



Утверждаю

Директор МКОУ "Детский сад №3" г.п.Нарткала

Ж.М.Борукаева /Ж.М.Борукаева/

<< 01 >> 01 2022 г.

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА
на 10 дней для организации питания детей
в возрастных группах до 3-х лет в дошкольных образовательных учреждениях
по Урванскому муниципальному району**

ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

01.01.2022г.

10 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах до 3-х лет зимне - весенний период

1 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша манная молочная (150 г.)	№87 Суп с бабовыми (фасоль) - (150 г.)	№452 Булочка домашняя - (50 г.)
молоко - 100 г.		мука-35г, на подпыл -1,5г
крупа манная -15 г	фасоль-13г,лук-8г,вермишель -10г,	сахар-4г
сахар - 4 г.	морковь-10г,раст.масло-2г,сметана -3г	яйцо-3г.
слив.масло - 2 г.	вода - 105г	молоко-8г,вода - 7г
вода- 30г		слив.масло-1г
	№304Тефтели в соусе из говядины с рисом(50/50г)	раст.масло - 0,3 г. (для смазки листов)
	мясо (мякоть)- 35 г, морковь -6 г,	дрожжи-0,5г.
	яйцо-2г, рис-5г, вода -6г, лук - 6г,	яйцо для смазки - 0,5г
№ 1 Бутерброд с маслом (30/5 г.)	соус : рас. масло-2г, томат-2г,мука-3г	
хлеб - 30 г.	лук -1,5г,вода-50г	
слив.масло - 5 г.		
	№179 Гречка рассыпчатая (100г.)	
№416 Какао с молоком - (180 г.)	гречка-45г,	
какао порошок -1г		
сахар - 7 г.		№420 Кефир для детского питания - (150г.)
молоко - 70г	№34 Салат из свеклы с маслом -(30г)	кефир -150г
вода -90г	свекла-40г,масло раст. - 1,3г	сахар -3г.
	№396 Кисель(180 г.)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	кисель-20г	
Сок фруктовый - 150г	аскарбиновая кислота-45мг.	
	Хлеб ржаной- (50 г.)	Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г

2 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша рисовая молочная - (150г)	№63 Борщ с белокачанной капустой (150 г.)	№227 Яйцо вареное - (50 г.)
	картофель -23г,капуста - 15г,	яйцо 1 шт.
крупa рисоая -15г.	лук-7г,морковь -9 г,свекла -30 г,томат - 2г,	
молоко - 100г.	раст.масло - 2г,вода-120г,зелень-0,3г.	
масло слив.-2г	сметана - 3г	
сахар - 3г.	№299 Котлеты мясные- (50 г.)	№42 Салат из моркови с маслом - (30г)
вода -30г	мясо говядины (мякоть)-37г,	морковь-40г,раст.масло-1,3г
	мука -5г, лук-7г,хлеб-10г,соль-0,5г,яйцо-2г,	
	раст.масло-0,5г, вода-12г.	
№3Бутерброд с маслом и сыром (30/5/5г.)		
	№ 218 Макароны отварные (100 г.)	
хлеб - 30 г.	макароны - 35 г,	
слив.масло - 5 г.		
сыр рассольный - 5г.		Хлеб пшеничный-(20г.)
	№366 Соус томатный - (30г.)	
	мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г,	
	томат-2г	
№411 Чай с сахаром - (180 г.)		
чай -0,3г		№411 Чай с сахаром - (180г)
сахар - 7 г.		чай -0,3г
	№390 Компот из свежих яблок(180 г.)	сахар -7г
	яблоки свежие- 15г	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	сахар - 7 г.	
	аскарбиновая кислота - 45мг	
Фрукты свежие (яблоки) - 100г		
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
Кондитерские изделия		
конфеты -12г		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г

