Ф001 Бутерброды с маслом			30/5	2,59	4,38	11,15	94	13,8	1,51	0,04	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Ф199/2 Каша "Геркулес" жидкая на молоке			150	5,49	6,23	19,43	156	109,2	0,99	0,14	0,47
Крупа "Геркулес"	30,0	30,0		3,3	1,86	15,09		15,6	1,08	0,03	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	2,0	2,0				2,0		0,04	0,01		
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		0,54			
всего в Завтрак			335	8,17	10,64	36,5	274	125,3	2,87	0,18	0,49
Второй завтрак											
Ф386/1 Яблоки			100	0,38	0,35	8,92	40	14,08	1,91	0,02	66
Яблоки	100,0	100,0		0,4	0,4	9,8		16,0	2,2	0,02	165,0
всего в Второй завтрак			100	0,38	0,35	8,92	40	14,08	1,91	0,02	66
Обед											
002 Хлеб пшеничный			40	3,4	0,64	14,8	79	17,2	2	0,04	0
Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,4	0,64	14,8		17,2	2,0	0,04	
Ф331/4 Каша пшеничная вязкая (гарнир)			150	3,26	2,4	17,17	103	0,48	1,15	0,02	0
Крупа пшеничная	30,0	30,0		3,45	0,39	18,84		0,54	1,32	0,03	
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03					
Ф394/1 Компот из смеси сухофруктов			150	0,02	0	6,51	26	0,11	0,02	0	0
Смесь сухофруктов	8,0	8,0		0,02	0	1,16		0,12	0,02		
Сахар	6,0	6,0				5,99		10,39	1,5	0,07	
Ф299/1 Котлеты, биточки, шницели из говядины			50	8,73	10,09	3,33	139	10,39	1,5	0,07	0,3
Говядина лк	50,0	43,0		8,0	6,88	0,67		3,87	1,16	0,06	0,74
Лука репчатый	8 829	7 417		0,1	0,46	0,03		2,3	0,06		
Яйцо	4,0	4,0		0,51				2,2	0,1	0,02	

Дата: 23.04.2024

Стр: 16

Масло растительное	4,0	4,0																		
Хлеб пшеничный	8,0	8,0																		
Ф508 суп-хинкал на м/к бульоне со сметаной и чесноком.			150	0,68	0,13	2,96														
Картофель	28,0	22,0		0,44	0,09	3,59														
Мука пшеничная	22,5	22,5		2,32	0,25	15,48														
Яйцо	5,0	5,0		0,64	0,58	0,04														
Лука репчатый	7 589	6 375		0,09	0,09	0,58														
Чеснок	1,0	1,0		0,07	0,07	0,05														
Масло сливочное	3,5	3,5		0,02	2,73	0,04														
Говядина 1к	20,0	20,0		3,72	3,2	0,04														
Ф013 Нарезка из свежих помидоров			30	0,24	0,03	0,78														
Огурцы свежие	35,5	30,0		0,24	0,03	0,78														
Всего в Обед			570	22,51	19,19	60,59				505	47,4	5,89	0,2						3	5,36
Уплотненный полдник																				
Ф411/2 Чай с сахаром			172/8	0,1	0,03	7,28				30	2,37	0,39	0						0,02	
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02					2,48	0,41	0						0,05	
Сахар	8,0	8,0		3,4	0,64	7,98				79	0,16	0,02	0,04						0	
002 Хлеб пшеничный			40	3,4	0,64	14,8				79	17,2	2	0,04						0	
Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,4	0,64	14,8				79	17,2	2,0	0,04						0,04	
Ф101/2 Суп молочный с гречневой крупой			150	4,55	4,77	13,68				116	113,8	0,93	0,15						0,55	
Молоко	105,0	105,0		2,94	3,36	4,94				116	126,0	0,06	0,16						1,37	
Крупа гречневая	15,0	15,0		1,89	0,5	9,32				116	3,0	1,01	0,03							
Сахар	0,75	0,75		1,89	0,5	0,75				116	0,02	1,01	0,03							
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	1,56	0,02				116	0,36									
Всего в Уплотненный полдник			370	8,05	5,44	35,76				225	133,4	3,32	0,19						0,57	
Всего в День			1375	39,11	35,62	141,77				1044	320,2	14	0,59						72,42	

