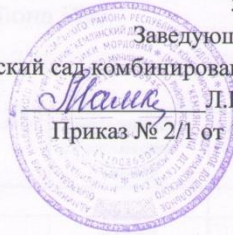


Приложение к утверждённому меню для организации питания детей в

МДОБУ «Кемлянский детский сад комбинированного вида»

Ивановского муниципального района Республики Мордовия

Утверждаю:
Заведующая МДОБУ
«Кемлянский детский сад комбинированного вида»
Л.Н.Мамкаева
Приказ № 2/1 от 11.01.2021г.



Ингредиенты	Апельсин (кг)	Банан (кг)	Яблоко (кг)	Клубника (кг)	Сметана (кг)	Молоко (кг)	Масло (кг)	Сахар (кг)	Соль (кг)
Сметана 20%			2,5	1,5	1,5				
Молоко 3,2%			2,5	1,5	1,5				
Масло сливочное			2,5	1,5	1,5				
Сахар			2,5	1,5	1,5				
Соль			2,5	1,5	1,5				
Сметана 20%			2,5	1,5	1,5				
Молоко 3,2%			2,5	1,5	1,5				
Масло сливочное			2,5	1,5	1,5				
Сахар			2,5	1,5	1,5				
Соль			2,5	1,5	1,5				
Сметана 20%			2,5	1,5	1,5				
Молоко 3,2%			2,5	1,5	1,5				
Масло сливочное			2,5	1,5	1,5				
Сахар			2,5	1,5	1,5				
Соль			2,5	1,5	1,5				
Сметана 20%			2,5	1,5	1,5				
Молоко 3,2%			2,5	1,5	1,5				
Масло сливочное			2,5	1,5	1,5				
Сахар			2,5	1,5	1,5				
Соль			2,5	1,5	1,5				
Сметана 20%			2,5	1,5	1,5				
Молоко 3,2%			2,5	1,5	1,5				
Масло сливочное			2,5	1,5	1,5				
Сахар			2,5	1,5	1,5				
Соль			2,5	1,5	1,5				

Основное 10-дневное меню

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих
МДОБУ «Кемлянский детский сад комбинированного вида» с 10,5 часовым
пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления
продуктов питания.

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в
МДОБУ «Кемлянский детский сад комбинированного вида»

Ичалковского муниципального района РМ

1 день (1 неделя)

3-7 лет

Наименование блюда	Количество в (г)		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская ценность (ккал)	Вит амин С	№ реце птур ы
	Брутто	Нетто							
Завтрак									
Каша молочная геркулесовая			200	8,15	9,41	28,17	214,26	2,7	№12
геркулес	25	25		2,75	1,55	16,25	76,25		
сахар	3	3		0,0	0,0	2,9	11,2		
молоко	180	180		5,4	5,4	9,0	104,4		
Масло сливочное	3	3		0,01	2,46	0,02	22,41		
Чай с молоком			200	2,45	2,4	10,71	55,79	1,5	№40
Чай	1	1		0,2	0,0	0,06	1,09		
Сахар	7	7		0,00	0,00	6,9	11,2		
молоко	75	75		2,25	2,4	3,75	43,5		
Хлеб пшеничный с маслом			30/5	2,13	3,87	14,94	105,1	0,00	№81, 84
Хлеб пшеничный	30	30		2,1	0,27	14,9	67,8		
Масло сливочное	5	5		0,03	3,6	0,04	37,3		
ИТОГО:			435	12,73	15,68	53,82	375,15	4,2	
Второй завтрак									
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	100	100	100	0,5	0,00	14	56,0	2,8	№31
Обед									
Салат из зеленого горошка			60	3,45	3,1	9,22	78,72	1,0	№62
Зеленый горошек	47	47		3,25	0,13	8,32	47,45		
Лук репчатый	10	7		0,2	0,00	0,9	4,3		
Масло растительное	3	3		0,00	2,97	0,00	26,97		
Суп крестьянский со сметаной			200	9,2	4,74	32,77	322,02	3,54	№50
говядина	40	33		4,65	0,18	0,00	22,5		
Картофель	100	70		2,0	0,1	19,7	83,0		
Морковь	20	16		0,26	0,0	1,4	6,6		
Лук репчатый	10	8		0,2	0,00	0,9	4,3		
пшено	15	15		1,8	0,45	10,35	50,1		
Масло сливочное	1	1		0,006	0,82	0,09	7,47		
Масло растительн.	1	1		0,00	0,99	0,00	8,99		
Сметана	11	11		0,33	2,2	0,33	22,66		
Тушеная капуста с мясом курицы			200	26,06	29,7	13,27	346,72	2,25	№1
Курица	110	46		22,0	20,9	0,00	192,8		
Капуста белокочанная	190	120		3,42	0,00	10,26	53,2		
Лук	15	12		0,17	0,00	0,95	4,3		
Том.паста	5	5		0,24	0	0,94	4,8		
Масло сливочное	8	8		0,04	5,8	0,07	59,7		
Масло растительное	3	3		0,00	2,99	0,00	26,97		