3 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша гречневая молочная	№87 Суп картофельный с бабовыми (горох) - (150 г.)	№440 Пирожки печеные из дрожжевого теста (50г)
жидкая - (150г)	горох-13г,лук-8г,картофель -45г,	мука-25г
молоко -100 г	морковь-10г,раст.масло-2г,вода - 105г	мука на подпыл-2г
крупа гречневая - 15 г.	зелень-0,3г , сметана -3г.	сахар-1г,сл.масло-1г,яйцо-2г,
вода -30г		дрожжи - 0,3г,вода-6г,молоко-6г,
масло слив.-2г	№318 Курица тушен. в сметанном соусе(100г)	раст.масло -0,2г
сахар - 3 г.	куриное филе - 60 г,	яйцо для смазки -0,5г
	мука-3г,лук-3г,слив.масло-1,5г,вода -43г,	фарш (№500) - (25г)
	сметана-7г.	картофель-35г,лук репч.-2г,масло слив.-1г
		или
	№182 Каша пшениная вязкая (110 г.)	фарш (№461) - (25г)
№ 1 Бутерброд с маслом (30/5 г.)	пшено-28г	капуста -30г,масло раст. -1,8 лук репч.-3г,
хлеб - 30 г.		зелень -0,4г,морковь -8г
слив.масло - 5 г.		или
	№21 Салат из белокочан. капусты с маслом - (30г)	повидло - (16г)
	капуста-32г,морковь-8г,масло раст.-1,3г,	или
		фарш (№501)
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	№ 394 Компот из сухофруктов- (180 г.)	творог-16г,яйцо -0,5г,мука -0,7г,сахар - 0,8г
чай -0,3г	сухие фрукты -10г	или
сахар - 7 г.	сахар - 7г	фарш (499)
	аскарбин.кислота - 45мг.	рис -7г,яйцо -5г,масло слив.-1,4г, зелень-0,25г
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
	Хлеб ржаной- (50 г.)	№411 Чай с сахаром - (180г)
Сок фруктовый - 150г		чай -0,3г
		сахар -7г
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г

4 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№100 Суп молочным с макаронными изделиями - (150г)	№86 Суп картофельный с крупой - (150 г.)	№250 Пудинг из творога с рисом и соусом (сладкий) - (100/30г)
вермишель - 15г	морковь-8 г,картофель-50г,пшено -5г,	творог - 40г
сахар -1,2г	лук-7г,вода -150г, зелень - 0,3г,томат - 2г,	сахар - 6г
молоко - 100г	раст.масло-2г,сметана-3г,вода -113г	яйцо - 4г
вода -38г	№272 Котлеты рыбные любительские - (50 г.)	крупя рисовая -20г
	рыба (минтай)-55г	масло раст. - 1г
	хлеб-7г,морковь-13г,лук-6 г,вода-8г	сметана -3г
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	яйцо-2г,сухари пониров.-5г,раст.масло-0,5г.	
чай -0,3г		соус - молоко -15г,вода - 15г,мука-1,5г,
сахар - 7 г.	№339 Пюре картофельное (100 г.)	сахар -2г,масло слив. - 1г.
	картофель -120г,молоко-15г,слив.масло-2г,	
		Хлеб пшеничный- (20 г.)
	№366 Соус томатный - (30г.)	№411 Чай с сахаром - (180г)
№1 Бутерброд с маслом (30/5.)	мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г,	чай -0,3г
хлеб - 30г	томат-2г	сахар -7г
слив.масло-5г		
	№ 394 Компот из сухофруктов- (180 г.)	
	сухие фрукты -10г	
	сахар - 7г	
	аскарбин.кислота - 45мг.	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	№34 Салат из свеклы с маслом -(30г)	
Фрукты свежие (яблоки) - 100г	свекла-40г,масло раст. - 1,3г	
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г

5 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№71 Каша пшеничная молочная жидкая (150 г.)	№82 Рассольник ленинградский - (150 г.)	№ 441 Ватрушка с повидлом (60 г.)
молоко -100г	перловка -4г, картофель - 50 г,лук - 4г,	мука -33г
крупа пшеничная -17г	морковь -8 г,раст.масло -2г,	мука на подпыл -2г
сахар-3г	зелень-0,3г,огурцы солёные - 10г,сметана -3 г.	молоко-8г, вода - 7г
вода - 30г	вода -113г	слив.масло - 1г.
масло слив.-2г	№322 Биточки куриные (50г.)	сахар -2г.
	филе курин.-50 г,	яйцо - 3г
	хлеб-10г,морковь-6г,яйцо-2г,	дрожжи - 0,5г
№3Бутерброд с маслом и сыром (30/5/5г.)	сухари-5г,раст.масло-0,3г.	раст.масло - 0,2г (для смазки листов)
хлеб - 30 г.		повидло -20г.
слив.масло - 5 г.	№394 Компот из сухофруктов (180 г.)	яйцо для смазки - 0,5г
сыр рассольный - 5г.	сухие фрукты - 10 г,сахар -7г,	
	аскарбиновая кислота-45м г.	
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	№179 Каша рисовая рассыпчатая (100г.)	№411 Чай с сахаром - (180г)
чай -0,3г	рис -36г	чай -0,3г
сахар - 7 г.		сахар -7г
	№366 Соус томатный - (30г.)	
	мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г,	
	томат-2г	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый - 150г	№42 Салат из моркови с маслом - (30г)	
	морковь-40г,раст.масло-1,3г	
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г

