

МБДОУ «Детский сад № 14 «Чуораанчык» с. Маягас»
МР «Усть-Алданский улус (район)» Республики Саха (Якутия)
678366 с. Маягас, ул. В.А. Протодияконова – Кулантая, д.3 тел.(41161) 29-139, бухгалтерия (41161) 29-146

«Согласовано»:

Зам. начальника ТО
Управления Роспотребнадзора
по Усть-Алданскому району
Республики Саха (Якутия)

От «___» _____ 20___ г.

«Утверждаю»:

Заведующий  Базарова Т.В.
МБДОУ «Детский сад № 14
«Чуораанчык» с. Маягас»



От «01» сентября 20 19 г.

Десятидневное меню на 2019-2020 учебный год
МБДОУ «Детский сад № 14 «Чуораанчык» с. Маягас»
МР «Усть-Алданский улус (район)»
Республики Саха (Якутия)

Первый день

Название				вес	Химический состав			
Блюда		продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал
Завтрак	Каша манная	Манка		20	2,06	0,2	13,58	65,8
		Молоко		150	4,2	4,8	7	87
		Сахар		5			4,99	18,95
		Масло сливочное		5	0,035	3,9	0,5	35,45
		Выход	200		6,3	9	26,07	207
	Вафли	вафли		20	0,64	0,56	16,02	70
	Чай с медом	мед	150	15	0,1		12	47,1
2 завтрак	Сок натуральный			150	0,75		13,6	57
Выход завтрака					7,75	9,6	67,69	381,1
Обед	Борщ	Мясо		50	9,3	8		109
		Свекла		40	0,6	0,04	4	16,8
		Капуста		40	0,72	0,04	1,88	10,8
		Картофель		20	0,4	0,08	3,46	16
		Морковь		10	0,1	0,01	0,34	1,4
		Томатная паста		10	0,48		1,9	9,9
		Лапша		20	2,08	0,22	14,3	68,8
		Лук репчатый		8	0,1		0,7	3,3
		выход	250		13,78	8,39	26,88	236
	Жаркое с рожками	Мясо		50	9,3	8		109
		Рожки		40	4,16	0,44	28,6	137,6
		Лук репчатый		4	0,05		0,35	1,6
		Масло растительное		3		3		27
		выход	200		13,5	11,4	28,9	275,2
	Морс из брусники	Брусника		35	0,17		3,15	13,3
		Сахар		20			19,96	75,8
		выход	150		0,17		23,11	89,1
Выход обеда					27,45	19,78	78,89	600,3
Полдник	Пирог сладкий	Мука		45	4,5	0,49	31	150,3
		Сахар		5			4,99	18,95
		Молоко		30	0,84	0,96	1,41	17,4
		Масло сливочное		5	0,03	3,9	0,05	35,45
		Масло растительное		3		2,97		26,97
		Яйцо		1/4	1,27	1,15	0,07	15,7
		Дрожжи		2,5	0,3		0,2	2,13
		Варенье		30			18,6	74,4
	чай		150	0,6				
Выход полдника			250		6,98	9,5	56,3	341,4
Выход завтрака					7,75	9,6	67,69	381,1
Выход обеда					27,45	19,78	78,89	600,3
Выход полдника					6,98	9,5	56,3	341,4
Итого за день					42,18	38,88	202,88	1322,8

