



Утверждаю:
Заведующий МДОБУ № 27
С.С.Каширская

**Примерное 10-дневное меню
для детей 3-7 лет
с 10,5-12 часовым пребыванием детей в детских
образовательных учреждениях
осеннее-зимнее**

Меню-раскладка (1 Неделя Понедельник)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
				белки г	жиры г	углеводы г	Энергети- ческая ценность	С мг
Завтрак								
Без диет								
227 Яйца вареные			1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		
411/2 Чай с сахаром			180	0,05	0,01	7,59	31	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02		0,05
Сахар	5,0	5,0				4,99		
003/1 Бутерброды с сыром			30	3,73	5,1	8,91	96	0,1
Сыр	6,07	6,07		1,58	1,61			0,17
Масло сливочное	7,86	7,86		0,06	6,13	0,08		
Хлеб пшеничный	16,07	16,07		1,37	0,26	5,95		
054 Икра кабачковая			50	0,51	2,69	3,39	40	3,16
Икра кабачковая	50,0	50,0		0,95	4,45	3,85		3,5
Масло растительное	3,0	3,0			3,0			
349/06 горошек консервированный			30	0,3	0,04	0,6	4	1,88
Горошек зеленый консервированный	37,5	37,5		1,16	0,08	2,44		3,75
всего в Завтрак			330	9,67	12,44	20,77	234	5,15
Второй завтрак								
Без диет								
418/3 Сок яблочный			170	0,75	0	15,15	64	3
Сок яблочный	170,0	170,0		0,68		19,21		3,4
всего в Второй завтрак			170	0,75	0	15,15	64	3
Обед								
Без диет								
092/1 Суп рисовый с томатом			200	3,35	2,9	12,93	91	6,95
Картофель, с сентября (25%)	80,0	60,0		1,2	0,24	9,78		12,0
с ноября (30%)	85,714	60,0		1,2	0,24	9,78		12,0
с января (35%)	92,308	60,0		1,2	0,24	9,78		12,0
с марта (40%)	100,0	60,0		1,2	0,24	9,78		12,0
Морковь, с сентября (20%)	18,75	15,0		0,2	0,02	1,08		0,75
с января (25%)	20,0	15,0		0,2	0,02	1,08		0,75
Лук репчатый	20,23	17,0		0,24		1,55		1,7
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	1,56	0,02		
Крупа рисовая	5,0	5,0		0,35	0,05	3,57		
Соль	3,8	3,8						
Петрушка (зелень)	3,8	3,8		0,14	0,02	0,3		5,7
Томат-паста	2,8	2,8		0,13		0,53		1,26
292/1 Жаркое по-домашнему			50/100	18,35	4,7	16,32	181	6,41
Говядина	87,2	80,0		14,88	12,8			
Картофель, с сентября (25%)	106,667	80,0		1,6	0,32	13,04		16,0
с ноября (30%)	114,286	80,0		1,6	0,32	13,04		16,0
с января (35%)	123,077	80,0		1,6	0,32	13,04		16,0
с марта (40%)	133,333	80,0		1,6	0,32	13,04		16,0
Лук репчатый	12,0	10,0		0,14		0,91		1,0
Масло растительное	3,0	3,0			3,0			
Морковь, с сентября (20%)	15,0	12,0		0,16	0,01	0,86		0,6

с января (25%)	16,0	12,0		0,16	0,01	0,86		0,6
Томат-паста	5,0	5,0		0,24		0,95		2,25
055/3г Икра свекольная			50	1,88	3,68	9,87	80	5,38
Свекла, с сентября (20%)	70,0	56,0		0,84	0,06	5,1		5,6
с января (25%)	74,667	56,0		0,84	0,06	5,1		5,6
Лук репчатый	10,0	8,4		0,12		0,76		0,84
Томат-паста	4,0	4,0		0,19		0,76		1,8
Масло растительное	2,0	2,0			2,0			
Чеснок	2,0	2,0		0,13		0,1		0,2
394/1 Компот из смеси сухофруктов и лим			180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
Смесь сухофруктов	15,66	15,66		0,05		2,27		
Сахар	7,0	7,0				6,99		
Лимон свежий	5,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,9
всего в Обед			580	23,98	11,3	64,11	454	19,1
Полдник								
Без диет								
245/02 Сырники из творога со сгущенным молоком			100/10	18,69	12,67	11,4	234	0,25
Творог	102,0	100,0		16,7	9,0	2,0		0,5
Мука пшеничная	13,0	13,0		1,34	0,14	8,94		
Яйцо	6,0	6,0		0,76	0,69	0,04		
Масло растительное	6,0	6,0			5,99			
Молоко сгущенное	10,0	10,0		0,72	0,85	5,6		0,1
Сахар	5,0	5,0				4,99		
386/1 Яблоки			90	0,36	0,36	8,82	39	9
Яблоки	96,9	96,9		0,39	0,39	9,5		159,89
414/2 Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Кофейный напиток	1,66	1,66		0,23	0,24	0,25		
Сахар	5,0	5,0				4,99		
Молоко	140,0	140,0		3,92	4,48	6,58		1,82
всего в Полдник			370	21,9	15,44	34,58	364	10,42
Хлеб на день								
Без диет								
2 Хлеб ржаной			42	2,77	0,5	14,32	73	0
Хлеб ржаной	42,0	42,0		2,77	0,5	14,32		
1/1 Хлеб пшеничный г			20	1,7	0,32	7,4	39	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		1,7	0,32	7,4		
всего в Хлеб на день			62	4,47	0,82	21,72	112	0
всего в день			1512	60,77	40	156,33	1228	37,67

Меню-раскладка (1 Неделя Вторник)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Диета:	Все							
Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
				белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг
Завтрак								
Без диет								
101/2 Суп молочный с гречневой крупой			200	5,97	5,48	17,08	142	0,91
Молоко	160,0	160,0		4,48	5,12	7,52		2,08
Крупа гречневая	30,0	30,0		3,78	0,99	18,63		
Сахар	8,0	8,0				7,98		
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		
003/1 Бутерброды с сыром			30	3,73	5,1	8,91	96	0,1
Сыр	6,07	6,07		1,58	1,61			0,17
Масло сливочное	7,86	7,86		0,06	6,13	0,08		
Хлеб пшеничный	16,07	16,07		1,37	0,26	5,95		
416/2 Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
Какао-порошок	1,3	1,3		0,31	0,23	0,49		
Сахар	5,0	5,0				4,99		1,6
Молоко	123,0	123,0		3,44	3,94	5,78		
всего в Завтрак			410	13,37	13,77	41,81	345	2,44
Второй завтрак								
Без диет								
420/2 Кефир			180	5,22	4,51	7,2	91	1,26
Кефир	184,532	180,0		5,04	5,76	7,38		1,26
21 печенье			17	1,28	2,01	4,01	39	0
Печенье сахарное	17,0	17,0		1,28	2,01	4,01		
всего в Второй завтрак			197	6,5	6,52	11,21	130	1,26
Обед								
Без диет								
271/3 Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)			70	9,36	3,29	6,99	95	0,3
Минтай филе	124,833	81,667						
Хлеб пшеничный	12,833	12,833		1,09	0,21	4,75		
Молоко	17,5	17,5		0,49	0,56	0,82		0,23
Масло растительное	3,5	3,5			3,5			
Мука пшеничная	5,833	5,833		0,6	0,06	4,01		
Яйцо	5,833	5,833		0,74	0,67	0,04		
087/4 Суп картофельный с горохом			200	4,39	4,21	13,05	107	4,65
Картофель, с сентября (25%)	48,0	36,0		0,72	0,14	5,87		7,2
с ноября (30%)	51,429	36,0		0,72	0,14	5,87		7,2
с января (35%)	55,385	36,0		0,72	0,14	5,87		7,2
с марта (40%)	60,0	36,0		0,72	0,14	5,87		7,2
Горох	10,0	10,0		2,05	0,2	4,86		
Лук репчатый	9,6	8,0		0,11		0,73		0,8
Морковь, с сентября (20%)	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		0,4
с января (25%)	10,667	8,0		0,1	0,01	0,58		0,4
Масло растительное	4,0	4,0			4,0			
Соль	4,3	4,3						
Петрушка (зелень)	5,0	5,0		0,19	0,02	0,4		7,5
394/1 Компот из смеси сухофруктов и лим			180	0,4	0,02	24,99	102	0,36

