

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



Основное 10-дневное меню
для организации питания детей в возрасте от 2 до 3 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)

2-3г.

Наименование блюда	Количество в (г)		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Вит амин С	№ рецеп туры
	Брутто	Нетто							
Завтрак									
Каша молочная геркулесовая			200	7,61	9,1	27,01	207,76	2,58	№12
геркулес	20	20		2,2	1,24	13	61		
сахар	5	5		0,0	0,0	4,99	19,95		
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			150	4,9	4,5	17,6	128,18	1,35	№40
Чай	2,0	2,0		0.4	0.0	0.12	2,18		
Сахар	10	10		0.00	0.00	9,98	39,0		
молоко	140	140		4,5	4,5	7,5	87		
Хлеб пшеничный с маслом			20/5	1,43	4,28	9,84	82,5	0,00	№81,84
Хлеб пшеничный	20	20		1,4	0.18	9,8	45,2		
Масло сливочное	5	5		0.03	4.1	0.04	37.3		
ИТОГО:				13,94	17,88	54,45	418,44		
Второй завтрак									
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	100	100	100	0.5	0.00	11,7	47.0	2,8	№31
Обед									
Салат из зеленого горошка			40	2,2	3,05	6,02	60,47	0,74	№62
Зеленый горошек	40	40		2,0	0,08	5,12	29,2		
Лук репчатый до 1 марта	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	8,276	4,13	27,53	176,46	3,1	№50
говядина	30	23		4.65	0,18	0.00	22,5		
Картофель	100	70		2,0	0.1	19,7	83,0		
Морковь	15	12		0,19	0,00	1,05	4,95		
Лук репчатый	10	8		0.2	0.00	0.9	4,3		
пшено	8	8		0,96	0,24	5,52	26,72		
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	9	9		0,27	1,8	0,27	18,54		
Тушеная капуста с мясом курицы			150	21,8	24,19	18,42	327,82	2,12	№1
Курица	90	68		18,0	17,1	0,00	225,9		
Капуста белокочан	160	100		3,2	0.00	8,64	25,2		
Лук	10	8		0,2	0.00	8,1	4,3		
Том.паста	5	5		0,24	0	0,94	4,8		
Масло сливочное	5	5		0.03	4.1	0.04	37.35		
Масло растительное	3	3		0.00	2.99	0.00	26.97		
Морковь	10	8		0,13	0,00	0,7	3,3		
Компот из сухофруктов			150	0,4	0,00	12,57	73,18	0,32	№32
сухофрукты	10	10		0,4	0.00	0,6	25,3		

Сахар	12	12		0,00	0,00	11,97	47,88		
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	2,4	0,4	16,00	78,4	0,00	№83
Хлеб ржаной	40	40		2,4	0,4	16,00	78,4		
Всего в обед				37,17	32,04	95,24	784,13		
<i>Полдник</i>									
Икра кабачковая			50	0,5	3,5	3,5	48,5	3,9	№64
Икра кабачковая	50	50		0,5	3,5	3,5	48,5		
Омлет			120	7,47	11,39	10,15	155,4	0,62	№17
яйцо 1,0	48	44		5,76	5,76	0,33	75,36		
Масло сливочное	3	3		0,01	2,4	0,22	22,41		
Мука	5	5		0,5	0,05	7,6	16,45		
Молоко	40	40		1,2	1,2	2,0	23,2		
Масло растительное	2	2		0,00	1,98	0,00	17,98		
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,4	0,18	9,8	45,2		№84
Кофейный напиток			150	4,44	4,25	17,08	122,88	1,99	№30
молоко	140	140		4,2	4,2	7,0	81,2		
кофе	1,5	1,5		0,22	0,05	0,10	1,78		
сахар	10	10		0,0	0,0	9,98	39,9		
Фрукты свежие по сезону	150	130	130	0,6	0,0	14,7	67,5	1,0	Без сб.
Всего в полдник				14,41	19,32	55,23	439,48		
Всего за день				66,02	69,24	216,62	1689,05		

2 день (1 неделя)

2-3 г.

