

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка-детский сад № 12 «Сказка»
городского округа город Фролово



УТВЕРЖДАЮ:

«Центр развития ребенка -
детский сад № 12 «Сказка»

Ж.Н. Кислова Кислова Ж.Н.

1.03.2021 г.

Основное двухнедельное меню

зима-весна

Фролово 2021г.

[illegible]

Завтрак 1 день зима-весна	ясли	сад	Сан А	Сан. Б			
	Брутто	Брутто	Брутто 5%	Брутто 5%			
молоко	80	100	-	115			
пшеничная	20	25	45	26			
гречка	-	-	45	-			
Сахар	4	5	-	6			
Масло слив	4	5	6	6			
чай	-	-	2	-			
молоко	90	120	-	130			
сахар	8	12	5	17			
кофе	1	2	-	2			
Снежок	150	180	190	190			
Пряник	12	20	21	21			
1 блюдо							
Картофель	30 25%	40 25%	42 25%	42 25%	36-48 -50 30%	42-56-58 35%	48-64-66 40%
капуста	55	75	79	79			
морковь	10	13	15	15			
лук	10	13	15	15			
Масло раст.	2	3	4	4			
Масло слив.	3	4	4	4			
томат	4	5	-	6			
чеснок	1	2	2	2			
2 блюдо							
мясо	81	85	94	94			
рис	6	7	8	8			
Лук	21	24	25	25			
мука	10	15	15	15			
томат	5	6	-	6			
Масло раст	4	5	5	5			
яйцо	1/4	1/3	1/3	1/3			
Картофель	145 25%	165 25%	173 25%	173	152-173 -185	160-180 -194	168-190 -203
молоко	20	30	35	35			
Масло слив.	6	7	7	7			
свекла	70	90	95	95			
3 блюдо							
с/фрукты	15	18	19	19			
сахар	8	10		12			
ужин							
Икра кабачк.	30	50	52	52			
яйцо	1	2	-	2			
ячка	-	-	45	-			
гречка	-	-	45	-			
молоко	30	50	-	50			
мука	10	10	-	10			
морковь	30	50	-	52			
Масло слив.	5	5	5	5	сахар	11 -16 -19	
Чай	1	2	2	2	+ молоко	80 -120 -130	

2 день завтрак	выход		ясли				сад				Картотека блюд
	Ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
Каша молочная манная	160	200	4,96	6,44	24,87	177,61	6,2	8,05	31,09	222,02	№ 90
Какао на молоке	150	200	4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9	№ 2
Хлеб пшеничный	20	25	1,4	0,2	9,2	44	1,8	0,3	11,5	55	
			10,6	11,4	46,2	356,5	13,1	14,8	56,0	440,9	
2 завтрак											
Сок	150	200	0,3		17,25	67,5	0,4		23	90	
Печенье	12	20	0,49	0,7	5,3	28,7	1,0	1,5	11,4	39,0	
Обед											
Зел.горошек	30	50	1,2	1,3	2,8	31,1	0,2	2,1	4,6	51,8	
Суп картофельн. с бобовыми	180	250	3,69	3,85	11,61	95,94	5,12	5,35	16,12	133,25	№ 81
Картоф.запеканк а с мясом	160	200	17,4	19,48	14,6	307,7	20,6 6	24,06	19,2	376,0	№ 125
Кисель	150	180			21,1	84,6			25,4	101,5	№233
Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	20,0	84,0	3,0	0,5	25,0	105,0	
Хлеб пшеничный	20	30	1,4	0,2	9,2	44	2,1	0,3	13,8	66	
			26,1	23,9	79,3	647,3	31,9	32,3	104,4	833,5	
Ужин											
Вареники ленивые с/с	150	200	19,3	9,01	21,9	259,3	24,3	12,6	28,1	343,1	№ 116
Чай с сахаром	150	200			11,4	45,8			15,4	62,2	№ 263
Хлеб пшеничный	20	25	1,4	0,2	9,2	44	1,8	0,3	11,5	55	
			20,8	9,21	40,1	339,3	26,5	12,9	53,9	457,7	
			58,3	45,2	187,1	1436,3	73,2	59,3	248,7	1860,4	

