Утверждаю

Директор _____ Гедгагова Л.М.

Примерное 10-дневное меню дошкольников

День 1 Понедельник

Продукты питания			Количество продуктов питания, подлежащих закладке																
			ЗАВТРАК				ОБЕД							ПОЛДНИК					
Наименование	цена	Единица измерения	каша пшенич.	чай с лимоном	хлеб	масло слив.	борщ со сметаной	котлета с подливой	перловый гарнир	нарезка из помидоров и огурцов	компот из яблок	хлеб		суп вермиш. молочный	хлеб			Общий расход продуктов	Общий расход в руб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17	18	19
Количество порций		шт	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150		150	150				
Выход - вес порций		кг	200	200	30	5	250	70	100	60	200	60		220	30				
крупа пшеничная	30	кг	0,03														0,03	4,50	135
сахар	45	кг	0,003	0,013							0,013						0,029	4,4	195,75
молоко	47	л	0,03											0,03			0,060	9,0	423
чай	500	кг		0,0007													0,0007	0,105	52,5
лимон	150	кг		0,003													0,003	0,45	67,5
хлеб	33,5	кг			0,03			0,01				0,06			0,03		0,13	19,5	653,25
капуста	15	кг					0,07										0,07	10,5	157,5
картофель	20	кг					0,07										0,07	10,5	210
морковь	25	кг					0,01										0,01	1,5	37,5
свекла	20	кг					0,01										0,01	1,5	30
лук	20	кг					0,005	0,02									0,025	3,8	75
масло растительное	90	кг					0,002	0,002										0,8	72
томатная паста	180	кг					0,003	0,002									0,0050	0,75	135
сметана	180	кг					0,005										0,005	0,8	135
мясо	350	кг						0,051									0,051	7,69	2692,2
мука	30	кг						0,005									0,005	0,8	22,5
перловая крупа	35	кг							0,03								0,03	4,5	157,5
помидоры	45	кг								0,03								4,5	202,5
огурцы	45	кг								0,03								6,0	270
яблоко	45	кг									0,01						0,010	1,5	67,5
яйцо	5,5	шт						0,05									0,054	8	44,3
вермишель	32	кг												0,025			0,025	3,8	120
масло сливочное	439	кг				0,005											0,005	0,8	329,25
соль иодированная на весь день	20	кг	0,005														0,005	0,8	15
															ИТОГО НА 1 РЕБЕНІ	42,00	ИТОГО		6300

День 2 Вторник

Продукты питания			Количество продуктов питания, подлежащих закладке																
			ЗАВТРАК				ОБЕД							ПОЛДНИК					
Наименование	цена	Единица измерения	каша рисовая	чай с лимоном	сыр	хлеб	суп горох.	гуляш из говядины	пшен. гранир	компот из сухоф.	хлеб			рогалики с повидлом	чай	яблоко		Общий расход продуктов	Общий расход в руб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Количество порций		шт	150	150	150	150	150	150	150	150	150			150	150	150			
Выход - вес порций		кг	200	200	5	30	250	70	100	200	60			40-10	200	50			
рис	55	кг	0,030														0,030	4,5	247,5
молоко	47	л	0,03											0,01			0,04	6,0	282
чай	500	кг		0,0007											0,0007		0,001	0,2	105
сахар	45	кг	0,003	0,013						0,013				0,003	0,013		0,05	6,8	303,75
лимон	150	кг		0,0005													0,0005	0,08	11,25
сыр	420	кг			0,005												0,005	0,8	315
хлеб	33,5	кг				0,03					0,06						0,09	13,5	452,25
лук	15	кг					0,005	0,005									0,01	1,5	22,5
масло растительное	90	кг					0,002	0,002						0,002			0,006	0,9	81
горох	35	кг					0,03										0,03	4,5	157,5
картофель	20	кг					0,03										0,0300	4,50	90
томатная паста	180	кг					0,002	0,002									0,004	0,60	108
морковь	25	кг					0,01	0,005									0,015	2,3	56,25
мясо	350	кг						0,057									0,057	8,5	2980,95
яйцо	5,5	шт												0,067			0,067	10,0	55,0
мука	30	кг						0,005						0,035			0,040	6,00	180
пшенная крупа	60	кг							0,03								0,03	4,5	270
яблоко	35	кг														0,05		10,0	350
сухофрукты	100	кг								0,005							0,005	0,8	75
дрожжи	300	кг												0,0005			0,0005	0,1	22,5
повидло	80	кг												0,01			0,01	1,5	120
соль иодированная на весь день	20	кг	0,005															0,8	15
												ИТОГО НА 1 РЕБЕН			**42,00**		**ИТОГО**		**6300**

