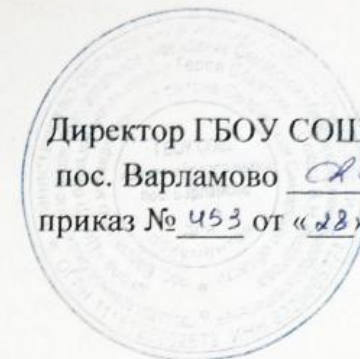


Согласовано:
С родительским комитетом

Парфенова С.И. З.И.
«28» 03 2022 г.



Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ «Центр образования»
пос. Варламово И.Г. Парфенова
приказ № 453 от «28» 03 2022 г.

Основное примерное десятидневное меню
структурного подразделения,
реализующего общеобразовательные программы
Дошкольного образования
ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово

ПОНЕДЕЛЬНИК - 1 день

	Ясли:							Сад						
ЗАВТРАК														
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С
1. Каша гречневая рассыпчатая, с маслом, с сахаром:	140							170						№205
Гречка		40	4,94	0,6	23,96	89,6			50	7,33	0,86	35,7	137,4	
Масло сливочное		5	0,13	4,1	0,44	34,4			5	0,13	4,1	0,44	37,4	
Сахар		3	0	0	2,99	11,3			3	0	0	2,99	11,3	
2. Кофейный напиток:	170							190						№395
Кофейный напиток		1,25	0,06	0,02	0,11	0,8			1,5	0,06	0,08	0,17	1,03	
Сахар		8	0	0	8,99	30,3			9	0	0	8,99	34,1	
3. Батон с маслом:	40							40						№1
Батон		32	2,95	0,64	3,95	81,2			32	2,95	0,64	3,95	81,2	
Масло сливочное		8	0,33	4,36	0,097	59,8			8	0,33	6,36	0,097	59,8	
ИТОГО:	350		8,41	9,72	40,54	307,4		400		10,8	12,04	52,34	362,2	
II ЗАВТРАК														
1. Кисель:	150							180						
Кисель		10	0,003	0	4,6	25,4			12	0,003	0	5,64	30,5	
Сахар		6	0	0	5,9	22,74			8	0	0	5,99	32,74	
ИТОГО:	150		0,003	0	10,5	48,14		180		0,003	0	11,63	63,24	
ОБЕД														
1. Свёкла порционно:	30	30	0,48	0,05	2,02	13,95		50	50	0,68	0,08	3,38	21,5	
2. Суп гороховый на мясном бульоне:	150							180						№81
Картофель		75	1,5	0	12	65,76			80	1,68	0	14,8	71,6	
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,19	
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	1,53	5,29	
Масло растительное		2	0	1,98	0	16			4	0	2,99	0	35,9	
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,018	13,95			3	0,01	2,49	0,027	25,4	
Горох		15	1,99	0,4	8,5	31			25	2,99	0,5	12,04	62	
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0	
3. Макарунник с мясом:	160							200						
Мясо		50	8,99	9,29	0	93,5			60	10,7	11,4	0	114,2	

