

04-05

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному направлению развития детей детский сад №4 «Алёнушка»

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 4
от « 19 » января 2021 г.
Зав. МБДОУ №4


А.В. Вагина А.В. Вагина

10-ти дневное меню
разработано на основе физиологических потребностей в пищевых веществах,
норм питания, средств финансирования.
(зимний период)

г. Гороховец, 2021 г.

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

		1 ДЕНЬ															
	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Ясли				
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К	
Завтрак	Каша пшенная молочная	Молоко	200	150	150	130	150	130	6.49	9.07	26.76	208.3	5.33	7.56	21.15	169.4	
		Манка			20	15	20	15									
		Масло сливочное			4	3	4	3									
		сахарный песок			4	3	4	3									
	Кофейный напиток на молоке	Кофейный напиток	180	150	1	1	1	1	4.3	4.84	16.02	121.9	3.8	4.2	14.08	106.5	
		Молоко			150	130	150	130									
		сахарный песок			7	6	7	6									
	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный	51	40	45	35	45	35	3.83	6.4	24.95	175.8	3.11	5.3	19.94	142.2	
		Масло сливочное			6	5	6	5									
		яйцо вареное	яйцо	20	20	1/2	1/2	20	20	2.54	2.3	0.14	31.4	2.54	2.3	0.14	31.4
II	сок фруктовый		100	100	100	100	100	100			11.2	45			11.2	45	
Обед	салат из свежей капусты	капуста	60	40	60	40	44	32	1	3.99	3.9	53.5	0.75	3	2.9	40.1	
		морковь			20	15	16	12									
		Масло растительное			3	3	3	3									
		сахарный песок			1	1	1	1									
	Суп вермишелевый с мясом	Картофель	200	180	50	40	42	35	4.8	6.3	29.5	202.3	4.2	6.1	19.4	145.15	
		Мясо			10	10	9.1	9.1									
		Макароны			16	14	16	14									
		Морковь			15	10	12	8									
		Лук			10	10	8.4	8.4									
		Масло сливочное			4	3	4	3									
		Масло растительное			2	2	2	2									
	Жаркое по домашнему	Картофель	180	150	190	170	130	110	10.3	10.63	28.34	251.6	8.5	8.67	21.95	200.8	
		морковь			30	20	26	16									
		Мясо			60	50	54.6	45.5									
		томатная паста			3	3	3	3									
Лук		10			10	8.4	8.4										
Масло сливочное		4			3	4	3										

	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Ясли			
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
		масло растительное			2	2	2	2								
	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	180	150	11	9	11	9	0.19	-	15.2	58.9	0.19	-	14.6	56
		сахарный песок			7	6	7	6								
	Хлеб ржаной		50	40	50	40	50	40	3.3	0.6	17.1	167	2.6	0.4	13.7	133.6
ПОЛДНИК	молоко кипяченое	молоко	180	150	180	150	180	150	5.04	5.76	8.46	105	4.2	4.8	7.05	87.5
	Вафля		20	7	20	7	20	7	0.7	6.04	8.9	106	0.2	2.1	8.9	37.1
УЖИН	Греча рассыпчатая	Гречневая крупа	180	150	50	40	50	40	7.5	9.3	31.5	200.3	6.3	7.8	24.5	179.5
		Масло сливочное			4	4	4	4								
	Гуляш из курицы	Курица	80	80	80	80	52	52	10.8	12.1	2.17	118.1	10.8	12.1	2.18	118.06
		Морковь			15	15	10	10								
		Лук			10	10	8	8								
		Мука			3	3	3	3								
		Томатная паста			5	5	5	5								
		Масло сливочное			3	3	3	3								
	Масло растительное	2	2	2	2											
	Хлеб пшеничный		35	25	35	25	35	25	3.1	1.2	19.9	104.8	2.3	0.9	14.9	78.6
Чай сладкий	Чай	180	150	0.6	0.5	0.6	0.5	0.12	-	9.24	34.9	0.1	-	8.93	34.2	
	сахарный песок			7	6	7	6									
Итого за день									64.01	78.53	253.28	1985	54.92	65.23	205.5	1605.1