День 3 Среда

Продукты питания			Количество продуктов питания, подлежащих закладке															Общий расход продуктов	Общий расход в руб.
			ЗАВТРАК				ОБЕД							ПОЛДНИК					
Наименование	цена	Единица измерения	каша овсяная	чай с лимоном	масло слив.	хлеб	борщ со сметан	плов из курин. филе	ь витаминизирован	а из помидоров и огурцо	хлеб			гречневая с молоком	Хлеб				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Количество порций		шт	150	150	150	150	150	150	150	150	150			150	150				
Выход - вес порций		кг	200	200	5	30	250	150	200	60	60			220	30				
крупа овсяная	45	кг	0,03														0,03	4,50	202,5
молоко	47	л	0,035											0,035			0,07	10,5	493,5
сахар	45	кг	0,003	0,013					0,013								0,029	4,4	195,75
масло слив.	439	кг			0,005												0,005	0,8	329,25
чай	500	кг		0,0007													0,0007	0,11	52,5
лимон	150	кг		0,0005													0,0005	0,1	11,25
хлеб	33,5	кг				0,03					0,06				0,03		0,12	18,0	603
картофель	20	кг					0,07										0,07	10,5	210
свекла	20	кг					0,02										0,02	3,0	60
лук	15	кг					0,01	0,01									0,02	3,0	45
масло растительное	90	кг					0,003	0,003									0,0060	0,90	81
морковь	25	кг					0,01	0,02									0,03	4,5	112,5
сметана	180	кг					0,005										0,005	0,8	135
капуста	15	кг					0,07										0,070	10,5	157,5
помидоры	45	кг								0,03								4,5	202,5
огурцы	45	кг								0,03								4,5	202,5
филе курин.	220	кг						0,07									0,070	10,46	2300,1
кисель витаминизированный	120	кг							0,01								0,01	1,5	180
крупа гречневая	70	кг												0,03				4,5	315
рис	55	кг						0,035									0,0350	5,3	288,75
томатная паста	180	кг					0,004										0,0040	0,6	108
соль иодированная на весь день	20	кг	0,005															0,7	14,85
											ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА:				**42,00**		**ИТОГО**		**6300**

День 4 Четверг

Продукты питания			Количество продуктов питания, подлежащих закладке																
			ЗАВТРАК				ОБЕД							ПОЛДНИК				Общий расход продуктов	Общий расход в руб.
Наименование	цена	Единица измерения	каша рисовая	чай	масло слив.	хлеб	салат осенний	суп рассольник	тушен. с овощами	картоф. пюре	компот из яблок	хлеб		запеканка со сметан	чай	хлеб			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Количество порций		шт	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150		150	150	150			
Выход - вес порций		кг	200	200	5	30	50	250	70	100	200	60		50-25	200	30			
рис	55	кг	0,03														0,03	4,50	247,5
молоко	47	л	0,03							0,01							0,04	6,0	282
сахар	45	кг	0,003	0,013							0,013			0,004	0,013		0,046	6,9	310,5
чай	500	кг		0,0007											0,0007		0,00	0,2	97,5
масло сливочное	439	кг			0,005												0,005	0,8	329,25
хлеб	33,5	кг				0,03						0,06				0,03	0,12	18,0	603
перловая крупа	35	кг						0,025									0,025	3,8	131,25
огурцы консер.	60	кг						0,005									0,005	0,8	45
сметана	180	кг												0,025			0,025	3,8	675
картофель	20	кг					0,04	0,025		0,09							0,155	23,3	465
лук	15	кг					0,003	0,005	0,01								0,018	2,7	40,5
морковь	25	кг					0,01	0,005	0,01								0,025	3,8	93,75
томатная паста	180	кг						0,002	0,002								0,004	0,6	108
масло растительное	90	кг					0,002	0,002	0,002					0,001			0,007	1,05	94,5
рыба	150	кг							0,06								0,058	8,72	1308,38
яйцо	5,5	шт												0,053			0,053	8,0	43,725
свекла	20	кг					0,03											4,5	90
крупа манная	35	кг												0,01			0,010	1,5	52,5
яблоко	45	кг									0,01						0,010	1,50	67,5
творог	160	кг												0,05			0,05	7,5	1200
соль иодированная на весь день	20	кг	0,005															0,8	15
													ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА	**42,00**			**ИТОГО**		**6300**