Второй день

Название				вес	Химический состав			
Блюда		продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал
Завтрак	Каша молочная с вермишелью	Вермишель		20	2,08	0,22	13,93	67,4
		Молоко		150	4,2	4,8	7	87
		Масло сливочное		5	0,035	3,9	0,5	35,45
		Выход	200		6,3	9	21,47	190
	Рулет	рулет		20	1	1,4	12,6	68,6
	Чай с медом	мед	150	15	0,1		12	47,1
2 завтрак	Апельсин			100	0,9	0,2	8,1	40
Выход завтрака					8,3	10,6	54,17	345,7
Обед	Суп с фрикадельками	Мясо		35	6	4,96		72
		Картофель		100	1,4	0,28	11,4	56
		Морковь		10	0,1	0,01	0,34	1,4
		Лапша		20	2,08	0,22	14,3	68,8
		Лук репчатый		10	0,11		0,73	3,3
		Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,02	15
		Выход	250		9,7	7,12	26,79	216,5
	Плов	Мясо		70	13,02	11,2		152,6
		Рис		40	2,8	0,4	28,56	132
		Лук репчатый		5	0,07		0,45	2
		Масло сливочное		5	0,035	3,9	0,05	35,45
		Томатная паста		10	0,48		1,9	9,9
		Морковь		10	0,1	0,01	0,34	1,4
		Зелень		5	0,18		0,47	2,45
		Выход	200		16,68	15,51	31,77	335,8
	Сок натуральный	«Вишня»		150	1		15,3	70,2
Выход обеда					27,38	22,63	73,86	622,5
Полдник	Блины с повидлом	Мука		30	3,09	0,33	20,7	100,2
		Масло сливочное		3	0,035	3,9	0,05	35,45
		Масло растительное		7		6,9		63
		Яйцо		1/2	2,54	2,37	0,07	31,4
		Варенье		20			12,4	50
	чай	заварка	150	0,6				
Выход полдника			250		5,66	13,5	46,72	280,05
Выход завтрака					8,3	10,6	54,17	345,7
Выход обеда					27,38	22,63	73,86	622,5
Выход полдника					5,66	13,5	46,72	280,05
Итого за день					41,34	46,73	174,75	1248,25

Третий день

Название				вес	Химический состав			
Блюда		продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал
Завтрак	Каша гречневая с маслом	Гречка		35	4,41	0,91	23,8	115,15
		Молоко		100	2,8	3,2	4,7	58
		Сахар		10			9,89	37,9
		Масло сливочное		5	0,06	3,62	0,04	33,05
		Выход	200		7,27	7,73	38,43	244,1
	Печенье	Печенье		20	1,56	3,16	13,3	88,2
	Чай с медом	мед	150	15	0,1		12	47,1
2 завтрак	Яблоко	яблоко		100	0,6	0,6	14,4	67,5
Выход завтрака					9,53	11,49	78,13	446,9
Обед	Овощной суп	Мясо		30	5,58	4,8		65,4
		Зеленый горошек		10	0,32	0,02	0,65	4
		Капуста		20	0,36	0,02	0,94	5,4
		Картофель		50	1	0,2	8,65	40
		Морковь		10	0,1	0,01	0,34	1,4
		Томатная паста		5	0,24		0,95	4,95
		Рис		5	0,3	0,05	3,75	16,5
		Лук репчатый		5	0,07		0,45	2
		Выход	250		7,97	5,1	15,73	139,65
	Макароны с мясными котлетами и подливом	Мясо		70	13,02	1,2		152,6
		Хлеб		10	0,7	0,3	4,98	26,5
		Лук репчатый		6	0,08		0,5	2,5
		Мука		5	0,51	0,5	3,4	16,7
		Молоко		20	0,56	0,64	0,94	11,6
		Масло сливочное		3	0,035	3,9	0,05	35,45
		Макароны		40	4,16	0,44	28,6	137,6
		Выход	200		19,06	6,98	28,6	382,95
	Компот из сухофруктов	Сухофрукты		15	0,24		9,67	40,95
		Сахар		16			14,9	56,8
		Выход	150		0,24		24,57	97,75
Выход обеда					27,27	12,08	68,9	620,35
Полдник	Оладьи с вареньем	Мука		40	4	0,44	27,6	133,6
		Сахар		3			3	11
		Молоко		50	1,4	1,6	2,35	29
		Масло растительное		3		2,97		26,97
		Яйцо		1/2	2,54	2,37	0,07	31,4
		Варенье		30			18,6	74,4
	чай		150	0,6				
Выход полдника			250		7,94	7,38	51,62	306,37
Выход завтрака					9,53	11,49	78,13	446,9
Выход обеда					27,27	12,08	68,9	620,35
Выход полдника					7,94	7,38	51,62	306,37
Итого за день					44,74	30,95	198,75	1373,62