Наименование блюд	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 сб.
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	4,88	4,72	17,92	131,46	1,99	36 сб.1
Какао	1.5	1.5		0,38	0,22	0,44	5,46		
Молоко	140	140		4,5	4,5	7,5	87		
Сахар	10	10		0,00	0,00	9,98	39,0		
Хлеб пшеничный с маслом			20/5	2,13	4,37	14,74	105,15	0,00	
Хлеб пшеничный	20	20		1,4	0,18	9,8	45,2		84 сб.1
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,35		81 сб.1
Итого в завтрак:				16,0	18,63	64,4	479,67		
Второй завтрак									
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	100	100	100	0.5	0.00	11,7	47.0	2,8	31 сб.1
Всего в завтрак				0.5	0.00	11,7	47.0		
Обед									
Салат из капусты и моркови с растительным маслом до 1 марта/кра кабачковая			50	0,6	2,97	3,9	38,27	18	66 сб.1
Капуста квашеная	50	45		0,4	0,00	3,0	7,0		
лук	10	8		0,2	0,00	0,9	4,3		
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97		
Борщ со сметаной с мясом			200	9,006	8,46	16,83	140,9	8,99	51 сб.1
Мясо говядина	30	24		5,67	4,8	0	56,1		
Капуста белокач.	80	40		1,6	0	4,32	22,4		
Картофель	50	35		1,0	0,05	9,85	16,5		
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	9	9		0,27	1,8	0,27	18,54		
Биточки рыбные			50	16,34	4,19	14,38	143,17	1,68	21 сб.1
Рыба свежая	90	44		13,5	0,63	0,9	63,0		
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	2	2		0,00	1,98	0,00	17,98		
мука	5	5		0,5	0,05	7,6	16,45		
Картофельное пюре			130	4,4	5,98	41,07	287,82	23,8	2 сб.1

Картофель	160	100		3,2	0,16	31,52	132,8		
Молоко	30	30		0,9	0,9	9,5	110,2		
Масло сливочное	6	6		0,3	4,92	0,05	44,82		
Компот из свежих яблок			150	0,16	0	15,89	65,88	3,99	34 сб.1
Яблоки	40	30		0,16	0,00	3,92	18,00		
Сахар	12	12		0,00	0,00	11,97	47,88		
Хлеб пшеничный	40	40	40	2,8	0,36	19,6	90,4		84 сб.1
Хлеб ржаной	50	50	50	3,0	0,5	20,0	98,0		83 сб.1
Всего в обед				36,30	25,66	131,65	837,47		
<i>Полдник</i>									
Сырники из творога			120	24,38	6,88	26,68	216,65	0,59	18 сб.1
творог	120	100		21,6	1,2	1,8	103,2		
мука	15	15		1,5	0,15	22,8	49,35		
Масло сливочное	3	3		0,01	2,4	0,02	22,44		
Масло растительное	2	2		0,00	1,98	0,00	17,98		
Сахар	5	5		0,00	0,00	1,99	7,98		
Яйцо 1/4	12	12		1,27	1,15	0,07	15,7		
Ряженка с сахаром			150	4,66	4,97	21,34	150,13	0,48	37 сб.1
ряженка	150	150		4,66	4,97	6,37	93,33		
сахар	5	5		0,0	0,0	14,97	56,8		
Фрукты свежие по сезону	150	130	130	0,6	0,0	16,95	69,0	15	79 сб.1
Всего в полдник				29,64	11,85	64,97	435,78		
Всего за день				82,44	56,14	272,72	1799,92		

3 день (1 неделя)

