



Утверждаю

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

*Ж.М.Борукаева* /Ж.М.Борукаева/

<< 04 >>

04

2022 г.

**МЕНЮ - РАСКЛАДКА**  
**на 10 дней для организации питания детей**  
**в возрастных группах 3 - 7 лет в дошкольных образовательных учреждениях**  
**по Урванскому муниципальному району.**

**ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

01.01.2022 г.

Меню - раскладка на 10 дней для дошкольных общеобразовательных учреждений по Урванскому району ( 3 - 7 лет )

1 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
<b>№199 Каша манная молочная (200 г.)</b>	<b>№87Суп с бабовыми (фасоль)-(200г.)</b>	<b>№452 Булочка домашняя - (50 г.)</b>
молоко - 120 г.	фасоль-17г,лук-8г,вермишель -10г,	мука-35г., на подпыл - 1,5г
круп манная -20 г	морковь-10г,раст.масло-3г,вода -140г	сахар-4г
сахар - 4 г.	сметана -4г.	яйцо-3г.
масло слив.-2г	<b>№304Тефтели в соусе из говядины с рисом-(70/30г.)</b>	молоко-8г,вода -7г
вода -56г	мясо (мякоть)- 45 г, морковь -7 г,	раст.масло - 0,3 г ( для смазки листов)
	яйцо-2г, рис-6г, вода -17г, лук - 7г,	дрожжи-0,5
	<b>соус:</b> мука-1,4г,раст..масло-2г,соль-0,1г,лук-1,5г,	слив.масло-1г
<b>№1 Бутерброд с маслом (40/5г.)</b>	томат-2г	яйцо для смазки - 0,5г
хлеб - 40г		
слив.масло - 5 г	<b>№179 Гречка рассыпчатая (100г.)</b>	
	гречка-45г,	
<b>№416 Какао с молоком- (200 г.)</b>		
какао порошок -2г		<b>№420 Кефир для детского питания - (180г.)</b>
сахар - 8 г.	<b>№34 Салат из отварной свеклы с маслом- (50г)</b>	кефир - 180г
молоко - 80 г.	свекла-60г,масло раст. - 2г	сахар -4г
	<b>№396 Кисель(200 г.)</b>	
	кисель-25г	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	аскарбиновая кислота-0,05г.	
<b>Сок фруктовый - 150г</b>		
	<b>Хлеб ржаной- (50 г.)</b>	<b>Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г</b>

<b>2 ДЕНЬ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
<b>№199 Каша рисовая молочная жидкая ( 200г)</b>	<b>№63 Борщ с белокочанной капустой ( 200 г.)</b>	<b>№227 Яйцо вареное - (1 шт )</b>
крупя рисовая - 20г	картофель -30г,капуста -20г,морковь -10г,	яйцо 50г
молоко - 120г.	лук-8г, свекла -40г,томат -4г,зелень -0,3г,	
масло слив. -2г	раст.масло - 3г,сметана -4г,вода - 200г	
сахар - 4 г.	<b>№299 Котлеты мясные- ( 70 г.)</b>	<b>№42 Салат морковный с маслом - (50г)</b>
вода -56	мясо говядины ( мякоть)-50г,	морковь - 60г,масло раст - 2г
	мука -6г, лук-7г,хлеб-13г,яйцо-2г,	
	раст.масло-0,5г, вода-17г.	<b>№411 Чай с сахаром- (200г)</b>
		чай -0,5г
<b>№3 Бутерброд с маслом и сыром (40/5/5г.)</b>	<b>№ 218 Макароны отварные ( 100 г.)</b>	сахар -8г
хлеб - 40 г.	макароны - 35 г,	
слив.масло - 5 г.		<b>Хлеб пшеничный - (20г.)</b>
сыр рассольный - 5г.		
	<b>№390 Компот из свежих яблок (200г.)</b>	
<b>№411 Чай с сахаром - (200 г.)</b>	яблоки свежие-20г,сахар-8г,	
чай - 0,5г	аскарбиновая кислота-0,05г	
сахар - 8 г.		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>№366 Соус томатный (30г.)</b>	
<b>Фрукты свежие (яблоки) - 100г</b>	мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г,	
	томат-2г	
<b>Конфеты - (20г)</b>		
	<b>Хлеб ржаной- (50 г.)</b>	
		<b>Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г</b>