Смесь сухофруктов	15,66	15,66		0,05		2,27		
Сахар	7,0	7,0				6,99		
Лимон свежий	5,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,9
015/3 Салат из свежих помидоров и огурцов			60	9,64	61,37	30,83	714	191
Помидоры свежие	45,882	39,0		0,43	0,08	1,48		9,75
Огурцы свежие	35,0	28,0		0,22	0,03	0,73		2,8
Масло растительное	2,0	2,0			2,0			
Перец сладкий	5,333	4,0		0,05		0,21		10,0
339/2 Пюре картофельное			180	3,68	5,76	24,53	165	21,79
Картофель, с сентября (25%)	205,2	153,9		3,08	0,62	25,09		30,78
с ноября (30%)	219,857	153,9		3,08	0,62	25,09		30,78
с января (35%)	236,769	153,9		3,08	0,62	25,09		30,78
с марта (40%)	256,5	153,9		3,08	0,62	25,09		30,78
Молоко	30,0	30,0		0,84	0,96	1,41		0,39
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		
всего в Обед			690	27,47	74,65	100,39	1183	218,1
Полдник								
Без диет								
386/1 Яблоки			90	0,36	0,36	8,82	39	9
Яблоки	96,9	96,9		0,39	0,39	9,5		159,89
466 Булочка "молочная"			50	4,64	0,99	26,11	132	0,13
Мука пшеничная	68,5	68,5		7,06	0,75	47,13		
Сахар	2,0	2,0				2,0		
Дрожжи	0,48	0,48		0,06	0,01			
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		0,26
Соль	0,48	0,48						
413/2 Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
Сахар	5,0	5,0				4,99		
Молоко	60,0	60,0		1,68	1,92	2,82		0,78
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02		0,05
всего в Полдник			320	7,67	3,69	49,24	260	10,33
Хлеб на день								
Без диет								
2 Хлеб ржаной			42	2,77	0,5	14,32	73	0
Хлеб ржаной	42,0	42,0		2,77	0,5	14,32		
1/1 Хлеб пшеничный г			20	1,7	0,32	7,4	39	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		1,7	0,32	7,4		
всего в Хлеб на день			62	4,47	0,82	21,72	112	0
всего в день			1679	59,48	99,45	224,37	2030	232,13

Меню-раскладка (1 Неделя Среда)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
				белки г	жиры г	углеводы г	Энергети- ческая ценность	С мг
Завтрак								
Без диет								
101/4 Суп молочный с пшеном			200	5,8	5,48	18,57	147	0,91
Молоко	160,0	160,0		4,48	5,12	7,52		2,08
Крупа пшенная	25,0	25,0		2,88	0,83	16,63		
Сахар	8,0	8,0				7,98		
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		
003/1 Бутерброды с сыром			30	3,73	5,1	8,91	96	0,1
Сыр	6,07	6,07		1,58	1,61			0,17
Масло сливочное	7,86	7,86		0,06	6,13	0,08		
Хлеб пшеничный	16,07	16,07		1,37	0,26	5,95		
414/2 Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Кофейный напиток	1,66	1,66		0,23	0,24	0,25		
Сахар	5,0	5,0				4,99		
Молоко	140,0	140,0		3,92	4,48	6,58		1,82
всего в Завтрак			410	12,38	12,99	41,84	334	2,18
Второй завтрак								
Без диет								
418/3 Сок яблочный			170	0,75	0	15,15	64	3
Сок яблочный	170,0	170,0		0,68		19,21		3,4
21 печенье			17	1,28	2,01	4,01	39	0
Печенье сахарное	17,0	17,0		1,28	2,01	4,01		
всего в Второй завтрак			187	2,03	2,01	19,16	103	3
Обед								
Без диет								
301/4 Тефтели из печени с рисом (со сметанным соусом)			100	6,11	7,29	10,26	131	4,61
Печень говяжья	125,0	25,0		4,48	0,93			8,25
Крупа рисовая	8,0	8,0		0,56	0,08	5,71		
Лук репчатый	7,14	6,0		0,08		0,55		0,6
Масло растительное	6,0	6,0			5,99			
Яйцо	7,6	7,6		0,97	0,87	0,05		
Сметана	7,5	7,5		0,21	1,5	0,24		0,02
Мука пшеничная	12,25	12,25		1,26	0,13	8,43		
Соль	0,24	0,24						
095 Суп с рыбными консервами			200	6,88	6,72	11,47	134	7,29
Консервы рыбные натуральные (горбуша)	30,0	30,0		6,27	1,74			
Картофель, с сентября (25%)	42,667	32,0		0,64	0,13	5,22		6,4
с ноября (30%)	45,714	32,0		0,64	0,13	5,22		6,4
с января (35%)	49,231	32,0		0,64	0,13	5,22		6,4
с марта (40%)	53,333	32,0		0,64	0,13	5,22		6,4
Морковь, с сентября (20%)	20,0	16,0		0,21	0,02	1,15		0,8
с января (25%)	21,333	16,0		0,21	0,02	1,15		0,8
Лук репчатый	15,476	13,0		0,18		1,18		1,3
Крупа рисовая	4,0	4,0		0,28	0,04	2,86		
Масло растительное	3,0	3,0			3,0			