Морковь	15	10		0.19	0.01	1.05	4,95		
Компот из сухофруктов			200	0,6	0,00	7,8	64,13	0,45	№32
сухофрукты	15	15		0,6	0.00	0,9	37,95		
Сахар	7	7		0.00	0.00	6,9	26,18		
Хлеб пшеничный			30	2,1	0,27	14,7	67,8	0,00	№84
Хлеб пшеничный	30	30		2,1	0.27	14,7	67,8		
Хлеб ржаной			50	3,0	0,5	20,0	98,0	0,00	№83
Хлеб ржаной	50	50		3,0	0,5	20,0	98,0		
Всего в обед			790	44,41	38,31	97,76	977,39		
<i>Полдник</i>									
Икра кабачковая			50	0,5	3,5	3,5	48,5	4,2	№64
Икра кабачковая	50	50		0,5	3,5	3,5	48,5		
Омлет			150	10,95	15,86	11,32	214,03		№17
яйцо 1,5	72	65		8,64	8,64	0,5	113,04		
Масло сливочное	3	3		0,01	2,4	0,22	22,41		
Мука	5	5		0,5	0,05	7,6	16,45		
Молоко	60	60		1,8	1,8	3,0	34,8		
Масло растительное	3	3		0.00	2.97	0.00	26.97		
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,4	0,18	9,8	45,2		№84
Кофейный напиток			200	6,22	6,05	17,0	143,96	2,85	№30
молоко	200	200		6,0	6,0	10,0	116		
кофе	2,0	2,0		0,12	0,004	1,72	7,4		
сахар	7	7		0,0	0,0	6,9	26,18		
Фрукты свежие по сезону	150	150	150	0,6	0,0	14,7	67,5	1,0	
Всего в полдник			570	19,67	25,59	56,32	519,01		
Всего за день				77,31	79,58	221,9	1927,55	26,49	

2 день (1 неделя)

3-7 лет

Наименование блюда	Количество в (г)		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вита мин С	№ рецептуры
	Брутто	Нетто							
Завтрак									
Вермишель молочная			200	7,49	8,04	27,25	205,18	2,7	№14
Молоко	180	180		5,4	5,4	9,0	104,4		
вермишель	20	20		2,08	0,18	15,04	66,4		
Сахар	3	3		0,00	0,00	2,99	11,97		
Масло сливочное	3	3		0,01	2,46	0,22	22,41		
Какао с молоком			200	6,38	5,92	16,84	141,64	2,85	№36
Какао	1.0	1.0		0,38	0,22	0,44	5,46		
Молоко	190	190		5,7	5,7	9,5	110		
Сахар	7	7		0,00	0,00	6,9	26,18		
Яйцо вареное			40	6,09	5,2	0,3	75,3		
Хлеб пшеничный с маслом и сыром			30/5/10	4,73	7,05	14,74	140,35	0,00	№81,84
Хлеб пшеничный	30	30		2,1	0,27	14,7	67,8		
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,35		
сыр	12	12		2,6	2,68	0	35,2		
Итого в завтрак:				24,69	26,21	59,13	562,47	5,55	
Второй завтрак									
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	180	100	0,5	0,00	11,7	47,0	2,8	№31
Пряник	50	50		2,9	3,2	35,8	182		№85
Обед									
Салат из свежей капусты до 1 марта/Икра кабачковая			60	0,78	2,97	6,48	61,17	18	№64
Капуста свежая	60	48		0,48	0	1,08	8,4		
лук	15	12		0,3	0	5,4	25,8		
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97		
Борщ со сметаной с мясом			250	9,06	8,86	16,89	145,02	9,98	№51
Мясо говядина	40	34		5,67	4,8	0	56,1		
Капуста белокач.	80	40		1,6	0	4,32	22,4		
Картофель	100	70		2,0	0,1	19,7	83		
Лук репчатый	10	8		0,2	0,00	0,9	4,3		
Морковь	20	16		0,26	0,00	1,4	6,6		
Масло сливочное	1	1		0,006	0,82	0,09	7,47		
Масло растительное	1	1		0,00	0,99	0,00	8,99		
Сметана	11	11		0,33	2,2	0,33	22,66		
Биточки рыбные			70	19,34	5,32	14,58	166,09	1,98	№21
Рыба свежая	110	74		16,5	0,77	1,1	77,0		
Лук репчатый	10	8		0,2	0,00	0,9	4,3		
Яйцо 1/4	12	12		1,44	1,44	0,08	18,84		
Хлеб пшеничный	10	10		0,7	0,09	4,9	22,6		
Масло растительное	3	3		0,00	2,97	0,00	26,9		
мука	10	10		0,5	0,05	7,6	16,45		

Картофельное пюре			130	4,74	7,65	46,97	267,9	28,5	№2
Картофель	190	130		3,8	0,19	37,4	157,7		
Молоко	30	30		0,9	0,9	9,5	110,2		
Масло сливочное	8	8		0,04	6,56	0,07	59,76		
Компот из свежих яблок			200	0,16	0	18,89	77,85	4,0	№34
Яблоки	40	30		0,16	0,00	3,92	18,00		
Сахар	13	13		0,00	0,00	12,9	51,8		
Хлеб пшеничный	40	40	40	2,8	0,36	19,6	90,4		№84
Хлеб ржаной	50	50	50	3,0	0,5	20,0	98,0		№83
Всего в обед				39,88	25,66	143,41	906,43		
<i>Полдник</i>									
Пирожок с мясом			100	17,84	14,68	72,99	347,46	0,45	№76
Мука	45	45		4,5	0,45	68,4	148,05		
Молоко	30	30		0,9	0,9	1,5	17,4		
Сахар	3	3		0,00	0,00	2,99	11,22		
Говядина	55	40		10,39	6,82	0,00	102,85		
Масло растительное	3	3		0,00	2,97	0,00	26,7		
Масло сливочное	3	3		0,01	2,1	0,02	22,4		
Яйцо 1/4	12	12		1,44	1,44	0,08	18,84		
Дрожжи	1	1		-	-	-	-		
Компот из сухофруктов			200	0,6	0,00	7,8	64,13	0,45	№32
Сухофрукты	15	15		0,6	0,00	0,9	37,95		
Сахар	7	7		0,00	0,00	6,9	26,18		
Всего в полдник				18,44	14,68	80,79	411,59		
Всего за день				86,41	69,75	330,83	2109,49		

3 день (1 неделя)