День 5 Пятница

Продукты питания		Единица измерения	Количество продуктов питания, подлежащих закладке															Общий расход продуктов	Общий расход в руб.
			ЗАВТРАК				ОБЕД							ПОЛДНИК					
Наименование	цена		гречн. с молоком	чай с лимоном	сыр	хлеб	суп вермиш.	рисом и сметан. соусом	т из сухофрукто	хлеб				а с изюмом	чай	яблоко			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Количество порций		шт	150	150	150	150	150	150	150	150				150	150	150			
Выход - вес порций		кг	200	200	7	30	250	150	200	60				50	200	50			
крупа гречневая	70	кг	0,03														0,03	4,50	315
молоко	47	л	0,04											0,01			0,05	7,5	352,5
сахар	45	кг		0,013					0,013					0,003	0,013		0,042	6,3	283,5
сыр	400	кг			0,007												0,01	1,1	420
хлеб	33,5	кг				0,03				0,06							0,09	13,50	452,25
чай	500	кг		0,0005											0,0005		0,001	0,2	75
вермишель	32	кг					0,025										0,025	3,8	120
рис	55	кг						0,03									0,03	4,5	247,5
картофель	20	кг					0,025										0,025	3,8	75
лук	15	кг					0,005	0,01									0,015	2,3	33,75
морковь	25	кг					0,005										0,005	0,8	18,75
масло растительное	90	кг					0,002	0,002						0,002			0,006	0,9	81
томатная паста	180	кг					0,002	0,002									0,004	0,6	108
сметана	180	кг						0,005									0,0050	0,75	135
сухофрукты	100	кг							0,005								0,005	0,75	75
мука	30	кг						0,005						0,035			0,04	6,0	180
изюм	220	кг												0,003				0,6	132
дрожжи	300	кг												0,0003			0,0003	0,05	13,5
яйцо	5,5	шт						0,050						0,050			0,100	15,0	82,5
лимон	150	кг		0,0005													0,0005	0,1	11,25
яблоко	35	кг														0,05		10,0	350
мясо	350	кг						0,05									0,05187	7,8	2723,175
соль иодированная на весь день	20	кг	0,005															0,8	15
													ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА	**42,00**			**ИТОГО**		**6300**

День 6 Понедельник

Продукты питания		Единица	Количество продуктов питания, подлежащих закладке															Общий расход	Общий
			ЗАВТРАК				ОБЕД							ПОЛДНИК					
				чай с				анов из	вый	а из	кисель			гречне					

Наименование	цена	измерения	каша рисовая	лимоном	масло слив.	хлеб	суп пшен.	отварного мясо	гарнир	помидоров и	витамин.	хлеб		вая с молоко	хлеб			продуктов	расход в руб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Количество порций		шт	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150		150	150				
Выход - вес порций		кг	200	200	5	30	250	70	80	60	200	60		220	30				
рис	55	кг	0,03														0,03	4,50	247,5
молоко	47	л	0,03											0,035			0,065	9,8	458,25
чай	500	кг		0,0005													0,0005	0,1	37,5
лимон	150	кг		0,003													0,003	0,5	67,5
масло сливочное	439	кг			0,005												0,005	0,75	329,25
хлеб	33,5	кг				0,03						0,06			0,03		0,12	18,0	603
пшено	60	кг					0,03										0,03	4,5	270
перловая крупа	35	кг							0,03								0,03	4,5	157,5
картофель	20	кг					0,03										0,03	4,5	90
лук	15	кг					0,005	0,01									0,015	2,3	33,75
морковь	25	кг					0,01										0,01	1,5	37,5
кисель витамин.	120	кг									0,01						0,01	1,5	180
томатная паста	180	кг					0,002	0,002									0,004	0,6	108
масло растительное	90	кг					0,002	0,002									0,004	0,60	54
сметана	180	кг						0,005									0,005	0,8	135
помидоры	45	кг								0,03								4,5	202,5
огурцы	45	кг								0,03								4,5	202,5
мясо	350	кг						0,052									0,05207	7,8	2733,7
мука	30	кг						0,005									0,005	0,8	22,5
крупа гречневая	70	кг												0,03			0,0300	4,5000	315
яйцо	5,5	шт															0,0000	0	0,00
соль иодированная на весь день	20	кг	0,005															0,8	15
													ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА	42,00			ИТОГО		6300