Петрушка (зелень)	1,44	1,4		0,05	0,01	0,11		2,1
Соль	4,3	4,3						
218 Макароны изделия отварные			100	3,84	0,55	20,76	103	0
Макаронные изделия	40,5	40,5		4,21	0,45	28,23		
Масло сливочное	4,5	4,5		0,03	3,51	0,05		
015/3 Салат из свежих помидоров и огурцов			60	9,64	61,37	30,83	714	191
Помидоры свежие	45,882	39,0		0,43	0,08	1,48		9,75
Огурцы свежие	35,0	28,0		0,22	0,03	0,73		2,8
Масло растительное	2,0	2,0			2,0			
Перец сладкий	5,333	4,0		0,05		0,21		10,0
390/01 Компот из фруктов			180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
Яблоки	24,2	20,0		0,08	0,08	1,96		33,0
Сахар	7,0	7,0				6,99		
Лимон свежий	5,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,9
Клюква	20,0	20,0		0,1		0,76		3,0
всего в Обед			640	26,61	76,07	94,81	1170	204,45
Полдник								
Без диет								
227 Яйца вареные			1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		
386/1 Яблоки			90	0,36	0,36	8,82	39	9
Яблоки	96,9	96,9		0,39	0,39	9,5		159,89
411/2 Чай с сахаром			180	0,05	0,01	7,59	31	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02		0,05
Сахар	5,0	5,0				4,99		
148/5/1 Рагу из овощей (с соусом томатным)			180	2,66	12,77	16,77	193	10,07
Картофель, с сентября (25%)	83,613	62,71		1,25	0,25	10,22		12,54
с ноября (30%)	89,586	62,71		1,25	0,25	10,22		12,54
с января (35%)	96,477	62,71		1,25	0,25	10,22		12,54
с марта (40%)	104,517	62,71		1,25	0,25	10,22		12,54
Морковь, с сентября (20%)	34,839	27,871		0,36	0,03	2,01		1,39
с января (25%)	37,161	27,871		0,36	0,03	2,01		1,39
Лук репчатый	27,871	23,226		0,33		2,11		2,32
Капуста белокочанная свежая	82,742	66,194		1,19	0,07	3,11		29,79
Масло растительное	4,645	4,645			4,64			
Томат-паста	5,806	5,806		0,28		1,1		2,61
Горошек зеленый консервированный	17,884	17,884		0,55	0,04	1,16		1,79
Чеснок	4,645	4,645		0,3		0,24		0,46
Кукуруза сахарная консервированная	17,884	17,884		0,39	0,07	2,0		0,86
Баклажаны свежие	40,645	40,645		0,49	0,04	2,07		2,03
Кабачки	50,806	40,645		0,24	0,12	1,99		6,1
всего в Полдник			490	8,15	17,74	33,46	326	19,08
Хлеб на день								
Без диет								
2 Хлеб ржаной			42	2,77	0,5	14,32	73	0
Хлеб ржаной	42,0	42,0		2,77	0,5	14,32		
1/1 Хлеб пшеничный г			20	1,7	0,32	7,4	39	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		1,7	0,32	7,4		
всего в Хлеб на день			62	4,47	0,82	21,72	112	0
всего в день			1789	53,64	109,63	210,99	2045	228,71

Меню-раскладка (1 Неделя Четверг)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
				белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг
Завтрак								
Без диет								
003/1 Бутерброды с сыром			30	3,73	5,1	8,91	96	0,1
Сыр	6,07	6,07		1,58	1,61			0,17
Масло сливочное	7,86	7,86		0,06	6,13	0,08		
Хлеб пшеничный	16,07	16,07		1,37	0,26	5,95		
416/2 Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
Какао-порошок	1,3	1,3		0,31	0,23	0,49		
Сахар	5,0	5,0				4,99		
Молоко	123,0	123,0		3,44	3,94	5,78		1,6
099/1 Суп молочный манный			200	5,49	5,05	16,1	132	0,98
Молоко	160,0	160,0		4,48	5,12	7,52		2,08
Крупа манная	15,0	15,0		1,55	0,15	10,14		
Сахар	8,0	8,0				7,98		
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		
всего в Завтрак			410	12,89	13,34	40,83	335	2,51
Второй завтрак								
Без диет								
21 печенье			17	1,28	2,01	4,01	39	0
Печенье сахарное	17,0	17,0		1,28	2,01	4,01		
39/1 витаминизированный напиток			180	0	0	0	0	0
Концентрат киселя	21,5	21,5						
всего в Второй завтрак			197	1,28	2,01	4,01	39	0
Обед								
Без диет								
321/1 Плов из птицы			20/100	16	14,78	26,76	304	0,41
Курица	110,0	80,0		14,56	14,72	0,56		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		
Морковь, с сентября (20%)	17,3	13,0		0,17	0,01	0,94		0,65
с января (25%)	17,333	13,0		0,17	0,01	0,94		0,65
Лук репчатый	11,0	9,0		0,13		0,82		0,9
Крупа рисовая	45,0	45,0		3,15	0,45	32,13		
091/01 Суп с клецками			200/20	1,68	2,69	9,71	70	4,6
Картофель, с сентября (25%)	48,0	36,0		0,72	0,14	5,87		7,2
с ноября (30%)	51,429	36,0		0,72	0,14	5,87		7,2
с января (35%)	55,385	36,0		0,72	0,14	5,87		7,2
с марта (40%)	60,0	36,0		0,72	0,14	5,87		7,2
Морковь, с сентября (20%)	20,0	15,0		0,2	0,02	1,08		0,75
с января (25%)	20,0	15,0		0,2	0,02	1,08		0,75
Лук репчатый	10,0	8,0		0,11		0,73		0,8
Масло сливочное	1,8	1,8		0,01	1,4	0,02		
128/2 Клежки мучные								
Масса теста		18,0						
Яйцо	1,76	1,76		0,22	0,2	0,01		
Молоко	9,66	9,66		0,27	0,31	0,45		0,13
Масло сливочное	0,7	0,7		0,01	0,55	0,01		

