

**муниципальное образование
Тосненский район Ленинградской области**

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 37
«Детский сад комбинированного вида п.Сельцо»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
№ 4.3 от 01.03.2022 года

Десятидневное меню

2 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
завтрак								
Каша гречневая на молоке	200,0	Молоко	200	200	14,4	10,2	3,96	90,0
		Греча	35	35	3,09	0,33	20,7	100,2
		Сахар	5	5	-	-	9,98	37,9
		Масло слив.	5	5	0,1	11,7	0,15	106,35
Булка	30,0	Булка	30	30	3,85	1,5	24,9	131
	200	Чай	0,2	0,2	5,6	6,4	8,2	112,0
		Сахар	10	10	-	-	9,98	37,9
Второй завтрак								
Сок фруктовый	100	Сок фрукт.	100	100	1,0	-	18,2	76,0
Обед								
Суп перловый на к/м бульоне	250,0	Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
		Лук репчатый	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Кура	30	22	4,09	3,52	-	47,96
		Перловка	10	10	1,04	0,11	6,97	33,7
Плов из куры		Рис	50	50	3,5	0,5	35,7	165,0
		Масло слив.	12	12	0,08	9,36	0,12	85,08
		Масло раст.	5	5	-	4,99	-	44,95
		Лук	20	16	0,22	-	1,46	8,2
		Морковь	40	32	0,42	0,03	2,69	10,88
Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Хлеб	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Уплотнённый полдник								
Омлет	100	Яйца	1/1,5	1/1,5	5,73	11,04	1,10	127,0
		Молоко	100	100	2,64	0,18	17,67	73,92
		Масло слив.	2,2	2,2	0,03	3,9	0,05	35,45
Чай		Чай	2	2	-	-	-	-
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
	30,0	Булка	30	30	3,85	1,5	24,9	131,0
Хлеб								

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К	
Завтрак									
Каша пшеничка вязкая на молоке со сливочным маслом, сладкая	200,0	Пшеничка	35	35	4,37	0,24	25,13	114,1	
		Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6	
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95	
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45	
	200	Молоко св.	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6	
		Чай	2	2	-	-	-	-	
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85	
Булка	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0	
Второй завтрак									
Обед									
Салат из свежей моркови с раст.маслом		Морковь	55	44	0,57	0,05	4,62	18,7	
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96	
	250	Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0	
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1	
	Суп «Снежок» вегетарианский		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
			Яйцо	%	10	3,17	2,87	0,17	39,29
			Зел. горошек	15	10	0,32	0,02	0,65	4,0
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97	
Рыба тушеная в сметане с картофельным пюре	100,0	Рыба	105	74	11,84	0,44	-	51,06	
	140,0	Мука	5	5	0,51	0,05	3,45	16,7	
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1	
		Сметана	20	20	0,56	4,0	0,64	41,2	
		Картофель	147	110	2,2	0,44	19,03	88,0	
		Молоко	30	30	0,84	0,75	1,41	15,6	
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45	
Компот из с/фруктов	180,0	С/фрукты	11	7,5	0,03	0,03	0,73	3,37	
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85	
	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Уплотнённый полдник									
Вермишель молочная Чай	200,0	Вермишель	25	25	6,1	0,73	10,98	12,0	
		Масло слив.	5	5	0,07	7,8	0,1	70,9	
		Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6	
	200,0	Сахар	10	10	-	-	14,97	56,85	
		Чай	2	2	-	-	-	-	
	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0	
	Булка								