Завтрак 2 день зима- весна	ясли	сад	Сан А 5%	Сан. Б 5%			
	Брутто	Брутто	Брутто	Брутто			
молоко	160	200	-	200			
манная	15	25	-	26	+ макароны	45 –сан. А	
гречка	-	-	45	-			
Сахар	4	5	-	6			
Масло слив	4	5	6	6			
чай	-	-	2	-			
молоко	150	200	-	200			
сахар	8	10	5	12			
какао	1	2	-	2			
Сок	150	200	200	200			
кондитерские	12	20	21	21			
1 блюдо							
Картофель	60 25%	73 25%	76 25%	76 25%	63-77-80 30%	66-80-84 35%	69-84-88 40%
Горох	15	21	-	21			
морковь	10	13	15	15			
лук	10	13	15	15			
Масло раст.	2	3	4	4			
Масло слив.	3	4	4	4			
Перец свежий	10	15	16	16	+ чеснок		
2 блюдо							
мясо	124	136	102	154			
Картофель	56 25%	70 25%	74 25%	74 25%	60-74-78	63-78-82	66-82-86
Лук	11	15	17	17			
Зел.горшек	30	50	55	55			
яйцо	1	1	1	1			
Перец свежий	10	15	16	16			
Масло слив.	6	6	7	7			
Масло раст.	4	5	5	5			
с/фрукты	15	18	19	19			
сахар	8	10	-	12			
ужин							
Творог	85	120	126	126			
мука	15	20	22	22			
изюм	5	10	10	10			
гречка	-	-	45	-			
ячка	-	-	45	-			
Масло слив.	5	6	5	5			
Масло раст.	4	5	-	5			
яйцо	1/5	1/4	1/4	1/4			
сметана	20	25	30	30			
чай	1	2	2	2			
Сахар	13	17	5	19			
молоко	75	120	-	130			

[illegible]

Завтрак 3 день зима-весна	ясли	сад	Сан А 5%	Сан. Б 5%			
	Брутто	Брутто	Брутто	Брутто			
молоко	160	200	-	200			
пшено	20	25	45	30			
перловка	-	-	45	-			
гречка	-	-	45	-			
Сахар	4	5	-	6			
Масло слив	4	5	6	6			
чай	-	-	2	-			
молоко	90	120	-	130			
сахар	10	14	5	15			
кофе	1	2	-	2			
фрукты	108	114	120	120			
1 блюдо							
свекла	50	60	70	70			
Картофель	30 25%	40 25%	42 25%	42 25%	36-48 -50 30%	42-56-58 35%	48-64-66 40%
капуста	35	45	50	50			
морковь	10	15	16	16			
лук	10	13	14	14			
Масло раст.	2	3	4	4			
Масло слив.	3	4	4	4			
томат	4	5	-	6			
чеснок	1	2	2	2			
мясо	51	55	59	59			
Лук	12	15	16	16			
рис	5	6	6	6			
капуста	45	50	52	52			
мука	15	20	20	20			
Масло слив.	5	6	6	6			
Масло раст	4	5	5	5			
яйцо	1/4	1/3	1/3	1/3			
гречка	32	47	48	48			
Масло слив.	5	6	7	7			
Икра кабачков.	30	50	55	55			
3 блюдо							
с/фрукты	15	18	18	18			
сахар	8	10	-	12			
Зелен.горошек	35	55	60	60			
картофель	145 25%	165 25%	173 25%	173	152-173-185	160-180-194	168-190-203
молоко	20	30	30	30			
Масло слив.	6	6	6	6			
рыба	80	92	-	97			
мука	10	15	-	16			
Масло раст.	4	5	-	6			
лук	13	16	-	18			
Томат паста	4	5	-	6			
молоко	80	100	-	120	Яйцо 1/4,1/3,1/3		
чай	1	2	2	2	+сахар13-15-16		

[illegible]