День 7 Вторник

Продукты питания			Количество продуктов питания, подлежащих закладке																
			ЗАВТРАК				ОБЕД							ПОЛДНИК					
Наименование	цена	Единица измерения	каша овсяная	чай с лимоном	масло слив.	хлеб	борщ со сметан	котлета из куриного филе с подливой	пшен. гарнир	Нарезка из помидоров и огурцов	компот из яблок	хлеб		рогалики с повидлом	чай	яблоко		Общий расход продуктов	Общий расход в руб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Количество порций		шт	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150		150	150	150			

Выход - вес порций		кг	200	200	5	30	250	70	80	60	200	60		40-10	200	50			
пшено	60	кг							0,03								0,03	4,50	270
крупа овсяная	45	кг	0,03														0,03	4,50	202,5
молоко	47	л	0,035											0,01			0,045	6,8	317,25
сахар	45	кг	0,003	0,01							0,01			0,003	0,010		0,036	5,4	243
масло сливочное	439	кг			0,005												0,01	0,8	329,25
чай	500	кг		0,0007											0,0007		0,0014	0,21	105
лимон	150	кг		0,003													0,003	0,45	67,5
томатная паста	180	кг					0,004	0,002									0,0063	0,9	170,1
хлеб	33,5	кг				0,03		0,01				0,06					0,1	15,0	502,5
капуста	15	кг					0,07										0,07	10,5	157,5
свекла	20	кг					0,01										0,01	1,5	30
картофель	20	кг					0,07										0,07	10,5	210
морковь	25	кг					0,02										0,02	3,0	75
лук	15	кг					0,005	0,01									0,015	2,3	33,75
масло растительное	90	кг					0,002	0,002						0,002			0,01	0,9	81
куриное филе	220	кг						0,065									0,06	9,70	2133,12
сметана	180	кг					0,005										0,01	0,75	135
яйцо	5,5	кг						0,06						0,06			0,12	18,00	99,00
мука	30	кг												0,035			0,04	5,25	157,5
дрожжи	300	кг												0,0005			0,001	0,08	22,5
повидло	80	кг												0,01			0,01	1,50	120
помидоры	45	кг								0,03								4,50	202,5
огурцы	45	кг								0,03								4,50	202,5
яблоко	45	кг									0,012					0,05	0,06	9,3	418,50
соль иодированная на весь день	20	кг	0,005															0,7	14,85
													ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА	**42,00**			**ИТОГО**		**6300**

День 8 Среда

Продукты питания			Количество продуктов питания, подлежащих закладке																
			ЗАВТРАК				ОБЕД							ПОЛДНИК					
Наименование	цена	Единица измерения	каша рисовая	чай с лимоном	сыр	хлеб	суп рассольник	тефтели с подливой	гречневый гарнир	компот из сухофруктов	хлеб			суп вермиш. молочный	Хлеб			Общий расход продуктов	Общий расход в руб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Количество порций		шт	150	150	150	150	150	150	150	150	150			150	150				
Выход - вес порций		кг	200	200	7	30	250	70	100	200	60			220	30				
рис	55	кг	0,03														0,03	4,50	247,5
сахар	45	кг	0,003	0,013						0,013							0,016	2,4	108
молоко	47	л	0,035											0,035			0,070	10,5	493,5
сыр голландский	400	кг			0,007												0,01	1,1	420

чай	500	кг		0,0007													0,0007	0,11	52,5
лимон	150	кг		0,003													0,003	0,45	67,5
хлеб	33,5	кг				0,03					0,06				0,03		0,12	18,0	603
огурцы консерв.	60	кг					0,005										0,005	0,8	45
морковь	25	кг					0,01										0,01	1,5	37,5
масло растительное	90	кг					0,002	0,002									0,004	0,6	54
перловая крупа	35	кг					0,025										0,025	3,8	131,25
картофель	20	кг					0,03										0,03	4,5	90
лук	15	кг					0,01	0,01									0,02	3,0	45
томатная паста	180	кг					0,002	0,002									0,004	0,6	108
мясо	350	кг						0,06									0,0599	8,99	3145,8
мука	30	кг						0,005									0,005	0,8	22,5
сметана	180	кг						0,005									0,005	0,75	135
крупа гречневая	70	кг							0,03								0,03	4,5	315
сухофрукты	100	кг								0,005							0,000	0,0	0
вермишель	32	кг												0,025			0,0250	3,75	120
яйцо	5,5	шт						0,053									0,053	8,0	43,725
соль иодированная на весь день	20	кг	0,005															0,8	15
													ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА	**42,00**			**ИТОГО**		**6300**