4 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
Завтрак								
Каша пшеничная с на молоке сладкая со сливочным маслом	250,0	Молоко	150	150	4,2	3,75	7,05	78,0
		Пшено	20	20	2,3	0,66	13,3	69,6
		Сахар	10	10	-	-	9,98	37,9
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
Булка	200,0	Чай	0,2	0,2	10,0	6,4	17,0	170,0
Второй завтрак								
Бананы	100,0	Бананы	143	100	0,9	0,2	8,1	40,0
Обед								
Щи из св. капусты на к/м Бульоне с курой	250,0	Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
		Капуста	60	48	0,86	0,05	2,26	12,96
мясная котлета с картофельным пюре		Морковь	30	24	0,31	0,02	2,02	8,16
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
		Кура	20	14	2,6	2,24	-	30,52
	70	Мясо	80	69	12,83	11,04	-	150,42
	140,0	Лук Булка	10 10	8 10	0,11 0,77	- 0,3	0,73 4,98	4,1 26,2
		Картофель	147	110	2,2	0,44	19,03	88,0
Компот из сухофруктов Хлеб		Молоко	30	30	0,84	0,75	1,41	15,6
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	180,0	Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Уплотнённый полдник								
Блины со сливочным маслом	180,0	Мука	60	60	6,18	0,66	41,4	200,4
		Яйцо	%	10	3,17	2,87	0,17	39,25
		Масло слив.	15	15	0,09	11,7	0,15	106,35
		Масло раст.	10	10	-	9,99	-	89,9
		Молоко	150	150	4,2	3,75	7,05	78,0
Чай		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
	200	Чай	0,2	0,2	1,0	-	18,2	76,0

5 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
Завтрак								
Творожная запеканка со сгущенным молоком	170,0	Творог	120	120	14,4	10,2	3,96	90,0
	30,0	Яйцо	%	10	3,17	2,87	0,17	39,25
		Сахар	10	10	-	-	9,98	37,9
		Манка	15	15	1,54	0,15	10,18	49,2
		Молоко	20	20	0,56	0,5	0,94	10,4
		Молоко сгущ.	30	30	2,16	2,55	16,8	96,0
Кофейный напиток на молоке сладкий	200,0	Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		кофе	2	2	-	-	-	-
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Булка	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
Второй завтрак								
Яблоки	80,0	Яблоки	92	92	1,5	0,1	19,2	89,0
Обед								
Салат из свеклы с растительным маслом Суп картофельный с рыбой и со сметаной	60,0	Свекла	80	64	0,96	0,06	6,4	26,88
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
	250,0	Рыба	52	37	5,92	0,22	-	25,53
		Картофель	80	60	1,2	0,24	10,38	48,0
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Сметана	10	10	0,28	2,0	0,32	20,6
Шницель мясной рубленный с гречей рассыпчатой и со сливочным маслом	70,0	Мясо	80	73	13,58	11,68	-	159,14
	140,0	Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Булка	10	10	0,77	0,3	4,98	26,2
		Греча	60	60	7,56	1,98	37,26	201,0
		Масло слив.	10	10	0,06	7,8	0,1	70,9
Компот из сухофруктов Хлеб	180,0	Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Уплотнённый полдник								
Каша рисовая на молоке	200,0	Рис	30	30	1,0	0,5	8,23	38,64
		Молоко	150	150	0,56	0,5	0,94	10,4
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,5
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Чай	200,0	Молоко	180	180	5,4	4,5	8,46	93,6
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
		Чай	2	2	-	-	-	-
	50	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
Булка								