		2 ДЕНЬ														
	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Ясли			
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Завтрак	Каша манная молочная	Молоко	200	150	150	130	150	130	6.49	9.07	26.76	208.3	5.33	7.56	21.15	169.4
		манка			20	15	20	15								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
		сахарный песок			4	3	4	3								
	Какао на молоке	Молоко	180	150	150	130	150	130	4.34	4.9	23.04	122.9	3.76	4.24	14.02	142.2
		Какао			0.6	0.5	0.6	0.5								
		сахарный песок			7	6	7	6								
	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный	51	40	45	35	45	35	3.676	5.49	21.024	147.03	2.83	4.55	16.355	116.85
		Масло сливочное			6	5	6	5								
	Обед	фрукт	яблоко	88	88	100	100	88	88	0.4	-	9.9	40.5	0.4	-	9.9
Суп гороховый с мясом		Горох	200	180	24	20	24	20	6.1	6.9	18.2	156.9	4.8	6.08	13.9	127.45
		Картофель			70	60	70	60								
		Лук			10	10	8	8								
		Морковь			15	10	12	8								
		Мясо			10	10	9.1	9.1								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
Масло растительное		2	2	2	2											
Овощи тушеные		Картофель	150	120	100	80	80	56	2.5	12.4	3.7	100.3	2.1	9.94	2.9	80.2
		Морковь			20	15	16	10								
	Лук	10			10	8.4	8.4									
	Капуста	80			70	64	56									
	Масло сливочное	4			3	4	3									
	Масло растительное	2			2	2	2									
Котлета рыбная	Рыба	80	70	100	90	61	55	13.2	6.5	8	144	11.8	5.7	7.2	126	
	Лук			15	12	10	8									
	Хлеб			10	10	10	10									
	Яйцо			1/8	1/8	5	5									
	Масло растительное			4	3	4	3									
	Мука			5	5	5	5									
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	180	150	11	9	11	9	0.19	-	15.2	58.9	0.19	-	14.6	56	
	сахарный песок			7	6	7	6									

	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Ясли			
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Полдник	Хлеб ржаной		50	40	50	40	50	40	3.3	0.6	17.1	167	2.6	0.4	13.7	133.6
	Салат из моркови	Морковь	60	60	75	75	55	55	0.7	0.05	8.8	36.8	0.7	0.05	8.8	36.8
		сахарный песок			2	2	2	2								
		Масло растительное			2	2	2	2								
	сок фруктовый	сок	100	100	100	100	100	100	0.5		9.1	38	0.5		9.1	38
Хлеб пшеничный		35	25	35	25	35	25	3.1	1.2	19.9	104.8	2.3	0.9	14.9	78.6	
Ужин	Макароны с сыром	Макароны	180	150	50	40	50	40	9.93	7.6	25.6	292.8	7.62	6.9	12.8	140.6
		Сыр			20	20	20	20								
		Масло сливочное			5	5	5	5								
	Чай сладкий	Чай	180	150	0.6	0.5	0.6	0.5	0.12	-	9.24	34.9	0.1	-	8.93	34.2
		сахарный песок			7	6	7	6								
Итого за день									54.55	54.71	215.56	1653.13	45.03	46.32	168.26	1320.4

└─┘

		3 ДЕНЬ														
	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Ясли			
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Завтрак	Каша рисовая молочная	Молоко	200	150	150	130	150	130	5.9	8.7	31.3	239.3	4.8	7.5	28.3	221.5
		рис			20	15	20	15								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
		сахарный песок			4	3	4	3								
	Какао на молоке	Молоко	180	150	150	130	150	130	4.34	4.9	23.04	122.9	3.76	4.24	14.02	107.2
		Какао			0.6	0.5	0.6	0.5								
		сахарный песок			7	6	7	6								
	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный	51	40	45	35	45	35	3.676	5.49	21.024	147.03	2.83	4.55	16.355	116.85
		Масло сливочное			6	5	6	5								
II	сок фруктовый	сок	100	100	100	100	100	100			11.2	45			11.2	45
Обед	Свекольник со сметаной и мясом	мясо	200	180	10	10	9.1	9.1	3.63	6.38	24.66	161.3	3.12	6.36	22.04	153.8
		Свекла			80	70	68	52								
		Картофель			50	40	56	49								
		Лук			10	10	8.4	8.4								
		Морковь			20	15	16	12								
		Масло сливочное			3	2	3	2								
		Сметана			11	9	11	9								
		Масло растительное			2	2	2	2								
	Голубцы ленивые в томатном соусе	Мясо	180	150	60	50	50	40	11.6	11.63	14.8	213.4	10.2	10.2	12.8	176.3
		Рис			10	8	10	8								
		Капуста			140	120	100	84								
		Лук			10	10	8.4	8.4								
		Морковь			10	10	8	8								
		Томатная паста			5	5	5	5								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
		Яйцо			1/8	1/10	1/8	1/10								
		Масло растительное			2	2	2	2								
	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	180	150	11	9	11	9	0.19	-	15.2	58.9	0.19	-	14.6	56
		сахарный песок			7	6	7	6								
	Хлеб ржаной		50	40	50	40	50	40	3.3	0.6	17.1	167	2.6	0.4	13.7	133.6

