

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко» Кардымовского района Смоленской области



**Примерное 10-дневное меню для детей, посещающих МБДОУ детский сад «Солнышко»
(с 10,5 часовым пребыванием)**

НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ

1 день

| | Название блюда | 1,5-3 лет | | | | | | | | 3-7 лет | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|-----------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|------|--|
| | | Брутто | Нетто | Выход | Б | Ж | У | С | Ккал | Брутто | Нетто | Выход | Б | Ж | У | С | Ккал | |
| З А В Т Р А К | Каша молочная геркулесовая | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 120 | 120 | 150/4/4 | 4,05 | 5,69 | 25,25 | - | 168 | 150 | 150 | 200/5/5 | 5,39 | 6,38 | 32,02 | - | 207 | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Крупа Геркулес | 22 | 22 | | | | | | | 30 | 30 | | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 80 | 80 | 160 | 2,5 | 2, | 11,3 | 1,0 | 74,7 | 90 | 90 | 180 | 2,85 | 2,41 | 10,64 | 1,17 | 91,0 | |
| | Сахар | 7 | 7 | | | | | | | 9 | 9 | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30/5 | 2,32 | 4,5 | 15,3 | | 112,2 | 40 | 40 | 40/5 | 3,07 | 4,78 | 20,4 | | 136 | | |
| Сливочное масло | 5 | 5 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | 353 | 8,87 | 12,29 | 51,85 | 1,0 | 354,9 | | | 435 | 11,37 | 13,57 | 63,06 | 1,17 | 343,0 | | |
| О Б Е Д | Суп картофельный с макаронными изделиями | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | | | 150 | 1,62 | 1,7 | 10,29 | 4,95 | 62,85 | 80 | 60 | 200 | 2,16 | 2,24 | 13,72 | 6,6 | 83,8 | |
| | 01.09-31.10 25% | 60 | 45 | | | | | | | 86 | 60 | | | | | | | |
| | 01.01-31.02 30% | 64 | 45 | | | | | | | 92 | 60 | | | | | | | |
| | 01.01-28.02 35% | 69 | 45 | | | | | | | 100 | 60 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 40% | 75 | 45 | | | | | | | 10 | 8 | | | | | | | |
| | Лук | 8 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | | | | | | | | | 10 | 8 | | | | | | | |
| | 01.01-28.02 20% | 8 | 6 | | | | | | | 11 | 8 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 25% | 9 | 6 | | | | | | | 10 | 10 | | | | | | | |
| | Вермишель | 6 | 6 | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | |
| | Масло растительное | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Плов из отварной птицы | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа рисовая | 45,5 | 45,5 | | | | | | | 60 | 60 | | | | | | | |
| | Курица | 95 | 70 | 160 | 15,12 | 12,76 | 26,76 | 0,41 | 282 | 125 | 92 | 210 | 20,3 | 17,0 | 35,69 | 1,01 | 377 | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | | |
| Соус томатный | 0 | 0 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Лук | 8 | 7 | | | | | | | 11 | 9 | | | | | | | | |
| Морковь | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01.01-28.02 20% | 16 | 13 | | | | | | | 16 | 13 | | | | | | | | |
| 01.03-31.08 25% | 17 | 13 | | | | | | | 17 | 13 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------|-------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------|-------|
| | Компот из сухофруктов | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 7 | 7 | | | | | | 9 | 9 | | | | | | | | |
| | Сухофрукты | 9 | 9 | 150 | 0,78 | 0 | 20,22 | 0,3 | 80,58 | 11 | 11 | 180 | 0,936 | 0 | 24,26 | 0,36 | 96,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | | | | | | | 40 | 40 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | | 56,7 | 35 | 35 | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,7 | | 96,7 | |
| | | | | 25 | 1,7 | 0,5 | 10,5 | | 53,6 | | | 35 | 2,4 | 0,75 | 14,6 | | 75,0 | |
| | Итого за обед: | | | 515 | 21,02 | 15,26 | 81,07 | 5,66 | 525,8 | | | 665 | 29,2 | 20,39 | 105,97 | 7,97 | 708,1 | |
| | П О Л Д Н И К | Булочка домашняя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Молоко | 20 | 20 | 50 | 3,61 | 6,46 | 25,1 | | 171,8 | 25 | 25 | 75 | 5,38 | 9,64 | 37,2 | | 251,2 |
| | | Мука пшеничная | 35 | 35 | | | | | | | 50 | 50 | | | | | | |
| Сахар | | 5 | 5 | | | | | | | 7 | 7 | | | | | | | |
| Яйцо куриное | | 1/6 | 7 | | | | | | | 1/4 | 10 | | | | | | | |
| Дрожжи | | 0,5 | 0,5 | | | | | | | 0,75 | 0,75 | | | | | | | |
| Масло растительное | | 3 | 3 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | |
| Кисель | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель | | 18 | 18 | 150 | 0 | 0 | 15 | 1,3 | 67 | 24 | 24 | 180 | 0 | 0 | 18 | 1,5 | 88,8 | |
| Итого за полдник: | | | | 200 | 3,61 | 6,46 | 40,1 | 1,3 | 238,8 | | | 255 | 5,38 | 9,64 | 55,2 | 1,5 | 340 | |
| Итого за день: | | | 1073 | 33,5 | 34,1 | 173,02 | 7,98 | 1119,5 | | | 1355 | 44,9 | 43,6 | 224,23 | 10,64 | 1482,1 | | |