Четвертый день

Название				вес	Химический состав			
Блюда		продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал
Завтрак	Каша «Дружба»	Рис		15	1,05	0,09	11,59	48,45
		Гречка		20	1,5	0,43	10,39	50,1
		Молоко		100	4,2	4,8	7	87
		Сахар		10			9,89	37,9
		Масло сливочное		5	0,06	3,62	0,04	33,05
		Выход	200		6,81	8,94	38,91	265,5
	Хлеб с маслом	Хлеб		30	2,3	0,9	14,94	78,6
		Масло сливочное		50	0,035	3,9	0,05	35,45
		Выход			2,33	4,8	14,99	114,05
2 завтрак	Чай с медом	мед	150	15	0,1		12	47,1
	Банан			150	2,25	0,1	29	113,5
Выход завтрака					11,49	13,84	94,9	540,15
Обед	Суп якутский на костном бульоне	Мясо		50	9,3	4,9		84
		Мука		30	2,5	0,9	14,94	78,6
		Яйцо		1/2	2,54	2,37	0,07	31,4
		Картофель		50	1	0,2	8,65	40
		Лук репчатый		5	0,07		0,45	2
		Выход	250		15,41	8,37	24,11	236
	Жаркое с капустой	Мясо		50	9,3	4,9		84
		Капуста		180	3,2	0,2	8,5	48,6
		Морковь		30	0,39	0,03	1,02	4,2
		Лук репчатый		5	0,07		0,45	2
		Масло растительное		5		4,9		44,95
		Томатная паста		5	0,07		0,46	21
		Выход	200		13,03	10,03	10,43	204,75
	Натуральный сок	«Яблоко»		150	0,75		13,6	57
Выход обеда					29,19	18,4	48,14	497,75
Полдник	Пирожки с мясом	Мука		40	4,12	0,44	27,6	133,6
		Мясо		40	8	3,92		67,2
		Сахар		5			4,99	18,95
		Молоко		40	1,12	1,28	1,88	23,2
		Масло сливочное		3	0,035	3,9	0,05	35,45
		Масло растительное		5		4,9		44,95
		Яйцо		1/4	1,27	1,15	0,07	15,7
		Дрожжи		2,5	0,3		0,2	2,13
		Лук репчатый		8	0,1	0,7		3,2
		Рис		10	0,7	0,1	7,14	33
		Выход			15,645	16,39	41,93	377,38
	Конфеты шоколадные			10	3,2	0,9	20	5
	Чай		150	0,6				
Выход полдника					18,84	17,29	61,93	382,38
Выход завтрака					11,49	13,84	94,9	540,15
Выход обеда					29,19	18,4	48,14	497,75
Выход полдника					18,84	17,29	61,93	382,38
Итого за день					59,52	49,53	204,97	1420,28

Пятый день

Название				вес	Химический состав			
Блюда		продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал
Завтрак	Каша рисовая	Рис		30	2,1	0,18	23	96,8
		Молоко		150	4,2	4,8	7	87
		Сахар		5			4,99	18,95
		Масло сливочное		5	0,035	3,9	0,5	35,45
		Выход	200		6,33	8,88	35,49	238,2
	Рулет	рулет		20	1	1,4	12,6	68,6
	Чай с медом	мед	150	15	0,1		12	47,1
2 завтрак	Сок натуральный			150	0,75		13,6	57
Выход завтрака					8,18	10,28	74,69	410,9
Обед	Суп гороховый	Мясо		40	8	3,9		67,2
		Горох		40	2	0,08	5,12	29,2
		Картофель		60	1,2	0,24	10,38	48
		Морковь		20	0,2	0,02	0,68	2,8
		Масло сливочное		5	0,035	3,9	0,05	35,45
		Лук репчатый		5	0,07		0,45	2
		Выход	250		11,505	8,14	16,68	184,65
	Тефтели с картофельным пюре	Мясо		45	5,66	5,15		33,92
		Рис		5	0,21	0,04	3,55	16,3
		Лук репчатый		4	0,05		0,35	1,6
		Масло сливочное		7	0,08	5,18	0,05	47,73
		Картофель		120	2,4	0,12	23,69	120,35
		Молоко		50	1,4	1,6	2,35	29
		Выход	200		9,8	12,9	29,99	248,9
	Кисель	Кисель		150	0,09		5,03	120,6
Выход обеда					21,395	21,04	51,7	554,15
Полдник	Сдобные лепешки с вареньем	Мука		40	4	0,44	27,6	133,6
		Сахар		5			4,99	18,95
		Молоко		15	0,42	0,48	0,7	8,7
		Масло сливочное		3	0,02	2,34	0,03	21,27
		Яйцо		1/4	1,27	1,15	0,07	15,7
		Дрожжи		2,5	0,3		0,2	2,13
		Варенье		20			12,4	49,6
	Чай		150	0,6				
Выход полдника			250		6,01	4,41	45,99	249,95
Выход завтрака					8,18	10,28	74,69	410,9
Выход обеда					21,395	21,04	51,7	554,15
Выход полдника					6,01	4,41	45,99	249,95
Итого за день					35,585	35,73	172,38	1215