	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Ясли			
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Полдник	Булочка домашняя	Мука	60	60	40	40	40	40	4.66	6.4	26.51	175.6	4.66	6.4	26.51	175.6
		Молоко			30	30	30	30								
		сахарный песок			4	4	4	4								
		Яйцо			1/8	1/8	1/8	1/8								
		Дрожжи			0.5	0.4	0.5	0.4								
		Масло сливочное			3	3	3	3								
		Масло растительное			3	3	3	3								
	кисель	кисель сухой	180	150	25	20	25	20	0	0	18.1	80.3	0	0	16.3	68.5
Ужин	Сырники	Творог	150	120	140	110	140	110	24.59	18.1	25.6	362.1	20.7	15.46	20.6	303.6
		крупа манная			6	5	6	6								
		Яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
		Сахарный песок			8	7	8	7								
		Мука			12	10	12	10								
		Масло растительное			4	3	4	3								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
	Сгущенное молоко	сгущенное молоко	20	20	20	20	20	20	1.6	1.7	11.2	66	1.6	1.7	11.2	66
	Чай сладкий	Чай	180	150	0.6	0.5	0.6	0.5	0.12	-	9.24	34.9	0.1	-	8.93	34.2
		сахарный песок			7	6	7	6								
	Хлеб пшеничный		35	25	35	25	35	25	3.1	1.2	19.9	104.8	2.3	0.9	14.9	78.6
Итого за день									63.49	63.9	239.73	1838.83	54.46	56.81	207.63	1624

		4 ДЕНЬ															
	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Ясли				
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К	
Завтрак	Вермишель молочная	вермишель	200	150	20	15	20	15	6.75	9.43	25.7	208.9	5.6	7.8	20.4	169.7	
		молоко			150	130	150	130									
		Сахарный песок			4	3	4	3									
		Масло сливочное			4	3	4	3									
	Какао на молоке	Молоко	180	150	150	130	150	130	4.34	4.9	23.04	122.9	3.76	4.24	14.02	142.2	
		Какао			0.6	0.5	0.6	0.5									
		сахарный песок			7	6	7	6									
	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный	51	40	45	35	45	35	3.676	5.49	21.024	147.03	2.83	4.55	16.355	116.85	
		Масло сливочное			6	5	6	5									
	II	Банан		90	90	100	100	90	90	0.4	-	9.6	37.8	0.4	-	9.6	37.8
Обед	Салат свекольный с растительным маслом	Свекла	60	60	70	70	56	56	0.9	2.9	6	53.7	0.9	2.9	6	53.7	
		Масло растительное			4	4	4	4									
	Щи с мясом со сметаной	Мясо	200	180	10	10	9.1	9.1	3.8	5.4	15.7	128.4	3.2	4.3	13.7	108.4	
		Картофель			50	40	60	53									
		Капуста			60	50	48	40									
		Морковь			15	10	8	8									
		Лук			10	10	8.4	8.4									
		Масло сливочное			3	3	3	3									
		Масло растительное			2	2	2	2									
		Сметана			11	9	11	9									
	Томатная паста	3	3	3	3												
	Картофельная запеканка с рыбой	Рыба	180	170	90	80	54.9	48.8	22.56	13.2	25.04	299.95	19.98	12.2	23.06	273.6	
		Картофель			140	130	105	98									
		Молоко			50	40	50	40									
Лук		10			10	8.4	8.4										
яйцо		1/10			1/10	1/10	1/10										
Масло сливочное		4			4	4	4										
Масло растительное		2			2	2	2										