Масло сливочное		3	0,01	2,47	0,027	22,4		3	0,01	2,47	0,027	22,4		
Макаронны		30	3,3	0,2	22,9	89,4		40	4,45	0,3	27,6	110,29		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1		10	0,1	0	0,82	3,19		
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,1	23,5		0,3	1,02	2,79	1,1	26,5		
4. Компот из с/ф + Вит. С:	150							180						№376
Сухофрукты		10	0,15	0	5,2	18,5		12	0,24	0	6,6	25,3		
Сахар		8	0	0	7,9	30,33		10	0	0	8,9	54,1		
5. Хлеб ржаной:	40	40	1,66	0,28	19,9	85,95		50	50	2,35	0,35	34,9	107	
ИТОГО:	530		19,29	18,02	80,9	513,9		660		24,53	23,37	113,5	690,9	
ПОЛДНИК														
1. Запеканка капустная:	155							170						
Капуста		130	1,92	0	19,23	52,9		140	2,99	0	20,94	76,2		
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,1	23,5		0,3	1,02	2,79	1,1	26,5		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1		10	0,1	0	0,82	3,1		
Масло растительное		5	0	4,95	0	44,95		5	0	4,95	0	44,95		
Масло сливочное		3	0,01	2,97	0,027	22,4		5	0,04	5,1	0,04	37,4		
2. Батон:	30	30	2,79	0,94	1,85	81,9		30	30	2,79	1,04	1,85	81,99	
3. Чай:	150							180						№392
Чай		1	0	0	0	0,01		1,2	0	0	0	0,01		
Сахар		8	0	0	7,99	30,3		10	0	0	8,91	54,1		
4. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,38	0	9,3	44,6		100	100	0,44	0	9,8	48	
ИТОГО:	430		6,1	10,56	39,32	303,7		480		7,38	13,88	43,46	372,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460		33,8	38,3	171,2	1173		1720		42,71	49,29	220,9	1489	

ВТОРНИК - 2 день

Ясли:							Сад:							
ЗАВТРАК														
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С
1. Омлет:	140							150						
Яйцо		1,5	0,3	0,1	5,9	37,8			1,6	0,4	0,8	6,89	52,5	
Молоко		120	3,2	2,8	5,6	62,8			130	3,5	4,16	6,33	79,79	
Масло сливочное		3	0,01	2,4	0,02	24,4			4	0,02	3,3	0,036	31,9	
2. Кофейный напиток с молоком:	170							200						
Кофейный напиток		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,05	
Сахар		8	0	0	9,9	31,3			9	0	0	10,91	35,1	
Молоко		80	2,2	2,4	5,2	44,8			100	2,6	3,2	6,49	62,2	
3. Батон с сыром:	40							50						
Батон		30	1,3	0,07	18,6	64,9			40	1,9	0,09	22,4	89,99	
Сыр		10	1,4	3,6	1,9	38,2			15	2,4	4,8	2,57	58,9	
ИТОГО:	350		8,46	11,39	47,22	305		400		10,88	16,38	55,75	411,4	
II ЗАВТРАК														
1 Молоко	150	150	4,2	4,8	7,6	87,95		180	180	4,5	5,44	9,48	100,2	
2. Печенье	20	20	1,6	2,6	18,6	64,8		20	20	1,6	2,6	18,6	64,8	
ИТОГО:	170		5,8	7,4	26,2	152,8		200		6,1	8,04	28,08	165	
ОБЕД														
1. Икра морковная:	30							50						
Морковь		25	0,2	0,06	3,69	11,25			35	0,3	0,08	4,37	15,35	
Лук репчатый		13	0,1	0,02	1,06	5,3			14	0,1	0,02	1,14	5,7	
Томатная паста		1	0,02	0,007	0,9	1,5			1	0,02	0,007	0,9	1,5	
Масло растительное		1	0	0,99	0	8,9			1	0	0,99	0	8,9	
Сахар		0,3	0	0	0,79	1,1			0,3	0	0	0,79	1,1	
2. Суп картофельный вермишелевый, постный	150							180						
Картофель		75	1,5	0	14	65,7			80	1,6	0	17,8	81,69	
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1	
Морковь		10	0,1	0	1,69	3,5			15	0,1	0	2,53	5,2	
Масло растительное		2	0	1,98	0	16			3	0	2,97	0	26,9	

Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,18	13,9		3	0,01	2,47	0,27	22,4	
Вермишель		8	0	1,96	0,08	29,39		10	0	2,2	0,19	36,69	
Соль		3	0	0	0	0		5	0	0	0	0	
3. Рис отварной:	110							130					
Рис		40	0,6	0,19	9,4	33,69		50	0,9	0,1	12,3	62,29	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0,04	37,4		7	0,04	5,74	0,06	52,36	
4. Бефстроганноф из печени со сметаной:	50							70					
Печень		50	10	1,59	2,9	85,78		60	12	1,8	3,49	102,32	
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1		15	0,2	0	1,73	6,1	
Мука пшеничная		1	0,1	0,013	1,73	3,29		1	0,1	0,013	1,73	3,29	
Сметана		17	0,5	2,7	1,34	20,72		20	0,6	3,2	1,4	27,76	
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,018	13,9		2	0,01	1,65	0,018	13,9	
Масло растительное		1	0	0,99	0	8,99		2	0	1,98	0	17,98	
5. Компот из с/ф + Вит. С:	150							180					№376
Сухофрукты		10	0,1	0	6,2	17,5		12	0,2	0	9,6	23,3	
Сахар		8	0	0	9,9	30,3		9	0	0	10,99	34,1	
6. Хлеб ржаной:	40	40	1,6	0,28	19,9	85,6		50	50	2,35	0,35	24,9	107
ИТОГО:	530		15,07	18,18	75,46	499,9		660		18,73	23,57	95,94	661,9
ПОЛДНИК													
1. Рыба тушеная с овощами:	130							150					
Рыба		90	9,31	1,9	0	64,8		100	10,9	0,9	0	72,98	
Лук репчатый		20	0,2	0	1,64	6,2		25	0,5	0	4,1	15,5	
Морковь		20	0,2	0	1,38	7		25	0,2	0	3,45	17,5	
Масло растительное		1	0	0,99	0	8,99		2	0	1,98	0	17,98	
2. Батон:	30	30	2,6	0,94	2,85	81,2		30	30	2,6	0,94	2,85	81,2
3. Чай:	150							180					№392
Чай		1	0	0	0	0,01		1,2	0	0	0	0,01	
Сахар		8	0	0	9,92	30,3		10	0	0	12,91	40,1	
4. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,3	0	9,3	44,6		100	100	0,4	0	9,8	47
ИТОГО:	405		12,61	3,83	25,09	243,1		460		14,6	3,82	33,11	292,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455		41,94	40,8	174	1201		1720		50,31	51,81	212,9	1531

СРЕДА - 3 день

	Ясли:							Сад:							
ЗАВТРАК															
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
1. Каша манная с молоком:	140							160							
Манка		15	0,3	0,04	3,46	31,5			18	0,4	0,05	3,95	58,8		
Молоко		110	3	3,5	4,8	53,8			130	3,6	4,1	5,33	66,7		
Масло сливочное		3	0,01	2,4	0,029	22,4			4	0,02	3,3	0,039	29,9		
Сахар		3	0	0	2,97	11,4			4	0	0	3,96	15,1		
2. Чай	170							200							
Чай		1	0	0	0	0,01			1,2	0	0	0	0,01		
Сахар		8	0	0	7,92	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
3. Батон с повидлом:	40							40							
Батон		30	1,3	0,07	18,6	63,9			30	1,3	0,07	18,6	63,9		
Повидло		10	0,07	0,03	1,9	24,6			10	0,07	0,03	1,9	24,6		
ИТОГО:	350		4,68	6,04	39,68	237,9		400		5,39	7,55	42,69	293,1		
II ЗАВТРАК															
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150	150	3,77	5,2	5,33	88,4		180	180	4,06	5,6	5,74	95,2		
ИТОГО:	150		3,77	5,2	5,33	88,4		180		4,06	5,6	5,74	95,2		
ОБЕД															
1. Огурец солёный порционно:	30	30	0,2	0,03	0,61	3,3		50	50	0,4	0,05	0,95	5,5		
2. Борщ с тушенкой, со сметаной:	150							180							
Картофель		75	1,5	0	14	45,7			80	1,6	0	16,8	61,6		
Свекла		30	0,4	0,05	2,02	12,9			40	0,64	0,07	2,79	17,2		
Тушеная говядина		20	2,8	3,4	0	42,8			30	4,23	5,2	0	64,2		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		
Капуста		30	0,5	0	2,41	6,4			40	0,7	0	3,88	11,2		
Масло растительное		2	0	1,9	0	16			3	0	2,9	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,018	13,9			3	0,01	2,4	0,027	22,4		