Завтрак 4 день зима- весна	ясли	сад	Сан А 5%	Сан. Б 5%			
	Брутто	Брутто	Брутто	Брутто			
яйцо	1	1	-	1			
икра кабачк.	60	80	80	80			
Пшеничная кр.	-	-	45	-			
гречка	-	-	45	-			
Масло слив.	-	-	6	-			
чай	-	-	1	-			
какао	1	2	-	2			
молоко	150	200	-	200			
сахар	10	13	5	14			
сыр	21	32	33	33			
2 завтрак							
Пряник	12	20	21	21			
Кефир	150	180	180	180			
1 блюдо							
Огурец соленый	15	20	20	20			
Картофель	30 25%	40 25%	42 25%	42 25%	36-48 -50 30%	42-56-58 35%	48-64-66 40%
перловка	7	10	12	12			
морковь	10	20	22	22			
лук	10	13	14	14			
Масло раст.	2	3	4	4			
Масло слив.	4	5	4	5			
томат	4	5	-	6			
чеснок	1	2	2	2			
2 блюдо							
куры	108	135	-	140			
мясо	-	-	125	-			
Лук	12	15	16	16			
морковь	15	20	22	22			
рис	30	47	48	48			
Масло слив.	7	8	6	8			
Масло раст	4	5	5	5			
гречка	-	-	45	-			
свекла	70	90	95	95			
3 блюдо							
с/фрукты	15	18	18	18			
сахар	8	10	-	12			
ужин							
Творог	45	55	60	50			
Макароны	24	36	32	36			
Масло слив.	7	8	6	9			
Мука	15	20	22	22			
Яйцо	1	1	1	1			
Масло раст	3	4	5	4			
сметана	25	30	30	30			
капуста	-	-	200	-			
чай	1	2	2	2			
молоко	75	100	-	150			
сахар	13	15	5	18			

[illegible]

Завтрак 5 день	ясли	сад	Сан А 5%	Сан. Б 5%			
Зима-весна	Брутто	Брутто	Брутто	Брутто			
Ячневая крупа	15	20	45	25			
молоко	120	140	-	150			
Масло слив.	4	5	6	6			
сахар	4	5	-	6			
гречка	-	-	45	-			
чай	1	2	2	2			
молоко	100	120	-	130			
сахар	11	13	5	14			
кофе	1	2	-	2			
фрукты	108	114	120	120			
1 блюдо							
макароны	10	15	10	15			
Картофель	42 25%	58 25%	62 25%	62 25%	44-61 -65 30%	46-65-68 35%	49-68-72 40%
морковь	10	15	16	16			
лук	10	15	16	16			
Масло раст.	2	3	4	4			
Масло слив	3	4	4	4			
2 блюдо							
печень	85	105	110	110			
картофель	158	176	190	180	166-185-195	174-194-202	182-203-212
морковь	15	20	25	25			
Лук	12	15	16	16			
Масло раст	4	5	5	5			
Масло слив.	6	7	6	6			
зел.горошек	30	50	55	55			
Томат паста	5	6	-	8			
3 блюдо							
сок	150	200	200	200			
Ужин							
рыба	100	116	120	120			
лук	12	16	18	18			
молоко	20	30	30	30			
капуста	190	210	220	220			
морковь	15	20	25	25			
лук	10	12	14	14			
Масло слив.	5	5	6	6			
Масло раст.	4	4	4	4			
чай	1	2	2	2			
молоко	80	100	-	120			
сахар	11	12	5	13			
Яйцо	1/2	1	1	1			

[illegible]

Завтрак 6 день зима-весна	ясли	сад	Сан А 5%	Сан. Б 5 %			
	Брутто	Брутто	Брутто	Брутто			
геркулес	20	25	45	30			
молоко	90	116	-	150			
Масло слив.	4	5	6	6			
сахар	4	5	-	6			
гречка	-	-	45	-			
чай	-	-	2	-			
молоко	150	200	-	200			
сахар	10	13	5	14			
какао	1	2	-	2			
2 завтрак							
снежок	150	180	180	180			
печенье	12	20	21	21			
1 блюдо							
Картофель	72 25%	85 25%	90 25%	90 25%	75-89 -94 30%	78-93-98 35%	80-96-102 40%
морковь	10	12	13	13			
лук	10	12	13	13			
рис	10	15	10	15			
Масло раст.	3	4	4	4			
Масло слив	3	4	4	4			
томат	4	5	-	6	+ чеснок		
2 блюдо							
картофель	158	176	190	180	165-185-195	173-194-202	180-195-210
мясо	85	95	100	100			
Лук	12	15	16	16	+ яйцо 1/4-1/3		
мука	5	10	10	10			
Масло раст	4	5	5	5			
Масло слив.	6	6	6	6			
Томат паста	5	6	-	8			
морковь	70	90	95	95			
капуста	-	-	220	-			
с/фрукты	15	18	18	18			
сахар	8	10	-	12			
ужин							
Икра кабачковая	30	50	55	55			
Сахар	8	11	5	12			
Морковь	15	20	20	20			
лук	10	12	13	13			
Томат паста	4	5	-	6			
Капуста	60	70	74	74			
Манка	10	15	20	20			
Молоко	20	30	30	30			
макаронь	30	45	45	45			
Масло слив	5	6	6	6			
чай	1	2	2	2			
молоко	75	100	-	120			
Яйцо	1/3	1/2	1/2	1/2			