2 день

| | Название блюда | 1,5-3 лет | | | | | | | | 3-7 лет | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|-----------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|---------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|--|
| | | Брутто | Нетто | Выход | Б | Ж | У | С | Ккал | Брутто | Нетто | Выход | Б | Ж | У | С | Ккал | |
| з а в т р а к | Каша молочная пшеница | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 120 | 120 | | | | | | | 150 | 150 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | 150/4/4 | 4,27 | 4,86 | 29,32 | | 178 | 5 | 5 | 200/5/5 | 5,67 | 1,65 | 37,44 | | 220 | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Крупа пшеница | 22 | 22 | | | | | | | 30 | 30 | | | | | | | |
| | Какао с молоком | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 98 | 98 | | | | | | | 110 | 110 | | | | | | | |
| | Сахар | 7 | 7 | 160 | 3,36 | 2,9 | 13,8 | 1,3 | 94,3 | 9 | 9 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 1,43 | 107 | |
| | Какао | 0,5 | 0,5 | | | | | | | 0,6 | 0,6 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный со сливочным маслом,сыром | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30/5/8 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 0,07 | 139 | 40 | 40 | 40/5/12 | 6,68 | 8,45 | 19,4 | 0,1 | 180 | | |
| Сливочное масло | 5 | 5 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Сыр | 8,6 | 8 | | | | | | | 12,8 | 12 | | | | | | | | |
| | Итог за завтрак: | | | 361 | 12,36 | 14,66 | 57,68 | 2,0 | 411,9 | | | 457 | 16,02 | 13,29 | 72,66 | 1,53 | 507 | |
| о б е д | Салат из свежих огурцов | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурцы | 48 | 38 | 40 | 0,3 | 2,44 | 0,95 | 3,8 | 26,92 | 71 | 57 | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 5,7 | 40,38 | |
| | Растительное масло | 2 | 2 | | | | | | | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Щи вегетарианские из свежей капусты со сметаной | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста свежая | 40 | 30 | 150 | 6,85 | 4,13 | 6,3 | 11,0 | 63 | 50 | 40 | 200 | 7,7 | 5,3 | 8,18 | 14,78 | 82,3 | |
| | Картофель | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 01.09-31.10 25% | 24 | 18 | | | | | | | 36 | 24 | | | | | | | |
| | 01.01-31.02 30% | 26 | 18 | | | | | | | 39 | 24 | | | | | | | |
| | 01.01-28.02 35% | 28 | 18 | | | | | | | 42 | 24 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 40% | 30 | 18 | | | | | | | 45 | 24 | | | | | | | |
| | Лук | 7 | 6 | | | | | | | 10 | 8 | | | | | | | |
| | Морковь01.01-28.02 20% | 10 | 8 | | | | | | | 14 | 11 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 25% | 11 | 8 | | | | | | | 15 | 11 | | | | | | | |
| | Сметана | 9 | 9 | | | | | | | 11 | 11 | | | | | | | |
| | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Соус томатный | 1 | 1 | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | |
| | Пюре картофельное | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 01.09-31.10 25% | 160 | 120 | | | | | | | 180 | 135 | | | | | | | |
| | 01.01-31.02 30% | 171 | 120 | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 14,5 | 109,8 | 193 | 135 | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 18,16 | 137,3 | |
| 01.01-28.02 35% | 185 | 120 | | | | | | | 208 | 135 | | | | | | | | |
| 01.03-31.08 40% | 200 | 120 | | | | | | | 225 | 135 | | | | | | | | |
| Молоко | 19 | 19 | | | | | | | 24 | 24 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Тфтелея рыбная | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба с/м треска(минтай) | 84 | 61 | | | | | | | 111 | 81 | | | | | | | | |
| Яйцо | 1/10 | 4 | 60 | 8,25 | 2,69 | 6,68 | 2,12 | 84 | 1/8 | 6 | 80 | 11,2 | 3,9 | 9,04 | 2,26 | 116 | | |

3 день

| | | 1,5-3 лет | | | | | | | | 3-7 лет | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----------|------------|------------|-------------|-------------|------|--------------|-------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|-------|--------------|--------|--|
| Название блюда | | Брутто | Нетто | Выход | Б | Ж | У | С | Ккал | Брутто | Нетто | Выход | Б | Ж | У | С | Ккал | |
| з а в т р а к | <u>Каша молочная пшеничная</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 120 | 120 | | | | | | | 150 | 150 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | 150/4/4 | 4,1 | 4,1 | 29,9 | | 173 | 5 | 5 | 200/5/5 | 5,43 | 4,23 | 38,27 | | 213 | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Крупа пшеничная | 22 | 22 | | | | | | | 30 | 30 | | | | | | | |
| | <u>Кофейный напиток с молоком</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 80 | 80 | 160 | 2,5 | 2,1 | 11,3 | 1,0 | 74,7 | 90 | 90 | 180 | 2,85 | 2,41 | 10,6 | 1,17 | 91 | |
| | Сахар | 7 | 7 | | | | | | | 10 | 10 | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | |
| | <u>Хлеб пшеничный со сливочным маслом</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30/5 | 2,3 | 4,5 | 15,3 | | 112,2 | 40 | 40 | 40/5 | 3,07 | 4,78 | 20,4 | | | 138,6 | |
| Сливочное масло | 5 | 5 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | | 353 | 8,9 | 10,7 | 56,5 | 1,0 | 359,9 | | | 435 | 11,08 | 11,42 | 69,27 | 1,17 | 442,6 | | |
| о б е д | <u>Суп картофельный с крупой</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель01.09-31.10 25% | 60 | 45 | | | | | | | 80 | 60 | | | | | | | |
| | 01.01-31.02 30% | 64 | 45 | | | | | | | 86 | 60 | | | | | | | |
| | 01.01-28.02 35% | 69 | 45 | | | | | | | 92 | 60 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 40% | 75 | 45 | 150 | 7,35 | 2,88 | 11,4 | 4,95 | 61,95 | 100 | 60 | 200 | 8,3 | 3,64 | 15,0 | 6,6 | 97,1 | |
| | Лук | 7 | 6 | | | | | | | 10 | 8 | | | | | | | |
| | Морковь01.01-28.02 20% | 8 | 6 | | | | | | | 10 | 8 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 25% | 9 | 6 | | | | | | | 11 | 8 | | | | | | | |
| | Геркулес | 3 | 3 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Сметана | 9 | 9 | | | | | | | 11 | 11 | | | | | | | |
| | Масло растительное | 1,5 | 1,5 | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | |
| | <u>Капуста тушеная по=домашнему с мясом</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Говядина | 97 | 60 | | | | | | | 129 | 80 | | | | | | | |
| | Капуста свежая | 150 | 120 | 170 | 19,3 | 6,14 | 11,6 | 20,9 | 179 | 170 | 138 | 210 | 25,9 | 7,92 | 14,59 | 26,19 | 232,65 | |
| | Лук | 12 | 10 | | | | | | | 14 | 10 | | | | | | | |
| | Морковь01.01-28.02 20% | 11 | 9 | | | | | | | 13 | 10 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 25% | 12 | 9 | | | | | | | 14 | 10 | | | | | | | |
| Масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | 3 | 3 | | | | | | | | |
| Масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | | |
| Крупа рисовая | 9 | 9 | | | | | | | 11 | 11 | | | | | | | | |
| Соус томатный | 0 | 0 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | |
| <u>Компот из сухофруктов</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | 8 | 8 | | | | | | | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Сухофрукты | 9 | 9 | 150 | 0,78 | 0 | 20,22 | 0,3 | 80,58 | 11 | 11 | 180 | 0,94 | 0 | 24,64 | 0,36 | 96,7 | | |
| <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 30 | | | | | | | 40 | 40 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|----------------------------------|-----|-----|------------------|---------------------|--------------------|----------------------|-------|-----------------------|-----|-----|------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------|-----------------------|--|
| | Итого за обед: | | | 30 500 | 1,8 29,23 | 0,3 9,32 | 13,3 56,52 | 26,15 | 56,7 449,33 | | | 40 630 | 2,4 37,54 | 0,4 11,96 | 17,7 41,55 | 33,15 | 75,6 502,05 | |
| П о л д н и к | Суп молочный с вермишелью | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 120 | 120 | | | | | | 150 | 150 | | | | | | | | |
| | Сахар | 3 | 3 | 150 | 4,53 | 4,2 | 13,68 | 0,69 | 110,7 | 4 | 4 | 200 | 6,04 | 5,6 | 18,24 | 0,92 | 147,6 | |
| | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Вермишель | 12 | 12 | | | | | | | 16 | 16 | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 0,5 | 0,5 | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 0,02 | 28 | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 0,03 | 40 | |
| Сахар | 8 | 8 | | | | | | | 10 | 10 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 25 | 1,7 | 0,5 | 10,5 | | 53,6 | 35 | 35 | 35 | 2,4 | 0,75 | 14,64 | | 75,0 | |
| | Итого за полдник: | | | 325 | 6,27 | 4,71 | 31,17 | 0,71 | 192,3 | | | 415 | 8,5 | 6,35 | 42,83 | 0,95 | 262,6 | |
| | Итого за день: | | | 1178 | 44,4 | 24,73 | 144,17 | 27,86 | 1001,53 | | | 1480 | 57,12 | 29,75 | 153,65 | 35,27 | 1207,25 | |