Томатная паста		2	0,05	0	0,42	1		3	0,07	0	1,88	1,5		
Соль		3	0	0	0	0		5	0	0	0	0		
Сметана		10	0,3	1	1,2	11,6		12	0,36	1,2	1,24	13,92		
3. Картофель тушеный с тушенкой:	170							200						
Картофель		100	2	0,1	22,7	77		130	2,6	0,1	27,61	100,1		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1		15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5		15	0,1	0	1,53	5,2		
Тушеная говядина		30	4,5	4,1	0	63,9		40	6	5,8	0	85,2		
Масло растительное		2	0	1,9	0	16		3	0	2,9	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,018	13,9		3	0,01	2,4	0,027	22,4		
4. Компот из с/ф + Вит. С:	150							180						№376
Сухофрукты		10	0,15	0	6,2	17,5		12	0,24	0	7,6	23,3		
Сахар		8	0	0	7,9	30,3		9	0	0	8,9	34,1		
5. Хлеб пшеничный:	30	30	2,4	0,4	15,91	69,3		40	40	3,2	0,4	20,88	92,4	
ИТОГО:	530		22,76	16,08	76,43	454,7		650		20,66	23,42	99,1	631,4	
ПОЛДНИК														
1. Запеканка творожная со сметанным соусом:	160							170						
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,19	23,5		0,25	0,9	1,7	0,19	23,5		
Сахар		9	0	0	9,91	34,11		10	0	0	10,9	37,9		
Масло растительное		1	0	0,9	0	8,99		2	0	1,9	0	17,98		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,018	14,96		3	0,018	2,4	0,027	22,44		
Манка		5	0,5	0,05	3,47	16,7		7	0,75	0,07	4,85	23,38		
Творог		80	8,2	10,4	2,04	180,8		100	10	14	2,3	226		
Соус сметанный:														
Сметана		10	0,3	1	1,2	11,6		12	0,36	1,2	1,24	13,92		
Сахар		4	0	0	3,96	15,16		4	0	0	3,96	15,16		
Мука пшеничная		2	0,2	0,02	2,46	6,58		2	0,2	0,02	2,46	6,58		
2. Какао с молоком:	150							180						№397
Какао порошок		2	0,03	0,03	0,25	1,48		3	0,05	0,05	0,37	2,22		
Молоко		100	2,8	3,2	4,4	48		120	3,3	3,8	5,2	59,6		
Сахар		8	0	0	6,9	30,32		9	0	0	7,9	34,11		
3. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,3	0	9,3	44,6		100	100	0,4	0	9,8	47	
ИТОГО:	405		13,24	18,9	44,1	436,8		450		15,98	25,14	49,2	529,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1435		44,45	46,22	165,5	1218		1680		46,09	61,71	196,7	1550	

ЧЕТВЕРГ - 4 день

	Ясли:							Сад:							
ЗАВТРАК															
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
1. Суп молочный вермишелевый:	140							160						№93	
Вермишель		10	1,04	0,14	7,5	33			12	1,2	0,19	8,9	39,6		
Молоко		110	3,08	3,59	4,8	63,8			120	3,3	3,89	5,2	69,6		
Масло сливочное		3	0,01	2,47	0,02	22,4			4	0	0	3,96	35,96		
Сахар		3	0	0	2,97	26,9			4	0	0	3,96	35,96		
2. Кофейный напиток с молоком:	170							200						№395	
Кофейный напиток		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,05		
Сахар		8	0	0	7,9	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
Молоко		80	2,2	2,4	5,2	44,8			100	2,8	3,29	6,4	58		
3. Батон с сыром:	40							55						№3	
Батон		30	1,3	0,07	14,6	63,9			40	2	0,09	21,4	89,7		
Сыр		10	1,6	3,6	1,3	36,2			15	2,7	5,8	1,57	58		
ИТОГО:	350		9,28	12,29	44,39	322,1		415		12,06	13,29	60,42	422		
II ЗАВТРАК															
1. Кисель:	150							180							
Кисель		10	0,003	0	4,7	25,4			12	0,003	0	5,64	30,5		
Сахар		6	0	0	5,9	22,7			6	0	0	5,94	22,74		
ИТОГО:	150		0,003	0	10,6	48,1		180		0,003	0	11,58	53,24		
ОБЕД															
1. Салат из картофеля и солёного огурца:	30							50							
Картофель		30	0,6	0,12	4,8	23,1			40	0,8	0,12	6,52	30,8		
Солёный огурец		10	0,08	0,01	0,1	1,1			12	0,09	0,01	0,2	1,32		
Масло растительное		2	0	1,9	0	17,9			3	0	2,99	0	26,9		
Лук репчатый		5	0,07	0,01	0,4	2			7	0,09	0,01	0,57	2,87		