3-7 лет

Наименование блюда	Количество в (2)		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вита мин С	№ рецеп туры
	Брутто	Нетто							
Завтрак									
Суп молочный пшеничный			200	7,83	10,1	34,83	219,77	2,7	№13
Молоко	180	180		5,4	5,4	9,0	104,4		
пшено	20	20		2,4	0,6	13,8	66,8		
Сахар	3	3		0,00	0,00	2,99	11,22		
Масло сливочное	3	3		0,03	4,1	0,04	37,35		
Чай с добавлением молока			200	2,55	2,35	11,01	70,77	1,9	№40
Чай	1.0	1.0		0,2	0,00	0,36	1,09		
Сахар	7	7		0,00	0,00	6,9	26,18		
молоко	75	75		2,35	2,35	3,75	43,5		
Хлеб пшеничный с маслом			30/5	2,13	4,37	14,74	105,15	0,00	№81,8 4
Хлеб пшеничный	30	30		2,1	0,27	14,9	67,8		
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,3		
Итого в завтрак:				12,51	16,82	60,58	395,69		
Второй завтрак									
Свежие фрукты по сезону	200		200	0,8	0,00	19,6	90	20	Без сб.
Всего в завтрак				0,8	0,00	19,6	90		
Обед									
Салат свекольный с растительным маслом			60	1,5	2,97	7,5	62,97	7,3	№71
свекла	77	57		1,5	0,00	7,5	36,0		
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97		
Щи с курицей со сметаной			250	12,33	24,03	27,02	254,92	16,55	№54
курица	40	18		8,0	7,6	0,00	100,4		
Капуста белокачанная	75	60		0,6	0,00	4,5	21		
Картофель	100	75		2,0	0,1	19,7	83		
Лук репчатый	15	12		0,3	0,00	1,35	6,45		
Морковь	15	10		0,19	0,00	1,05	4,95		
Масло сливочное	1	1		0,006	0,82	0,09	7,47		
Масло растительн	1	1		0,00	0,99	0,00	8,99		
Сметана	11	11		0,33	2,2	0,33	22,66		
Плов с мясом			200	20,63	23,6	36,57	412,8	1,75	№22
говядина	90	75		17,01	14,4	0,00	168,3		
Рис	46	46		3,22	0,46	34,5	148,58		
Лук репчатый	10	8		0,17	0,00	0,95	4,3		
Морковь	15	12		0,19	0,00	1,05	4,95		
Масло сливочное	8	8		0,04	5,8	0,07	59,76		
Масло растительное	3	3		0,00	2,97	0,00	26,97		
Компот из			200	0,6	0,00	8,8	67,85	0,45	№32

сухофруктов									
Сухофрукты	15	15		0,6	0,00	0,9	37,95		
Сахар	8	8		0,00	0,00	7,9	29,9		
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,5	0,45	24,5	113		№84
Хлеб ржаной	50	50	50	3,0	0,5	20,0	98,0		№83
Всего в обед				37,78	47,3	124,38	964,66	26,05	
<i>Полдник</i>									
Сырники из творога со сгущенным молоком			140	26,72	19,23	24,74	360,06	0,7	№18
творог	150	150		27,0	1,5	2,25	129		
мука	20	20		2,06	0,18	14,84	65,4		
Масло сливочное	3	3		0,01	2,4	0,02	22,44		
Масло растительное	3	3		0,00	2,9	0,00	26,9		
Сахар	10	10		0,0	0,0	9,98	39,9		
Яйцо 1/4	10	10		1,27	1,15	0,07	15,7		
Молоко сгущенное	25	25		0,3	2,1	14	80		
Кофейный напиток на молоке				5,92	5,75	16,5	137,96		№30
Кофейный напиток	1,5	1,5		0,22	0,05	0,1	1,78		
молоко	190	190		5,7	5,7	9,5	110		
сахар	7	7		0,00	0,00	6,9	26,18		
Всего в полдник				32,64	24,98	41,24	498,02		
Всего за день				83,73	89,1	245,8	1948,37	87,01	

4 день (1 неделя)

3-7 лет

Наименование блюда	Количество в (г)		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вита мин С	№ рецептуры
	Брутто	Нетто							
Завтрак									
Каша гречневая рассыпчатая			200	7,62	9,23	42,3	291,45	0,00	№3
Гречневая крупа	60	60		7,56	1,98	37,22	196,8		
Сахар	5	5		0,00	0,00	4,99	19,95		
Масло сливочное	10	10		0,06	7,25	0,09	74,7		
Какао с молоком			200	3,38	3,22	12,34	89,64	1,43	№36
Какао	1.5	1.5		0,38	0,22	0,44	5,46		
Молоко	100	100		3,00	3,0	5,0	58		
Сахар	7	7		0,00	0,00	6,9	26,18		
Хлеб пшеничный с маслом и сыром			30/5/15	4,89	7,97	14,74	147,15	0,48	№81,82, 84
Хлеб пшеничный	30	30		2,1	0,27	14,7	67,8		
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,35		
Сыр	12	12		2,76	3,6	-	42		
Итого в завтрак:				15,89	20,42	69,38	528,24	1,91	
Второй завтрак									
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	180	100	0,5	0,00	11,7	47,0	2,8	№31
Пряник	50	50		2,9	3,2	35,8	182		
Обед									
Винегрет с растительным маслом			60	2,16	4,0	11,31	88,66	11,25	№63
Картофель	25	15		0,5	0,025	4,92	20,7		
Капуста свежая/ квашеная	15	12		0,3	0,00	0,81	4,2		
Лук репчатый	10	7		0,2	0,00	0,9	4,3		
Морковь	20	15		0,26	0,00	1,4	6,6		
Свекла	20	15		0,4	0,00	2,0	9,6		
Зеленый горошек	10	10		0,5	0,02	1,28	7,3		
Масло растительное	4	4		0,00	3,96	0,00	35,96		
Суп с курицей, с клецками и сметаной			250	13,93	14,94	35,91	330,73	16,8	№56
Картофель	100	75		2,0	0,1	19,7	83		
Лук репчатый	10	8		0,17	0,00	0,95	4,3		
Морковь	15	12		0,19	0,00	1,05	4,95		
Курица	40	18		8,0	7,6	0,00	100,4		
Масло сливочное	2	2		0,01	1,64	0,01	14,94		
Мука	20	20		2,06	0,22	13,78	66,8		
Яйцо 1/4	10	10		1,2	1,2	0,07	15,7		
Масло растительное	1	1		0,00	1,98	0,00	17,98		
Сметана 20%	11	11		0,30	2,2	0,35	22,66		
Жаркое по - домашнему с			200	21,22	16,88	37,9	355,8	28,5	№25