2-3 лет

Наименование блюд	Количество в (г)		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецептуры
	Брутто	Нетто							
Завтрак									
Суп молочный пшеничный			200	7,83	10,1	34,83	219,77	2,7	13 сб.1
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			150	2,45	2,25	14,09	83,59	0,85	41 сб.1
Чай	1,0	1,0		0,2	0,00	0,36	1,09		
Сахар	10	10		0,00	0,00	9,98	39,00		
молоко	75	75		2,25	2,25	3,75	43,5		
Хлеб пшеничный с маслом			20/5	1,43	4,28	9,84	82,5	0,00	
Хлеб пшеничный	20	20		1,4	0,18	9,8	45,2		84 сб.1
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,3		81 сб.1
Итого в завтрак:				13,71	16,63	58,76	385,86		
Второй завтрак									
Свежие фрукты по сезону	150		130					20	79 сб.1
Всего в завтрак				0,8	0,00	19,6	90		
Обед									
Салат свекольный с растительным маслом			50	1,3	2,97	6,5	58,17	7,3	71 сб.1
свекла	65	50		1,3	0,00	6,5	31,2		
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97		
Щи с курицей со сметаной			200	11,36	11,31	26,96	250,8	16,55	54 сб.1
курица	40	18		8,0	7,6	0,00	100,4		
Капуста белокочанная	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	9	9		0,27	1,8	0,27	18,54		
Плов с мясом			150	12,29	14,43	28,29	271,13	1,75	22 сб.1
говядина	50	35		9,45	8,00	0,00	93,5		
Рис	35	35		2,45	0,35	26,25	113,05		
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	5	5		0,03	4,1	0,04	37,35		
Масло растительное	2	2		0,00	1,98	0,00	17,98		
Компот из сухофруктов			150	0,4	0,00	12,57	73,18	0,45	32 сб.1
Сухофрукты	10	10							
Сахар	12	12							
Хлеб пшеничный	30	30	50	3,5	0,45	24,5	113		84 сб.1

Хлеб ржаной	40	40	50	3,0	0,5	20,0	98,0		83 сб.1
Всего в обед				31,28	47,3	86,5	808,76	26,05	
<i>Полдник</i>									
Сочник с творогом			100	15,45	7,87	86,83	315,62	0,25	76 сб.1
творог	50	50		9,0	0,5	0,75	43,0		
мука	35	35							
Яйцо 1/4	12	12		1,44	1,44	0,08	18,84		
Сахар	7	7			0,00				
Масло растительное	2	2		0,00		0,00			
Масло сливочное	3	3		0,01	2,46	0,02	22,41		
дрожжи	1,0	1,0							
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	150	150	1,0	0,00	23,4	94,00	7,2	31 сб.1
Всего в полдник				16,45	7,87	110,23	409,62	7,45	
Всего за день				62,59	73,54	284,73	1757,67		

4 день (1 неделя)

2-3 лет

Наименование блюд	Количество в (г)		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамины С	№ рецептуры
	Брутто	Нетто							
Завтрак									
Каша гречневая рассыпчатая			200	7,59	6,08	42,29	254,1	0,00	№3
Гречневая крупа	46	46							
Сахар	3	3		0,00	0,00				
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,35		
Какао с молоком			150	6,38	6,22	10,44	121,46	1,43	№36
Какао	1.5	1.5		0,38	0,22	0,44	5,46		
Молоко	140	140							
Сахар	10	10		0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/15	5,58	8,87	14,74	157,65	0,48	№81,82, 84
Хлеб пшеничный	20	20		2,1	0,27	14,7	67,8		
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,35		
сыр	10	10		3,45	4,5	0,0	52,5		
Итого в завтрак:				19,55	21,17	67,47	533,21	1,91	
Второй завтрак									
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	100	100	100	0.5	0.00	11,7	47.0	2,8	№31
Всего в завтрак				0.5	0.00	11,7	47.0		
Обед									
Винегрет с растительным маслом			50	1.06	2.97	5.22	51.35	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	15	12							
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	3	3		0,00	2,97	0,00	26,97		
Суп с курицей, с клецками и сметаной			200	11,87	14,72	22,13	263,93	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	15	15		1,5	0,15	22,8	49,35		
Яйцо 1/4	12	12		1,2	1,2	0,07	15,7		
Масло растительн	1	1		0,00	1,98	0,00	17,98		
Сметана	9	9		0,30	2,2	0,35	22,66		

Жаркое по домашнему с мясом			150	17,35	15,48	37,9	329,05	28,5	№25
Мясо говядина	50	35							
Картофель	160	100							
Лук репчатый	10	8							
Морковь	10	8							
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,35		
Кисель			150	0,0	0,00	25,92	101,73	1,1	
Мука картофельная	10	10		0,00	0,00	13,95	53,85		
Сахар	10	10		0,00	0,00	11,97	47,88		
Хлеб пшеничный	50	50		3,5	0,45	24,5	113		
Хлеб ржаной	40	40		3,0	0,5	20,0	98		
Всего в обед				36,78	34,12	135,67	957,06		
<i>Полдник</i>									
Овощное рагу			135	3,3	7,9	26,77	170,75	16,5	
капуста	75	60		0,6	0,00	4,5	10,5		
Лук репчатый	10	8							
морковь	35	28							
картофель	60	44							
Масло растительное	3	3		0,00	2,9	0,00	26,9		
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,35		
Чай с молоком			150	6,1	5,7	21,59	160,26	0,33	
чай	2	2		0,4	0,00	0,12	2,18		
Молоко	75	75							
Сахар	10	10		0,00	0,00				
Всего в полдник				12,92	18,96	70,72	331,01		
Всего за день				69,75	74,25	285,56	1821,28		