<b>3 ДЕНЬ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
<b>№199</b> Каша гречневая молочная жидкая - (200г)	<b>№87</b> Суп картофельный с бабовыми (горох) -(200 г.) картофель-56г,морковь-12г,лук-8г, раст.масло-3г,горох-17г, зелень-0,3г, вода -140г,сметана - 4г.	<b>№437</b> Пирожки печеные из дрожжевого теста (50г) мука-25г мука на подпыл-2г сахар-1г,сл.масло-1г,яйцо-2г, дрожжи-0,3г,вода-6г,молоко-6г, раст.масло -0,2г ( для смазки листов) яйцо для смазки -0,5г
молоко -120 г		
крупя гречневая - 20 г.		
масло слив.-2г	<b>№318</b> Курица тушен. в сметанном соусе(110г)	
сахар - 4 г.	филе куриное - 70 г,	
вода -56г	мука-3г,лук-3г,слив.масло-2г,вода -43г, сметана-8г.	<b>фарш (№500) - (25г)</b> картофель-35г,лук репч.-2г,масло слив.-1г
		<b>или</b>
	<b>№182</b> Каша пшеница вязкая (130 г.)	<b>фарш (№461) - (25г)</b>
<b>№ 1</b> Бутерброд с маслом ( 40/5 г.)	пшено-32г	капуста -30,масло раст.-1,8г,лук репч.-3г, зелень-0,4г,морковь - 8г.
хлеб - 40 г.		<b>или</b>
слив.масло - 5 г.		<b>повидло (16г)</b>
		<b>или</b>
<b>№411</b> Чай с сахаром - (200 г.)	<b>№ 394</b> Компот из сухофруктов- ( 200 г.)	<b>фарш ( №501 )</b>
чай - 0,5г	сухие фрукты - 10г	творог - 16г,яйцо -0,5г,мука-0,7г,сахар-0,8г
сахар - 8 г.	сахар - 8г	<b>или</b>
	аскарбин.кислота - 0,05г.	<b>фарш (№499)</b>
		рис -7г,яйцо-5г, масло слив. -1,4г,зелень - 0,25г.
	<b>Хлеб ржаной- (50 г.)</b>	<b>№411</b> Чай с сахаром- (200г)
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		чай -0,5г
<b>Сок фруктовый - 150г</b>		сахар -8г
	<b>№20</b> Салат из белокочан. капусты с маслом - (50г)	
	капуста-50г,морковь-8г,масло раст.-2г	<b>Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г</b>

<b>4 ДЕНЬ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
<b>№100 Суп молочный с макаронными изделиями - ( 200г )</b>	<b>№86 Суп картофельный с крупой - (200 г.)</b>	<b>№250 Пудинг из творога с рисом и молочным соусом ( сладкий ) - ( 100/50г )</b>
вермишель -20г	морковь-10 г,картофель-56г,пшено - 8г, лук-7г,вода -200г,зелень - 0,3г,томат-2г,	творог - 40г
молоко -120г	раст.масло-2г,сметана-4г.	сахар - 6г
сахар - 1,6 г.		яйцо -5г
вода -56г	<b>№272 Котлеты рыбные любительские - ( 70 г.)</b>	крупя рисовая - 20г
	рыба ( минтай)-70г	сметана -3г
	хлеб-10г,морковь-15г,лук-6 г,вода -10г, яйцо-2г,сухари пониров.-7г,раст.масло-0,5г.	масло раст. - 1г ( для смазки листов )
		<b>соус</b> - молоко-25г,вода -25г,мука-2,5г, масло слив.- 1г, сахар - 3г.
	<b>№339 Пюре картофельное ( 100 г.)</b>	
	картофель -120г,молоко-15г,слив.масло-2г,	
<b>№1 Бутерброд с маслом (40/5г.)</b>	<b>№366 Соус томатный (30г.)</b>	
хлеб - 40г	мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г, томат-2г	<b>Хлеб пшеничный- (20 г.)</b>
слив.масло-5г		
<b>№411 Чай с сахаром - (200 г.)</b>	<b>№ 394 Компот из сухофруктов- ( 200 г.)</b>	<b>№411 Чай с сахаром- (200г)</b>
чай - 0,5г	сухие фрукты - 10г	чай -0,5г
сахар - 8 г.	сахар - 8г	сахар -8г
	аскарбин.кислота - 0,05г.	
	<b>№34 Салат из свеклы с маслом- (50г)</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	свекла-60г,масло раст. - 2г	
<b>Фрукты свежие (яблоки) - 100г</b>		
	<b>Хлеб ржаной- (50 г.)</b>	
		<b>Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г</b>