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
Завтрак								
Каша манная на молоке со сливочным маслом	180,0	Манка	25	25	2,57	0,25	16,97	82,0
		Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Булка Чай	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
		Чай	2	2	-	-	-	-
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Пряники								
Второй завтрак								
Сок фруктовый	100,0	Сок фруктовый	100	100	0,5	-	9,1	38,0
Обед								
Суп фасолевый на к/м бульоне	50,0	Помидор	65	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	250,0	Кура	20	18	3,35	2,88	-	39,24
		Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Фасоль	20	20	4,46	0,34	10,9	61,8
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
Овощи тушеные с курой	230,0	Кура	60	54	10,04	8,64	-	117,72
		Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
		Капуста бел.	60	48	0,86	0,05	2,26	12,96
		Морковь	60	48	0,62	0,05	4,03	16,32
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Зел.горошек	20	13	0,42	0,03	0,84	5,2
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Кисель плодоваягодный хлеб	180,0	Кисель сухой	25	25	-	-	22,0	88,0
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Уплотнённый полдник								
Салат из свеклы с растительным маслом Картофельные котлеты	60,0	Свекла	80	64	0,96	0,06	6,4	26,88
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
	180,0	Картофель	200	150	3,0	0,6	25,95	120
		Мука	20	20	2,06	0,22	13,8	66,8
		Яйцо	1/4	10	3,17	2,87	0,17	39,25
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	30,0	Хлеб	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	200	Чай	2	2	-	-	-	-
Хлеб Чай сладкий		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
Завтрак								
Каша гречневая вязкая на молоке со сливочным маслом	200,0	Греча	35	35	4,41	1,15	21,73	117,25
		Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
Кофейный напиток на молоке сладкий	200,0	Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Кофе	2	2	-	-	-	-
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Булка	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
Второй завтрак								
Яблоки	90,0	Яблоки	103	90	0,9	0,2	8,1	40,0
Обед								
Салат из свежей капусты с растительным маслом Рассольник на курином бульоне с курой и со сметаной		Капуста б/к.	55	44	0,79	0,04	2,07	11,88
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
	250,0	Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
		Огурцы	20	20	0,16	0,02	0,68	2,8
		Перловка	15	15	1,17	0,21	10,14	48,3
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Кура	50	44	8,0	8,1	0,3	106,4
Картофельная запеканка с отварным мясом		Сметана	10	10	0,28	2,0	0,32	20,6
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
	180,0	Мясо н/к	100	73	13,58	11,68	-	159,14
		Картофель	200	150	3,0	0,6	25,95	120,0
	50,0	Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Компот из сухофруктов хлеб		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Яйцо	%	10	3,17	2,87	0,17	39,25
	180,0	Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Уплотненный полдник								
Зразы морковные с рисом, яйцом и сливочным маслом	230,0	Морковь	230	184	2,39	0,18	15,46	62,56
		Молоко	40	40	1,12	1,0	1,88	20,8
		Манка	15	15	1,54	0,15	10,18	49,2
		Рис	20	20	1,4	0,2	14,28	66,0
		Яйцо	* $\frac{1}{2}$	20	6,35	5,75	0,35	78,5
		Масло слив.	10	10	0,07	7,8	0,5	70,9
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
		Мука	10	10	1,03	0,11	6,9	3,34
Булка	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	151

8 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
Завтрак								
Рыба отварная по-польски с рисом	60,0	Рыба	105	74	11,84	0,44	-	51,06
	50,0	Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	130,0	Яйцо	* $\frac{1}{2}$	20	6,35	5,75	0,35	78,5
		Рис	50	50	3,5	0,5	36,7	165,0
Чай сладкий	200,0	Чай	2	2	-	-	-	-
	15,0	Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Булка с маслом	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131
Второй завтрак								
Яблоки	80,0	Яблоки	91	80	0,6	0,2	15,0	65,00
Обед								
Салат из свежей капусты и моркови с раст. маслом	60,0	Капуста б/к	55	44	0,79	0,04	2,07	11,88
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
	250,0	Свекла	60	48	0,72	0,05	4,8	20,16
Свекольник с мясом и со сметаной		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Мясо б/к	20	18	3,35	2,88	-	39,24
		Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
		Сметана	10	10	0,28	0,25	0,32	20,6
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
Кура отварная порционная с картофельным пюре	55,0	Кура	120	76	13,83	13,98	0,53	183,16
	140,0	Картофель	147	110	2,2	0,44	19,03	88,0
	50,0	Молоко	30	30	0,84	0,75	1,41	15,6
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	180,0	Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
Компот из сухофруктов		Сахар	15	15	-	-	147,97	56,85
Хлеб	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	7,24
Уплотненный полдник								
Макароньы отварные со слив. Маслом Сыр кусочком	160,0	Макароньы	60	60	6,24	0,66	41,82	202,2
		Масло слив.	10	10	7,07	7,8	0,1	70,9
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
	20,0	Сыр	21,5	20	4,6	5,8	-	72,0
Чай Сухари сдобный	200,0	Чай	0,2	0,2	10,0	6,4	17,0	170,0
	20,0	Булка	20	20	3,85	1,5	24,9	131