5 день (1 неделя)

2-3 лет

Наименование блюд	Количество в (г)		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецептур
	Брутто	Нетто							
Завтрак									
Каша манная молочная			150	7,47	8,06	28,09	213,16	2,01	15 сб.1
Молоко	180	180		5,4	5,4	9,0	104,4		
Крупа манная	20	20		2,06	0,2	14,08	66,4		
Сахар	5	5		0,00	0,00	4,99	19,95		
Масло сливочное	3	3		0,01	2,46	0,02	22,41		
Кофейный напиток			150	4,44	4,25	17,08	122,88	1,99	30 сб.1
Кофейный напиток	1,5	1,5		0,22	0,05	0,1	1,78		
Молоко	140	140		4,2	4,2	7,0	81,2		
Сахар	10	10		0,00	0,00	9,98	39,9		
Хлеб пшеничный с маслом			20/5	1,43	4,28	9,84	82,5		
Хлеб пшеничный	20	20		1,4	0,18	9,8	45,2		84 сб.1
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,3		81 сб.1
Итого в завтрак				15,82	18,48	64,9	483,97		
Второй завтрак									
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	100	100	100	0.5	0.00	11,7	47.0	2,8	31 сб.1
Всего в завтрак				0.5	0.00	11,7	47.0		
Обед									
Салат из моркови и изюма до 1 марта/икра кабачковая			50	1,05	2,97	6,09	76,75	0,13	69 сб.1
Морковь	50	35		0,65	0,00	3,5	16,5		
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			200	8,61	3,95	27,31	174,9		53 сб.1
треска/ минтай	35	26		5,25	0,24	0,35	24,5		
картофель	100	70		2,0	0,1	19,7	83		
Лук репчатый	10	8		0,3	0,00	1,35	6,45		
Морковь	10	8		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 растительн	1	1		0,00	0,99	0,00	8,99		
Сметана	9	9		0,27	1,8	0,27	18,54		

Тефтеля мясная			50	15,37	15,66	8,58	197,46	0,07	23 сб.1
Мясо говядина	50	35		9,45	8,0	0,00	93,5		
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	10	10		0,7	0,1	7,5	32,3		

Масло растительное	2	2		0,00	1,98	0,00	17,98		
мука	3	3		0,3	0,03	4,56	9,87		
Тушеная свекла			100	3,64	8,71	18,06	165,6	5,45	6 сб.1
Свекла	136	100		2,72	0,00	13,6	65,28		
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,35		
Масло растительное	2	2		0,00	1,98	0,00	17,98		
Компот из сухофруктов			150	0,4	0,00	12,57	73,18	0,32	32 сб.1
Сухофрукты	10	10		0,4	0,00	0,6	25,3		
Сахар	10	10		0,00	0,00	11,97	47,88		
Хлеб пшеничный	40	40	40	2,8	0,36	19,6	90,4		84 сб.1
Хлеб ржаной	40	40	40	3,0	0,5	20,0	98,0		83 сб.1
Всего в обед				34,87	32,15	105,3	813,48		
<i>Полдник</i>									
Пирог с повидлом			100	5,12	4,94	136,22	263,09	0,45	78 сб.1
Мука	35	35		3,5	0,35	53,2	115,15		
Молоко	30	30		0,9	0,9	1,5	17,4		
Сахар	3	3		0,00	0,00	2,99	11,22		
Повидло (джем)	40	40		0,0	0,0	20,8	83,2		
Масло растительное	3	3		0,00	2,97	0,00	26,7		
Яйцо 1/7	6	5		0,72	0,72	0,04	9,42		
Дрожжи	1	1							
Кефир с сахаром			150	4,66	4,97	11,36	113,28	0,54	37 сб.1
ряженка	150	150		4,66	4,97	6,37	93,33		
сахар	5	5		0,00	0,00	4,99	19,95		
Свежие фрукты яблоко	150	130	130	0,6	0,6	16,95	69,00	7,02	79 сб.1
Всего в полдник				10,38	10,51	164,53	445,37		
Всего за день				58,2	60,01	326,43	1598,82		