Мука пшеничная	6,16	6,16		0,63	0,07	4,24		
Соль	0,18	0,18						
Соль	4,3	4,3						
390/01 Компот из фруктов			180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
Яблоки	24,2	20,0		0,08	0,08	1,96		33,0
Сахар	7,0	7,0				6,99		
Лимон свежий	5,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,9
Клюква	20,0	20,0		0,1		0,76		3,0
053/1 Икра баклажанная-кабачковая			60	1,2	3,65	4,93	57	2,36
Баклажаны свежие	43,0	32,0		0,38	0,03	1,63		1,6
Лук репчатый	9,52	8,0		0,11		0,73		0,8
Масло растительное	3,0	3,0			3,0			
Томат-паста	6,0	6,0		0,29		1,14		2,7
Кабачки	40,0	32,0		0,19	0,1	1,57		4,8
Перец сладкий	6,66	5,0		0,07		0,27		12,5
Морковь, с сентября (20%)	6,25	5,0		0,07	0,01	0,36		0,25
с января (25%)	6,667	5,0		0,07	0,01	0,36		0,25
всего в Обед			580	19,02	21,26	62,89	519	8,92
Полдник								
Без диет								
306/1 Биточки паровые			60	8,64	5,79	5,71	110	0,13
Говядина	44,0	44,0		8,18	7,04			
Хлеб пшеничный	11,0	11,0		0,94	0,18	4,07		
Молоко	13,0	13,0		0,36	0,42	0,61		0,17
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	1,56	0,02		
Лук репчатый	10,0	10,0		0,14		0,91		1,0
386/1 Яблоки			90	0,36	0,36	8,82	39	9
Яблоки	96,9	96,9		0,39	0,39	9,5		159,89
413/2 Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
Сахар	5,0	5,0				4,99		
Молоко	60,0	60,0		1,68	1,92	2,82		0,78
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02		0,05
357/1 Свекла тушеная			150	2,21	4,81	14,66	111	1,72
Свекла, с сентября (20%)	178,2	142,5		2,14	0,14	12,97		14,25
с января (25%)	190,0	142,5		2,14	0,14	12,97		14,25
Масло растительное	3,45	3,45			3,45			
Лук репчатый	11,905	10,0		0,14		0,91		1,0
Морковь, с сентября (20%)	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		0,5
с января (25%)	13,333	10,0		0,13	0,01	0,72		0,5
Петрушка (корень)	4,0	3,0		0,05	0,02	0,32		4,5
Чеснок	3,0	3,0		0,2		0,16		0,3
Томат-паста	3,0	3,0		0,14		0,57		1,35
всего в Полдник			480	13,88	13,3	43,5	349	12,05
Хлеб на день								
Без диет								
2 Хлеб ржаной			42	2,77	0,5	14,32	73	0
Хлеб ржаной	42,0	42,0		2,77	0,5	14,32		
1/1 Хлеб пшеничный г			20	1,7	0,32	7,4	39	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		1,7	0,32	7,4		
всего в Хлеб на день			62	4,47	0,82	21,72	112	0
всего в день			1729	51,54	50,73	172,95	1354	23,48

Меню-раскладка (1 Неделя Пятница)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
				белки г	жиры г	углеводы г	Энергети- ческая ценность	С мг
Завтрак								
Без диет								
003/1 Бутерброды с сыром			30	3,73	5,1	8,91	96	0,1
Сыр	6,07	6,07		1,58	1,61			0,17
Масло сливочное	7,86	7,86		0,06	6,13	0,08		
Хлеб пшеничный	16,07	16,07		1,37	0,26	5,95		
414/2 Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Кофейный напиток	1,66	1,66		0,23	0,24	0,25		
Сахар	5,0	5,0				4,99		
Молоко	140,0	140,0		3,92	4,48	6,58		1,82
251/2н Запеканка из творога			120	17,54	12,05	17,15	247	0,24
Творог	110,0	110,0		18,37	9,9	2,2		0,55
Крупа манная	9,0	9,0		0,93	0,09	6,08		
Сахар	5,0	5,0				4,99		
Яйцо	3,0	3,0		0,38	0,35	0,02		
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		
Повидло	8,0	8,0		0,03		5,22		0,04
Молоко	26,0	26,0		0,73	0,83	1,22		0,34
Изюм	5,102	5,0		0,09		3,3		
всего в Завтрак			330	24,12	19,56	40,42	434	1,51
Второй завтрак								
Без диет								
418/3 Сок яблочный			170	0,75	0	15,15	64	3
Сок яблочный	170,0	170,0		0,68		19,21		3,4
21 печенье			17	1,28	2,01	4,01	39	0
Печенье сахарное	17,0	17,0		1,28	2,01	4,01		
всего в Второй завтрак			187	2,03	2,01	19,16	103	3
Обед								
Без диет								
396/1 Кисель			180	0,08	0,04	23,53	95	1,65
кисель	8,5	8,5						
Сахар	6,0	6,0				5,99		
080/02 Рассольник со сметаной			200	2,24	2,63	10,24	74	5,5
Крупа перловая	5,0	5,0		0,47	0,06	3,33		
Морковь, с сентября (20%)	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		0,4
с января (25%)	10,667	8,0		0,1	0,01	0,58		0,4
Картофель, с сентября (25%)	60,0	45,0		0,9	0,18	7,34		9,0
с ноября (30%)	64,286	45,0		0,9	0,18	7,34		9,0
с января (35%)	69,231	45,0		0,9	0,18	7,34		9,0
с марта (40%)	75,0	45,0		0,9	0,18	7,34		9,0
Огурцы соленые	13,4	12,0		0,1	0,01	0,19		0,6
Петрушка (зелень)	2,7	2,0		0,07	0,01	0,16		3,0
Лук репчатый	4,762	4,0		0,06		0,36		0,4
Масло растительное	4,0	4,0			4,0			
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		0,03
Соль	5,1	5,1						

Чеснок	3,0	3,0		0,2		0,16		0,3
290/2 Бигос			180	16,2	13,28	11,03	228	3,71
Говядина	70,0	63,7		11,85	10,19			
Морковь, с сентября (20%)	20,0	15,0		0,2	0,02	1,08		0,75
с января (25%)	20,0	15,0		0,2	0,02	1,08		0,75
Капуста белокочанная свежая	173,0	144,0		2,59	0,14	6,77		64,8
Лук репчатый	41,0	34,0		0,48		3,09		3,4
Масло растительное	2,0	2,0			2,0			
Томат-паста	3,0	3,0		0,14		0,57		1,35
Петрушка (зелень)	4,0	4,0		0,15	0,02	0,32		6,0
Чеснок	4,0	4,0		0,26		0,21		0,4
Мука пшеничная	1,6	1,6		0,16	0,02	1,1		
Перец сладкий	7,107	5,33		0,07		0,28		13,33
043/1/0 Салат из моркови с чесноком			70	17,1	1,24	167,31	51	53,29
Морковь, с сентября (20%)	81,0	65,33		0,85	0,07	4,7		3,27
с января (25%)	87,107	65,33		0,85	0,07	4,7		3,27
Чеснок	3,5	3,5		0,23		0,18		0,35
Масло растительное	1,5	1,5			1,5			
Петрушка (зелень)	2,33	2,33		0,09	0,01	0,19		3,5
всего в Обед			630	35,62	17,19	212,11	448	64,15
Полдник								
Без диет								
386/1 Яблоки			90	0,36	0,36	8,82	39	9
Яблоки	96,9	96,9		0,39	0,39	9,5		159,89
100/2 Суп молочный с вермишелевый			200	5,75	5,21	18,84	145	0,91
Молоко	160,0	160,0		4,48	5,12	7,52		2,08
вермишель	15,0	15,0						
Сахар	8,0	8,0				7,98		
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		
413/2 Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
Сахар	5,0	5,0				4,99		
Молоко	60,0	60,0		1,68	1,92	2,82		0,78
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02		0,05
всего в Полдник			470	8,78	7,91	41,97	273	11,11
Хлеб на день								
Без диет								
2 Хлеб ржаной			42	2,77	0,5	14,32	73	0
Хлеб ржаной	42,0	42,0		2,77	0,5	14,32		
1/1 Хлеб пшеничный г			20	1,7	0,32	7,4	39	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		1,7	0,32	7,4		
всего в Хлеб на день			62	4,47	0,82	21,72	112	0
всего в день			1679	75,02	47,49	335,38	1370	79,77

Меню-раскладка (2 Неделя Понедельник)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