мясом									
Мясо говядина	75	60		14,1	12	0,00	140,25		
Сердце говяжье	20	10		3,0	0,6	0	17,4		
Картофель	180	126		3,6	0,18	35,46	149,4		
Лук репчатый	15	12		0,3	0,00	1,35	6,45		
Морковь	15	10		0,19	0,00	1,05	4,95		
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,35		
Кисель			200	0,0	0,00	20,85	80,03	1,1	№39
Мука картофельная	15	15		0,00	0,00	13,95	53,85		
Сахар	7	7		0,00	0,00	6,9	26,18		
Хлеб пшеничный	30	30		2,43	0,3	14,64	72,6		№84
Хлеб ржаной	50	50		3,0	0,5	20,0	98		№83
Всего в обед				42,74	36,62	140,61	1025,82		
Полдник									
Салат из моркови с изюмом до 1 марта/ салат из зеленого горошка			60	1,18	2,97	6,79	80,05	0,15	№62
морковь	60	45		0,78	0,0	4,2	19,8		
изюм	10	10		0,4	0,00	0,6	25,3		
Масло растительное	3	3		0,00	2,97	0,00	26,97		
сахар	2	2		0,00	0,00	1,99	7,98		
Омлет			150	12,35	15,86	11,32	213,67		№17
яйцо 1,5	72	65		8,64	8,64	0,5	113,04		
Масло сливочное	3	3		0,01	2,4	0,22	22,41		
Мука	5	5		0,5	0,05	7,6	16,45		
Молоко	60	60		1,8	1,8	3,0	34,8		
Масло растительное	3	3		0,00	2,97	0,00	26,97		
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,4	0,18	9,8	45,2		№81
Чай с молоком			200	4,25	4,05	13,71	105,57	0,33	№40
чай	1	1		0,2	0,00	0,06	1,09		
Молоко	135	135		4,05	4,05	6,75	78,3		
Сахар	7	7		0,00	0,00	6,9	26,18		
Всего в полдник				19,18	23,06	41,62	444,49		
Всего за день				81,21	83,3	299,11	2227,55		

5 день (1 неделя)

3-7 лет

Наименование блюда	Количество в (г)		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецептур ы
	Брутто	Нетто							
Завтрак									
Каша рисовая молочная			200	7,47	8,06	26,07	204,43	2,01	№16
Молоко	180	180		5,4	5,4	9,0	104,4		
Крупа рисовая	20	20		2,06	0,2	14,08	66,4		
Сахар	3	3		0,00	0,00	2,99	11,22		
Масло сливочное	3	3		0,01	2,46	0,02	22,41		
Кофейный напиток			200	5,82	5,704	17,12	143,78	2,85	№30
Кофейный напиток	2,0	2,0		0,12	0,004	0,72	7,4		
Молоко	190	190		5,7	5,7	9,5	110,2		
Сахар	7	7		0,0	0,0	6,9	26,18		
Хлеб пшеничный с маслом			30/5	2,13	4,37	14,74	105,15	0,06	№81,84
Хлеб пшеничный	30	30		2,1	0,27	14,7	67,8		
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,3		
Итого в завтрак				15,82	18,48	57,81	453,54		
Второй завтрак									
Фрукты свежие	200	200	200	0.8	0.00	19,6	90,0	2,8	Без сб.
Всего в завтрак				0.8	0.00	19,6	90,0		
Обед									
Салат из моркови и изюма до 1 марта/ икра кабачковая			60	1,18	2,97	6,79	80,05	0,15	№64
Морковь	60	45		0,78	0,0	4,2	19,8		
Сахар	2	2		0,00	0,00	1,99	7,98		
изюм	10	10		0,4	0,00	0,6	25,3		
Масло растительное	3	3		0,00	2,97	0,00	26,97		
Щи рыбные со сметаной			250	8,67	4,35	27,37	179,02		№53
горбуша/ минтай	35	26		5,25	0,24	0,35	24,5		
картофель	100	70		2,0	0,1	19,7	83		
Лук репчатый	15	14		0,3	0,00	1,35	6,45		
Морковь	15	12		0,19	0,00	1,05	4,95		
Капуста белокочанная	75	60		0,6	0,00	4,5	21,0		
Масло сливочное	1	1		0,006	0,82	0,09	7,47		
Масло растительное	1	1		0,00	0,99	0,00	8,99		
Сметана	11	11		0,33	2,2	0,33	22,66		