<b>5 ДЕНЬ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
<b>№71 Каша пшеничная молочная жидкая ( 200 г.)</b>	<b>№82 Рассольник ленинградский - ( 200 г.)</b>	<b>№ 441 Ватрушка с повидлом ( 60 г.)</b>
молоко -120г	перловка -6г, картофель - 56 г,лук - 5г,	мука - 33г
крупка пшеничная -22г	морковь -10 г,раст.масло -3г,	мука на подпыл - 2г
сахар-4г	зелень-0,3г,огурцы солёные - 14г,сметана -4 г.	молоко-8г, вода - 7г
масло слив.-2г	вода -150г	слив.масло - 1г.
вода -56г	<b>№322 Биточки куриные (70г.)</b>	сахар -2г.
	филе курин.-60 г,	яйцо - 3г
	хлеб-13г,морковь-7г,яйцо-2г,	дрожжи - 0,5г
	вода -10,сухари-7г,раст.масло-0,5г.	раст.масло - 0,2г ( для смазки листов )
<b>№3 Бутерброд с маслом и сыром (40/5/5г.)</b>		повидло -20г.
хлеб - 40 г.	<b>№394 Компот из сухофруктов ( 200 г.)</b>	яйцо для смазки -0,5г
слив.масло - 5 г.	сухие фрукты - 10 г,сахар -8г,	
сыр рассольный - 5г.	аскарбиновая кислота-0,05 г.	<b>№411 Чай с сахаром- (200г)</b>
		чай -0,5г
	<b>№179 Каша рисовая рассыпчатая (100г.)</b>	сахар -8г
	рис - 36г,	
<b>№411 Чай с сахаром - (200 г.)</b>		
чай - 0,5г	<b>№366 Соус томатный (30г.)</b>	
сахар - 8 г.	мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г,	
	томат-2г	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>№42 Салат из моркови с маслом - (50г)</b>	
<b>Сок фруктовый - 150г</b>	морковь-64г, раст.масло-2г.	
	<b>Хлеб ржаной- (50 г.)</b>	
		<b>Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г</b>

<b>6 ДЕНЬ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
<b>№199 Каша манная молочная (200 г.)</b>	<b>№63 Борщ с белокочанной капустой ( 200 г.)</b>	<b>№227 Яйцо вареное - (1 шт )</b>
молоко - 120 г.	картофель -30г,капуста -20г,морковь -10г,	
крупа манная -20 г	лук-8г, свекла -40г,томат -4г,зелень -0,3г,	яйцо -1шт
сахар - 4 г.	раст.масло - 3г,сметана -4г,вода - 200г	
вода -56г		<b>№46 Винегрет овощной - ( 50г)</b>
масло слив.-2г		картофель-20г,свекла-17г,морковь-10г,лук-3г,
		огурцы соленые-10г,
	<b>№244 Плов из отварной говядины (160г.)</b>	раст.масло-2г
	говядина (мякоть) -50г	
<b>№1 Бутерброд с маслом (40/5г.)</b>	рис-37,морковь-12г,лук-7г,	
хлеб - 40г	раст.масло-5г.	<b>№411 Чай с сахаром - (200г)</b>
слив.масло-5г		чай -0,5г
		сахар -8 г.
<b>№411 Чай с сахаром - (200 г.)</b>		
чай - 0,5г		<b>Хлеб пшеничный- (20 г.)</b>
сахар - 8 г.	<b>№394 Компот из сухофруктов ( 200 г.)</b>	
	сухие фрукты - 10 г,сахар -8г,	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	аскарбиновая кислота-0,05 г.	<b>Кондитерские изделия</b>
<b>Сок фруктовый - 150г</b>		<b>Печенье ( пряники) - 40г</b>
	<b>Хлеб ржаной- (50 г.)</b>	
		<b>Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г</b>

