

Инверсия
Зав. администрацией
Муниципального дошкольного
образовательного учреждения
от 11.10.18



Примерное

циклическое меню для питания воспитанников

муниципальных дошкольных

образовательных учреждений

(осень-зима)

(до 3 лет)

завтрак 2 день ясли

			продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	витамин с	ккал
тк-37	каша геркулесовая	150	геркулес	33	33	7.7	13.5	51.4		358
			молоко	75	75					
			сахар	4.5	4.5					
			масло сливочное	7.5	7.5					
			вода	45	45					
тк-101	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	0.1	0	13.5	0.72	52.2
			вода	135	135					
			сахар	13.5	13.5					
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20					
обед										
тк-17	суп из овощей	150	капуста	15	12	1.3	2.6	7.4	12	59.4
			картофель	40.2	30					
			морковь	7.8	6					
			петрушка	1.8	1.8					
			лук репчатый	7.2	6					
			горошек	7.2	4.8					
			вода	114	114					
			масло сливочное	3	3					
тк-77	котлета	50	говядина	50	37	7.9	7.2	8.0	0.05	130.5
			хлеб	9	9					
			молоко	12	12					
			сухари	5	5					
			масло сливочное	3	3					
тк-53	макароны отварные	120	макароны	42	42	4.0	7.3	27.3		195.6
			масло сливочное	5.7	5.7					
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30					
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30					
полдник										
тк-138	булочка веснушка	50	мука	35.7	35.7	3.8	3.1	28.2		157
			дрожжи	1	1					
			соль	0.3	0.3					
			масло сливочное	3.2	3.2					
			яйцо	1	1					
			изюм	1.7	1.7					
			сахар	3.5	3.5					
тк-104	Кофейный напиток	180	Коф. Напиток	4.5	4.5	2.2	3,2	25,8	0,54	136,8
			молоко	90	90					
			вода	108	108					
			сахар	18	18					

завтрак 3 день ясли			продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	витамин с	ккал
тк-23	суп рисовый	150	крупа рисовая	9	9	3.7	4.7	13.9	0.45	112.8
			масло сливочное	1.2	1.2					
			вода	82.8	82.8					
			молоко	75	75					
			сахар	1.8	1.8					
тк-101	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	0.1	0	13.5	0.72	52.2
			вода	135	135					
			сахар	13.5	13.5					
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20					
обед										
тк-14	суп гороховый	150	картофель	40.2	30.0	3.7	3.3	13.3	5.25	100.2
			горох	12.0	12.0					
			лук репчатый	7.2	6.0					
			морковь	7.8	6.0					
			петрушка	1.8	1.8					
			масло сливочное	3.0	3.0					
			вода	108.0	108.0					
тк-126	ругу из курицы	50/120	курица	96	69	14.3	19.5	18.1	15.4	305
			масло сливочное	5.8	5.8					
			картофель	93.1	70.0					
			морковь	12.4	9.6					
			томатное пюре	7.6	7.6					
			лук репчатый	14.4	12.4					
			мука пшеничнвя	1.9	1.9					
			петрушка	6.7	4.8					
тк-101	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	0.1	0	13.5	0.72	52.2
			вода	135	135					
			сахар	13.5	13.5					
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30					
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30					
полдник										
тк-42	каша манная	150	манка	23.2	23.2					
			молоко	75	75					
			вода	56.2	56.2					
			сахар	4.5	4.5					
			масло сливочное	7.5	7.5	3.1	6.3	19.6	1.05	151.5
	хлеб пшеничный	20	хлеб	20	20					
тк-101	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	2.2	3.1	25.8	0.54	136.8
			вода	135	135					
			сахар	13.5	13.5					

завтрак 4 день ясли			продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	вит с	ккал
тк-64	запеканка со сметаной	150/20	творог	142	140	22.5	19.9	20.5	0.45	358.5
			манка	10	10					
			сахар	10	10					
			яйцо	4	4					
			сухари	6	6					
			масло сливочное	6	6					
			сметана	31	31					
тк-106	какао с молоком	180	какао	1.8	1.8	2.8	3	15.4	1.44	89.1
			вода	99	99					
			молоко	90	90					
			сахар	18	18					
обед										
тк-13	суп картофельный с крупой	150	картофель	60	45	1.5	1.8	10.9	5.85	67.8
			вода	114	114					
			рис	3	3					
			морковь	7.8	6					
			лук репчатый	7.2	6					
			масло сливочное	1.8	1.8					
тк-85	птица отварная	50	птица	88	63	7.8	4.4	0.2	1.45	72
			лук репчатый	3	2					
			петрушка	3	2					
тк-37	каша пшеничная	120	крупка пшеничная	30	30	3.6	4.9	19.9		142.8
			вода	36	36					
			масло сливочное	6	6					
тк-101	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	0.1	0	13.5	0.72	52.2
			вода	135	135					
			сахар	13.5	13.5					
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30					
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30					
полдник										
тк-101	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	0.1	0	13.5	0.72	52.2
			вода	135	135					
			сахар	13.5	13.5					
тк-116	ватрушка с повидлом	50	мука пшеничная	22.7	22.7					
			молоко	9.1	9.1					
			сахар	1.1	1.1					
			яйцо	0.8	0.8					
			масло сливочное	1	1					
			масло растительное	1.3	1.3					
			повидло	15	14,5					
			дрожжи	0.6	0.6					