Шестой день

Название				вес	Химический состав			
Блюда		продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал
Завтрак	Каша манная	Манка		20	2,06	0,2	13,58	65,8
		Молоко		150	4,2	4,8	7	87
		Сахар		5			4,99	18,95
		Масло сливочное		5	0,035	3,9	0,5	35,45
		Выход	200		6,3	9	26,07	207
	Печенье	печенье		20	1,56	3,16	13,3	88,2
	Чай с медом	мед	150	15	0,1		12	47,1
2 завтрак	Банан			150	2,25	0,1	29	113,5
Выход завтрака					10,21	12,26	80,37	455,8
Обед	Суп с пельменями	Мясо		35	6	4,96		72
		Картофель		100	1,4	0,28	11,4	56
		Морковь		10	0,1	0,01	0,34	1,4
		Лапша		20	2,08	0,22	14,3	68,8
		Лук репчатый		10	0,11		0,73	3,3
		Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,02	15
		Выход	250		9,7	7,12	26,79	216,5
	Жаркое с картофелем	Мясо		80	16	7,84		134,4
		Картофель		180	3,6	0,7	31,1	144
		Лук репчатый		15	0,2		1,4	6,1
		Масло сливочное		5	0,035	3,9	0,05	35,45
		Томат паста		3	0,42		2,9	129,6
		Выход	200		20,255	12,44	35,45	449,55
	Сок натуральный «Абрикос»	Выход	150		1,3	0,1	13,5	61,5
Выход обеда					31,255	19,66	75,74	727,55
Полдник	Рогалики с вареньем	Мука		40	4	0,44	27,6	13,6
		Сахар		5			4,99	18,95
		Молоко		15	0,42	0,48	0,7	8,7
		Масло сливочное		3	0,02	2,34	0,03	21,27
		Яйцо		1/8	0,62	0,57	0,035	8,2
		Дрожжи		2	0,24		0,16	1,7
		Варенье		20			12,4	49,6
	чай		150	0,6				
Выход полдника			250		5,3	3,83	45,915	122,02
Выход завтрака					10,21	12,26	80,37	455,8
Выход обеда					31,255	19,66	75,74	727,55
Выход полдника					5,3	3,83	45,915	122,02
Итого за день					46,765	35,75	202,025	1305,37