	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Ясли				
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К	
	Компот из сухофруктов	Сухофрукты			10	10	10	10									
		Сахарный песок	200	150	7	6	7	6	0.19	-	15.2	58.9	0.19	-	14.6	56	
	Хлеб ржаной		50	40	50	40	50	40	3.3	0.6	17.1	167	2.6	0.4	13.7	133.6	
Полдник	сок фруктовый	сок	100	100	100	100	100	100			11.2	45			11.2	45	
	Хлеб пшеничный		35	25	35	25	35	25	3.1	1.2	19.9	104.8	2.3	0.9	14.9	78.6	
Ужин	Запеканка творожно-рисовая со сметанно-молочным соусом	творог	150	120	80	60	80	60	20.3	14.5	14.88	280.5	16.2	11.6	11.9	224.4	
		рис			20	15	20	15									
		яйцо			1/5	1/5	1/5	1/5									
		Сахарный песок			6	5	6	5									
		молоко			40	30	40	30									
		Масло сливочное			4	3	4	3									
		Масло растительное			2	2	2	2									
	мука	25	23	3	3	3	3	0.31	2.04	8.03	54.6	1.1	2.04	8.03	54.6		
	Сахарный песок			1	1	1	1										
	молоко			20	20	20	20										
	Сметана			11	9	11	9										
	Чай сладкий	Чай	180	150	0.6	0.5	0.6	0.5	0.12	-	9.24	34.9	0.1	-	8.93	34.2	
		сахарный песок			7	6	7	6									
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									69.75	59.66	221.65	1744.38	59.16	50.93	186.4	1528.7

		5 ДЕНЬ														
	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Ясли			
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	Молоко	200	150	150	130	150	130	6.8	10.1	25.2	214.1	5.6	8.4	19.9	173.6
		Геркулес			20	15	20	15								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
		Сахарный песок			4	3	4	3								
	Кофейный напиток на молоке	Молоко	180	150	150	130	150	130	4.3	4.84	16.02	121.9	3.8	4.2	14.08	106.5
		Кофейный напиток			1	1	1	1								
		Сахарный песок			7	6	7	6								
	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный	51	40	45	35	45	35	3.676	5.49	21.024	147.03	2.83	4.55	16.355	116.85
		Масло сливочное			6	5	6	5								
	сок фруктовый	сок	100	100	100	100	100	100			11.2	45			11.2	45
обед	Суп с мясными фрикадельками	Мясо	200	180	50	40	45	36	6.7	8.5	15.5	162.6	4.9	7.4	14	139.9
		Картофель			130	120	93.6	86.4								
		Лук			10	10	8.4	8.4								
		яйцо			1/8	1/10										
		Морковь			15	10	8	8								
		Масло сливочное			4	4	4	4								
		Масло растительное			2	2	2	2								
	Капуста тушеная с курицей	капуста	200	170	220	170	185	135	8.18	14.58	8.89	154.7	6.9	12.3	7.7	100.3
		Морковь			30	20	26	15								
		Лук			10	10	8	8								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
		томатная паста			5	3	5	3								
		мука			2	2	2	2								
		курица			80	80	80	80								
		Масло растительное			3	2	3	2								
	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	200	150	11	9	11	9	0.19	-	15.2	58.9	0.19	-	14.6	56
		Сахарный песок			7	6	7	6								
	Хлеб ржаной	50	40	50	40	50	40	3.3	0.6	17.1	167	2.6	0.4	13.7	133.6	
к	молоко кипяченое	Молоко	150	130	150	130	150	130	5.04	5.76	8.46	105	4.2	4.8	7.05	87.5

	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Ясли			
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
ПОЛДНИ	хлеб пшеничный с сыром	Хлеб пшеничный	45	35	35	25	35	25	4.6	3.9	14.9	115.7	3.1	3	9.9	88.9
		сыр			10	10	10	10								
	Груша	90	90	100	100	90	90	0.4	-	9.6	37.8	0.4	-	9.6	37.8	
УЖИН	омлет	яйцо	170	170	1	1	47	47	8.8	10.9	9.43	173.5	8.8	10.6	9.43	173.5
		Молоко			130	130	130	130								
		Масло сливочное			2	2	2	2								
		Сахарный песок			2	2	2	2								
		мука			20	20	20	20								
		Масло растительное			4	3	4	3								
	Чай сладкий	Чай	180	150	0.6	0.5	0.6	0.5	0.12	-	9.24	34.9	0.1	-	8.93	34.2
		сахарный песок			7	6	7	6								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								52.106	64.67	181.76	1538.13	43.42	55.65	156.45	1293.7