Тефтеля мясная				15,37	15,66	8,58	197,46	0,08	№23
Мясо говядина	70	55		13,23	11,2	0,00	130,9		
лук	10	8		0,2	0,00	0,9	4,3		
Яйцо 1/4	12	12		1,44	1,44	0,08	18,84		
рис	15	15							
Масло растительное	3	3		0,00	2,97	0,00	26,97		
мука	5	5		0,5	0,05	7,6	16,45		
Тушеная свекла			150	3,64	8,77	18,07	173,07	5,7	№6
Свекла	180	130		3,6	0,00	18	86,4		
Масло сливочное	8	8		0,04	5,8	0,07	59,7		
Масло растительное	3	3		0,00	2,97	0,00	26,97		
Компот из сухофруктов			200	0,6	0,00	8,8	67,85	0,45	№32
Сухофрукты	15	15		0,6	0,00	0,9	37,95		
Сахар	8			0,00	0,00	7,9	29,9		
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,5	0,45	24,5	113		№84
Хлеб ржаной	50	50	50	3,0	0,5	20,0	98,0		№83
Всего в обед				35,96	32,64	114,1	876,98		
Полдник									
Сочник с творогом			140	13,85	8,47	29,53	252,02	0,25	№76
молоко	30	30		0,9	0,9	1,5	17,4		
творог	50	50		9,0	0,5	0,75	43,0		
мука	25	25		2,5	0,2	17,2	83,5		
Яйцо 1/4	12	12		1,44	1,44	0,08	18,84		
сахар	10	10		0,00	0,00	9,98	39,9		
Масло растительное	3	3		0,00	2,97	0,00	26,97		
Масло сливочное	3	3		0,01	2,46	0,02	22,41		
дрожжи	1,5	1,5							
Кефир с сахаром			185	5,04	5,76	14,28	126,98		№37
кефир 2,5%	180	180		5,04	5,76	7,38	100,8		
сахар	7	7		0,00	0,00	6,9	26,18		
Всего в полдник				18,89	14,23	43,81	379,0		
Всего за день				71,47	65,35	235,32	1799,52		

6 день (2 неделя)

3-7 лет

Наименование блюда	Количество в (г)		Выход блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Калори и	Витами н С	№ рецепт уры
	Брутто	Нетто							
Завтрак									
Каша манная молочная			200	7,16	8,11	30,96	219,53	0,68	№15
манка	25	25		1,75	0,25	18,75	80,75		
сахар	3	3		0,0	0,0	2,99	11,97		
Масло сливочное	3	3		0,01	2,46	0,22	22,41		
молоко	180	180		5,4	5,4	9,0	104,4		
Какао с молоком			200	5,95	5,85	16,69	140,02	1,43	№36
какао	1.0	1.0		0,25	0,15	0,29	3,64		
Сахар	7	7		0,0	0,0	6,9	26,18		
молоко	190	190		5,7	5,7	9,5	110,2		
Хлеб пшеничный с маслом			30/5	2,13	4,37	14,74	105,15	0,06	№81,8 4
Хлеб пшеничный	30	30		2,1	0,27	14,7	67,8		
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,35		
Итого в завтрак				15,24	18,33	62,39	464,7		
Второй завтрак									
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	180	180	0.5	0.00	11,7	47.0	2,8	№31
Обед									
Салат из свежей капусты до 1 марта/икра кабачковая (консервированна я)			60	1,69	2,97	5,64	55,17	19,4	№64
капуста	60	40		1,2	0	3,24	16,8		
Лук репчатый	15	10		0,3	0	1,35	6,45		
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97		
морковь	15	12		0,19	0,00	1,05	4,95		
Щи рыбные со сметаной			250	8,67	4,35	27,37	179,02		№53
Картофель	100	70		2,0	0,1	19,7	83		
Капуста белокочанная	75	60		0,6	0,00	4,5	21		
Лук репчатый	15	12		0,3	0,00	1,35	6,45		
Морковь	15	10		0,19	0,00	1,05	4,95		
Масло сливочное	1	1		0,006	0,82	0,09	7,47		

Масло растительн	1	1		0,00	0,99	0,00	8,99		
Сметана	11	11		0,33	2,2	0,33	22,66		
минтай	35	26		5,25	0,24	0,35	24,5		

Гуляш из мяса			70	15,32	5,77	8,84	132,77	0,5	№24
Печень говяжья	45	35		7,83	1,39	0,00	44,1		
Сердце говяжье	45	35		6,75	1,35	0,00	39,15		
Морковь	15	12		0,19	0,00	1,05	4,95		
Масло растительн	3	3		0	2,97	0	26,97		
Томатная паста	5	5		0,05	0,01	0,19	1,15		
мука	5	5		0,5	0,05	7,6	16,45		
Гороховая каша			130	14,74	10,17	34,37	295,27	0,00	№7
горох	70	70		14,7	1,4	34,3	208,6		
Масло сливочное	8	8		0,04	5,8	0,07	59,7		
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97		
Компот из сухофруктов			200	0,6	0,00	7,8	64,13	0,45	№32
Сухофрукты	15	15		0,6	0,00	0,9	37,95		
Сахар	7	7		0,00	0,00	6,9	26,18		
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,5	0,45	24,5	113		№84
Хлеб ржаной	50	50	50	3,0	0,5	20,0	98		№83
Всего в обед				41,02	23,2	84,01	718,95		
<i>Полдник</i>									
Булочка домашняя			80	6,02	5,98	35,81	211,67		№76
мука	50	50		5,15	0,55	34,4	167		
молоко	30	30		0,87	0,96	1,41	17,7		
Масло растительное	3	3		0,00	4,47	0,00	26,97		
дрожжи	1	1		-	-	-	-		
Чай с молоком			200	3,4	3,0	12,02	86,36	1,5	№40
чай	2	2		0,4	0,0	0,12	2,18		
молоко	100	100		3,0	3,0	5,0	58,0		
сахар	7	7		0,0	0,0	6,9	26,18		
Фрукты свежие по сезону			150	0,6	0,00	14,7	67,5	1,0	Без сб
Всего в полдник				10,02	8,98	62,53	365,53		
Всего за день				66,78	50,51	220,63	1596,18		

7 день (2 неделя)