[illegible]

Завтрак 7 день зима-весна	ясли	сад	Сан А 5%	Сан. Б 5%			
	Брутто	Брутто	Брутто	Брутто			
гречка	20	25	45	30			
молоко	106	133	-	140			
Масло слив.	4	5	6	6			
сахар	4	5	-	6			
чай	-	-	2	-			
кофе	1	2	-	2			
молоко	80	100	-	110			
сахар	8	10	5	12			
2 завтрак							
сок	150	200	200	200			
пряник	12	20	21	21			
1 блюдо							
капуста	30	40	45	45			
Картофель	36 25%	48 25%	50 25%	50 25%	38-50 -53 30%	40-53-56 35%	42-55-60 40%
пшено	7	10	-	10			
морковь	10	15	16	16			
лук	10	13	14	14			
Масло раст.	2	3	4	4			
Масло слив.	3	4	4	4			
2 блюдо							
картофель	175	186	195	195	183-195-205	192-205-215	200-215-225
мясо	175	185	195	195			
морковь	20	25	25	25			
Лук	15	18	20	20			
Масло слив	6	7	7	7			
Масло раст.	3	4	4	4			
Томат паста	5	7	-	8			
капуста	90	120	125	125			
3 блюдо							
кисель	10	15	-	15			
с/фрукты	-	-	18	-			
сахар	8	10	-	12			
ужин							
Творог	100	120	125	125			
морковь	20	30	30	30			
Мука	15	20	20	20			
Масло слив.	5	5	6	6			
изюм	5	10	10	10			
Яйцо	1/3	1/2	1/2	1/2			
Масло раст	4	4	4	4			
сметана	25	30	30	30			
Кр. пшеничная	-	-	45	-			
гречка	-	-	45				
молоко	80	120	-	130			
сахар	8	10	5	10			
чай	1	2	2				

[illegible]

Завтрак 8 день зима-весна	ясли	сад	Сан А 5%	Сан. Б 5%			
	Брутто	Брутто	Брутто	Брутто			
рис	20	25	45	30			
гречка	-	-	45	-			
молоко	106	133	-	140			
Масло слив.	4	5	6	6			
сахар	4	5	-	6			
чай	-	-	2	-			
какао	1	2	-	2			
молоко	150	200	-	200			
сахар	8	10	5	11			
сыр	22	32	34	34			
2 завтрак							
фрукты	108	114	120	120			
1 блюдо							
Картофель	41 25%	58 25%	61 25%	61 25%	43-61 -64 30%	45-63-67 35%	47-67-70 40%
мука	15	20	22	22	+ яйцо	1/3-1/2-1/2	
морковь	10	15	16	16			
лук	10	13	14	14			
Масло раст.	2	3	4	4			
Масло слив.	3	4	4	4			
2 блюдо							
капуста	190	210	220	220			
печень	85	105	110	110			
морковь	12	16	20	20			
Лук	10/10	14/14	16/16	16/16			
Масло слив	5	6	6	6			
Масло раст.	3	4	4	4			
молоко	20	30	30	30			
яйцо	1\3	1/2	1/2	1/2			
3 блюдо							
сок	150	200	200	200			
ужин							
Зел.горошек	30	50	55	55			
картофель	158 25%	176 25%	190 25%	190 25%	165-183-195	173-194-202	180-195-210
молоко	20	30	30	30			
Масло слив.	6	6	6	6			
рыба	54	63	66	66			
мука	10	15	15	15			
лук	10	13	14	14			
Масло раст	4	5	6	6			
яйцо	1/4	1/3	1/3	1/3			
Томат паста	4	5	-	6			
перловка	5	10	10	10			
Молоко	75	100	-	120			
сахар	13	15	5	16			
чай	1	2	2	2			