<b>7 ДЕН</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
<b>№199 Каша рисовая молочная - ( 200г )</b>	<b>№84 Суп гороховый с гренками - ( 200 г.)</b>	<b>№ 441 Ватрушка с творогом ( 60 г.)</b>
молоко - 120г.	картофель-40г, морковь-10г,лук-8г,	мука - 33г
крупа рисоая -20 г.	раст.масло-3г,горох-17г, хлеб-15г	мука на подпыл - 2г
сахар - 4г.	зелень-0,3г, вода -140г,сметана - 4г.	молоко-8г,вода - 7г
масло слив.-2г		слив.масло - 1г.
вода -56г	<b>№319 Птица тушенная в соусе с овощами (180г.)</b>	сахар -3г.
	филе куриное - 60г.	яйцо - 3г
	раст.масло -3 г, томат-3г, мука-3г	дрожжи - 0,5г
	картофель-130г,	раст.масло - 0,2г
	морковь -20г, лук - 10г,	<b>фарш</b>
		творог -20г.
<b>№3 Бутерброд с маслом и сыром (40/5/5г.)</b>		сахар -1г.
		яйцо - 0,8г
хлеб - 40 г.	<b>№394 Компот из сухофруктов - (200г.)</b>	мука -0,8г
слив.масло - 5 г.	сухие фрукты -10г,сахар -8г,	
сыр рассольный - 5г.	аскарбин.кислота - 0,05г.	
		<b>№420 Кефир для детского питания - (180г.)</b>
		кефир - 180г
<b>№416 Какао с молоком- (200 г.)</b>	<b>№20Салат из белокочан. капусты с маслом - (50г)</b>	сахар -4г
какао порошок -2г	капуста-50г,морковь-8г,масло раст.-2г.	
сахар - 8 г.		
молоко - 80 г.		
	<b>Хлеб ржаной- (50 г.)</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
<b>Фрукты свежие (яблоки) - 100г</b>		
		<b>Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г</b>



<b>8ДЕНЬ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
<b>№199</b> Каша гречневая молочная жидкая - (200г)	<b>№88</b> Суп с макаронами и картофелем (200г)	<b>№144</b> Картофель тушеный в соусе - (150 г.)
	картофель-56г,морковь-10г,	картофель-194г
	лук-8г,раст.масло-3г, вермишель - 10г	морковь - 10г
молоко -120 г	вода - 170г,зелень-0,3г,томат -2г,сметана-4г.	лук репч. - 8г
крупа гречневая - 20 г.		масло раст. - 4г
сахар - 4 г.		сметана -7г
масло слив.-2г	<b>№299</b> Биточки мясные ( 70г)	вода - 25г
вода -56г	говядина (мякоть) - 50г,	мука- 2г
	яйцо-2г,	томат2г
	лук-7г, мука -6г,вода-17г,	
	хлеб-15г, рат.масло -0,5г.	
		<b>Хлеб пшеничный- (20 г.)</b>
	<b>№182</b> Каша пшениная вязкая (130 г.)	
	пшено-32г	<b>№411</b> Чай с сахаром - (200г )
<b>№1</b> Бутерброд с маслом (40/5г.)	соль-0,3г.	чай - 0,5г
хлеб - 40г		сахар -8г
слив.масло-5г		
	<b>№366</b> Соус томатный (30г.)	
<b>№411</b> Чай с сахаром - (200 г.)	мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г,	
чай - 0,5г	томат-2г	
сахар - 8 г.		
	<b>№34</b> Салат из свеклы с маслом- (50г)	
	свекла-60г,масло раст. - 2г	
	<b>№396</b> Кисель(200 г.)	
	кисель-25г	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	аскарбиновая кислота-0,05г.	
<b>Сок фруктовый - 150г</b>		
	<b>Хлеб ржаной- (50 г.)</b>	<b>Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г</b>