Дата: 23.04.2024

Стр: 17

Меню-раскладка (2 Неделя Среда)
Дети от 1 до 3 лет

Диета: **Все**

Наименование Блюда и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак											
Ф411/2 Чай с сахаром			150	0,09	0,03	5,92	24	2,29	0,37	0	0,02
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02		2,48	0,41		0,05
Сахар	6,5	6,5				6,49		0,13	0,02		
Ф001 Бутерброды с маслом			30/5	2,59	4,38	11,15	94	13,8	1,51	0,04	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01		
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5		
Ф179/5 Каша пшеничная молочная с маслом			150	5,63	5,46	22,03	160	102,6	0,75	0,12	0,47
Крупа пшеничная	30,0	30,0		3,45	0,99	19,95		8,1	0,81		
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		0,54			
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Всего в Завтрак			335	8,31	9,87	39,1	278	118,7	2,63	0,16	0,49
Второй завтрак											
Ф386/1 Яблоки			100	0,38	0,35	8,92	40	14,08	1,91	0,02	66
Яблоки	100,0	100,0		0,4	0,4	9,8		16,0	2,2	0,02	165,0
Всего в Второй завтрак			100	0,38	0,35	8,92	40	14,08	1,91	0,02	66
Обед											
002 Хлеб пшеничный			40	3,4	0,64	14,8	79	17,2	2	0,04	0
Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,4	0,64	14,8		17,2	2,0	0,04	
Ф394/1 Компот из смеси сухофруктов			150	0,02	0	6,51	26	0,11	0,02	0	0
Смесь сухофруктов	8,0	8,0		0,02	0	1,16		0,12	0,02		
Сахар	6,0	6,0				5,99					
Ф314/2 Голубцы с мясом и рисом 1 с овощной подливкой			100/10	12,61	12,22	10,45	202	43,14	1,91	0,11	10,68
Капуста белокочанная свежая	70,0	56,0		1,01	0,06	2,63		26,88	0,34	0,02	25,2
Масса вареной до готовности капусты	67,5	55,625		11,16	9,6			5,4	1,62	0,09	
Говядина 1к	8,0	60,0		0,56	0,08	5,71		0,64	0,08		
Крупа рисовая		8,0									
Дата: 23.04.2024											
Стр: 18											
Лук репчатый	10,0	8,125		0,11		0,74		2,52	0,07		0,81
Масса фарша		60,0									
Масса полуфабриката		115,62									
Молоко	7,0	7,0		0,2	0,22	0,33		8,4	0,05	0,01	0,09
Морковь	9,375	7,5		0,1	0,01	0,54		3,83	0,01	0,01	0,38

Томат-паста	0,5	0,5		0,02			0,1	0,1	0,01		0,23
Мука пшеничная	2,0	2,0		0,21	0,02		1,38	0,36	0,02		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05	0,05	0,9	0,01	0,01	
Ф026 Салат из картофеля с зеленым горошком	50	50	1,35	0,7	2,37	7,79	5,71	17,23	0,52	0,04	3,9
Картофель	46,667	35,0		0,33	0,14	5,71	3,5	3,5	0,32	0,02	7,0
Морковь	31,25	25,0		0,37	0,03	1,8	12,75	2,4	0,18	0,02	1,25
Горошек зеленый консервированный	15,0	12,0		0,04	0,02	0,78	2,4	0,08	0,08	0,01	1,2
Масло растительное	2,5	2,5		0,04	2,5			0,93	0,02		0,3
Лук репчатый	3,5	3,0		0,9	0,18	7,34	15,2	0,92	0,07	0,07	3,79
Ф084/2 Суп овощной с яйцом	150	150	4,59	0,9	5,97	7,34	101	15,2	0,92	0,07	3,79
Картофель	60,0	45,0		0,04	0,04	0,22	4,5	4,5	0,41	0,02	9,0
Морковь	3,75	3,0		0,04	0,04	0,27	0,93	0,02	0,02		0,15
Лук репчатый	3,75	3,0		0,02	2,34	0,03	0,54	4,3	0,01	0,01	0,02
Масло сливочное	3,0	3,0		0,14	1,0	0,16	4,13	0,19	0,19	0,03	
Сметана	5,0	5,0		0,95	0,86			1,35	0,41	0,02	
Яйцо	7,5	7,5		2,79	2,4			92,88	5,37	0,26	18,37
Говядина лк	15,0	15,0									
всего в Обед	500	500	21,97	21,2	46,89	466	92,88	5,37	0,26	18,37	

Уплотненный полдник

Ф414/2 Кофейный напиток	180	180	1,84	0,28	1,94	10,1	65	63,5	0,05	0,07	0,31
Кофейный напиток	2,0	2,0		1,68	1,92	0,3	72,0	0,16	0,02	0,09	0,78
Сахар	8,0	8,0		0,29	2,82	7,98	0,16	0,04	0,02	0,02	
Молоко	60,0	60,0		5,15	0,55	48,62	9,0	0,16	0,02	0,02	0,16
Ф470 Булочка с повидлом	80	80	6,3	5,15	3,78	48,62	254	41,38	0,88	0,06	0,16
Мука пшеничная	50,0	50,0		0,02	2,34	34,4	9,0	0,16	0,02	0,02	
Сахар	8,0	8,0		0,7	0,8	7,98	30,0	0,27	0,03		0,33
Масло сливочное	3,0	3,0		0,13	0,03	1,18	2,21	0,02	0,02		
Молоко	25,0	25,0									
Дрожжи	1,0	1,0									
Соль	0,6	0,6									
<i>Итого сырья</i>	<i>130,1</i>	<i>130,1</i>									
<i>Масса полуфабриката</i>	<i>118,0</i>	<i>118,0</i>									