		6 ДЕНЬ														
	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Ясли			
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Завтрак	Каша гречневая молочная	гречка	200	150	20	15	20	15	6.75	9.43	25.7	208.9	5.6	7.8	20.4	169.7
		Молоко			150	130	150	130								
		Сахарный песок			4	3	4	3								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный	51	40	45	35	45	35	3.676	5.49	21.024	147	2.83	4.55	16.355	116.9
		Масло сливочное			6	5	6	5								
	Какао на молоке	Молоко	180	150	150	130	150	130	4.34	4.9	23.04	122.9	3.76	4.24	14.02	142.2
Какао		0.6			0.5	0.6	0.5									
сахарный песок		7			6	7	6									
яйцо вареное	яйцо	20	20	1/2	1/2	20	20	2.54	2.3	0.14	31.4	2.54	2.3	0.14	31.4	
II	сок фруктовый	сок	100	100	100	100	100	100			11.2	45			11.2	45
Обед	Суп рыбный	Рыба	200	180	50	40	40	30	9.9	8.2	14.36	165.2	7.7	6.6	12.8	137.1
		Картофель			80	70	57	50								
		Морковь			10	10	8	8								
		Лук			10	10	8.4	8.4								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
		Масло растительное			2	2	2	2								
	гороховое пюре	горох	150	120	50	40	50	40	12.4	1.2	27.5	156.8	10.8	1	23.7	132.6
		Масло сливочное			4	3	4	3								
	Котлета мясная	Лук	80	70	10	10	8.4	8.4	17.5	13.6	8.6	256.1	14.2	11.44	8.4	222.4
		Мясо			80	70	72	64								
Хлеб		10			10	10	10									
Яйцо		1/7			1/7	1/7	1/7									
Мука		5			5	5	5									
Масло растительное		3			3	3	3									
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	200	150	11	9	11	9	0.19	-	15.2	58.9	0.19	-	14.6	56	
	Сахарный песок			7	6	7	6									
Хлеб ржаной		50	40	50	40	50	40	3.3	0.6	17.1	167	2.6	0.4	13.7	133.6	

Полдник	молоко кипяченое	молоко	180	150	180	150	180	150	5.04	5.76	8.46	105	4.2	4.8	7.05	87.5
	хлеб пшеничный с сыром	Хлеб пшеничный	45	35	35	25	35	25	4.6	3.9	14.9	115.7	3.1	3	9.9	88.9
сыр		10			10	10	10									
Ужин	Картофельное пюре	Картофель	140	120	160	140	130	100	3.26	4.68	8	123.9	2.8	3.7	7.4	101.5
		Молоко			30	20	30	20								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
	салат из свежей капусты	капуста	60	40	60	40	44	32	1	3.99	3.9	53.5	0.75	3	2.9	40.1
		морковь			20	15	16	12								
		Масло растительное			3	3	3	3								
		сахарный песок			1	1	1	1								
	Чай сладкий	Чай	180	150	0.6	0.5	0.6	0.5	0.12	-	9.24	34.9	0.1	-	8.93	34.2
		сахарный песок			7	6	7	6								
	Итого за день									74.616	64.05	208.36	1792	61.2	52.83	171.5