Седьмой день

Название				вес	Химический состав			
Блюда		продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал
Завтрак	Каша молочная с вермишелью	Вермишель		20	2,08	0,22	13,93	67,4
		Молоко		150	4,2	4,8	7	87
		Масло сливочное		5	0,035	3,9	0,5	35,45
		Выход	200		6,3	9	21,47	190
	Пряники	пряники		20	1,56	3,16	13,3	88,2
	Чай с медом	мед	150	15	0,1		12	47,1
2 завтрак	Апельсин			150	2,25	0,1	29	113,5
Выход завтрака					10,21	12,26	80,37	455,8
Обед	Щи на костном бульоне	Мясо		40	8	3,92	-	67,2
		Капуста		80	1,44	0,08	3,76	21,6
		Картофель		40	0,8	0,16	6,92	32
		Морковь		20	0,2	0,02	0,68	2,8
		Лук репчатый		5	0,07	-	0,45	2
		Томатная паста		5	0,07	-	0,46	21,6
		Масло сливочное		5	0,035	3,9	0,05	35,45
		Выход	250		10,615	8,08	12,32	182,65
	Тефтели мясные с гречкой, подливом	Мясо		60	12	5,88	-	100,8
		Рис		10	0,7	0,1	7,14	33
		Лук репчатый		6	0,08	-	0,54	2,5
		Масло сливочное		5	0,035	3,9	0,05	35,45
		Молоко		20	0,56	0,64	0,94	11,6
		Яйцо		-	2,54	2,37	0,07	31,4
		Гречка		40	3,04	1,32	24,84	134
		Мука		5	0,51	0,05	3,4	16,7
		Выход	60/15		19,465	14,26	36,98	365,45
	Компот из сухофруктов	Выход	150		0,24	-	24,6	97,7
Выход обеда					30,32	22,34	73,9	645,8
Полдник	Русские лепешки с вареньем	Лепешки	60		6,94	9,47	37,7	266,9
		Варенье	20		-	-	12,4	49,6
	чай							
Выход полдника			250		6,94	9,47	50,1	316,5
Выход завтрака					10,21	12,26	80,37	455,8
Выход обеда					30,32	22,34	73,9	645,8
Выход полдника					6,94	9,47	50,1	316,5
Итого за день					47,53	44,07	204,37	1418,1

Восьмой день

Название				вес	Химический состав			
Блюда		продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал
Завтрак	Каша гречневая с маслом	Гречка		35	4,41	0,91	23,80	115,15
		Молоко		100	2,80	3,20	4,7	58
		сахар		10	-	-	3,99	37,50
		Масло сливочное		5	0,06	3,62	0,04	33,05
		Выход			7,27	7,73	32,53	243,7
	вафли			30	0,96	0,84	24,03	105
	Чай с медом			150	0,1	-	12	47,1
2 завтрак	Апельсин			100	0,9	0,2	8,1	40
Выход завтрака					9,23	8,77	76,66	435,8
Обед	Суп овощной на костном бульоне	Мясо		30	5,58	4,8	-	65,4
		Морковь		10	0,1	0,01	0,34	1,4
		Капуста		20	0,36	0,02	0,94	5,4
		Зеленый горошек		10	0,32	0,02	0,65	4
		Рис		5	0,3	0,05	3,75	16,5
		Лук репчатый		5	0,07	-	0,45	2
		Масло сливочное		5	0,035	3,9	0,05	35,45
		Томатная паста		5	0,07	-	0,46	21,6
		картофель		50	1	0,2	8,65	40
		Выход			7,835	9	15,29	191,75
	Гуляш домашний с рожками							
		Выход		150	13,5	11,4	28,9	275,2
	Морс брусничный	Сироп брусничный		25	0,8	-	13,06	49,4
		сахар		15	-	-	14,99	56,25
		Выход	150		0,8	-	28,05	105,65
Выход обеда					22,135	20,4	72,24	572,6
полдник	бисквит	мука		30	3,09	0,33	20,7	100,2
		сахар		10	-	-	9,98	37,9
		яйцо		½	2,54	2,37	0,07	31,4
		Сгущенное молоко		20	14,4	1,7	11,2	64
		молоко		30	0,84	0,96	1,41	17,4
		Выход		60	20,87	5,36	43,36	250,9
	чай							
Выход полдника					20,87	5,36	43,36	250,9
Выход завтрака					9,23	8,77	76,66	435,8
Выход обеда					22,135	20,4	72,24	572,6
Выход полдника					20,87	5,36	43,36	250,9
Итого за день					52,235	34,53	192,26	1259,3