2. Суп картофельный на курином бульоне:	150							180							№80
Картофель		75	1,5	0	12	45,7			80	1,6	0	14,8	61,6		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,8	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,6	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		
Масло растительное		2	0	1,98	0	16			3	0	2,99	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,01	13,9			3	0,01	2,58	0,027	22,4		
Крупа (пшено)		10	0,6	0,39	0,9	9,8			12	0,8	0,3	1,18	11,82		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
3. Гороховое пюре:	110							130							№314
Горох		50	5,2	1,6	28,1	147			60	6,2	1,99	33,12	180		
Масло сливочное		5	0,03	4,12	0,4	37,4			5	0,03	4,19	0,45	37,4		
4. Котлета куриная:	60							70							
Куры		75	9,6	8,6	0,4	103,8			95	12,7	12,39	0,57	136,8		
Лук репчатый		15	0,24	0	1,39	6,1			20	0,3	0	1,86	8,2		
Масло растительное		2	0	1,98	0	16			3	0	2,9	0	26,9		
Яйцо		0,1	1,27	1,15	0,07	15,7			0,1	1,2	1,1	0,07	15,7		
Молоко		10	0,2	0,32	0,4	5,9			10	0,2	0,39	0,41	5,9		
Батон		8	0,6	0,19	4,07	20,3			10	0,7	0,39	5,04	25,4		
5. Компот из с/ф + Вит. С:	150							180							№376
Сухофрукты		10	0,1	0	5,2	17,5			12	0,2	0	6,6	23,3		
Сахар		8	0	0	7,9	30,3			9	0	0	8,9	34,1		
6. Хлеб пшеничный:	30	30	2,4	0,4	14,9	69,3		40	40	3,2	0,49	19,88	92,4		
ИТОГО:	530		22,7	24,42	82,44	605,4		650		28,42	32,84	103,5	782		
ПОЛДНИК															
1. Ёжики рыбные с овощами:	130							140							
Яйцо		0,3	1,2	1,1	0,07	1,5			0,3	1,2	1,19	0,07	1,57		
Мука		2	0,2	0,02	1,4	6,5			3	0,3	0,03	2,19	9,87		
Томат		2	0,3	0,12	0,3	4			3	0,5	0,4	0,47	6,12		
Батон		5	0,3	0,1	2,7	12,7			5	0,3	0,1	2,7	12,7		
Масло растительное		1	0	0,99	0	8,9			2	0	1,99	0	17,98		
Рыба		90	10,3	0,81	0	64,8			100	13,9	0,99	0	72		
Лук репчатый		15	0,2	0	1,7	6,1			15	0,2	0	1,73	6,1		

Морковь		15	0,1	0	1,5	5,2			15	0,1	0	1,53	5,2		
Рис		5	0,09	0,015	0,9	4,2			7	0,1	0,17	1,3	5,89		
2. Чай:	150							180							№392
Чай		1	0	0	0	0,01			1,2	0	0	0	0,01		
Сахар		8	0	0	7,9	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
3. Хлеб пшеничный:	30	30	2,4	0,4	14,9	69,3		40	40	3,2	0,49	19,88	92,4		
4. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,3	0	9,3	44,6		100	100	0,4	0	9,8	47		
ИТОГО:	405		15,39	3,555	40,67	258,1		460		20,2	5,36	48,58	310,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1435		47,37	40,27	178,1	1234		1705		60,68	51,49	224	1568		