Гуляш из мяса			50	10,39	11,03	9,74	147,32	0,45	24 сб.1
Мясо говядина	50	35		9,45	8,0	0,00	93,5		
Лук репчатый	10	8		0,2	0,00	0,9	4,3		
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			100	10,53	8,07	24,54	213,32	0,00	7 сб.1
горох	50	50		10,5	1,00	24,5	149,0		
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,35		
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97		
Компот из сухофруктов			150	0,4	0,00	12,57	73,18	0,32	32 сб.1
Сухофрукты	10	10		0,4	0,00	0,6	25,3		
Сахар	10	10		0,00	0,00	11,97	47,88		
Хлеб пшеничный	40	40	40	2,8	0,36	19,6	90,4		84 сб.1
Хлеб ржаной	40	40	40	3,0	0,5	20,0	98		83 сб.1
Всего в обед				41,14	34,24	87,64	882,40		
<i>Полдник</i>									
Творожный пудинг с изюмом, с повидлом			135/20	22,38	11,98	32,32	323,22	0,19	19 сб.1
Творог	100	86		18,00	1,0	1,5	86,00		
Манка	10	10		1,03	0,1	7,04	33,2		
Масло сливочное	3	3		0,01	20,5	0,22	22,41		
Масло растительное	2	2		0	2,97	0	26,97		
Молоко	30	30		1,5	1,5	2,5	29		
Яйцо 1/4	12	12		1,44	1,44	0,08	18,84		
Изюм	10	10		0,4	0,00	0,6	25,3		
Сахар	5	5		0,0	0,0	9,98	39,9		
Повидло (джем)	20	20		0,0	0,0	10,4	41,6		
Чай с молоком			150	3,4	3,0	17,1	107,65	1,4	40 сб.1
чай	2	2		0,4	0,0	0,12	2,18		
молоко	75	75		2,25	2,25	3,75	43,5		
сахар	10	10		0,0	0,0	9,98	39,9		
Фрукты свежие по сезону	150	130	130	0,6	0,00	14,7	67,5	1,0	79 сб.1
Всего в полдник				26,38	14,98	64,12	498,37		
Всего за день				81,54	66,07	217,68	1857,76		

7 день (2 неделя)

2-3 г.

Наименование блюда	Количество в (г)		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин с	№ рецептуры
	Брутто	Нетто							
Завтрак									
Каша молочная «Дружба»			150	7,91	8,41	29,86	220,43	1,2	19 сб.1
Молоко	180	180		5,4	5,4	9,0	104,4		
пшено	10	10							
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			150	6,22	6,05	22,07	165,66	2,85	30 сб.1
Кофейный напиток	1.5	1.5		0,22	0,05	0,1	1,78		
Молоко	140	140							
Сахар	10	10		0,0	0,0				
Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5	5,58	8,87	14,74	157,65	0,00	
Хлеб пшеничный	20	20							84 сб.1
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,3		81 сб. 1
сыр	10	10							82 сб.1
итого				19,71	23,33	66,67	543,74		
Второй завтрак									
Свежие фрукты	170	150	150	0,68	0,0	16,66	76,5	7,0	79 сб.1
Всего в завтрак				0,68	0,0	16,66	76,5		
Обед									
Салат из свеклы с черносливом			50	1,5	2,97	5,5	53,37	5,55	70 сб.1
Свекла	55	45		1,1	0,00	5,5	26,4		
Масло растительное	3	3		0	2,97	0	26,97		
чернослив	10	10		0,4	0,00	0,6	25,3		

Щи рыбные со сметаной			200	8,61	3,95	27,31	174,9		53 сб.1
Треска/ минтай	35	26		5,25	0,24	0,35	24,5		
Капуста белокачанная	75	60		0,6	0,00	4,5	21,0		
Картофель	100	70		2,0	0,1	19,7	83		
Лук репчатый	10	8		0,2	0,00	0,9	4,8		
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	9	9		0,27	1,8	0,27	18,54		