6 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша манная молочная (150 г.)	№63 Борщ с белокочанной капустой (150 г.)	№227 Яйцо вареное (50г.)
молоко - 100 г.	картофель -23г,капуста - 15г,	
крупа манная -15 г	лук-7г,морковь -9 г,свекла -30 г,томат - 3г,	яйцо -1шт
сахар - 4 г.	раст.масло - 2г,вода-120г,зелень-0,3г.	
вода- 30г	сметана - 3г	№46 Винегрет овощной - (30г)
слив.масло - 2 г.		картофель-15г,свекла-8г,морковь-6г,лук-2г,
	№244 Плов из отварной говядины (150г.)	огурцы соленые-8г
	говядина (мякоть) -50г	раст.масло-1,3г
	рис-34,морковь-12г,лук-7г,	
№1 Бутерброд с маслом (30/5г.)	раст.масло-5г.	
хлеб - 30 г.		№411 Чай с сахаром - (180г)
слив.масло - 5 г.		чай -0,3г
		сахар -7г
	№390 Компот из свежих яблок(180 г.)	
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	яблоки свежие- 15г	
чай -0,3г	сахар - 7г.	
сахар - 7г.	аскарбиновая кислота - 45мг	Хлеб пшеничный- (20 г.)
		Кондитерские изделия
		Печенье (пряники) -40г
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
Сок фруктовый - 150г		
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г

7 ДЕН		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша рисовая молочная - (150г)	№87 Суп гороховый с гречками- (150 г.)	№ 441 Ватрушка с творогом(60 г.)
	горох-13г,лук-7г,соль-0,5г,картофель -30г,	мука -33г
крупа рисоая -15г.	морковь-10г,масло раст.- 2г,хлеб -10г,вода-105г	мука на подпыл -2г
молоко - 100г.	зелень - 0,3г, сметана -3г	молоко-8г, вода - 7г
масло слив.-2г		слив.масло - 1г.
сахар - 3г.	№319 Птица тушенная в соусе с овощами (150г.)	сахар -3г.
вода -30г		яйцо - 3г
	филе куриное - 50г.	дрожжи - 0,5г
	раст.масло -3 г, томат-3г, мука-2,3г	раст.масло - 0,2г (для смазки листов)
	картофель-120г	яйцо для смазки - 0,5г
№3Бутерброд с маслом и сыром (30/5/5г.)	морковь -15г, лук - 8г,	фарш
хлеб - 30 г.		творог - 20г
слив.масло - 5 г.	№394 Компот из сухофруктов - (180г.)	сахар -1г
сыр рассольный - 5г.	сухие фрукты -10г,сахар -7г,	яйцо - 0,8г
	аскарбин.кислота - 45мг.	мука - 0,8г
	№21 Салат из белокочан. капусты с маслом - (30г)	№420 Кефир для детского питания - (150г.)
№416 Какао с молоком - (180 г.)	капуста-32г,морковь-8г,масло раст.-1,3г	кефир -150г
какао порошок -1г		сахар -3г.
сахар - 7 г.		
молоко - 70г		
вода -90г	Хлеб ржаной- (50 г.)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Фрукты свежие (яблоки) - 100г		
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г