ПЯТНИЦА - 5 день

		Ясли:						Сад:							
ЗАВТРАК															
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
1. Каша рисовая молочная:	140							160							№168
Рис		18	0,2	0,03	3,11	14,2			23	0,3	0,04	3,99	26,7		
Молоко		100	3,2	3,2	4,92	48			130	3,6	4,1	6,33	66,7		
Сахар		3	0	0	2,97	26,97			4	0	0	3,96	35,96		
Масло сливочное		3	0,01	2,4	0,027	22,4			4	0,02	2,2	0,036	28,9		
2. Кофейный напиток с молоком:	170							200							№395
Кофейный напиток		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,05		
Сахар		8	0	0	7,92	30,3			9	0	0	8,99	34,1		
Молоко		80	2,2	2,4	5,2	44,8			100	2,8	3,2	6,49	58		
3. Батон с маслом:	40							40							№1
Батон		32	2,6	0,7	1,85	81,2			32	2,6	0,7	1,85	81,2		
Масло сливочное		8	0,2	5,3	0,072	59,8			8	0,2	5,36	0,072	59,8		
ИТОГО:	350		8,46	14,05	26,17	328,5		400		9,58	15,63	31,84	392,4		
II ЗАВТРАК															
1. Сок фруктовый:	150	150	13,5	0	0,75	57		180	180	16,2	0	0,9	68,4		376
ИТОГО:	150		13,5	0	0,75	57		180		16,2	0	0,9	68,4		
ОБЕД															
1. Икра свекольная:	30							50							№54
Свёкла		25	0,4	0,05	1,7	8,4			35	0,5	0,07	3,88	15		
Лук репчатый		13	0,1	0,02	1,06	5,3			14	0,1	0,02	1,14	5,7		
Томатная паста		1	0,02	0,007	0,09	0,5			1	0,02	0,007	0,09	0,5		
Масло растительное		1	0	0,9	0	8,9			1	0	0,9	0	8,9		
Сахар		0,3	0	0	0,29	1,1			0,3	0	0	0,29	1,1		
2. Щи вегетарианские:	150							180							
Картофель		75	1,5	0	12	45,7			80	1,6	0	14,8	61,6		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		
Масло растительное		2	0	1,9	0	16			3	0	2,9	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,018	13,9			3	0,01	2,4	0,027	22,4		