4 день

| | Название блюда | 1,5-3 лет | | | | | | | 3-7 лет | | | | | | | | | |
|---|--|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------|--------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------|--|
| | | Брутто | Нетто | Выход | Б | Ж | У | С | Ккал | Брутто | Нетто | Выход | Б | Ж | У | С | Ккал | |
| з а в т р а к | Каша молочная «Дружба» | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 120 | 120 | | | | | | | 150 | 150 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | 150/4/4 | 3,4 | 3,96 | 27,83 | | 161 | 5 | 5 | 200/5/5 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | | 197 | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Крупа пшениная | 11 | 11 | | | | | | | 15 | 15 | | | | | | | |
| | Крупа гречневая | 11 | 11 | | | | | | | 15 | 15 | | | | | | | |
| | Какао с молоком | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 98 | 98 | | | | | | | 110 | 110 | | | | | | | |
| | Сахар | 7 | 7 | 160 | 3,4 | 2,9 | 13,8 | 1,3 | 94,9 | 9 | 9 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 1,43 | 107 | |
| | Какао | 0,5 | 0,5 | | | | | | | 0,6 | 0,6 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом,сыром | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30/5/8 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 0,07 | 139 | 40 | 40 | 40/5/12 | 6,68 | 8,45 | 19,4 | 0,1 | 180 | | |
| Сливочное масло | 5 | 5 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Сыр | 8,6 | 8 | | | | | | | 12,8 | 12 | | | | | | | | |
| Итог за завтрак: | | | 361 | 11,5 | 13,7 | 56,19 | 1,28 | 394,9 | | | 447 | 14,8 | 15,75 | 70,68 | 1,53 | 484 | | |
| | | | | 3 | 4 | | | | | | | 7 | | | | | | |
| о б е д | Салат из свежей капусты | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста свежая | 42 | 38 | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,6 | 12,98 | 34,96 | 62 | 57 | 60 | 0,84 | 3,05 | 5,4 | 19,47 | 52,44 | |
| | Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Борщ вегетарианский из свежей капусты со сметаной | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста свежая | 15 | 12 | 150 | 6,90 | 4,14 | 8,85 | 6,17 | 74,1 | 25 | 21 | 200 | 8,06 | 5,32 | 11,6 | 8,23 | 96,5 | |
| | Картофель01.09-31.10 25% | 20 | 15 | | | | | | | 24 | 18 | | | | | | | |
| | 01.01-31.02 30% | 21,5 | 15 | | | | | | | 26 | 18 | | | | | | | |
| | 01.01-28.02 35% | 23 | 15 | | | | | | | 28 | 18 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 40% | 25 | 15 | | | | | | | 30 | 18 | | | | | | | |
| | Лук | 7 | 5 | | | | | | | 10 | 8 | | | | | | | |
| | Морковь01.01-28.02 20% | 10 | 8 | | | | | | | 13 | 11 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 25% | 11 | 8 | | | | | | | 14 | 11 | | | | | | | |
| | Свекла | 35 | 26 | | | | | | | 53 | 40 | | | | | | | |
| | Сметана | 9 | 9 | | | | | | | 11 | 11 | | | | | | | |
| | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Соус томатный | 2 | 2 | | | | | | | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Пюре картофельное | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель01.09-31.10 25% | 160 | 120 | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 14,53 | 109,8 | 180 | 135 | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 18,16 | 137,3 | |
| | 01.01-31.02 30% | 171 | 120 | | | | | | | 193 | 135 | | | | | | | |
| | 01.01-28.02 35% | 185 | 120 | | | | | | | 208 | 135 | | | | | | | |
| 01.03-31.08 40% | 200 | 120 | | | | | | | 225 | 135 | | | | | | | | |
| Молоко | 19 | 19 | | | | | | | 24 | 24 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные любительские | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба с/м треска (или минтай) | 84 | 61 | 60 | 8,25 | 2,69 | 6,68 | 2,12 | 84 | 111 | 81 | 80 | 11,2 | 3,9 | 9,04 | 3,06 | 116 | | |
| | | | | 8,09 | 2,54 | 6,41 | 2,08 | 81 | | | | 10,9 | 3,7 | 8,69 | 3,02 | 112 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-----|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | Яйцо | 1/10 | 4 | | | | | | | 1/7 | 6 | | | | | | |
| | Лук | 9 | 6 | | | | | | | 9 | 6 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 7 | 7 | | | | | | | 10 | 10 | | | | | | |
| | Молоко или вода | 6 | 6 | | | | | | | 8 | 8 | | | | | | |
| | Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | 3 | 3 | | | | | | |
| | <u>Компот с изюмом</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 7 | 7 | 160 | 0,78 | 0 | 20,22 | 0,3 | 80,58 | 9 | 9 | 180 | 0,94 | 0 | 24,3 | 0,36 | 96,7 |
| | изюм | 9 | 9 | | | | | | | 11 | 11 | | | | | | |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 30 | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | | 56,7 | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,7 | | 75,6 |
| | <u>Итого за обед:</u> | | | 550 | 21,06 | 12,81 | 69,85 | 25,17 | 442,65 | | | 710 | 26,98 | 17,18 | 89,61 | 32,88 | 578,32 |
| П | <u>Пудинг из творога с рисом</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| о | Творог | 38 | 37,5 | | | | | | | 76 | 75 | | | | | | |
| л | Крупа рисовая | 7 | 7 | 50 | 7,37 | 4,72 | 9,96 | 0,1 | 112 | 10 | 10 | 100 | 14,7 | 9,94 | 18,93 | 0,19 | 224 |
| д | Сахар | 5 | 5 | | | | | | | 10 | 10 | | | | | | |
| н | Яйцо куриное | 1/13 | 3 | | | | | | | 1/7 | 6 | | | | | | |
| и | Масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | |
| к | Сметана | 2 | 2 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | |
| | <u>Молоко кипяченое</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 158 | 150 | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 2,05 | 85 | 185 | 180 | 180 | 5,48 | 4,58 | 9,07 | 2,46 | 102 |
| | <u>Хлеб пшеничный</u> | 25 | 25 | 25 | 1,7 | 0,5 | 10,5 | | 53,6 | 35 | 35 | 35 | 2,4 | 0,75 | 14,6 | | 75,0 |
| | <u>Итого за полдник:</u> | | | 225 | 13,67 | 9,34 | 28,04 | 2,15 | 250,6 | | | 315 | 22,67 | 16,92 | 42,6 | 2,65 | 401 |
| | <u>Итого за день:</u> | | | 1136 | 45,87 | 36,04 | 153,23 | 39,53 | 1085,64 | | | 1472 | 63,97 | 50,14 | 201,76 | 53,46 | 1459,54 |

