

Утверждаю:

заведующий МБДОУ детский сад
№10 «Берёзка»

Чувильдеева С.В.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ МБДОУ ДЕТСКОГО
САДА №10 «БЕРЁЗКА»
(С 9-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ)
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Источник рецептуры:

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для питания детей дошкольных организаций
(под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна –М.Дели
принят в 2015 г.)**

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего	Факт на 1руб.	N	%
Молоко, кисломолочн.	436	386	540	250	558	420	580	420	540	370	4500	450	450	100
Творог	-	-	100	50	-	100	-	50	-	100	400	40	40	100
Сметана	15	8	15	9	8	16	-	8	16	15	110	11	11	100
Мясо	85	-	-	85	85	85	85	90	85	-	600	60	60	100
Птица (куры)	-	120	110	-	-	-	-	-	-	110	340	34	34	100
Рыба (филе)	-	120	-	-	170	-	-	-	100	-	390	39	39	100
Яйцо	55	5	15	30	-	20	65	15	20	15	240	0,6	0,6	100
Картофель: с 01.09 по 31.10	75	75	225	225	225	225	225	225	225	145	1870	187	187	100
С 31.10 по 31.12	80	80	240	240	240	240	240	240	240	160	2000	200	200	100
С 31.12 по 28.02	85	85	260	260	260	260	260	260	335	85	2150	215	215	100
С 29.02 по 01.09	90	90	270	270	270	270	270	270	450	90	2340	234	234	100
Овощи, зелень	210	417	130	135	429	229	220	206	235	229	2440	244	244	100
Фрукты свежие	130	5	135	25	135	5	135	135	150	5	860	86	86	100
Фрукты сухие	-	20	-	30	-	20	-	20	-	20	110	11	11	100
Соки	70	-	70	200	70	-	70	-	70	200	750	75	75	100
Напитки витамин.	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	100
Хлеб ржаной	40	70	40	40	70	40	80	40	40	40	500	50	50	100
Хлеб пшеничный	108	104	90	90	103	90	90	90	145	90	1000	100	100	100
Крупы, бобовые	-	45	25	45	32	42	20	30	51	30	320	32	32	100
Макаронные изделия	32	20	-	8	-	-	-	30	-	-	90	9	9	100
Мука пшеничная	78	6	48	70	9	3	24	3	3	46	290	29	29	100
Крахмал	6	-	6	-	6	-	6	-	6	-	30	3	3	100
Сливочное масло	27	27	28	27	26	27	27	26	22	23	260	26	26	100
Масло растит.	22	10	6	11	14	10	10	7	12	8	110	11	11	100
Кондитерские изделия	-	-	50	-	50	-	-	-	-	50	150	15	15	100
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	0,5	0,5	100
Какао	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	5	0,5	0,5	100
Кофейный напиток	-	1,8	-	1,8	-	1,8	-	1,8	-	1,8	9	0,9	0,9	100
Дрожжи	2,5	-	-	2,5	-	-	-	-	-	-	5	0,5	0,5	100
Сахар	44	43	51	53	41	52	41	51	41	53	470	47	47	100
Соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6	6	100