Томатная паста		2	0,05	0	0,12	1		3	0,07	0	1,68	1,5		
Капуста		30	0,5	0	1,41	6,4		40	0,7	0	2,88	11,2		
Соль		3	0	0	0	0		5	0	0	0	0		
3. Тефтели из печени, со сметанным соусом:	60							80						№277
Печень		50	2,4	4,2	1,28	76,5		60	4,3	7,2	3,2	92,2		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,018	13,9		3	0,01	2,4	0,027	22,4		
Масло растительное		2	0	1,9	0	16		3	0	2,9	0	26,9		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1		15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5		15	0,1	0	1,53	5,2		
Рис		7	0,1	0,03	1,74	8,1		8	0,17	0,04	1,99	9,2		
4. Соус сметанный:														
Мука пшеничная		3	0,2	0,03	2,2	10,2		4	0,3	0,04	2,9	13,6		
Сметана		15	0,3	3	0,4	30,3		20	0,5	4	0,5	40,4		
5. Картофельное пюре:	120							140						№454
Картофель		100	2	0,1	19,7	83		130	2,6	0,1	26,61	107,9		№132
Масло сливочное		3	0,01	2,4	0,02	20,4		4	0,02	3,3	0,03	24,9		
Молоко		40	1	1,2	1,76	23,2		50	1	1,6	2,2	29		
6. Компот из с/ф + Вит. С:	150							180						№376
Сухофрукты		10	0,1	0	5,2	17,5		12	0,2	0	7,6	23,3		
Сахар		8	0	0	7,9	30,3		9	0	0	8,99	34,1		
7. Хлеб ржаной:	40	40	1,6	0,2	19,9	85,6		50	50	2,3	0,3	24,9	107	
ИТОГО:	550		10,7	19,14	79,83	535,4		680		15	28,18	110,3	708,3	
ПОЛДНИК														
1. Ватрушка с творогом:	140							150						
Творог		30	3,2	5,4	0,69	67,8		40	5,6	7,2	0,79	90,4		
Сахар		8	0	0	7,92	30,32		9	0	0	8,99	34,11		
Мука пшеничная		50	5	0,6	36,5	164,5		60	6	0,7	44,9	197,4		
Молоко		20	0,5	0,6	0,88	11,6		20	0,5	0,6	0,88	11,6		
Дрожжи		1	0,1	0,02	0	0,75		1	0,1	0,02	0	0,75		
Яйцо		0,2	0,9	1,8	0,05	11,77		0,2	0,9	1,8	0,05	11,77		
Масло растительное		1	0	0,9	0	8,99		2	0	1,9	0	17,98		
2. Какао с молоком:	170							200						№397
Какао порошок		2	0,03	0,03	0,2	1,48		3	0,05	0,05	0,3	2,22		
Молоко		100	2,8	3,2	4,4	48		120	3,3	3,8	5,29	59,6		

Сахар		8	0	0	6,9	30,32			9	0	0	7,99	34,11		
3. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,3	0	9,3	44,6		100	100	0,4	0	9,89	47		
ИТОГО:	405		12,83	12,55	66,84	420,1		450		16,85	16,07	79,08	506,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455		45,49	45,74	173,6	1341		1710		57,63	59,88	222,1	1676		

ПОНЕДЕЛЬНИК - 6 день

	Ясли:							Сад							
ЗАВТРАК															
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
1. Макароны отварные с маслом	130							150							№205
Макароны отварные		40	5,2	1,36	29,6	109,2			50	7,44	2,55	37,9	144,9		
Масло сливочное		4	0,024	2,29	0,036	28,9			4	0,024	2,29	0,036	28,9		
2. Икра кабачковая:	25	25	0,3	2,35	4,85	24,2		30	30	0,36	3,9	6,22	30,1		
3. Кофейный напиток:	160							180							№395
Кофейный напиток:		1,25	0,05	0,025	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,03		
Сахар		8	0	0	7,92	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
4. Батон с маслом:	40							40							№1
Батон		32	2,69	0,79	1,85	81,2			32	2,69	0,79	1,85	81,2		
Масло сливочное		8	0,23	5,36	0,072	59,8			8	0,23	5,36	0,072	59,8		
ИТОГО:	355		8,494	12,175	44,428	334,4		400		10,8	14,92	55,11	380		
II ЗАВТРАК															
1. Кисель:	150							180							
Кисель		10	0,003	0	4,7	25,4			12	0,003	0	5,64	32,5		
Сахар		6	0	0	5,94	22,74			6	0	0	5,94	22,74		
2. Печенье	20	20	1,6	2,9	17,6	60,8		20	20	1,6	2,9	17,6	60,8		
ИТОГО:	170		1,603	2,9	28,24	108,9		200		1,603	2,9	29,18	116		
ОБЕД															
1. Икра свекольная:	30							50							№54
Свекла		25	0,4	0,05	1,7	8,4			35	0,5	0,07	2,88	15,5		
Лук репчатый		13	0,1	0,02	1,06	5,3			14	0,1	0,02	1,14	5,7		
Томатная паста		1	0,02	0,07	0,09	0,5			1	0,02	0,07	0,09	0,5		
Масло растительное		1	0	0,99	0	8,9			1	0	0,99	0	8,99		
Сахар		0,3	0	0	0,29	1,1			0,3	0	0	0,29	1,1		
2. Щи с рыбными консервами:	150							180							№87
Картофель		75	1,5	0	12	75,7			80	1,6	0	14,8	91,69		
Рыба (рыбные консервы)		30	4,77	1,27	0	21,6			40	6,36	1,36	0	32,8		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,8	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		