3-7 лет

Наименование блюда	Количество в (г)		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин с	№ рецептуры
	Брутто	Нетто							
Завтрак									
Каша молочная «Дружба»			200	7,91	8,41	29,86	220,43	1,2	№13
Молоко	180	180		5,4	5,4	9,0	104,4		
пшено	15	15		1,8	0,45	10,35	50,1		
рис	10	10		0,7	0,1	7,5	32,3		
Сахар	3	3		0,0	0,0	2,99	11,22		
Масло сливочное	3	3		0,01	2,46	0,02	22,41		
Кофейный напиток на молоке			200	5,82	5,704	17,12	143,78	2,85	№30
Кофейный напиток	2,0	2,0		0,12	0,004	0,72	7,4		
Молоко	190	190		5,7	5,7	9,5	110,2		
Сахар	7	7		0,0	0,0	11,97	47,88		
Хлеб пшеничный с маслом			30/5	2,13	4,37	14,74	105,1	0,00	№81, 84
Хлеб пшеничный	30	30		2,1	0,27	14,7	67,8		
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,3		
итого				15,86	18,48	61,72	469,31		
Второй завтрак									
Свежие фрукты	170	150	170	0,68	0,0	16,66	76,5	7,0	Без сб.
Обед									
Салат из свеклы с черносливом			60	2,3	2,97	8,7	113,57	5,7	№70
Свекла	65	50		1,5	0,0	7,5	36,0		
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97		
чернослив	10	10		0,8	0,00	1,2	50,6		

Щи с курицей со сметаной			250	11,42	11,71	27,02	171,92		№54
Курица	40	18		8,0	7,6	0,00	100,4		
Капуста белокачанная	75	60		0,6	0,00	4,5	21,0		
Картофель	100	70		2,0	0,1	19,7	83		
Лук репчатый	15	14		0,3	0,0	1,35	6,45		
Морковь	15	12		0,19	0,00	1,05	4,95		
Масло сливочное	1	1		0,006	0,82	0,09	7,47		
Масло растительное	1	1		0,00	0,99	0,00	8,99		
Сметана	11	11		0,33	2,2	0,33	22,66		
Оладьи из пчени			80	28,18	10,43	18,14	249,4		№27

Печень говяжья	100	75		17,4	3,1	0,00	98		
Лук репчатый	10	8		1,5	0,0	6,75	32,25		
Крупа манная	15	15		7,72	0,75	10,56	49,8		
Масло растительное	5	5		0,00	4,95	0,00	44,95		
Молоко	15	15		0,45	0,45	0,75	8,7		
Яйцо 1/4	12	12		1,11	1,18	0,08	15,7		
Картофельное пюре			130	3,74	8,02	25,72	301,16	18,16	№2
Картофель	190	130		2,8	0,56	24,22	112,0		
Молоко	30	30		0,9	0,9	1,5	17,4		
Масло сливочное	8	8		0,04	6,56	0,07	59,76		
Компот из сухофруктов			200	0,06	0,00	7,8	64,13	0,45	№32
Сухофрукты	15	15		0,6	0,00	0,9	37,95		
Сахар	7	7		0,00	0,00	6,9	26,18		
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,4	0,18	9,8	45,2		№84
Хлеб ржаной	50	50	50	1,2	0,5	20	98		№83
Всего в обед				48,3	33,81	117,18	1043,38		
<i>Полдник</i>									
Рыбная запеканка с сыром			120	25,07	15,12	8,05	209,61	2,14	№22
Рыба свежая минтай	120	72		18	0,1	1,2	84,00		
Хлеб пшеничный	10	10		0,7	0,09	4,9	22,6		
Лук репчатый	10	8		0,2	0,0	0,9	4,3		
Молоко	15	15		0,45	0,45	0,75	8,7		
Яйцо 1/3	16	16		1,11	1,18	0,08	15,7		
Масло сливочное	3	3		0,01	2,4	0,22	22,41		
Масло растительное	3	3		0	4,9	0	44,9		
сыр	20	20		4,6	6,0	0,00	70,0		
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,4	0,18	9,8	45,2		№81
Чай с сахаром			200	0,2	0,00	7,96	30,99	0,03	№33
Чай	1	1		0,2	0,00	0,06	1,09		
Сахар	8	8		0,0	0,0	7,9	29,9		
Всего в полдник				26,67	15,3	25,81	285,8		
Всего за день				91,51	67,59	221,37	1874,99		

8 день (2 неделя)

3-7 лет

Наименование блюд	Количество в (г)		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецептуры
	Брутто	Нетто							
Завтрак									
Каша гречневая молочная			200	9,19	8,85	31,51	236,43		№11
Молоко	180	180		5,4	5,4	9,0	104,4	2,7	
Крупа гречневая	30	30		3,78	0,99	19,5	98,4		
Сахар	3	3		0,0	0,0	2,99	11,22		
Масло сливочное	3	3		0,01	2,46	0,02	22,41		
Яйцо вареное	48	40	40	6,09	5,2	0,3	75,3		№44
Какао с молоком			200	6,38	6,22	22,41	169,34	2,85	№36
какао	1.5	1.5		0,38	0,22	0,44	5,46		
Сахар	7	7		0,0	0,0	11,97	47,88		
молоко	190	190		6,0	6,0	10,0	116		
Хлеб пшеничный с маслом			30/5	2,13	4,37	14,74	105,1	0,48	№81,84
Хлеб пшеничный	30	30		2,1	0,27	14,7	67,8		
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,3		
Итого в завтрак				23,79	24,64	68,96	586,17		
Второй завтрак									
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	180	100	0,5	0,00	11,7	47,0	2,8	№31
пряник	50	50		2,9	3,2	35,8	182		
Обед									
Винегрет с растительным маслом			60	1,06	2,97	5,22	51,35		№63
картофель	25	15		0,5	0,025	4,92	20,7		
капуста свежая	15	12		0,3	0,00	0,81	4,2		
Лук репчатый	10	7		0,2	0,00	0,9	4,3		
морковь	20	15		0,26	0,00	1,4	6,6		
свекла	20	15		0,4	0,00	2,0	9,6		
Зеленый горошек	10	10		0,5	0,02	1,28	7,3		
Масло растительное	4	4		0,00	2,97	0,00	26,97		
Суп гороховый с мясом			250	12,58	10,01	29,87	243,69	8,25	№52
горох	15	15		3,15	0,3	7,35	44,7		
Лук репчатый	15	12		0,3	0,00	1,35	6,45		
Картофель	100	70		2,0	0,1	19,7	83		
Морковь	15	10		0,19	0,00	1,05	4,95		
Масло растительное	1	1		0,0	0,99	0,00	8,99		
Масло сливочное	1	1		0,006	0,82	0,09	7,47		
Мясо говядина	35	26		6,61	5,6	0,00	65,47		
сметана	11	11		0,33	2,2	0,33	22,66		
Ленивые голубцы			200	23,78	22,27	21,84	308,21	12,86	№20