5 день

| | | 1,5-3 лет | | | | | | | 3-7 лет | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|-------|--------------|---------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------|--------------|--|
| Название блюда | | Брутто | Нетто | Выход | Б | Ж | У | С | Ккал | Брутто | Нетто | Выход | Б | Ж | У | С | Ккал | |
| з а в т р а к | Каша молочная рисовая | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 120 | 120 | | | | | | | 150 | 150 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | 150/4/4 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | | 161 | 5 | 5 | 200/5/5 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | | 197 | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Крупа рисовая | 22 | 22 | | | | | | | 30 | 30 | | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 80 | 80 | | | | | | | 90 | 90 | | | | | | | |
| | Сахар | 7 | 7 | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,6 | 0,98 | 70 | 9 | 9 | 180 | 2,85 | 2,41 | 10,6 | 1,17 | 91 | |
| | Кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30/5 | 2,32 | 4,5 | 15,3 | | 112,2 | 40 | 40 | 40/5 | 3,07 | 4,78 | 20,4 | | | 138,6 | |
| Сливочное масло | 5 | 5 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | | 343 | 6,98 | 10,46 | 54,87 | 0,98 | 343,2 | | | 435 | 9,01 | 11,26 | 67,98 | 1,17 | | 426,6 | |
| о б е д | Рассольник с картофелем | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель01.09-31.10 25% | 60 | 45 | | | | | | | 80 | 60 | | | | | | | |
| | 01.01-31.02 30% | 64 | 45 | | | | | | | 86 | 60 | | | | | | | |
| | 01.01-28.02 35% | 69 | 45 | | | | | | | 92 | 60 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 40% | 75 | 45 | 150 | 7,48 | 3,17 | 8,85 | 4,12 | 67,8 | 100 | 60 | 200 | 8,84 | 4,02 | 11,64 | 5,5 | 88,1 | |
| | Лук | 5 | 4 | | | | | | | 7 | 6 | | | | | | | |
| | Морковь01.01-28.02 20% | 8 | 6 | | | | | | | 10 | 8 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 25% | 9 | 6 | | | | | | | 11 | 8 | | | | | | | |
| | Огурцы маринованные | 16 | 13 | | | | | | | 25 | 20 | | | | | | | |
| | Крупа перловая | 3 | 3 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Сметана | 9 | 9 | | | | | | | 11 | 11 | | | | | | | |
| | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Макароны отварные | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макароны | 43 | 43 | 120 | 4,54 | 3,49 | 21,8 | 0 | 136,8 | 53 | 53 | 150 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 0 | 171 | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Котлета рубленая из птицы | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Курица | 96 | 44 | | | | | | | 125 | 92 | | | | | | | |
| | Лук | 10 | 8 | 60 | 9,69 | 8,68 | 9,67 | 0,5 | 157 | 11 | 9 | 80 | 12,9 | 11,9 | 13,46 | 0,67 | 212 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 15 | | 9,2 | 8,29 | 9,33 | 0,4 | 149 | 20 | 20 | | 12,4 | 11,4 | 12,6 | 0,53 | 202 | |
| | Молоко или вода | 10 | 10 | | | | | | | 15 | 15 | | | | | | | |
| Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | 3 | 3 | | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | 7 | 7 | 150 | 0,78 | 0 | 20,22 | 0,3 | 80,58 | 9 | 9 | 180 | 0,94 | 0 | 24,64 | 0,36 | 96,7 | | |
| Сухофрукты | 9 | 9 | | | | | | | 11 | 11 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | | 56,7 | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,7 | | 75,6 | | |
| Итого за обед: | | | 510 | 24,29 | 15,64 | 73,84 | 4,92 | 498,8 | | | 650 | 30,76 | 20,68 | 94,69 | 6,53 | | 643,4 | |