Оладьи из печени			50	12,59	6,1	13,87	160,62		27 сб.1
Печень говяжья	50	35		8,95	1,85	0,00	52,5		
Лук репчатый	10	8		1,5	0,0	6,75	32,25		
Крупа манная	10	10		1,03	0,1	7,04	33,2		
Масло растительное	3	3		0,00	2,97	0,00	26,97		
Яйцо 1/4	12	12		1,11	1,18	0,08	15,7		
Картофельное пюре			130	4,13	5,98	41,07	195,02	23,8	2 сб.1
Картофель	160	100		3,2	0,16	31,52	132,8		
Молоко	30	30		0,9	0,9	1,5	17,4		
Масло сливочное	6	6		0,03	4,92	0,05	44,82		
Компот из сухофруктов			150	0,04	0,00	12,57	73,18	0,32	32 сб.1
Сухофрукты	10	10		0,4	0,00	0,6	25,3		
Сахар	12	12		0,00	0,00	11,97	47,88		
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,4	0,18	9,8	45,2		84 сб.1
Хлеб ржаной	40	40	40	3,0	0,5	20,0	98,0		83 сб.1
Всего в обед				31,27	19,68	111,9	893,09		
<i>Полдник</i>									
Рыбная запеканка с сыром			90	23,92	10,7	8,05	192,03	1,98	28 сб.1
Рыба свежая минтай	90	68		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	10	10		0,45	0,45	0,75	8,7		
Яйцо 1/4	12	12		1,11	1,18	0,08	15,7		
Масло сливочное	3	3		0,01	2,4	0,22	22,41		
Масло растительное	2	2		0	1,98	0	17,98		
сыр	15	15		3,45	4,5	0,00	52,5		
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,4	0,18	9,8	45,2		84 сб.1
Чай с сахаром			150	0,4	0,00	12,09	49,66	0,03	33 сб.1
Чай	2	2		0,4	0,00	0,12	2,18		
Сахар	12	12		0,0	0,0	11,98	47,48		
Всего в полдник				25,72	10,88	29,94	286,89		
Всего за день				77,38	53,89	225,17	1800,22		

8 день (2 неделя)

2-3г.

Наименование блюд	Количество в (г)		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецептуры
	Брутто	Нетто							
Завтрак									
Каша гречневая молочная			150	7,93	8,52	25,01	203,63		20 сб.1
Молоко	180	180		5,4	5,4	9,0	104,4	2,27	
Крупа гречневая	20	20		2,52	0,66	13,00	65,6		
Сахар	3	3		0,0	0,0	2,99	11,22		
Масло сливочное	3	3		0,01	2,46	0,02	22,41		
Какао с молоком			150	4,58	4,42	17,42	121,46	1,99	36 сб.1
какао	1.5	1.5		0,38	0,22	0,44	5,46		
Сахар	10	10		0,0	0,0	9,98	39,0		
молоко	140	140		4,2	4,2	7,0	156		
Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/15	3,73	7,28	9,84	117,55	0,28	
Хлеб пшеничный	20	20		1,4	0,18	9,8	45,2		84 сб.1
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,3		81 сб.1
Сыр	10	10		2,3	3,0	0,0	35,00		82 сб.1
итого				21,15	23,94	68,66	563,42		
Второй завтрак									
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	100	100	100	0,5	0,00	11,7	47,0	2,8	31 сб.1
Всего в завтрак				0,5	0,00	11,7	47,0		
Обед									
Салат из зеленого горошка			60	2,2	3,05	6,02	60,47	0,74	62 сб.1
Горошек зеленый	40	40		2,0	0,08	5,12	29,2		
Лук репчатый	10	7		0,2	0,00	0,9	4,3		
Масло растительное	3	3		0,0	2,97	0	26,97		
Суп гороховый с мясом			200	12,42	9,61	29,36	237,42	7,9	52 сб.1
горох	15	15		3,15	0,3	7,35	44,7		
Лук репчатый	10	7		0,2	0,00	0,9	4,3		
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	9	9		0,27	1,8	0,27	18,54		
Ленивые голубцы			150	20,47	14,55	21,84	227,8	11,03	20 сб.1
Мясо (говядина)	75	56		14,17	12,0	0,00	140,25		
капуста	110	88		2,2	0,00	5,94	30,8		
Лук репчатый	10	8		0,2	0,00	0,9	4,3		
Морковь	10	8		0,13	0,00	0,7	3,3		
рис	10	10		0,7	0,1	7,5	32,3		
Масло растительное	2	2		0,00	1,98	0,00	17,98		

Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,3		
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			150	0,16	0,00	15,89	65,88	3,99	34 сб.1
Свежие яблоки	40	30		0,16	0,00	3,92	18,00		
Сахар	12	12		0,00	0,00	11,97	47,88		
Хлеб пшеничный	40	40	40	2,8	0,36	19,6	90,4		84 сб.1
Хлеб ржаной	40	40	40	3,0	0,5	20,0	98,0		83 сб.1
Всего в обед				41,05	28,07	112,71	779,97		
Полдник									
Блины с маслом и повидлом			100/20	6,17	12,04	70,71	242,34	0,32	77 сб.1
Мука пшеничная в/с	35	35		3,5	0,35	53,2	115,15		
Молоко	40	40		1,2	1,2	2,0	23,2		
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	5	5		0,03	4,1	0,04	37,3		
Масло растительное	5	5		0,00	4,95	0,00	44,95		
Дрожжи	1,0	1,0							
повидло	20	20		0,00	0,00	10,4	41,6		
Ряженка с сахаром			150	4,66	4,97	21,34	150,13	0,48	37 сб.1
ряженка	150	150		4,66	4,97	6,37	93,33		
Сахар	5	5		0,00	0,00	14,97	56,8		
Фрукты свежие по сезону	150	130	130	0,6	0,0	16,95	69,0	15,0	79 сб.1
Всего в полдник				11,43	17,01	109,00	461,47		
Всего за день				74,13	69,02	302,07	1851,86		

**9 день (2 неделя)
2-3 лет**

Наименование блюд	Количество в (г)		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецептуры
	Брутто	Нетто							
Завтрак									
Рожки отварные с сыром			150	8,26	9,01	34,54	242,52		5 сб.1
рожки	46	46		4,78	0,41	34,5	152,72		
сыр	15	15		3,45	4,5	0,00	52,5		
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,3		
Кофейный напиток на молоке			150	4,44	4,25	17,08	122,88	1,99	30 сб.1
Кофейный напиток	1.5	1.5		0,22	0,05	0,1	1,78		
Молоко	140	140		4,2	4,2	7,0	81,2		
Сахар	12	12		0,0	0,0	9,98	39,9		
Хлеб пшеничный с маслом			20/5	1,43	4,28	9,84	82,5		
Хлеб пшеничный	20	20		1,4	0,18	9,8	45,2		84 сб.1
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,3		81 сб.1
итого				15,56	21,82	71,3	530,4		
Второй завтрак									
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	100	100	100	0,5	0,00	11,7	47,0	2,8	31 сб.1
Всего в завтрак				0,5	0,00	11,7	47,0		
Обед									
Винегрет с растительным маслом			50	1,02	2,37	4,89	49,8	11,24	63 сб.1
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	15	12		0,19	0,00	1,05	2,95		
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	3	3		0,00	2,97	0,00	26,97		
Щи с курицей со сметаной			200	11,36	11,31	26,96	250,8	16,54	54 сб.1
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		0,27	1,8	0,27	18,54		
Рыба по польски			120	17,34	8,7	3,23	159,87	2,09	
Рыба « минтай»	90	45		13,5	0,63	0,9	63		
молоко	25	25		0,75	0,75	1,25	14,5		

Яйцо 1/2	24	24		2,88	2,88	0,16	37,68		
Масло растительное	2	2		0,0	1,98	0	17,98		
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			100	4,13	5,98	41,07	195,02	23,8	2 сб.1
Картофель	160	100		3,2	0,16	31,52	132,8		
Молоко	30	30		0,9	0,9	1,5	17,4		
Масло сливочное	6	6		0,03	4,92	0,05	44,82		
Кисель			150	0,00	0,00	19,28	74,9		
Мука картофельная	10	10		0,00	0,00	9,3	35,9		
Сахар	12	12		0,00	0,00	9,98	39,0		
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,4	0,18	9,8	45,2		84 сб.1
Хлеб ржаной	40	40	40	3,0	0,5	20,0	98		83 сб.1
Всего в обед				38,25	29,04	125,23	873,59		