Мясо (говядина)	100	77		18,9	12,4	0,00	187		
капуста	160	100		3,2	0,00	8,64	44,8		
Лук репчатый	10	8		0,2	0,00	0,9	4,3		
Морковь	15	12		0,19	0,00	1,05	4,95		
рис	15	15		1,05	0,15	11,25	48,45		
Масло растительное	3	3		0,00	2,97	0,0	26,97		
Масло сливочное	7	7		0,04	5,74	0,06	52,29		
Томатная паста	5	5		0,05	0,01	0,19	1,15		
сметана	5	5		0,15	1,0	0,15	10,3		
Компот из свежих яблок			200	0,16	0,00	16,82	69,87	4,0	№34
Свежие яблоки	40	30		0,16	0,00	3,92	18,00		
Сахар	13	13		0,00	0,00	12,9	51,87		
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,5	0,45	24,5	113		№84
Хлеб ржаной	50	50	50	3,0	0,5	20,0	98		№83
Всего в обед				44,08	36,2	113,25	862,15		
Полдник									
Творожный пудинг с повидлом			180	29,69	27,96	43,53	379,27	0,37	Без сб
творог	140	140		25,2	1,4	2,2	120,4		
манка	15	15		1,54	0,15	10,56	49,8		
Яйцо 1/4	12	12		1,44	1,44	0,08	18,84		
Сахар	5	5		0,00	0,00	4,99	19,95		
Масло сливочное	3	3		0,01	20,5	0,22	22,41		
Масло растительное	3	3		0,00	2,97	0,00	26,97		
молоко	50	50		1,5	1,5	2,5	29		
сахар	10	10		0,00	0,00	9,98	39,9		
Повидло(джем)	25	25		0,00	0,00	13	52		
Кофейный напиток с молоком				3,22	3,05	12,0	85,96		№30
кофейный напиток	1,5	1,5		0,22	0,05	0,1	1,78		
молоко	100	100		3,0	3,0	5,0	58,0		
Сахар	7	7		0,00	0,00	6,9	26,18		
Всего в полдник				32,91	31,01	55,53	465,23		
Всего за день				104,18	95,05	285,24	2142,55		

9 день (2 неделя)

3-7 лет

Наименование блюда	Количество в (г)		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецептуры
	Брутто	Нетто							
Завтрак									
Рожки отварные с сыром			200	9,86	14,65	37,58	310,6		№5/82
рожки	60	60		5,2	0,45	37,5	166		
сыр	20	20		4,6	6,0	0,00	70,0		
Масло сливочное	10	10		0,06	8,2	0,08	74,6		
Кофейный напиток на молоке			200	5,82	5,704	17,12	143,78	2,85	№30
Кофейный напиток	2,0	2,0		0,12	0,004	0,72	7,4		
Молоко	190	190		5,7	5,7	9,5	110,2		
Сахар	7	7		0,0	0,0	6,9	26,18		
Хлеб пшеничный с маслом			30/5	2,13	4,37	14,74	105,15		№81,84
Хлеб пшеничный	30	30		2,1	0,27	14,7	67,8		
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,3		
итого				17,81	24,72	69,44	559,53		
Второй завтрак									
Фрукты свежие по сезону	190	170	170	0,6	0,00	16,95	69,0	2,8	Без сб.
Обед									
Салат из зеленого горошка			50	3,85	3,1	11,22	88,32	1,0	№62
Лук репчатый	10	7		0,2	0,00	0,9	4,3		
Зеленый горошек	50	50		3,25	0,13	8,32	47,45		
Масло растительное	3	3		0,00	2,97	0,00	26,97		
Щи с курицей со сметаной			250	12,33	24,03	26,57	254,92	16,55	№54
курица	40	18		8,0	7,6	0,00	100,4		
Капуста белокачанная	75	60		0,6	0,00	4,5	21		
Картофель	100	75		2,0	0,1	19,7	83		
Лук репчатый	15	12		0,3	0,00	1,35	6,45		
Морковь	15	10		0,19	0,00	1,05	4,95		
Масло сливочное	1	1		0,006	0,82	0,09	7,47		
Масло растительн	1	1		0,00	0,99	0,00	8,99		
Сметана	11	11		0,33	2,2	0,33	22,66		
Рыба по польски			120	17,49	9,84	3,48	171,76	2,14	№22
Рыба « минтай»	90	45		13,5	0,63	0,9	63		
молоко	30	30		0,9	0,9	1,5	17,4		
Яйцо 1/2	24	24		2,88	2,88	0,16	37,68		
Масло растительное	3	3		0,0	2,97	0	26,97		
Лук репчатый	10	8		0,2	0,0	0,9	4,3		
Масло сливочное	3	3		0,01	2,46	0,02	22,41		
Картофельное пюре			150	4,74	7,65	46,97	267,9	28,5	№2
Картофель	190	130		3,8	0,19	37,4	157,7		
Молоко	30	30		0,9	0,9	9,5	110,2		
Масло сливочное	8	8		0,04	6,56	0,07	59,76		
Кисель			200	0,00	0,00	20,85	80,03		№39