Девятый день

Название				вес	Химический состав			
Блюда		продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал
Завтрак	Каша «Дружба»	Рис		15	1,05	0,09	11,59	48,45
		Гречка		20	1,50	0,43	10,39	50,1
		Молоко		100	2,60	3,20	4	58
		Масло сливочное		5	0,06	3,62	0,04	33,05
		сахар		10	-	-	9,99	37,5
		Выход			5,21	7,34	36,01	227,1
2 завтрак	Сок натуральный			150	0,75	-	13,6	57
Выход завтрака					5,96	7,34	49,61	284,1
Обед	Суп домашний на костном бульоне	Мясо		50	10	4,9	-	84
		лапша		20	2,08	0,22	13,93	67,4
		Лук репчатый		8	0,1	-	0,7	3,3
		картофель		55	1,1	0,2	9,5	44
		Масло растительное		3	-	3	-	27
		Выход			13,28	8,32	24,13	225,7
	плов	рис		40	2,8	0,4	28,56	132
		мясо		70	13,02	11,2	-	152,6
		Лук репчатый		5	0,07	-	0,45	2
		Масло сливочное		5	0,035	3,9	0,05	35,45
		Томатная паста		10	0,48	-	1,9	9,9
		морковь		10	0,1	0,01	0,34	1,4
		Выход			16,505	15,51	31,3	333,35
	Компот из сухофруктов							
		Выход		150	0,18	-	21,5	83,97
Выход обеда					29,965	23,83	76,93	643,02
полдник	Пирожки мясные			100	15,6	15,7	42,6	377,4
	Конфеты шоколадные			10	3,2	0,9	20	5
	чай							
Выход полдника					18,8	16,6	62,6	382,4
Выход завтрака					5,96	7,34	49,61	284,1
Выход обеда					29,965	23,83	76,93	643,02
Выход полдника					18,8	16,6	62,6	382,4
Итого за день					54,725	47,77	189,14	1309,52

Десятый день

Название				вес	Химический состав			
Блюда		продукты		нетто	белки	жиры	углеводы	к/кал
Завтрак	Каша рисовая	Рис		35	2,5	0,3	25,2	115,5
		молоко		150	4,2	4,8	7	87
		сахар		10	-	-	9,98	37,9
		Масло сливочное		5	0,09	3,9	0,05	35,45
		Выход	200		6,79	9	42,23	275,85
	печенье	печенье		30	0,6	2,4	2,4	21
	Чай с медом	мед	150	15	0,1	-	12	47,1
2 завтрак		яблоко	100		0,6	0,6	14,4	67,5
Выход завтрака					8,09	12	71,03	411,45
Обед	Суп домашний на костном бульоне	Мясо		50	10	4,9	-	84
		лапша		20	2,08	0,22	13,93	67,4
		Лук репчатый		8	0,1	-	0,7	3,3
		картофель		55	1,1	0,2	9,5	44
		Масло растительное		3	-	3	-	27
		Выход			13,28	8,32	24,13	225,7
	Картофельное пюре с отварным мясом , подливом	мясо		77	15,4	7,6	-	149,2
		Мука		2	0,2	0,02	1,4	6,7
		Лук репчатый		8	0,1	-	0,7	3,3
		Масло растительное		3	-	3	-	27
		Картофель		150	3	0,6	26	112
		молоко		30	0,84	0,96	1,41	17,4
		Выход	220		19,54	12,18	29,51	315,6
	Компот из сухофруктов	сухиефрукты		12,5				
		сахар		15				
		Выход	150		0,2	-	24,6	97,7
Выход обеда					33,02	20,5	78,24	639
полдник	Салат фруктовый	Яблоко		60	0,24	0,24	5,88	27
		Мандарин		60	0,48	0,48	4,86	24
		сахар		20	-	-	19,96	75,80
		выход	130		0,72	0,72	30,7	126,8
	хворост	Мука		40	4,12	0,44	27,6	133,6
		Сахар		10	-	-	9,98	37,9
		Молоко		30	0,84	0,96	1,41	17,4
		Яйцо ¼		10,5	1,11	1,18	0,05	15,75
		выход	60		6,07	2,58	39,04	204,65
	чай		150					
Выход полдника				6,798	3,3	69,74	331,45	
Выход завтрака					8,09	12	71,03	411,45
Выход обеда					33,02	20,5	78,24	639
Выход полдника					6,798	2,58	69,74	331,45
Итого за день					47,908	35,08	219,01	1381,9