<b>9 ДЕНЬ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
<b>№71 Каша пшеничная молочная жидкая ( 200 г.)</b>	<b>№73 Щи из свежей капусты с картофелем- (200 г.)</b>	<b>№220 Макароны отварные с сыром- ( 150 г.)</b>
молоко -120г	картофель -40г,капуста-50г,лук- 8 г,	макароны - 50г
крупа пшеничная -22г	морковь - 10 г,раст.масло - 3г, томат - 2 г,	сыр - 10г
сахар-4г	сметана - 4 г,зелень-0,3г,вода - 160г.	слив..масло-3г
вода -56г	<b>№272 Котлеты рыбные любительские - ( 70 г.)</b>	
масло слив.-2г	рыба ( минтай)-70г	
	хлеб-10г,морковь-15г,лук-6 г,вода-10г	<b>№411 Чай с сахаром - (200г )</b>
	яйцо-2г,сухари пониров.-7г,раст.масло-0,5г.	чай - 0,5г
		сахар -8г
	<b>№339 Пюре картофельное ( 100 г.)</b>	
<b>№1 Бутерброд с маслом (40/5г.)</b>	картофель -120г,молоко-15г,слив.масло-2г,	
хлеб - 40г		
слив.масло-5г		<b>Хлеб белый/ржаной-(20г.)</b>
	<b>№366 Соус томатный (30г.)</b>	
	мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г,	
	томат-2г	
<b>№411 Чай с сахаром - (200 г.)</b>		
чай - 0,5г		
сахар - 8 г.	<b>№390 Компот из свежих яблок (200г.)</b>	
	яблоки свежие-20г,сахар-8г,	
	аскарбиновая кислота-0,05г	
	<b>№42 Салат из моркови с маслом - (50г)</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	морковь-60г, раст.масло-2г.	
<b>Фрукты свежие (яблоки) - 100г</b>		
	<b>Хлеб ржаной- (50 г.)</b>	
		<b>Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г</b>

<b>10 ДЕНЬ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
<b>№199 Каша овсяная молочная с изюмом ( 200г. )</b>	<b>№82 Рассольник ленинградский - ( 200 г.)</b>	<b>№452 Булочка домашняя - (50 г.)</b>
крупя овсяная -22 г.	перловка -6г, картофель - 56 г,лук - 5г,	мука-35г., на подпыл - 1,5г
молоко - 120г.	морковь -10 г,раст.масло -3г,	сахар-4г
масло слив.-2г	зелень-0,3г,огурцы солёные - 14г,сметана -4 г.	яйцо-3г.
сахар - 4г.	вода -150г	молоко-8г,вода -7г
изюм-4г.	<b>№322 Котлеты рубленные из птицы - ( 70г.)</b>	раст.масло - 0,3 г ( для смазки листов)
вода -56г	филе курин.-55 г,	дрожжи-0,5
	хлеб-13г,морковь-7г,яйцо-2г,	слив.масло-1г
	вода -10г, сухари-7г,раст.масло-0,5г.	яйцо для смазки - 0,5г
<b>№411 Чай с сахаром - (200 г.)</b>	<b>№366 Соус томатный (30г.)</b>	
чай - 0,5г	мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г,	<b>№411 Чай с сахаром - (200г )</b>
сахар - 8 г.	томат-2г	чай - 0,5г
		сахар -8г
	<b>№179 Гречка рассыпчатая (100г.)</b>	
	гречка-45г,	
<b>№1 Бутерброд с маслом (40/5г.)</b>		
хлеб - 40г		
слив.масло-5г		
	<b>№394 Компот из сухофруктов ( 200 г.)</b>	
	сухие фрукты-10г,сахар-8г,	
	аскарбиновая кислота-0,05г.	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
<b>Сок фруктовый - 150г</b>		
	<b>Хлеб ржаной- (50 г.)</b>	
	<b>№20Салат из белокочан. капусты с маслом - (50г)</b>	
	капуста-50г,морковь-8г,масло раст.-2г.	
		<b>Соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 5г</b>