9 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К	
Завтрак									
Каша геркулесовая на молоке	200,0	Геркулес	25	25	6,3	1,65	31,05	167,5	
		Молоко	140	140	1,12	1,0	1,88	20,8	
		Масло слив.	3	3	0,07	7,8	0,1	70,9	
Чай булка	200,0	Чай	0,2	0,2	0,5	-	9,1	38,0	
	30,0	Булка	30	30	3,85	1,5	24,9	131	
Второй завтрак									
Груша	100,0	Груша	114	100	0,4	0,3	9,5	42,0	
Обед									
Суп молочный рисовый	250,0	Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6	
		Рис	15	15	1,05	0,15	10,71	49,5	
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95	
		Масло слив.	3	3	0,02	2,34	0,03	21,27	
Оладьи из печени запеченные со сметаной с тушеной морковью	80,0	Печень	70	63	11,28	2,33	-	66,15	
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1	
	180,0	Мука	9	9	0,93	0,1	6,21	30,06	
		Яйцо	%	10	3,17	2,87	0,17	39,25	
		Булка	10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	
		Сметана	10	10	0,28	2,0	0,32	20,6	
		Масло раст.	7	7	-	6,99	-	62,93	
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45	
	Компот из с/фруктов		Морковь	250	200	2,6	0,2	16,8	68,0
			Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
180,0		Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97	
		Сахар	15	15	-	-	147,97	56,85	
Хлеб	50,0	Хлеб	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Уплотненный полдник									
Творожная запеканка со стуженным молоком	170,0	Творог	120	120	14,4	10,2	3,96	90,0	
	30,0	Яйцо Сахар	% 10	10	3,17 -	2,87 -	0,17 9,98	39,25 37,9	
		Манка	15	15	1,54	0,15	10,18	49,2	
		Молоко	20	20	0,56	0,5	0,94	10,4	
		Молоко сгущ.	30	30	2,16	2,55	16,8	96,0	
	170,0	Творог	120	120	14,4	10,2	3,96	90,0	
Чай	200,0	Чай	2	2	-	-	-	-	
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85	
Булка	70,0	Булка	70	70	7,21	2,1	34,86	18,34	

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
Завтрак								
Каша ячневая на молоке со сливочным маслом сладкая	200,0	Геркулес	30	30	2,75	1,55	12,52	76,25
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
		Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
Чай		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	200,0	Чай	0,2	0,2	5,04	4,5	8,46	93,6
Булка		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
Второй завтрак								
Сок фруктовый	100,0	Сок фруктовый	100	100	0,5	-	9,1	38,0
Обед								
Салат из свеклы с растительным маслом Куриный бульон с гренками	60,0	Свекла	80	64	0,96	0,06	6,4	26,88
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
	250,0	Кура	30	20	8,0	8,1	0,26	106,0
Беф-строганов с макаронами и со сметанным соусом		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
		Булка	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	100,0	Кура	70	64	11,9	10,24	-	139,52
	130	Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Сметана	20	20	0,56	4,0	0,64	41,2
		Мука	5	5	0,51	0,05	3,45	16,7
		Макароны	50	50	5,35	0,65	34,2	167,5
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Компот из сухофруктов Хлеб	180,0	Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Уплотненный полдник								
Рыба тушеная с овощами с картофельным пюре	120,0	Рыба	105	74	11,84	0,44	-	51,06
	140,0	Морковь	50	40	0,52	0,04	3,36	13,6
		Лук	20	16	0,22	-	1,46	8,2
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
		Картофель	147	110	2,0	0,44	19,03	88,0
		Молоко	30	30	0,84	0,75	1,41	15,6
Чай Булка		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	200,0	Чай	0,2	0,2	5,6	6,4	8,2	112
		Сахар	10	10	-	-	9,98	37,9
	70,0	Булка	70	70	7,21	2,1	34,86	183,4