[illegible]

Завтрак 9 день зима-весна	ясли	сад	Сан А 5%	Сан. Б 5%			
	Брутто	Брутто	Брутто	Брутто			
творог	70	114	120	120			
Изюм	5	10	10	10			
Мука	10	15	20	20			
Манка	5	5	5	5			
яйцо	1/3	1/2	1/2	1/2			
сметана	20	25	30	30			
Масло слив	4	5	6	6			
Масло раст	4	5	5	5			
гречка	-	-	45	-			
Чай	1	2	2	2			
Молоко	75	100	-	120			
сахар	8	10	5	11			
ряженка	150	180	180	180			
печенье	12	20	21	21			
1 блюдо							
Картофель	60 25%	73 25%	76 25%	76 25%	63-77-80 30%	66-80-84 35%	69-84-88 40%
капуста	20	25	30	30			
Морковь	11	15	16	16			
Зел.горошек	10	12	14	14			
Лук	10	12	13	13			
Масло слив.	3	4	4	4			
Масло раст.	2	3	4	4			
2 блюдо							
Куры	87	102	-	108			
Мясо	-	-	134	-			
Картофель	110 25%	129 25%	185 25%	135 25%	116-135-141	122-141-148	128-148-155
Морковь	26	34	-	36	194 сан. А	203 сан. А	213 сан. А
Лук	15	20	13	22	+ мука5-10-10		
Масло слив.	6	6	6	6			
Томат паста	6	7	-	8			
капуста	-	-	220	-			
свекла	70	90	95	95			
с/фрукты	15	18	18	18			
сахар	8	10	-	12			
ужин							
макароны	15	20	-	20			
молоко	160	200	-	200			
Масло слив.	5	6	6	6			
Сахар	4	5	-	6			
Ячневая крупа	-	-	45	-			
гречка	-	-	45	-			
дрожжи	1	2	2	2	+яйцо1/3-1/2		
мука	50	60	65	65			
Чай кофе	1	2	2	2			
молоко	90	120	-	150			
сахар	8	10	5	12			

[illegible]

Завтрак 10 день зима-весна	ясли	сад	Сан А 5%	Сан. Б 5%			
	Брутто	Брутто	Брутто	Брутто			
гречка	-	-	45	-			
перловка	-	-	45	-			
рис	10	15	-	15			
пшено	10	15	-	15			
молоко	160	200	-	200			
Масло слив.	4	5	6	6			
сахар	4	5	-	6			
чай	-	-	2	-			
какао	1	2	-	2			
молоко	150	200	-	200			
сахар	11	15	5	16			
печенье	12	20	21	21			
1 блюдо							
Картофель	40 25%	58 25%	61 25%	61 25%	42-59-64 30%	44-64-67 35%	46-67-70 40%
свекла	70	85	90	90			
морковь	10	13	14	14			
лук	10	13	14	14			
томат паста	4	5	-	6			
масло слив.	3	4	4	4			
масло раст.	2	3	4	4			
2 блюдо							
капуста	190	210	220	220			
мясо	101	106	114	114			
морковь	15	20	22	22			
лук	10	12	13	13			
капуста	35	42	45	45			
масло слив.	5	6	6	6			
масло раст.	3	4	4	4			
сок	150	200	200	200			
ужин							
рыба	100	116	-	120			
лук	14	17	-	20			
яйцо	1	2	2	2			
картофель	158 25%	176 25%	190 25%	190 25%	165-183-195	173-194-202	180-195-210
молоко	20	30	30	30			
масло слив.	6	6	6	6			
масло раст.	4	4	-	4			
огурец соленый	30	50	55	55			
мука	10	15	20	20			
ячневая крупа	-	-	45	-			
чай	1	2	2	2			
молоко	75	100	-	120			
сахар	10	14	5	15			