7 ДЕНЬ																
	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Ясли			
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Завтрак	Каша манная молочная	Молоко	200	150	150	130	150	130	6.49	9.07	26.76	208.3	5.33	7.56	21.15	169.4
		манка			20	15	20	15								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
		сахарный песок			4	3	4	3								
	Кофейный напиток на молоке	Молоко	180	150	150	130	150	130	4.3	4.84	16.02	121.9	3.8	4.2	14.08	106.5
		Кофейный напиток			1	1	1	1								
		Сахарный песок			7	6	7	6								
Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный	51	40	45	35	45	35	3.676	5.49	21.024	147.03	2.83	4.55	16.355	116.85	
	Масло сливочное			6	5	6	5									
II	Яблоко		88	88	100	100	88	88	0.3	-	9.9	40.5	0.3	-	9.9	40.5
Обед	Суп картофельный с мясом	Мясо	200	180	10	10	9.1	9.1	4.72	2.5	19.37	140.65	3.78	2	15.5	112.52
		Картофель			150	140	105	95								
		Морковь			20	15	16	12								
		Лук			10	10	8.4	8.4								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
		Масло растительное			2	2	2	2								
	Капуста тушеная с мясом	Мясо	200	170	60	50	45	35	8.18	14.58	8.89	154.7	6.9	12.3	7.7	100.3
		Капуста			200	170	165	135								
		Морковь			30	20	26	15								
		Лук			10	10	8.4	8.4								
		мука			2	2	2	2								
		Томатная паста			5	3	5	3								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
Масло растительное	3	2	3	2												
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	200	150	11	9	11	9	0.19	-	15.2	58.9	0.19	-	14.6	56	
	Сахарный песок			7	6	7	6									
	Хлеб ржаной		50	40	50	40	50	40	3.3	0.6	17.1	167	2.6	0.4	13.7	133.6
K	Салат из моркови	Морковь	60	60	75	75	55	55	0.7	0.05	8.8	36.8	0.7	0.05	8.8	36.8
		сахарный песок			2	2	2	2								

	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Ясли			
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Полдни		Масло растительное			2	2	2	2								
	сок фруктовый	сок	100	100	100	100	100	100	0.5		9.1	38	0.5		9.1	38
	Хлеб пшеничный		35	25	35	25	35	25	3.1	1.2	19.9	104.8	2.3	0.9	14.9	78.6
Ужин	Яичница на молоке	яйцо	170	170	1	1	47	47	8.8	10.9	9.43	173.5	8	9.3	8.3	154.5
		Молоко			130	130	130	130								
		Масло растительное			2	2	2	2								
		Масло сливочное			2	2	2	2								
	Чай сладкий	Чай	180	150	0.6	0.5	0.6	0.5	0.12	-	9.24	34.9	0.1	-	8.93	34.2
сахарный песок		7			6	7	6									
Итого за день									44.38	49.23	190.73	1426.98	37.33	41.26	163.02	1177.8

		8 ДЕНЬ														
	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Ясли			
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Завтрак	Каша рисовая молочная	Молоко	200	150	150	130	150	130	5.9	8.7	31.3	239.3	4.8	7.5	28.3	221.5
		рис			20	15	20	15								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
		сахарный песок			4	3	4	3								
	Какао на молоке	Молоко	180	150	150	130	150	130	4.34	4.9	23.04	122.9	3.76	4.24	14.02	142.2
		Какао			0.6	0.5	0.6	0.5								
сахарный песок		7			6	7	6									
Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный	51	40	45	35	45	35	3.676	5.49	21.024	147.03	2.83	4.55	16.355	116.85	
	Масло сливочное			6	5	6	5									
II	Сок фруктовый		100	100	100	100	100	100	0.5	-	9.1	38	0.5	-	9.1	38
обед	Борщ со сметаной и мясом	свекла	200	180	40	30	35	25	3.63	6.38	24.66	161.3	3.12	6.36	22.04	153.8
		капуста			50	40	38	30								
		картофель			50	40	36	29								
		лук			10	10	8.4	8.4								
		морковь			15	10	12	8								
		Масло сливочное			3	2	3	2								
		масло растительное			2	2	2	2								
		сметана			11	9	11	9								
		мясо			10	10	9.1	9.1								
	Ёжики в томатно-овощном соусе	Мясо	150	140	90	80	82	73	26.6	10.8	23	262.5	17.6	10.15	17.7	227.39
		Рис			20	15	20	15								
		яйцо			1/8	1/8	5,8	5,8								
		Лук			20	20	16.8	16.8								
		Морковь			10	10	8	8								
		Томатная паста			3	3	3	3								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
		мука			3	3	3	3								
Масло растительное		3			3	3	3									
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	200	150	11	9	11	9	0.19	-	15.2	58.9	0.19	-	14.6	56	
	Сахарный песок			7	6	7	6									
	Хлеб ржаной		50	40	50	40	50	40	3.3	0.6	17.1	167	2.6	0.4	13.7	133.6