Полдник

Рисовая запеканка с творогом			95	13,72	9,77	27,11	246,82	1,75	
рис	25	25		1,75	0,25	18,75	80,75		
сахар	5	5		0,00	0,00	4,99	19,95		

творог	50	50		9,0	0,5	0,75	43,0		
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,3		
Масло растительн	2	2		0,00	1,98	0,00	17,98		
Яйцо 1/4	12	12		1,44	1,44	0,08	18,84		
молоко	50	50		1,5	1,5	2,5	29,0		
Чай с сахаром			150	0,4	0,00	12,09	49,66	0,03	33 сб.1
Чай	2,0	2,0		0,4	0,0	0,12	2,18		
Сахар	12	12		0,0	0,0	11,98	47,48		
Всего в полдник				14,12	9,77	39,2	296,48		
Всего в день				68,43	60,63	247,43	1747,47		

10 день (2 неделя)

2-3 лет

Наименование блюд	Количество в (г)		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С	№ рецептуры
	Брутто	Нетто							
Завтрак									
Пшеничная молочная каша			150	7,83	10,1	34,83	219,77	2,7	13 сб.1
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 на молоке			150	4,88	4,72	17,92	131,46	1,99	36 сб.1
Какао	1.5	1.5		0,38	0,22	0,44	5,46		
Молоко	140	140		4,5	4,5	7,5	87		
Сахар	10	10		0,00	0,00	9,98	39,0		
Хлеб пшеничный с маслом			20/5	1,43	4,28	9,84	82,5	0,00	
Хлеб пшеничный	20	20		1,4	0,18	9,8	45,2		84 сб.1
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,35		81 сб.1
Итого				14,14	19,1	62,59	433,73		
Второй завтрак									
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	100	100	100	0,5	0,00	11,7	47,0	2,8	31 сб.1
Кондитерское изделие (печенье)			40	3,52	5,36	22,36	385,2		
Всего в завтрак				4,02	5,36	34,06	432,2		
Обед									
Салат из моркови и изюма до 1 марта/ Винегрет с растительным маслом			50	1,05	2,97	6,09	76,75	0,13	69 сб.1
морковь	50	35		0,65	0,00	3,5	16,5		
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 с мясом со сметаной			200	8,9	8,91	26,51	204,53	15,27	54 сб.1
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	10	8		0,2	0,0	0,9	4,3		
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	9	9		0,27	1,8	0,27	18,54		
Мясная тефтеля			50	12,09	11,55	13,04	176,79	0,07	23 сб.1
Мясо говядина	50	35		9,45	8,0	0,00	93,5		
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	2			0,00	1,98	0,00	17,98		

рис	10	10		0,7	0,1	7,5	32,3		
Мука	3	3		0,3	0,03	4,56	9,87		
Тушеная свекла			100	2,75	6,08	13,64	120,61	5,2	6 сб.1
Свекла столовая	136	100		2,72	0,00	13,6	65,28		
Масло растительное	2	2		0,00	1,98	0,00	17,98		
Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,35		
Компот из свежих яблок			200	0,16	0,00	15,89	65,88	3,99	34 сб.1
Яблоко свежее	40	30		0,16	0,00	3,92	18,00		
Сахар	15	15		0,00	0,00	11,97	47,88		
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,5	0,45	24,5	113		84 сб.1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	0,4	16,0	78,4		83 сб.1
Всего в обед				30,85	30,36	115,37	835,96		
Полдник									
Пирожок с картофелем/капустой			80	8,27	10,81	79,12	282,46	0,22	86 сб.1
мука	35	35		3,5	0,35	53,2	115,15		
молоко	30	30		0,9	0,9	1,5	17,4		
Масло сливочное	3	3		0,03	4,1	0,04	37,35		
Масло растительн	2	2		0,00	1,98	0,00	17,98		
Яйцо 1/4	12	12		1,44	1,44	0,08	18,84		
картофель	60	60		1,2	0,06	11,82	49,8		
Кипяченое молоко			150	4,5	4,5	7,5	87,0	2,7	35 сб.1
молоко	150	150		4,5	4,5	7,5	87,0		
Всего в полдник				12,77	15,31	86,62	369,46		
Всего в день				61,78	70,13	298,64	2071,35		