Вторая неделя

6 день

| | Название блюда | 1,5-3 лет | | | | | | | 3-7 лет | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------|--|
| | | Брутто | Нетто | Выход | Б | Ж | У | С | Ккал | Брутто | Нетто | Выход | Б | Ж | У | С | Ккал | |
| з а в т р а к | <u>Каша молочная</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>геркулесовая</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 120 | 120 | 150/4/4 | 4,05 | 5,69 | 25,25 | | 168 | 150 | 150 | 200/5/5 | 5,39 | 6,38 | 32,02 | | 207 | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Крупа Геркулес | 22 | 22 | | | | | | | 30 | 30 | | | | | | | |
| | <u>Кофейный напиток с</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>молоком</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 80 | 0 | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,6 | 0,98 | 70 | 90 | 90 | 180 | 2,85 | 2,41 | 10,6 | 1,17 | 91 | |
| | Сахар | 7 | 7 | | | | | | | 9 | 9 | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | |
| <u>Хлеб пшеничный со</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>сливочным маслом</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30/5 | 2,32 | 4,5 | 15,3 | | 112,2 | 40 | 40 | 40/5 | 3,07 | 4,78 | 20,4 | | 138,6 | | |
| Сливочное масло | 5 | 5 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | | 353 | 8,87 | 12,3 | 51,88 | 0,98 | 354,9 | | | 435 | 11,31 | 13,57 | 63,06 | 1,17 | 459,2 | | |
| о б е д | <u>Суп гороховый</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель01.09-31.10 25% | 40 | 30 | | | | | | | 60 | 45 | | | | | | | |
| | 01.01-31.02 30% | 43 | 30 | | | | | | | 64 | 45 | | | | | | | |
| | 01.01-28.02 35% | 46 | 30 | 150 | 3,05 | 3,21 | 9,67 | 3,49 | 79,95 | 69 | 45 | 200 | 4,1 | 4,28 | 12,9 | 4,66 | 106,6 | |
| | 01.03-31.08 40% | 50 | 30 | | | | | | | 75 | 45 | | | | | | | |
| | Лук | 7 | 6 | | | | | | | 10 | 8 | | | | | | | |
| | Морковь01.01-28.02 20% | 9 | 8 | | | | | | | 10 | 8 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 25% | 10 | 8 | | | | | | | 11 | 8 | | | | | | | |
| | Горох | 15 | 15 | | | | | | | 25 | 25 | | | | | | | |
| | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | |
| | <u>Каша гречневая</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>рассыпчатая</u> | 55 | 55 | 120 | 7,09 | 4,78 | 31,85 | 0 | 198,4 | 69 | 69 | 150 | 8,86 | 5,98 | 39,81 | 0 | 248 | |
| | Крупа гречневая | 4 | 4 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Гуляш из отварной птицы</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Курица | 95 | 30 | 30/30 | 6,77 | 6,2 | 0,75 | 0,7 | 97,97 | 125 | 40 | 40/40 | 9,02 | 8,27 | 1,0 | 0,93 | 130,5 | |
| | Соус томатный | 2 | 2 | | | | | | | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Лук | 16 | 13 | | | | | | | 20 | 17 | | | | | | | |
| | Морковь01.01-28.02 20% | 27 | 22 | | | | | | | 34 | 27 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 25% | 28 | 22 | | | | | | | 36 | 27 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | |
| Мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | | |
| <u>Компот из сухофруктов</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | 7 | 7 | 150 | 0,78 | 0 | 20,22 | 0,3 | 80,58 | 9 | 9 | 180 | 0,94 | 0 | 24,64 | 0,36 | 96,7 | | |
| Сухофрукты | 9 | 9 | | | | | | | 11 | 11 | | | | | | | | |
| <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 30 | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | | 56,7 | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,7 | | 75,6 | | |
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 25 | 25 | 25 | 1,7 | 0,5 | 10,5 | | 53,6 | 35 | 35 | 35 | 2,4 | 0,75 | 14,6 | | 75,0 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------|-----|-----|-------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------|---------------|------|----|-------------|--------------|--------------|--------------------|-------------|---------------|
| | Итог за обед: | | | 535 | 21,2 | 14,9 9 | 86,29 | 4,49 | 567,2 | | | 685 | 27,72 | 19,68 | 110,6 5 | 5,95 | 732,4 |
| П О Л Д Н И К | Булочка домашняя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 20 | 20 | | | | | | 25 | 25 | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 35 | 35 | 50 | 3,61 | 6,46 | 25,18 | | 171,8 | 50 | 50 | 75 | 5,38 | 9,64 | 37,2 | | 251,2 |
| | Сахар | 5 | 5 | | | | | | 7 | 7 | | | | | | | |
| | Яйцо куриное | 1/6 | 7 | | | | | | 1/4 | 10 | | | | | | | |
| | Дрожжи | 0,5 | 0,5 | | | | | | 0,75 | 0,75 | | | | | | | |
| | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | |
| Кисель | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисель | 18 | 18 | 150 | 0 | 0 | 15 | 1,3 | 57 | 24 | 24 | 180 | 0 | 0 | 18 | 1,5 | 88,8 |
| | Итог за полдник: | | | 200 | 3,61 | 6,46 | 40,18 | 1,3 | 228,8 | | | 255 | 5,38 | 9,64 | 55,2 | 1,5 | 340 |
| | Итог за день: | | | 1088 | 33,6 8 | 33,7 5 | 178,3 5 | 15,11 | 1150,9 | | | 1375 | 44,41 | 42,89 | 228,9 1 | 8,62 | 1531,6 |