	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Ясли				
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К	
Полдник	Плюшка	Мука	60	60	40	40	40	40	5.37	3.38	33.87	192.5	5.37	3.38	33.87	192.5	
		Молоко			20	20	20	20									
		сахарный песок			5	5	5	5									
		Яйцо			1/8	1/8	1/8	1/8									
		Дрожжи			0.5	0.4	0.5	0.4									
		Масло сливочное			2	2	2	2									
		Масло растительное			3	3	3	3									
	кисель	кисель сухой	180	150	25	20	25	20	0	0	18.1	80.3	0	0	16.3	68.5	
Ужин	Запеканка творожно-макаронная со сметанно-молочным соусом	творог	150	120	100	90	100	90	20.3	14.5	14.88	280.5	16.2	11.6	11.9	224.4	
		макаронны			15	10	15	10									
		яйцо			1/5	1/5	1/5	1/5									
		Сахарный песок			6	5	6	5									
		молоко			50	40	50	40									
		Масло сливочное			4	3	4	3									
		Масло растительное			2	2	2	2									
		мука			3	3	3	3									
	Сахарный песок	1	1	1	1	0.31	2.04	8.03	54.6	1.1	2.04	8.03	54.6				
	Чай сладкий	Чай	180	150	0.6	0.5	0.6	0.5	0.12	-	9.24	34.9	0.1	-	8.93	34.2	
					сахарный песок	7	6	7									6
		Хлеб пшеничный			35	25	35	25									35
	Итого за день									77.34	57.99	268.44	1944.5	60.47	51.12	229.75	1742.1

9 ДЕНЬ																
	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Ясли			
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	Рис	200	150	10	8	10	8	6.13	9.3	26.7	201.3	5.12	7.6	21.85	173.8
		Пшено			10	8	10	8								
		Молоко			150	130	150	130								
		Сахар песок			4	3	4	3								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
	Кофейный напиток на молоке	Молоко	180	150	150	130	150	130	4.3	4.84	16.02	121.9	3.8	4.2	14.08	106.5
		Кофейный напиток			1	1	1	1								
		Сахарный песок			7	6	7	6								
	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный	51	40	45	35	45	35	3.676	5.49	21.024	147.03	2.83	4.55	16.355	116.85
		Масло сливочное			6	5	6	5								
II	апельсин		88	88	100	100	88	88	0.6	-	6.4	28.1	0.6	-	6.4	28.1
	Щи с мясом со сметаной	Мясо	200	180	10	10	9.1	9.1	4.5	6.7	18.7	128.8	4.3	6.4	16.7	108.6
		Картофель			50	40	36	29								
		Капуста			60	50	48	40								
		Морковь			15	10	12	8								
		Лук			10	10	8.4	8.4								
		Масло сливочное			3	3	3	3								
		Масло растительное			2	2	2	2								
		Сметана			11	9	11	9								
		Томатная паста			3	3	3	3								
	Картофельное пюре	Картофель	140	120	160	140	130	100	3.26	4.68	8	123.9	2.8	3.7	7.4	101.5
		Молоко			30	20	30	20								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
	Рыба в томатно-овощном соусе	Рыба	80	70	100	90	70	60	6.63	3.48	3.09	70	5.52	2.96	2.85	62
		Томатная паста			3	3	3	3								
		Лук			10	10	8	8								
		Морковь			10	10	8	8								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
		Масло растительное			3	3	3	3								
	мука	3	3	3	3											
	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	200	150	11	9	11	9	0.19	-	15.2	58.9	0.19	-	14.6	56
Сахарный песок		7			6	7	6									
	Хлеб ржаной		50	40	50	40	50	40	3.3	0.6	17.1	167	2.6	0.4	13.7	133.6