Дата: 23.04.2024

Стр: 19

Повидло	15,0	15,0		0,06	0,58	9,8	319	2,1	0,2	0,02	0,08
Яйцо	5,0	5,0		8,14	5,72	58,72	104,8	0,93	0,13	0,13	0,47
всего в Уплотненный полдник	260	260	8,14	5,72	58,72	319	104,8	0,93	0,13	0,13	0,47
всего в день	1195	1195	38,8	37,14	153,63	1103	330,5	10,85	0,57	0,57	85,33

Дата: 23.04.2024

Стр: 20

Меню-раскладка (2 Недели Четверг)
Дети от 1 до 3 лет

Диета:	Все	Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав									
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Са, мг	Fe, мг	B2, мг	С, мг		
		Завтрак				Без диет									
		Ф416/1 Какао с молоком			150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,14	1,2		
		Какао-порошок	2,0	2,0		0,48	0,35	0,76		1,1	0,3	0,01			
		Сахар	8,0	8,0				7,98		0,16	0,02				
		Молоко	92,0	92,0		2,58	2,94	4,32		110,4	0,06	0,14	1,2		
		Ф001 Бутерброды с маслом			30/5	2,59	4,38	11,15	94	13,8	1,51	0,04	0		
		Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01			
		Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03			
		Ф182/6 Каша ячневая вязкая молочная			150	4,89	4,77	21,47	148	109,9	0,49	0,12	0,44		
		Крупа ячневая	28,0	28,0		2,8	0,36	18,56		22,4	0,5	0,02			
		Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		0,54	0,01	0,03			
		Сахар	1,0	1,0				1,0		0,02					
		Молоко	85,0	85,0		2,38	2,72	4,0		102,0	0,05	0,13	1,11		
		всего в Завтрак			335	10,63	11,87	45,58	331	238,4	2,4	0,3	1,64		
		Второй завтрак				Без диет									
		009 Вафли			20	1,1	5,2	12,8	102	0	0	0	0		
		Вафли	20,0	20,0		0,64	0,56	16,02		2,0	0	0	0		
		всего в Второй завтрак			20	1,1	5,2	12,8	102	0	0	0	0		
		Обед				Без диет									
		Ф327/1 Суфле куриное			60	15,43	18,88	2,31	241	29,49	1,38	0,15	0,03		
		Курица 1к полупотрошенная	98,0	80,0		14,56	14,72	0,56		12,8	1,28	0,12			
		<i>Масса вареной мякоти курицы без кожи</i>		<i>58 375</i>											
		Яйцо	10,0	10,0		1,27	1,15	0,07		5,5	0,25	0,04			
		Ф371 Соус молочный густой (для фарширования)													
		Молоко	11,25	11,25		0,32	0,36	0,53		13,5	0,01	0,02			
		Масло сливочное	1,95	1,95		0,01	1,52	0,02		0,35					
		Мука пшеничная	1,95	1,95		0,2	0,02	1,34		0,35	0,02				
		всего в Обед			60	15,43	18,88	2,31	241	29,49	1,38	0,15	0,03		
		Соль	0,12	0,12						0,44					
		Масса полуфабриката		<i>60,0</i>											
		Масса готового суфле		<i>55,0</i>											

Дата: 23.04.2024

Стр: 21

Масло сливочное	5,00	5,0																		
Ф336 Картофель отварной																				
Картофель	120,00	98,0																		
<i>Масса картофеля отварного</i>		97,0																		
Масло сливочное	3,00	3,0																		
002 Хлеб пшеничный																				
Хлеб пшеничный	40,00	40,0																		
Ф035 Салат из свеклы с зеленым горошком																				
Свекла	30,00	25,0																		
Горошек зеленый консервированный	15,00	15,0																		
Масло растительное	3,00	3,0																		
Ф394/1 Компот из смеси сухофруктов																				
Смесь сухофруктов	8,00	8,0																		
Сахар	6,00	6,0																		
Ф094 Суп-лапша домашняя на к/б со сметаной																				
Картофель	30,00	22,0																		
Морковь	3,75	3,0																		
Масло сливочное	3,75	3,75																		
Лук репчатый	7,5899	6,375																		
Лапша (вермишель)	10,00	10,0																		
Сметана	6,00	6,0																		
всего в Обед	540	23,21	23,42	51,7	555	78,51	4,95	0,29	11,55											
Уплотненный поддник																				

002 Хлеб пшеничный																				
Хлеб пшеничный	40,00	40,0																		
Ф229/1 Омлет натуральный																				
Яйцо	40,00	40,0																		
Молоко	15,00	15,0																		
<i>Масса омлетной смеси</i>		55,323																		
Масло сливочное	5,00	5,0																		
Ф411/2 Чай с сахаром																				
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5																		
Сахар	6,5	6,5																		
всего в Уплотненный поддник	248	8,7	8,57	21,67	199	55,48	3,26	0,21	0,1											

Дата: 23.04.2024

Стр: 22

всего в День	1143	43,64	54,06	131,75	1187	372,4	10,61	0,8	13,29
---------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	------------	--------------

Дата: 23.04.2024

Стр: 23