диета: **все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
				белки г	жиры г	углеводы г	Энергети- ческая ценность	С мг
Завтрак								
Без диет								
227 Яйца вареные			1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		
411/2 Чай с сахаром			180	0,05	0,01	7,59	31	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02		0,05
Сахар	5,0	5,0				4,99		
003/1 Бутерброды с сыром			30	3,73	5,1	8,91	96	0,1
Сыр	6,07	6,07		1,58	1,61			0,17
Масло сливочное	7,86	7,86		0,06	6,13	0,08		
Хлеб пшеничный	16,07	16,07		1,37	0,26	5,95		
054 Икра кабачковая			50	0,51	2,69	3,39	40	3,16
Икра кабачковая	50,0	50,0		0,95	4,45	3,85		3,5
Масло растительное	3,0	3,0			3,0			
349/06 горошек консервированный			30	0,3	0,04	0,6	4	1,88
Горошек зеленый консервированный	37,5	37,5		1,16	0,08	2,44		3,75
всего в Завтрак			330	9,67	12,44	20,77	234	5,15
Второй завтрак								
Без диет								
418/3 Сок яблочный			170	0,75	0	15,15	64	3
Сок яблочный	170,0	170,0		0,68		19,21		3,4
21 печенье			17	1,28	2,01	4,01	39	0
Печенье сахарное	17,0	17,0		1,28	2,01	4,01		
всего в Второй завтрак			187	2,03	2,01	19,16	103	3
Обед								
Без диет								
063 Борщ со сметаной			200	1,45	3,93	10,19	82	8,23
Свекла, с сентября (20%)	40,0	32,0		0,48	0,03	2,91		3,2
с января (25%)	42,667	32,0		0,48	0,03	2,91		3,2
Капуста белокочанная свежая	30,0	21,0		0,38	0,02	0,99		9,45
Картофель, с сентября (25%)	34,667	26,0		0,52	0,1	4,24		5,2
с ноября (30%)	37,143	26,0		0,52	0,1	4,24		5,2
с января (35%)	40,0	26,0		0,52	0,1	4,24		5,2
с марта (40%)	43,333	26,0		0,52	0,1	4,24		5,2
Морковь, с сентября (20%)	12,6	10,0		0,13	0,01	0,72		0,5
с января (25%)	13,333	10,0		0,13	0,01	0,72		0,5
Лук репчатый	9,6	8,0		0,11		0,73		0,8
Томат-паста	6,0	6,0		0,29		1,14		2,7
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		0,03
Соль	4,9	4,9						
Перец сладкий	4,0	3,0		0,04		0,16		7,5
055/3г Икра свекольная			50	1,88	3,68	9,87	80	5,38
Свекла, с сентября (20%)	70,0	56,0		0,84	0,06	5,1		5,6
с января (25%)	74,667	56,0		0,84	0,06	5,1		5,6
Лук репчатый	10,0	8,4		0,12		0,76		0,84

Томат-паста	4,0	4,0		0,19		0,76		1,8
Масло растительное	2,0	2,0			2,0			
Чеснок	2,0	2,0		0,13		0,1		0,2
394/1 Компот из смеси сухофруктов и лим			180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
Смесь сухофруктов	15,66	15,66		0,05		2,27		
Сахар	7,0	7,0				6,99		
Лимон свежий	5,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,9
321/6 Плов из говядины			60/100	16	14,78	26,76	304	0,41
Говядина	97,0	70,81		13,17	11,33			
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03		
Морковь, с сентября (20%)	17,3	13,0		0,17	0,01	0,94		0,65
с января (25%)	17,333	13,0		0,17	0,01	0,94		0,65
Лук репчатый	11,0	9,0		0,13		0,82		0,9
Крупа рисовая	40,0	40,0		2,8	0,4	28,56		
всего в Обед			590	19,73	22,41	71,81	568	14,38
Полдник								
Без диет								
245/02 Сырники из творога со сгущенным молоком			100/10	18,69	12,67	11,4	234	0,25
Творог	102,0	100,0		16,7	9,0	2,0		0,5
Мука пшеничная	13,0	13,0		1,34	0,14	8,94		
Яйцо	6,0	6,0		0,76	0,69	0,04		
Масло растительное	6,0	6,0			5,99			
Молоко сгущенное	10,0	10,0		0,72	0,85	5,6		0,1
Сахар	5,0	5,0				4,99		
414/2 Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Кофейный напиток	1,66	1,66		0,23	0,24	0,25		
Сахар	5,0	5,0				4,99		
Молоко	140,0	140,0		3,92	4,48	6,58		1,82
372/2 Соус сметанный с сахаром			15	0,21	0,75	0,88	11	0,01
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		0,03
Сахар	5,0	5,0				4,99		
всего в Полдник			295	21,75	15,83	26,64	336	1,43
Хлеб на день								
Без диет								
2 Хлеб ржаной			42	2,77	0,5	14,32	73	0
Хлеб ржаной	42,0	42,0		2,77	0,5	14,32		
1/1 Хлеб пшеничный г			20	1,7	0,32	7,4	39	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		1,7	0,32	7,4		
всего в Хлеб на день			62	4,47	0,82	21,72	112	0
всего в день			1464	57,65	53,51	160,1	1353	23,96

Меню-раскладка (2 Неделя Вторник)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
				белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг
Завтрак								
Без диет								
003/1 Бутерброды с сыром			30	3,73	5,1	8,91	96	0,1
Сыр	6,07	6,07		1,58	1,61			0,17
Масло сливочное	7,86	7,86		0,06	6,13	0,08		
Хлеб пшеничный	16,07	16,07		1,37	0,26	5,95		
101/1 Суп молочный с пшеничной крупой			200	5,56	5,16	18,35	142	0,91
Молоко	160,0	160,0		4,48	5,12	7,52		2,08
Крупа пшеничная	25,0	25,0		2,88	0,33	15,7		
Сахар	8,0	8,0				7,98		
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		
416/2 Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
Какао-порошок	1,3	1,3		0,31	0,23	0,49		
Сахар	5,0	5,0				4,99		
Молоко	123,0	123,0		3,44	3,94	5,78		1,6
всего в Завтрак			410	12,96	13,45	43,08	345	2,44
Второй завтрак								
Без диет								
420/2 Кефир			180	5,22	4,51	7,2	91	1,26
Кефир	184,532	180,0		5,04	5,76	7,38		1,26
21 печенье			17	1,28	2,01	4,01	39	0
Печенье сахарное	17,0	17,0		1,28	2,01	4,01		
всего в Второй завтрак			197	6,5	6,52	11,21	130	1,26
Обед								
Без диет								
304/1 Тефтели мясные (2-й вариант)			70/30	8,14	9,04	10,3	155	0,45
Говядина	70,0	63,0		11,72	10,08			
Крупа рисовая	6,0	6,0		0,42	0,06	4,28		
Лук репчатый	25,0	21,0		0,29		1,91		2,1
Масло растительное	2,0	2,0			2,0			
Мука пшеничная	3,0	3,0		0,31	0,03	2,06		
372 Соус сметанный								
Масса белого соуса		22,5						
Сметана	7,5	7,5		0,21	1,5	0,24		0,02
Мука пшеничная	2,25	2,25		0,23	0,02	1,55		
Соль	0,24	0,24						
Чеснок	3,0	3,0		0,2		0,16		0,3
089/4 Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины)			20/200	5,31	4,14	12,35	108	8,96
Картофель, с сентября (25%)	106,6	80,0		1,6	0,32	13,04		16,0
с ноября (30%)	114,286	80,0		1,6	0,32	13,04		16,0
с января (35%)	123,077	80,0		1,6	0,32	13,04		16,0
с марта (40%)	133,333	80,0		1,6	0,32	13,04		16,0
Морковь, с сентября (20%)	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		0,4
с января (25%)	10,667	8,0		0,1	0,01	0,58		0,4
Лук репчатый	9,6	8,0		0,11		0,73		0,8