8 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша гречневая молочная	№88 Суп с макаронами и картофелем (150г)	№144 Картофель тушеный в соусе - (150г)
жидкая - (150г)	картофель-45г,морковь-8г,	картофель - 194г
молоко -100 г	лук-7г,раст.масло-2г, вермишель - 8г	морковь -10г
крупа гречневая - 17 г.	вода - 105г, томат - 1,5г, сметана-3г.	лук репч. - 8г
вода -30г		масло раст. - 4г
масло слив.-2г		сметана -7г
сахар - 3 г.	№299 Котлеты мясные (50г)	вода -25г
	мясо говядины (мякоть)-37г,	мука - 2г
	мука -5г, лук-7г,хлеб-10г,яицо-2г,	томат - 2г
	раст.масло-0,5г, вода-12г.	
	№179 Каша пшенная рассыпчатая (100 г.)	
	пшено-34г	
		Хлеб пшеничный- (20 г.)
№1 Бутерброд с маслом (30/5 г)		
хлеб - 30г	№366 Соус томатный - (30г.)	
слив.масло - 5г	мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г,	
	томат-2г	№411 Чай с сахаром - (180г)
№411 Чай с сахаром - (180 г.)		чай - 0,3г
чай -0,3г	№34 Салат из свеклы с маслом -(30г)	сахар -7г
сахар - 7 г.	свекла-40г,масло раст. - 1,3г	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	№396 Кисель(180 г.)	
Сок фруктовый - 150г	кисель-20г	
	аскарбиновая кислота-45мг.	
	Хлеб ржаной- (50 г.)	Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г

9 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№71 Каша пшенная молочная жидкая (150 г.)	№73 Щи из свежей капусты с картофелем- (150 г.)	№220 Макароны отварные с сыром - (150 г.)
молоко -100г	картофель -26г,капуста-38г,лук- 7 г	макароны - 50г
крупа пшенная -17г	морковь - 10 г,раст.масло - 2г, томат - 1,5 г,	масло слив. - 3г
сахар-3г	сметана - 3 г,вода - 120г,зелень-0,3г	сыр -10г
вода - 30г		
масло слив.-2г		
	№272 Котлеты рыбные любительские - (50 г.)	№411 Чай с сахаром - (180г)
	рыба (минтай)-55г	чай - 0,3г
№1 Бутерброд с маслом (30/5 г)	хлеб-7г,морковь-13г,лук-6 г,вода-8г	сахар -7г
хлеб - 30г	яйцо-2г,сухари пониров.-5г,раст.масло-0,3г.	
слив.масло - 5г		
	№339 Пюре картофельное (100 г.)	
	картофель -120г,молоко-15г,слив.масло-2г,	Хлеб пшеничный -(20г.)
	№366 Соус томатный - (30г.)	
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г,	
чай -0,3г	томат-2г	
сахар - 7 г.		
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
	№390 Компот из свежих яблок (180г.)	
	яблоки свежие-15г,сахар-7г,	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	аскарбиновая кислота-45мг	
Фрукты свежие (яблоки) - 100г		
	№42 Салат из моркови с маслом - (30г)	
	морковь-40г,раст.масло-1,3г	
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г

10 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша овсяная молочная с изюмом (150г.)	№82 Рассольник ленинградский - (150 г.)	№452 Булочка домашняя - (50 г.)
крупa овсяная -18 г.	перловка -4г, картофель - 50 г,лук - 4г,	мука-35г, на подпыл -1,5г
молоко - 100г.	морковь -8 г,раст.масло -2г,	сахар-4г
масло слив.-2г	зелень-0,3г,огурцы солёные - 10г,сметана -3 г.	яйцо-3г.
сахар - 4г.	вода -113г	молоко-8г,вода - 7г
изюм-4г.	№322 Котлеты рубленые из птицы - (50г.)	слив.масло-1г
вода - 30г	филе курин.-50 г,	раст.масло - 0,3 г. (для смазки листов)
	хлеб-10г,морковь-6г,лук-5г,яйцо-3г	дрожжи-0,5г.
	сухари-6г,раст.масло-0,5г.	яйцо для смазки - 0,5г
№1 Бутерброд с маслом (30/5 г.)	№366 Соус томатный - (30г.)	
хлеб - 30г	мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г,	
слив.масло - 5г	томат-2г	№411 Чай с сахаром - (180г)
		чай - 0,3г
	№179 Гречка рассыпчатая (100г.)	сахар -7г
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	гречка-45г,	
чай -0,3г		
сахар - 7г.		
	№394 Компот из сухофруктов (180 г.)	
	сухие фрукты-10г,сахар-7г,	
	аскорбиновая кислота-45мг.	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
Сок фруктовый - 150г		
	№21 Салат из белокочан. капусты с маслом - (30г)	
	капуста-32г,морковь-8г,масло раст.-1,3г	Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г