	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Если			
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Полдник	сок фруктовый	сок	100	100	100	100	100	100	0.5		9.1	38	0.5		9.1	38
	Хлеб пшеничный		35	25	35	25	35	25	3.1	1.2	19.9	104.8	2.3	0.9	14.9	78.6
Ужин	Запеканка творожно-манная со сметанно-молочным соусом	творог	150	120	100	90	100	90	20.3	14.5	14.88	280.5	16.2	11.6	11.9	224.4
		манка			10	8	10	8								
		яйцо			1/5	1/5	1/5	1/5								
		Сахарный песок			6	5	6	5								
		молоко			40	30	40	30								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
		Масло растительное			2	2	2	2								
	Чай сладкий	мука	25	23	3	3	3	3	0.31	2.04	8.03	54.6	1.1	2.04	8.03	54.6
		Сахарный песок	1	1	1	1										
		молоко	20	20	20	20										
		Сметана	11	9	11	9										
	Чай сладкий	Чай	180	150	0.6	0.5	0.6	0.5	0.12	-	9.24	34.9	0.1	-	8.93	34.2
		сахарный песок			7	6	7	6								
Итого за день									57.49	52.83	238.98	1736.43	48.53	44.35	210.595	1484.8

		10 ДЕНЬ														
	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Ясли			
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	Молоко	200	150	150	130	150	130	6.8	10.1	25.2	214.1	5.6	8.4	19.9	173.6
		Геркулес			20	15	20	15								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
		Сахарный песок			4	3	4	3								
	Какао на молоке	Молоко	180	150	150	130	150	130	4.34	4.9	23.04	122.9	3.76	4.24	14.02	142.2
		Какао			0.6	0.5	0.6	0.5								
		сахарный песок			7	6	7	6								
Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный	51	40	45	35	45	35	3.676	5.49	21.024	147.03	2.83	4.55	16.355	116.85	
	Масло сливочное			6	5	6	5									
II	сок фруктовый	сок	100	100	100	100	100	100			11.2	45			11.2	45
Обед	Салат свекольный с растительным маслом	Свекла	60	60	70	70	56	56	0.9	2.9	6	53.7	0.9	2.9	6	53.7
		Масло растительное			4	4	4	4								
	Суп по-польски со сметаной	Картофель	200	180	90	80	64.8	57.6	3.08	7.2	15.6	132.6	2.8	5.5	16.2	120.4
		Яйцо			1/3	1/3	15	15								
		Лук			10	10	8.4	8.4								
		Морковь			10	10	8	8								
		сметана			11	9	11	9								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
		Масло растительное			2	2	2	2								
	Плов с курицей	рис	180	150	40	30	40	30	37.4	16.2	35.6	280.4	32.3	10.3	30.2	268.1
		курица			80	80	50	50								
		Морковь			30	25	24	20								
		лук			10	10	8	8								
		Масло сливочное			4	3	4	3								
Масло растительное		2			2	2	2									
Томатная паста		5			5	5	5									
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	200	150	11	9	11	9	0.19	-	15.2	58.9	0.19	-	14.6	56	
	Сахарный песок			7	6	7	6									
	Хлеб ржаной		50	40	50	40	50	40	3.3	0.6	17.1	167	2.6	0.4	13.7	133.6
ПОЛДНИК	молоко кипяченое	Молоко	150	130	150	130	150	130	5.04	5.76	8.46	105	4.2	4.8	7.05	87.5
	хлеб пшеничный с сыром	Хлеб пшеничный	45	35	35	25	35	25	4.6	3.9	14.9	115.7	3.1	3	9.9	88.9
		сыр			10	10	10	10								

	Название блюда	Перечень продуктов	Выход		Брутто		Нетто		Сад				Ясли			
			С	Я	С	Я	С	Я	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
	Груша		90	90	100	100	90	90	0.4	-	9.6	37.8	0.4	-	9.6	37.8
Ужин	Оладьи со сгущенным молоком	мука	120	100	70	60	70	60	10	11.8	55.1	355.9	8.2	9.4	50.8	281.3
		Молоко			70	60	70	60								
		Яйцо			1/8	1/10	5,2	4,8								
		Сахарный песок			4	3	4	3								
		дрожжи			0.5	0.5	0.4	0.4								
		Масло растительное			7	5	7	5								
		сгущенное молоко			20	20	20	20								
	Чай сладкий	Чай	180	150	0.6	0.5	0.6	0.5	0.12	-	9.24	34.9	0.1	-	8.93	34.2
		сахарный песок			7	6	7	6								
Итого за день									79.85	68.85	267.26	1870.93	66.98	53.49	228.455	1639.2