Томат-паста	2,0	2,0		0,1		0,38		0,9
Масло растительное	2,0	2,0			2,0			
129/2 Фрикадельки мясные (из								
Масса полуфабриката		28,6						
Говядина	31,0	22,8		4,06	2,28			
Яйцо	1,6	1,6		0,2	0,18	0,01		
Лук репчатый	2,38	2,0		0,03		0,18		0,2
Соль	0,18	0,18						
Петрушка (зелень)	4,0	4,0		0,15	0,02	0,32		6,0
Перец сладкий	5,33	4,0		0,05		0,21		10,0
394/1 Компот из смеси сухофруктов и лим			180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
Смесь сухофруктов	15,66	15,66		0,05		2,27		
Сахар	7,0	7,0				6,99		
Лимон свежий	5,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,9
015/3 Салат из свежих помидоров и огурцов			60	9,64	61,37	30,83	714	191
Помидоры свежие	45,882	39,0		0,43	0,08	1,48		9,75
Огурцы свежие	35,0	28,0		0,22	0,03	0,73		2,8
Масло растительное	2,0	2,0			2,0			
Перец сладкий	5,333	4,0		0,05		0,21		10,0
339/2 Пюре картофельное			180	3,68	5,76	24,53	165	21,79
Картофель, с сентября (25%)	205,2	153,9		3,08	0,62	25,09		30,78
с ноября (30%)	219,857	153,9		3,08	0,62	25,09		30,78
с января (35%)	236,769	153,9		3,08	0,62	25,09		30,78
с марта (40%)	256,5	153,9		3,08	0,62	25,09		30,78
Молоко	30,0	30,0		0,84	0,96	1,41		0,39
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		
всего в Обед			740	27,17	80,33	103	1244	222,56
Полдник								
Без диет								
386/1 Яблоки			90	0,36	0,36	8,82	39	9
Яблоки	96,9	96,9		0,39	0,39	9,5		159,89
470 Булочка "Творожная"			70	10,46	4,85	39,66	245	0,14
Мука пшеничная	38,0	38,0		3,91	0,42	26,14		
Сахар	5,0	5,0				4,99		
Масло сливочное	1,2	1,2		0,01	0,94	0,01		
Яйцо	5,4	5,4		0,69	0,62	0,04		
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		0,26
Творог	16,0	16,0		2,67	1,44	0,32		0,08
Дрожжи	2,0	2,0		0,25	0,05			
Соль	0,36	0,36						
411/2 Чай с сахаром			180	0,05	0,01	7,59	31	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02		0,05
Сахар	5,0	5,0				4,99		
всего в Полдник			340	10,87	5,22	56,07	315	9,15
Хлеб на день								
Без диет								
2 Хлеб ржаной			42	2,77	0,5	14,32	73	0
Хлеб ржаной	42,0	42,0		2,77	0,5	14,32		
1/1 Хлеб пшеничный г			20	1,7	0,32	7,4	39	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		1,7	0,32	7,4		
всего в Хлеб на день			62	4,47	0,82	21,72	112	0
всего в день			1749	61,97	106,34	235,08	2146	235,41

Меню-раскладка (2 Неделя Среда)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
				белки г	жиры г	углеводы г	Энергети- ческая ценность	С мг
Завтрак								
Без диет								
098/2 Суп молочный овсяный			200	6,21	6,17	17,33	150	0,98
Молоко	160,0	160,0		4,48	5,12	7,52		2,08
Крупа овсяная	20,0	20,0		2,2	1,22	0,74		
Сахар	8,0	8,0				7,98		
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		
003/1 Бутерброды с сыром			30	3,73	5,1	8,91	96	0,1
Сыр	6,07	6,07		1,58	1,61			0,17
Масло сливочное	7,86	7,86		0,06	6,13	0,08		
Хлеб пшеничный	16,07	16,07		1,37	0,26	5,95		
414/2 Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Кофейный напиток	1,66	1,66		0,23	0,24	0,25		
Сахар	5,0	5,0				4,99		
Молоко	140,0	140,0		3,92	4,48	6,58		1,82
всего в Завтрак			410	12,79	13,68	40,6	337	2,25
Второй завтрак								
Без диет								
21 печенье			17	1,28	2,01	4,01	39	0
Печенье сахарное	17,0	17,0		1,28	2,01	4,01		
39/1 витаминизированный напиток			180	0	0	0	0	0
Концентрат киселя	21,5	21,5						
всего в Второй завтрак			197	1,28	2,01	4,01	39	0
Обед								
Без диет								
084/1 Свекольник со сметаной			200	1,32	4,47	7,31	75	7,46
Картофель, с сентября (25%)	48,0	36,0		0,72	0,14	5,87		7,2
с ноября (30%)	51,429	36,0		0,72	0,14	5,87		7,2
с января (35%)	55,385	36,0		0,72	0,14	5,87		7,2
с марта (40%)	60,0	36,0		0,72	0,14	5,87		7,2
Морковь, с сентября (20%)	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		0,4
с января (25%)	10,667	8,0		0,1	0,01	0,58		0,4
Свекла, с сентября (20%)	63,75	51,0		0,77	0,05	4,64		5,1
с января (25%)	68,0	51,0		0,77	0,05	4,64		5,1
Лук репчатый	9,5	8,0		0,11		0,73		0,8
Петрушка (зелень)	3,0	3,0		0,11	0,01	0,24		4,5
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	1,56	0,02		
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		0,03
Томат-паста	3,0	3,0		0,14		0,57		1,35
Соль	4,3	4,3						
Петрушка (зелень)	3,0	3,0		0,11	0,01	0,24		4,5
Чеснок	3,0	3,0		0,2		0,16		0,3
Перец сладкий	7,107	5,33		0,07		0,28		13,33
Яйцо	15,0	15,0		1,91	1,73	0,11		
293/1 Гуляш из отварного мяса			60/50	15,42	12,41	3,96	189	5,62
Говядина	70,0	63,7		11,85	10,19			