завтрак 5 день ясли			продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	вит с	ккал
тк-22	суп вермешелевый молочный	200	молоко	100	100	5.6	6.3	19.7	0.6	112.8
			вода	84	84					
			вермешель	16	16					
			масло сливочное	1.6	1.6					
			сахар	1.6	1.6					
тк-101	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	0.1	0	13.5	0.72	52.2
			вода	135	135					
			сахар	13.5	13.5					
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20					
обед										
тк-15	суп с макаронами	150	картофель	60.0	45.0	1.7	1.5	12.6	6.0	72.0
			вода	114.0	114.0					
			морковь	7.8	6.0					
			лук репчатый	7.2	6.0					
			макароны	6.0	6.0					
			масло сливочное	1.8	1.8					
тк-79	тефтеля из говядины с рисом	50	говядина	43.3	31.6	4.8	4.2	4.2	0.25	75.5
			масло сливочное	2.5	2.5					
			лук репчатый	17.5	15					
			крупа рисовая	4.1	4.1					
			мука пшеничная	3.3	3.3					
			вода	5	5					
тк-2	свекольная икра	100	свекла	96	75	2.4	7.6	13	14.9	132
			лук репчатый	21	18					
			томатное пюре	28	28					
			лим.кислота	0.45	0.45					
			сахар	1.2	1.2					
			масло растительное	8	8					
тк-101	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	0.1	0	13.5	0.72	52.2
			вода	135	135					
			сахар	13.54	13.5					
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30					
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30					
полдник										
	булочка йодированная	50	булочка йодированная	50	50					
тк-108	молоко кипяченое	180	молоко	189,9	180	4,9	5	32,5	1,8	171

завтрак 6 день ясли			продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	вит с	ккал
тк-58	яйцо вареное	1шт	яйцо	1	40	5.1	4.6	0.3		63
тк-3	икра кабачковая	100	икра	106	100	2.0	9.0	0.0	7	96
	хлеб пшеничный	20	хлеб	20	20					
тк-101	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	0.1	0	13.5	0.72	52.2
			вода	135	135					
			сахар	13.5	13.5					
обед										
тк-136	суп картофельный с крупой	150	пшено	3	3	1.5	1.8	10.9	5.85	67.8
			морковь	7.8	6.0					
			лук репчатый	7.2	6.0					
			масло сливочное	1.8	1.8					
			картофель	60.0	45.0					
			вода	114	114					
тк-67	рыба, тушеная в томате с овощами	50	минтай	61.5	31	4.5	2.4	2.4	4.6	49.5
			вода	9.5	9.5					
			морковь	11.5	9					
			петрушка	2	1.5					
			лук репчатый	5	4					
			томатное пюре	5	5					
			масло растительное	2.5	2.5					
			лавр. лист	0.001	0.001					
			сахар	1	1					
			лим. кислота	0.0001	0.0001					
тк-25	картофельное пюре	120	картофель	132.8	99.6	2.5	5.4	17.5	16.8	130.8
			молоко	18.9	19					
			масло сливочное	7.2	7.2					
тк-101	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	0.1	0	13.5	0.72	52.2
			вода	135	135					
			сахар	13.5	13.5					
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30					
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30					
полдник										
тк-109	ряженка	180	ряженка	185.4	180	5.4	10.8	7.3	1.26	152.1
	печенье	40	печенье	40	40	3.9	4.25	29		171.5