7 день

| | | 1,5-3 лет | | | | | | | | 3-7 лет | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------|--|
| Название блюда | | Брутто | Нетто | Выход | Б | Ж | У | С | Ккал | Брутто | Нетто | Выход | Б | Ж | У | С | Ккал | |
| з а в т р а к | Каша молочная пшеничная | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 120 | 120 | | | | | | | 150 | 150 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | 150/4/4 | 4,27 | 4,86 | 29,32 | | 178 | 5 | 5 | 200/5/5 | 5,67 | 1,65 | 37,44 | | 220 | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Крупа пшеничная | 22 | 22 | | | | | | | 30 | 30 | | | | | | | |
| | Какао с молоком | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 98 | 98 | | | | | | | 110 | 110 | | | | | | | |
| | Сахар | 7 | 7 | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 1,2 | 89 | 9 | 9 | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 1,43 | 107 | |
| | Какао | 0,5 | 0,5 | | | | | | | 0,6 | 0,6 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный со сливочным маслом,сыром | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30/5 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 0,07 | 112,2 | 40 | 40 | 40/5 | 6,68 | 8,45 | 19,4 | 0,1 | 138,6 | | |
| Сливочное масло | 5 | 5 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | |
| итог за завтрак | | | 353 | 12,36 | 14,64 | 57,68 | 1,28 | 385,1 | | | 435 | 16,02 | 13,29 | 72,66 | 1,53 | 465,6 | | |
| о б е д | Салат из свежих огурцов | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурцы | 48 | 38 | 40 | 0,3 | 2,44 | 0,95 | 3,8 | 26,92 | 71 | 57 | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 5,7 | 40,38 | |
| | Растительное масло | 2 | 2 | | | | | | | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Щи вегетарианские из свежей капусты со сметаной | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста свежая | 40 | 30 | 150 | 6,85 | 4,13 | 6,3 | 11,0 | 63,45 | 50 | 40 | 200 | 7,7 | 5,3 | 8,18 | 14,78 | 82,3 | |
| | Картофель | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | |
| | 01.09-31.10 25% | 24 | 18 | | | | | | | 36 | 24 | | | | | | | |
| | 01.01-31.02 30% | 26 | 18 | | | | | | | 39 | 24 | | | | | | | |
| | 01.01-28.02 35% | 28 | 18 | | | | | | | 42 | 24 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 40% | 30 | 18 | | | | | | | 45 | 24 | | | | | | | |
| | Лук | 7 | 6 | | | | | | | 10 | 8 | | | | | | | |
| | Морковь01.01-28.02 20% | 10 | 8 | | | | | | | 14 | 11 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 25% | 11 | 8 | | | | | | | 15 | 11 | | | | | | | |
| | Сметана | 9 | 9 | | | | | | | 11 | 11 | | | | | | | |
| | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Соус томатный | 1 | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | |
| | Пюре картофельное | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Картофель | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01.09-31.10 25% | 160 | 120 | | | | | | | 180 | 135 | | | | | | | | |
| 01.01-31.02 30% | 171 | 120 | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 14,5 | 109,8 | 193 | 135 | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 18,16 | 137,3 | | |
| 01.01-28.02 35% | 185 | 120 | | | | | 3 | | 208 | 135 | | | | | | | | |
| 01.03-31.08 40% | 200 | 120 | | | | | | | 225 | 135 | | | | | | | | |
| Молоко | 19 | 19 | | | | | | | 24 | 24 | | | | | | | | |