Морковь, с сентября (20%)	6,7	5,36		0,07	0,01	0,39		0,27
с января (25%)	7,147	5,36		0,07	0,01	0,39		0,27
Лук репчатый	11,66	9,8		0,14		0,89		0,98
Масло сливочное	3,3	3,3		0,02	2,57	0,03		
Мука пшеничная	2,6	2,6		0,27	0,03	1,79		
Томат-паста	4,5	4,5		0,22		0,86		2,03
Чеснок	2,0	2,0		0,13		0,1		0,2
Петрушка (зелень)	2,5	2,5		0,09	0,01	0,2		3,75
179/2 Каша гречневая рассыпчатая с маслом			100	4,42	2,54	19,91	120	0
Крупа гречневая	33,077	33,077		4,17	1,09	20,54		
Масло сливочное	3,077	3,077		0,02	2,4	0,03		
015/3 Салат из свежих помидоров и огурцов			60	9,64	61,37	30,83	714	191
Помидоры свежие	45,882	39,0		0,43	0,08	1,48		9,75
Огурцы свежие	35,0	28,0		0,22	0,03	0,73		2,8
Масло растительное	2,0	2,0			2,0			
Перец сладкий	5,333	4,0		0,05		0,21		10,0
390/01 Компот из фруктов			180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
Яблоки	24,2	20,0		0,08	0,08	1,96		33,0
Сахар	7,0	7,0				6,99		
Лимон свежий	5,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,9
Клюква	20,0	20,0		0,1		0,76		3,0
всего в Обед			650	30,94	80,93	83,5	1186	205,63
Полдник								
Без диет								
136/1 Картофель отварной			100/5	2,05	3,96	16,12	108	14,7
Картофель, с сентября (25%)	140,0	105,0		2,1	0,42	17,12		21,0
с ноября (30%)	150,0	105,0		2,1	0,42	17,12		21,0
с января (35%)	161,538	105,0		2,1	0,42	17,12		21,0
с марта (40%)	175,0	105,0		2,1	0,42	17,12		21,0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		
301/3 Тефтели из печени с рисом (со сметанным соусом)			80/30	7,3	8,23	12,28	152	5,51
Печень говяжья	125,0	103,7		18,56	3,84			34,22
Крупа рисовая	6,0	18,0		1,26	0,18	12,85		
Лук репчатый	14,0	11,0		0,15		1,0		1,1
Масло растительное	4,5	4,5			4,5			
Яйцо	7,6	7,6		0,97	0,87	0,05		
Мука пшеничная	13,5	13,5		1,39	0,15	9,29		
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		0,03
411 Чай с сахаром и лимоном			180	0,05	0,01	7,59	31	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02		0,05
Сахар	5,0	5,0				4,99		
Лимон свежий	3,0	3,0		0,03		0,09		1,14
всего в Полдник			395	9,4	12,2	35,99	291	20,22
Хлеб на день								
Без диет								
2 Хлеб ржаной			42	2,77	0,5	14,32	73	0
Хлеб ржаной	42,0	42,0		2,77	0,5	14,32		
1/1 Хлеб пшеничный г			20	1,7	0,32	7,4	39	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		1,7	0,32	7,4		
всего в Хлеб на день			62	4,47	0,82	21,72	112	0
всего в день			1714	58,88	109,64	185,82	1965	228,1

Меню-раскладка (2 Неделя Четверг)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Диета: Все		Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
Наименование блюд и продуктов					белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг
Завтрак									
Без диет									
101/0/1 Суп молочный с ячневой крупой			200	5,56	5,16	18,35	142	0,91	
Молоко	140,0	140,0		3,92	4,48	6,58		1,82	
Крупа ячневая	16,0	16,0		1,6	0,21	10,61			
Сахар	1,6	1,6				1,6			
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	1,56	0,02			
003/1 Бутерброды с сыром			30	3,73	5,1	8,91	96	0,1	
Сыр	6,07	6,07		1,58	1,61			0,17	
Масло сливочное	7,86	7,86		0,06	6,13	0,08			
Хлеб пшеничный	16,07	16,07		1,37	0,26	5,95			
416/2 Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
Какао-порошок	1,3	1,3		0,31	0,23	0,49			
Сахар	5,0	5,0				4,99			
Молоко	123,0	123,0		3,44	3,94	5,78		1,6	
всего в Завтрак			410	12,96	13,45	43,08	345	2,44	
Второй завтрак									
Без диет									
420/8 Ряженка			180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	
Ряженка	185,0	180,0		5,4	10,8	7,38		0,54	
21 печенье			17	1,28	2,01	4,01	39	0	
Печенье сахарное	17,0	17,0		1,28	2,01	4,01			
всего в Второй завтрак			197	6,5	6,51	11,57	131	0,54	
Обед									
Без диет									
322/2 Котлеты рубленые из курицы			70	12,64	13,14	13,46	223	0,67	
Курица	130,0	52,0		9,46	9,57	0,36			
Хлеб пшеничный	13,0	13,0		1,11	0,21	4,81			
Молоко	18,0	18,0		0,5	0,58	0,85		0,23	
Лук репчатый	10,0	8,4		0,12		0,76		0,84	
Масло растительное	4,0	4,0			4,0				
Чеснок	3,0	3,0		0,2		0,16		0,3	
Петрушка (зелень)	4,0	4,0		0,15	0,02	0,32		6,0	
349/4 Огурцы соленые			50	0,29	0,03	0,56	4	0,77	
Огурцы соленые	92,308	50,0		0,4	0,05	0,8		2,5	
088/1 Суп вермишелевый			200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	
Картофель, с сентября (25%)	48,0	36,0		0,72	0,14	5,87		7,2	
с ноября (30%)	51,429	36,0		0,72	0,14	5,87		7,2	
с января (35%)	55,385	36,0		0,72	0,14	5,87		7,2	
с марта (40%)	60,0	36,0		0,72	0,14	5,87		7,2	
вермишель	6,0	6,0							
Морковь, с сентября (20%)	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		0,4	
с января (25%)	10,667	8,0		0,1	0,01	0,58		0,4	
Лук репчатый	9,6	8,0		0,11		0,73		0,8	
Масло сливочное	3,0	3,0		0,02	2,34	0,03			
Соль	4,3	4,3							