Мука картофельная	15	15		0,00	0,00	13,95	53,85		
Сахар	7	7		0,00	0,00	6,9	26,18		
Хлеб пшеничный	50	50	50	1,4	0,18	9,8	45,2		№84
Хлеб ржаной	50	50	50	3,0	0,5	20,0	98		№83
Всего в обед				40,02	45,17	138,89	906,13		
<i>Полдник</i>									
Рисовая запеканка с творогом и повидлом			100	15,87	10,91	35,92	300,51	1,9	№78
рис	30	30		2,1	0,3	22,5	96,9		
сахар	10	10		0,00	0,00	9,9	39,9		

творог	60	60		10,8	0,6	0,9	51,6		
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,3		
Масло растительн	3	3		0,00	2,97	0,00	26,97		
Яйцо 1/4	12	12		1,44	1,44	0,08	18,84		
молоко	50	50		1,5	1,5	2,5	29,0		
повидло	25	25		0,00	0,00	13	52		
Чай с сахаром			200	0,2	0,00	7,96	30,99	0,03	№33
Чай	1,0	1,0		0,2	0,0	0,06	1,09		
Сахар	8	8		0,0	0,0	7,9	29,9		
Всего в полдник				16,07	10,91	43,88	331,5		
Всего в день				74,5	80,8	269,16	1866,16		

10 день (2 неделя)

3-7 лет

Наименование блюд	Количество в (г)		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецептуры
	Брутто	Нетто							
Завтрак									
Пшеничная молочная каша			200	7,83	10,1	34,83	219,77	2,7	№13
пшено	20	20		2,4	0,6	13,8	66,6		
молоко	180	180		5,4	5,4	9,0	104,4		
сахар	3	3		0,00	0,00	2,99	11,22		
Масло сливочное	3	3		0,03	4,1	0,04	37,35		
Какао с молоком			200	3,25	3,15	12,19	89,54	2,85	№36
Какао	1.0	1.0		0,25	0,15	0,29	3,64		
Молоко	100	100		3,0	3,0	5,0	58		
Сахар	7	7		0,00	0,00	6,9	27,9		
Хлеб пшеничный с маслом			30/5	2,13	4,37	14,74	105,15	0,00	№81,84
Хлеб пшеничный	30	30		2,1	0,27	14,7	67,8		
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,35		
Итого				13,21	17,62	61,76	414,46		
Второй завтрак									
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	180	180	0,5	0,00	11,7	47,0	2,8	№31
Обед									
Икра овощная подомашнему			50	0,72	4,2	4,44	58,2	0,15	№64
Щи с мясом со сметаной			250	9,09	8,91	27,02	210,53	15,67	
говядина	30	24		5,67	4,8	0,00	56,1		
Капуста белокачанная	75	60		0,6	0,00	4,5	21		
Картофель	100	75		2,0	0,1	19,7	83		
Лук репчатый	15	12		0,3	0,00	1,35	6,45		
Морковь	15	10		0,19	0,00	1,05	4,95		
Масло сливочное	1	1		0,006	0,82	0,09	7,47		
Масло растительн	1	1		0,00	0,99	0,00	8,99		
Сметана	11	11		0,33	2,2	0,33	22,66		
Мясная тефтеля			70	15,37	15,66	8,58	197,46	0,08	№23
Мясо говядина	70	55		13,23	11,2	0,00	130,9		
лук	10	8		0,2	0,00	0,9	4,3		
Яйцо 1/4	12	12		1,44	1,44	0,08	18,84		
Масло растительное	3	3		0,00	2,97	0,00	26,97		
рис	15	15		1,05	0,15	11,25	48,45		
Мука	5	5		0,5	0,05	7,6	16,45		
Тушеная свекла			150	3,64	8,77	18,7	173,13	5,7	№6
свекла	180	130		3,6	0,00	18	86,4		
Масло растительное	3	3		0,00	2,97	0,00	26,97		
Масло сливочное	8	8		0,04	5,8	0,07	59,76		
Компот из свежих яблок			200	0,16	0,00	16,82	69,87	4,0	№34

Яблоко свежее	40	30		0,16	0,00	3,92	18,00		
Сахар	13	13		0,00	0,00	12,9	51,87		
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,5	0,45	24,5	113		№84
Хлеб ржаной	50	50	50	3,0	0,5	20,0	98		№83
Всего в обед				35,48	38,49	120,06	920,19		
<i>Полдник</i>									
Пирожок с картофелем/ капустой			100	8,27	10,81	79,12	282,46	0,23	Без с6
мука	50	50		5,0	0,5	76,0	164,5		
молоко	30	30		1,8	1,8	3,0	34,8		
Масло сливочное	3	3		0,03	4,1	0,04	37,35		
Масло растительн	3	3		0,00	2,97	0,00	26,97		
Яйцо 1/4	12	12		1,44	1,44	0,08	18,84		
картофель	80	68		1,2	0,06	11,82	49,8		
дрожжи	1	1		0,12	0,004	0,08	0,85		
Кефир с сахаром			180	5,04	4,5	14,28	123,28	2,7	№37
Кефир 2,5%	180	180		5,04	4,5	7,38	97,1		
сахар	7	7		0,00	0,00	6,9	26,18		
Всего в полдник				13,31	15,31	93,4	405,74		
Всего в день				65,63	72,25	290,5	1837,69		