8 день

| | | 1,5-3 лет | | | | | | | | 3-7 лет | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|-----------|------------|------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------|-------|
| Название блюда | | Брутто | Нетто | Выход | Б | Ж | У | С | Ккал | Брутто | Нетто | Выход | Б | Ж | У | С | Ккал | |
| з а в т р а к | Каша молочная пшеничная | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 120 | 120 | | | | | | | 150 | 150 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | 150/4/4 | 4,08 | 4,08 | 29,94 | | 173 | 5 | 5 | 200/5/5 | 5,43 | 4,23 | 38,27 | | 213 | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Крупа пшеничная | 22 | 22 | | | | | | | 30 | 30 | | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | | | | | | | | | 90 | 90 | | | | | | | |
| | Молоко | 80 | 80 | 160 | 2,34 | 2,0 | 10,6 | 0,98 | 70 | 9 | 9 | 180 | 2,85 | 2,41 | 10,6 | 1,17 | 91 | |
| | Сахар | 7 | 7 | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | | | 30/5 | 2,32 | 4,5 | 15,3 | | 112,2 | 40 | 40 | 40/5 | 3,07 | 4,78 | 20,4 | | | 138,6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Сливочное масло | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итог за завтрак: | | | 353 | 8,9 | 10,7 | 56,54 | 1,0 | 359,9 | | | 435 | 11,35 | 11,42 | 69,27 | 1,17 | 442,6 | | |
| о б е д | Салат из свежих огурцов и помидор | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидоры | 22 | 19 | 40 | 0,4 | 2,5 | 1,5 | 6,7 | 29,7 | 34 | 29 | 60 | 0,6 | 3,7 | 2,24 | 10,1 | 44,52 | |
| | Огурцы | 18 | 14 | | | | | | | 26 | 21 | | | | | | | |
| | Лук | 6 | 5 | | | | | | | 7 | 5 | | | | | | | |
| | Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Борщ из свежей капусты | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста свежая | 15 | 12 | 150 | 6,9 | 4,14 | 8,85 | 6,17 | 74,1 | 25 | 21 | 200 | 8,06 | 5,32 | 11,6 | 8,23 | 96,5 | |
| | Картофель 01.09-31.10 25% | 20 | 15 | | | | | | | 24 | 18 | | | | | | | |
| | 01.01-31.02 30% | 21,5 | 15 | | | | | | | 26 | 18 | | | | | | | |
| | 01.01-28.02 35% | 23 | 15 | | | | | | | 28 | 18 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 40% | 25 | 15 | | | | | | | 30 | 18 | | | | | | | |
| | Лук | 7 | 5 | | | | | | | 10 | 8 | | | | | | | |
| | Морковь 01.01-28.02 20% | 9 | 7 | | | | | | | 13 | 11 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 25% | 10 | 7 | | | | | | | 14 | 11 | | | | | | | |
| | Свекла 01.01-28.02 20% | 33 | 26 | | | | | | | 50 | 40 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 25% | 35 | 26 | | | | | | | 53 | 40 | | | | | | | |
| | Сметана | 9 | 9 | | | | | | | 11 | 11 | | | | | | | |
| | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Соус томатный | 2 | 2 | | | | | | | 3 | 3 | | | | | | | |
| | Жаркое по-домашнему | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Говядина | 97 | 60 | 170 | 20,8 | 5,34 | 18,5 | 7,26 | 205 | 129 | 80 | 220 | 27,5 | 7,47 | 21,95 | 8,97 | 265 | |
| Картофель 01.09-31.10 25% | 156 | 116 | | | | | | | 176 | 138 | | | | | | | | |
| 01.01-31.02 30% | 167 | 116 | | | | | | | 189 | 138 | | | | | | | | |
| 01.01-28.02 35% | 180 | 116 | | | | | | | 203 | 138 | | | | | | | | |
| 01.03-31.08 40% | 195 | 116 | | | | | | | 220 | 138 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-----|-----|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | Лук | 12 | 10 | | | | | | | 14 | 10 | | | | | | |
| | Морковь 01.01-28.02 20% | 9 | 7,5 | | | | | | | 9 | 7,5 | | | | | | |
| | 01.03-31.08 25% | 10 | 7,5 | | | | | | | 10 | 7,5 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | 3 | 3 | | | | | | |
| | Соус томатный | 0 | 0 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | |
| | <u>Компот из сухофруктов</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 7 | 7 | 150 | 0,78 | 0 | 20,22 | 0,3 | 80,58 | 9 | 9 | 180 | 0,94 | 0 | 24,64 | 0,36 | 96,7 |
| | Сухофрукты | 9 | 9 | | | | | | | 11 | 11 | | | | | | |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 30 | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | | 56,7 | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,7 | | 75,6 |
| | <u>Итого за обед:</u> | | | 540 | 30,68 | 12,28 | 62,37 | 20,43 | 446,08 | | | 700 | 39,5 | 16,89 | 90,36 | 27,66 | 578,32 |
| п | <u>Суп молочный с рисом</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| о | Молоко | 120 | 120 | | | | | | | 150 | 150 | | | | | | |
| л | Сахар | 3 | 3 | 150 | 3,61 | 3,8 | 12,6 | 0,68 | 99,3 | 4 | 4 | 200 | 4,82 | 5,08 | 16,8 | 0,91 | 132,4 |
| д | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | |
| н | Крупа рисовая | 12 | 12 | | | | | | | 15 | 15 | | | | | | |
| и | <u>Чай с сахаром</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к | Чай | 0,5 | 0,5 | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 0,02 | 28 | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 0,03 | 40 |
| | Сахар | 8 | 8 | | | | | | | 10 | 10 | | | | | | |
| | <u>Хлеб пшеничный</u> | 25 | 25 | 25 | 1,7 | 0,5 | 10,5 | | 53,6 | 35 | 35 | 35 | 2,4 | 0,75 | 14,6 | | 75,0 |
| | <u>Итого за полдник:</u> | | | 325 | 5,35 | 4,31 | 30,09 | 0,7 | 180,9 | | | 415 | 7,28 | 5,85 | 41,39 | 0,94 | 247,4 |
| | <u>Итого за день:</u> | | | 1218 | 44,93 | 27,29 | 149,0 | 22,13 | 986,88 | | | 1550 | 58,13 | 34,16 | 201,02 | 29,77 | 1163,02 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|------|------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--|
| | Сахар | 7 | 7 | 150 | 0,78 | 0 | 20,22 | 0,3 | 80,58 | 9 | 9 | 180 | 0,94 | 0 | 24,3 | 0,36 | 96,7 | |
| | изюм | 9 | 9 | | | | | | | 11 | 11 | | | | | | | |
| | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 30 | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | | 56,7 | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,7 | | 75,6 | |
| | <u>Итого за обед:</u> | | | 550 | 22,73 | 13,67 | 70,72 | 24,24 | 461,19 | | | 710 | 28,9 | 18,43 | 90,8 | 29,14 | 603,04 | |
| П о л д н и к | <u>Пудинг из творога с изюмом</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Творог | 38 | 37,5 | | | | | | | 76 | 75 | | | | | | | |
| | Крупа манная | 5 | 5 | 50 | 7,37 | 4,72 | 9,96 | 0,1 | 112 | 10 | 10 | 100 | 14,7 | 9,94 | 18,93 | 0,19 | 224 | |
| | Сахар | 5 | 5 | | | | | | | 10 | 10 | | | | | | | |
| | Яйцо куриное | 1/16 | 2,5 | | | | | | | 1/8 | 5 | | | | | | | |
| | изюм | 5,1 | 5 | | | | | | | 10,2 | 10 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Сметана | 2 | 2 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | |
| | <u>Молоко кипяченое</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 158 | 150 | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 2,05 | 85 | 185 | 180 | 180 | 5,48 | 4,58 | 9,07 | 2,46 | 102 | |
| | <u>Хлеб пшеничный</u> | 25 | 25 | 25 | 1,7 | 0,5 | 10,5 | | 53,6 | 35 | 35 | 35 | 2,4 | 0,75 | 14,6 | | 75,0 | |
| | <u>Итого за полдник:</u> | | | 225 | 13,65 | 9,3 | 28,04 | 2,15 | 250,6 | | | 315 | 22,58 | 15,27 | 42,6 | 2,65 | 401 | |
| | <u>Итого за день:</u> | | | 1128 | 44,42 | 33,93 | 157,13 | 36,77 | 1077,29 | | | 1145 | 61,25 | 45,68 | 206,93 | 46,99 | 1442,74 | |