Петрушка (зелень)	5,0	5,0		0,19	0,02	0,4		7,5
218 Макароны изделия отварные			100	3,84	0,55	20,76	103	0
Макаронные изделия	40,5	40,5		4,21	0,45	28,23		
Масло сливочное	4,5	4,5		0,03	3,51	0,05		
390/01 Компот из фруктов			180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
Яблоки	24,2	20,0		0,08	0,08	1,96		33,0
Сахар	7,0	7,0				6,99		
Лимон свежий	5,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,9
Клюква	20,0	20,0		0,1		0,76		3,0
всего в Обед			600	19,06	16,13	69,98	502	9,59
Полдник								
Без диет								
227 Яйца вареные			1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		
386/1 Яблоки			90	0,36	0,36	8,82	39	9
Яблоки	96,9	96,9		0,39	0,39	9,5		159,89
412/2 Чай с лимоном			180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,59
410 Чай-заварка								
Чай высшего или 1-го сорта	0,274	0,274		0,06	0,02	0,01		0,03
Сахар	9,137	9,137				8,33		
Лимон свежий	7,31	6,396		0,05	0,01	0,18		2,22
357/1 Свекла тушеная			150	2,21	4,81	14,66	111	1,72
Свекла, с сентября (20%)	178,2	142,5		2,14	0,14	12,97		14,25
с января (25%)	190,0	142,5		2,14	0,14	12,97		14,25
Масло растительное	3,45	3,45				3,45		
Лук репчатый	11,905	10,0		0,14		0,91		1,0
Морковь, с сентября (20%)	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		0,5
с января (25%)	13,333	10,0		0,13	0,01	0,72		0,5
Петрушка (корень)	4,0	3,0		0,05	0,02	0,32		4,5
Чеснок	3,0	3,0		0,2		0,16		0,3
Томат-паста	3,0	3,0		0,14		0,57		1,35
всего в Полдник			460	7,76	9,79	33,08	250,46	13,31
Хлеб на день								
Без диет								
2 Хлеб ржаной			42	2,77	0,5	14,32	73	0
Хлеб ржаной	42,0	42,0		2,77	0,5	14,32		
1/1 Хлеб пшеничный г			20	1,7	0,32	7,4	39	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		1,7	0,32	7,4		
всего в Хлеб на день			62	4,47	0,82	21,72	112	0
всего в день			1729	50,75	46,7	179,43	1340,46	25,88

Меню-раскладка (2 Неделя Пятница)

Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
				белки г	жиры г	углеводы г	Энергети- ческая ценность	С мг
Завтрак								
Без диет								
411/2 Чай с сахаром			180	0,05	0,01	7,59	31	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02		0,05
Сахар	5,0	5,0				4,99		
003/1 Бутерброды с сыром			30	3,73	5,1	8,91	96	0,1
Сыр	6,07	6,07		1,58	1,61			0,17
Масло сливочное	7,86	7,86		0,06	6,13	0,08		
Хлеб пшеничный	16,07	16,07		1,37	0,26	5,95		
054 Икра кабачковая			50	0,51	2,69	3,39	40	3,16
Икра кабачковая	50,0	50,0		0,95	4,45	3,85		3,5
Масло растительное	3,0	3,0			3,0			
349/7 кукуруза консервированная			40	0,4	0,05	0,8	5	2,51
Кукуруза сахарная консервированная	40,0	40,0		0,88	0,16	4,48		1,92
229/3 Омлет натуральный			70/5	6,61	12,74	1,27	147	0,12
Яйцо	56,5	56,5		7,18	6,5	0,4		
Молоко	18,4	18,4		0,52	0,59	0,86		0,24
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		
всего в Завтрак			375	11,3	20,59	21,96	319	5,9
Второй завтрак								
Без диет								
418/3 Сок яблочный			170	0,75	0	15,15	64	3
Сок яблочный	170,0	170,0		0,68		19,21		3,4
21 печенье			17	1,28	2,01	4,01	39	0
Печенье сахарное	17,0	17,0		1,28	2,01	4,01		
всего в Второй завтрак			187	2,03	2,01	19,16	103	3
Обед								
Без диет								
396/1 Кисель			180	0,08	0,04	23,53	95	1,65
кисель	8,5	8,5						
Сахар	6,0	6,0				5,99		
086/2г Суп картофельный с крупой гречневой			200	2,01	2,23	13,6	83	6,6
Картофель, с сентября (25%)	40,0	30,0		0,6	0,12	4,89		6,0
с ноября (30%)	42,857	30,0		0,6	0,12	4,89		6,0
с января (35%)	46,154	30,0		0,6	0,12	4,89		6,0
с марта (40%)	50,0	30,0		0,6	0,12	4,89		6,0
Крупа гречневая	5,0	5,0		0,63	0,17	3,11		
Морковь, с сентября (20%)	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		0,4
с января (25%)	10,667	8,0		0,1	0,01	0,58		0,4
Лук репчатый	10,0	8,4		0,12		0,76		0,84
Масло сливочное	1,0	1,0		0,01	0,78	0,01		
Соль	3,0	3,0						
Петрушка (зелень)	4,0	4,0		0,15	0,02	0,32		6,0
277/2 Тефтели рыбные тушеные (минтай)			70	8,75	5,3	9,66	121	0,33
Минтай потрошенный обезглавленный	150,0	102,0		16,22	0,92			1,84
Крупа рисовая	5,0	10,0		0,7	0,1	7,14		

Мука пшеничная	5,0	5,0		0,52	0,06	3,44		
Масло растительное	5,0	5,0			5,0			
Лук репчатый	11,0	11,0		0,15		1,0		1,1
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,46	0,03		
339/2 Пюре картофельное			180	3,68	5,76	24,53	165	21,79
Картофель, с сентября (25%)	205,2	153,9		3,08	0,62	25,09		30,78
с ноября (30%)	219,857	153,9		3,08	0,62	25,09		30,78
с января (35%)	236,769	153,9		3,08	0,62	25,09		30,78
с марта (40%)	256,5	153,9		3,08	0,62	25,09		30,78
Молоко	30,0	30,0		0,84	0,96	1,41		0,39
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		
043/1/0 Салат из моркови с чесноком			70	17,1	1,24	167,31	51	53,29
Морковь, с сентября (20%)	81,0	65,33		0,85	0,07	4,7		3,27
с января (25%)	87,107	65,33		0,85	0,07	4,7		3,27
Чеснок	3,5	3,5		0,23		0,18		0,35
Масло растительное	1,5	1,5			1,5			
Петрушка (зелень)	2,33	2,33		0,09	0,01	0,19		3,5
всего в Обед			700	31,62	14,57	238,63	515	83,66
Полдник								
Без диет								
386/1 Яблоки			90	0,36	0,36	8,82	39	9
Яблоки	96,9	96,9		0,39	0,39	9,5		159,89
441/2/1 Ватрушка с повидлом			60	3,82	2,55	37,82	190	0,07
Мука пшеничная	120,0	120,0		12,36	1,32	82,56		
Повидло	25,71	25,71		0,1		16,79		0,13
Яйцо	3,33	3,33		0,42	0,38	0,02		
Масло растительное	0,21	0,21			0,21			
Молоко	34,27	34,27		0,96	1,1	1,61		0,45
Соль	0,6	0,6						
Дрожжи	1,13	1,13		0,14	0,03			
Сахар	2,04	2,04				2,04		
Масло сливочное	1,7	1,7		0,01	1,33	0,02		
413/2 Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
Сахар	5,0	5,0				4,99		
Молоко	60,0	60,0		1,68	1,92	2,82		0,78
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02		0,05
всего в Полдник			330	6,85	5,25	60,95	318	10,27
Хлеб на день								
Без диет								
2 Хлеб ржаной			42	2,77	0,5	14,32	73	0
Хлеб ржаной	42,0	42,0		2,77	0,5	14,32		
1/1 Хлеб пшеничный г			20	1,7	0,32	7,4	39	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		1,7	0,32	7,4		
всего в Хлеб на день			62	4,47	0,82	21,72	112	0
всего в день			1654	56,27	43,24	362,42	1367	102,83