завтрак 7 день ясли			продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	вит с	ккал
тк-54	макароны с сыром	150	макароны	52.5	52.5					
			сыр	17	15					
			масло сливочное	10	10	8.1	9.1	31.9		250.5
тк-101	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	0.1	0	13.5	0.72	52.2
			вода	135	135					
			сахар	13.5	13.5					
обед										
тк-6	борщ с капустой и картоф.	150	картофель	16.2	12.0	1.2	3.1	7.8	7.2	63.6
			капуста	15	12.0					
			свекла	30.0	24.0					
			морковь	7.8	6.0					
			лук репчатый	7.2	6.0					
			петрушка	1.8	1.8					
			томатное пюре	4.8	4.8					
			масло сливочное	3.0	3.0					
			лим кис	0.08	0.08					
			сахар	1.8	1.8					
			вода	120.0	120.0					
тк-77	котлета	50	говядина	50	37	7.9	7.2	8.0	0.05	130.5
			хлеб	9	9					
			молоко	12	12					
			сухари	5	5					
			масло сливочное	3	3					
тк-37	каша гречневая	120	гречка	56,8	56,8					
			масло сливочное	8	8					
			вода	36	36	3.6	5.6	18.6		144
тк-101	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	0.1	0	13.5	0.72	52.2
			вода	135	135					
			сахар	13.5	13.5					
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30					
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30					
полдник										
тк-101	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	0.1	0	13.5	0.72	52.2
			сахар	13.5	13.5					
			вода	135	135					
тк-37	каша пшенная	150	молоко	75	75	4,3	6,9	23,8		180
			вода	45	45					
			масло сливочное	7,5	7,5					
			сахар	4,5	4,5					
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20					

завтрак 8 день ясли			продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	вит. с	ккал
тк-22	суп молочный вермеш.	150	макароны	12	12	4.2	4.7	14.8	0.45	84.6
			молоко	75	75					
			вода	63	63					
			сахар	1.2	1.2					
			масло сливочное	1.2	1.2					
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	0.2	0	13.6	5.04	54
тк-101	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3					
			вода	135	135					
			сахар	13.5	13.5					
обед										
тк-140	суп гороховый	150	картофель	40.2	30.0	3.7	3.3	13.3	5.25	100.2
			горох	12.0	12.0					
			морковь	7.8	6					
			лук репчатый	7.2	6					
			масло сливочное	3.0	3.0					
			петрушка	1,8	1,8					
			вода	108	108					
тк-127	плов из курицы	50/120	курица	96	69	17.5	20.2	28.6	3.96	703.6
			масло сливочное	8	8					
			лук репчатый	10.8	9.6					
			рис	42	42					
			морковь	12	9.6					
			томат	6	6					
тк-101	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	0.2	0	13.6	5.04	54
			вода	135	135					
			сахар	13.5	13.5					
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30					
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30					
полдник										
тк-101	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	0.1	0	13.5	0.72	52.2
			сахар	13.5	13.5					
			вода	135	135					
тк-140	булочка молочная	50	мука пшеничная	40	40	4.7	1.1	28.5		148
			дрожжи	0.48	0.48					
			молоко	20	20					
			соль	0.48	0.48					

завтрак 9 день ясли			продукты	брутто	нетто	белк и	жиры	углево ды	вит с	ккал
тк-39	каша дружба	150	молоко	75	75	4.2	8.4	24.5	0.45	191.1
			вода	48.7	48.7					
			рис	10.5	10.5					
			пшено	14.2	14.2					
			сахар	4.5	4.5					
			масло сливочное	7.5	7.5					
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20					
тк-101	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	0.1	0	13.5	0.72	52.2
			вода	135	135					
			сахар	13.5	13.5					
обед										
тк-13	суп картофельный с клецками	150	картофель	40	30	3.5	4.18	19.98		132.1
			морковь	7.5	6					
			лук репчатый	7.2	6					
			масло растительное	1.5	1.5					
			мука пшеничная	3.4	3.4					
			вода	5.3	5.3					
			соль	0.1	0.1					
			яйца	0.9	0.9					
			масло сливочное	0.3	0.3					
тк-126	рагу из птицы	50/120	бройлер	96	69	14.3	19.5	18.1	15.4	305
			масло сливочное	5.8	5.8					
			картофель	931	70					
			томатное пюре	7.6	7.6					
			морковь	12.4	9.6					
			лук репчатый	14.4	12.4					
			мука пшеничная	1.9	1.9					
			петрушка	6.7	4.8					
тк-101	чай с сахаром	180	чай	0.3	0.3	0.1	0	13.5	0.72	52.2
			вода	135	135					
			сахар	13.5	13.5					
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30					
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30					
полдник										
тк-106	какао с молоком	180	какао-порошок	1,8	1,8	2,8	3	15,4	1,44	89,1
			молоко	90	90					
			вода	99	99					
			сахар	18	18					
тк-64	запеканка из творога со смет.	150/20	творог	142	140	22,5	19,9	20,5		358,5
			крупа манная	10	10					
			сахар	10	10					
			яйца	4	4					
			масло сливочное	6	6					
			сухари	6	6					
			сметана	31	31					