| 10 день | | 1,5-3 лет | | | | | | | | 3-7 лет | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|-----------|-------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|---------|-------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--|
| Название блюда | | Брутто | Нетто | Выход | Б | Ж | У | С | Ккал | Брутто | Нетто | Выход | Б | Ж | У | С | Ккал | |
| з а в т р а к | Каша молочная манная | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 120 | 120 | | | | | | | 150 | 150 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | 150/4/4 | 3,4 | 3,96 | 27,83 | | 161 | 5 | 5 | 200/5/5 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | | 197 | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Крупа манная | 15 | 15 | | | | | | | 20 | 20 | | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 80 | 80 | 160 | 2,34 | 2,0 | 10,6 | 0,98 | 70 | 90 | 90 | 180 | 2,85 | 2,41 | 10,6 | 1,17 | 91 | |
| | Сахар | 7 | 7 | | | | | | | 9 | 9 | | | | | | | |
| | Кофейный напиток | 1 | 1 | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30/5 | 2,32 | 4,5 | 15,3 | | 112,2 | 40 | 40 | 40/5 | 3,07 | 4,78 | 20,4 | | 138,6 | | |
| Сливочное масло | 5 | 5 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Итог за завтрак: | | | | 353 | 8,22 | 10,56 | 54,43 | 1,0 | 347,9 | | | 435 | 10,44 | 11,26 | 66,46 | 1,17 | 426,6 | |
| о б е д | Суп картофельный с крупой | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель01.09-31.10 25% | 60 | 45 | | | | | | | 80 | 60 | | | | | | | |
| | 01.01-31.02 30% | 64 | 45 | | | | | | | 86 | 60 | | | | | | | |
| | 01.01-28.02 35% | 69 | 45 | 150 | 7,35 | 2,88 | 11,4 | 4,95 | 74,55 | 92 | 60 | 200 | 8,3 | 3,64 | 15,0 | 6,6 | 97,1 | |
| | 01.03-31.08 40% | 75 | 45 | | | | | | | 100 | 60 | | | | | | | |
| | Лук | 8 | 6 | | | | | | | 10 | 8 | | | | | | | |
| | Морковь01.01-28.02 20% | 8 | 6 | | | | | | | 10 | 8 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 25% | 9 | 6 | | | | | | | 11 | 8 | | | | | | | |
| | Геркулес | 3 | 3 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Сметана | 9 | 9 | | | | | | | 11 | 11 | | | | | | | |
| | Масло растительное | 1,5 | 1,5 | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | |
| | Капуста тушеная | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста свежая | 172 | 137 | 120 | 2,48 | 3,88 | 11,3 | 16,37 | 90,12 | 215 | 171 | 150 | 3,09 | 4,86 | 14,14 | 25,74 | 112,65 | |
| | Морковь01.01-28.02 20% | 7 | 5 | | | | | | | 10 | 8 | | | | | | | |
| | 01.03-31.08 25% | 8 | 5 | | | | | | | 11 | 8 | | | | | | | |
| | Лук | 6 | 5 | | | | | | | 7 | 6 | | | | | | | |
| | Соус томатный | 0 | 0 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | | |
| | Рис | 8 | 8 | | | | | | | 10 | 10 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | |
| | Котлета рубленая из птицы | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Курица | 96 | 44 | 60 | 9,63 | 8,68 | 9,67 | 0,5 | 157 | 125 | 92 | 80 | 12,9 | 11,9 | 13,46 | 0,67 | 212 | | |
| Лук | 10 | 8 | | 9,2 | 8,29 | 9,33 | 0,4 | 149 | 11 | 9 | | 12,4 | 11,3 | 12,6 | 0,53 | 202 | | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 15 | | | | | | | 20 | 20 | | | | | | | | |
| Молоко или вода | 10 | 10 | | | | | | | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | 3 | 3 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|----------------------------------|------|------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------|-----|-----|-------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| | Компот из сухофруктов | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 7 | 7 | 150 | 0,78 | 0 | 20,22 | 0,3 | 80,58 | 9 | 9 | 180 | 0,94 | 0 | 24,64 | 0,36 | 96,7 |
| | Сухофрукты | 9 | 9 | | | | | | | 11 | 11 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | | 56,7 | 40 | 40 | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,7 | | 75,6 |
| | Итого за обед: | | | 510 | 22,04 | 15,74 | 65,89 | 22,12 | 458,95 | | | 650 | 27,63 | 20,8 | 84,94 | 33,37 | 594,05 |
| п о л д н и к | Макаронь отварные с сыром | 45,5 | 45,5 | 150 | 9,29 | 10,3 | 31,78 | 0,14 | 264 | 53 | 53 | 175 | 10,8 | 12 | 37,08 | 0,16 | 308 |
| | Макаронь | 16,5 | 16,5 | | | | | | | 22 | 22 | | | | | | |
| | Сыр | 4 | 4 | | | | | | | 5 | 5 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай | 0,5 | 0,5 | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 0,02 | 28 | 0,6 | 0,6 | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 0,03 | 40 |
| | Сахар | 8 | 8 | | | | | | | 10 | 10 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 25 | 1,7 | 0,5 | 10,5 | | 53,6 | 35 | 35 | 35 | 2,4 | 0,75 | 14,6 | | 75,0 |
| | итого за полдник: | | | 325 | 11,02 | 10,81 | 49,27 | 0,16 | 345,6 | | | 390 | 13,26 | 12,77 | 61,67 | 0,19 | 423 |
| | итого за день: | | | 1188 | 41,28 | 37,11 | 169,59 | 23,46 | 1152,45 | | | 1475 | 51,33 | 44,83 | 213,07 | 34,73 | 1443,65 |
| | итого за 10 дней: | | | | 424,3 | 341,9 | 1596,45 | 318,17 | 11184,1 | | | | 564,08 | 426,34 | 1991,89 | 391,12 | 14257,6 |
| | среднее: | | | | 42,43 | 34,19 | 159,64 | 31,81 | 1118,4 | | | | 56,4 | 42,63 | 199,19 | 39,11 | 1425,7 |