День 9 Четверг

Продукты питания			Количество продуктов питания, подлежащих закладке																
			ЗАВТРАК				ОБЕД							ПОЛДНИК					
Наименование	цена	Единица измерения	каша пшеничная	чай с лимоном	масло слив.	хлеб	суп вермиш.	рыба тушенная с овощами	картофельное пюре	салат осенний	компот из яблок	хлеб		сырники со сгущенным молоком	чай	хлеб		Общий расход продуктов	Общий расход в руб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15	16	17	18	19
Количество порций		шт	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150		150	150	150			
Выход - вес порций		кг	200	200	5	30	250	70	80	50	200	60		50-25	200	30			
крупа пшеничная	30	кг	0,03														0,03	4,50	135
сахар	45	кг	0,003	0,013							0,013			0,03	0,013		0,072	10,8	486
молоко	47	л	0,035						0,02								0,055	8,3	387,75
чай	400	кг		0,0007											0,0007		0,001	0,2	84
лимон	150	кг		0,0005													0,0005	0,08	11,25
масло сливочное	439	кг			0,005												0,0050	0,8	329,3
хлеб	33,5	кг				0,03						0,06				0,03	0,12	18,0	603
вермишель	32	кг					0,025										0,025	3,8	120
рыба	150	кг						0,07									0,06745	10,1	1517,625

морковь	25	кг					0,005	0,01		0,01							0,015	2,3	56,25
свекла	20	кг								0,03								6,0	120
лук	15	кг					0,005	0,01		0,003							0,015	2,3	33,75
томатная паста	180	кг					0,002	0,002									0,004	0,6	108
масло растительное	90	кг					0,002	0,002		0,002							0,004	0,6	54
картофель	20	кг							0,1	0,04							0,1	15,0	300
яблоко	45	кг									0,01						0,01	1,50	67,5
творог	160	кг												0,05			0,05	7,5	1200
яйцо	5,5	шт												0,05			0,053	8,00	44,0
мука	30	кг												0,01				2,00	60,0
крупа манная	35	кг												0,01			0,01	1,5	52,5
сгущен. молоко	137,5	кг												0,025			0,025	3,8	515,6
соль иодированная на весь день	20	кг	0,005															0,7	14,40
													ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА	**42,00**			**ИТОГО**		**6300**

День 10 Пятница

Продукты питания			Количество продуктов питания, подлежащих закладке																
			ЗАВТРАК				ОБЕД							ПОЛДНИК					
Наименование	цена	Единица измерения	каша гречневая с молоком	чай с лимоном	масло слив.	хлеб	борщ со сметан	котлета из говядины с подливой	перловый гарнир	кисель витамин.	хлеб			Булочка с изюмом	Чай		Общий расход продуктов	Общий расход в руб.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		18	19	20
Количество порций		шт	150	150	150	150	150	150	150	150	150			150	150				
Выход - вес порций		кг	200	200	5	30	250	70	80	200	60			50	200				
перловая крупа	35	кг							0,03								0,03	4,50	157,5
крупа гречневая	70	кг	0,03														0,027	4,05	283,5
молоко	47	л	0,035											0,01			0,045	6,8	317,25
сахар	45	кг		0,013						0,013				0,003	0,013		0,042	6,3	283,5
масло сливочное	439	кг			0,005												0,01	0,8	329,25
чай	500	кг		0,0005											0,0005		0,001	0,15	75
лимон	150	кг		0,003													0,003	0,45	67,5
томатная паста	180	кг					0,002	0,002									0,004	0,6	108
хлеб	33,5	кг				0,03		0,01			0,06						0,1	15,0	502,5
капуста	15	кг					0,07										0,07	10,5	157,5
свекла	20	кг					0,01										0,01	1,5	30
картофель	20	кг					0,07										0,07	10,5	210
морковь	25	кг					0,01										0,01	1,5	37,5
лук	15	кг					0,005	0,01									0,015	2,3	33,75
масло растительное	90	кг					0,002	0,002						0,002			0,006	0,9	81
мясо	350	кг						0,053									0,0529	7,94	2777,25
сметана	180	кг					0,005										0,0050	0,75	135

яйцо	5,5	кг						0,05						0,05			0,1001	15,0	82,58
мука	30	кг						0,005						0,035			0,0400	6,00	180
дрожжи	300	кг												0,0003				0,05	13,5
изюм	220	кг												0,003				0,45	99
рис	55	кг												0,03			0,0300	4,50	247,5
кисель витамин.	51	кг								0,01							0,010	1,5	76,5
соль иодированная на весь день	20	кг	0,005															0,8	15
								ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА:								**42,00**	**ИТОГО**		**6300**