Морковь		10	0,1	0	0,6	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		
Капуста		30	0,5	0	1,41	6,4			40	0,7	0	3,88	11,2		
Масло растительное		2	0	1,98	0	16			3	0	2,97	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,1	13,9			3	0,01	2,47	0,27	22,4		
Томатная паста		2	0,05	0	0,1	1			3	0,07	0	1,68	1,5		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
3. Плов овощной:	170							200							№304
Рис		40	0,73	0,1	9,4	33,6			50	0,9	0,1	12,3	42,27		
Морковь		30	0,4	0	2,1	9,9			40	0,9	0,1	9,3	42,29		
Лук репчатый		20	0,3	0	1,9	8,6			25	0,4	0	2,3	11,75		
Масло растительное		6	0	5,9	0	43,9			7	0	6,9	0	52,99		
4. Компот из с/ф + Вит. С:	150							180							№376
Сухофрукты		10	0,15	0	5,2	17,5			12	0,24	0	6,6	23,3		
Сахар		8	0	0	7,9	30,3			9	0	0	8,9	34,1		
5. Хлеб ржаной:	40	40	1,66	0,88	21,9	85,6		50	50	2,35	0,95	24,9	107,9		
ИТОГО:	540		10,79	12,03	66,55	394,8		660		14,45	16	92,59	544,2		
ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА															
1. Суфле из печени, с рисом, с соусом:	150							150							№294
Печень		60	8,7	3,22	3,18	106,2			80	12,3	6,96	4,24	121,6		№354
Рис		10	0,22	0,05	2,49	14,6			10	0,22	0,05	2,49	14,6		
Лук репчатый		10	0,2	0	0,61	4,3			10	0,2	0	0,61	4,3		
Масло сливочное		3	0,02	3,3	0,03	29,9			3	0,02	3,3	0,03	29,9		
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,1	23,5			0,25	0,9	1,7	0,1	23,5		
Соус сметанный:															
Сметана		15	0,45	1,5	1,3	27,4			15	0,45	1,5	1,3	27,4		
Мука пшеничная		6	0,6	0,07	3,3	19,7			7	0,7	0,09	5,1	25,03		
2. Хлеб ржаной:	20	20	2,3	0,44	10,1	59,6		30	30	3,45	0,66	12,74	89,5		
3. Чай:	150							180							№392
Чай		1	0	0	0	0,01			1,2	0	0	0	0,01		
Сахар		8	0	0	7,92	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
4. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,38	0	9,3	44,6		100	100	0,4	0	9,8	47		
ИТОГО:	415		13,77	10,28	38,33	360,1		460		18,64	14,26	45,32	416,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1480		34,657	37,385	177,55	1198		1720		45,5	48,08	222,2	1457		

ВТОРНИК - 7 день

	Ясли:							Сад:							
ЗАВТРАК															
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
1. Каша пшённая молочная:	140							160							№168
Пшено		18	0,5	0,19	15,42	28,4			23	0,7	0,2	16,37	33,5		
Молоко		120	2,3	2,8	6,28	52,8			130	2,8	3	6,72	66,7		
Масло сливочное		3	0,01	2,29	0,02	22,49			4	0,02	2,89	0,03	29,99		
Сахар		3	0	0	2,97	12,3			4	0	0	3,96	15,16		
2. Кофейный напиток с молоком:	170							190							№395
Кофейный напиток		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,05		
Сахар		8	0	0	7,92	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
Молоко		80	2,2	2,49	5,29	44,89			100	2,8	3,29	6,49	58,9		
3. Батон с сыром:	40							55							№3
Батон		30	1,3	0,07	26,6	63,9			40	2,08	0,09	31,4	89,7		
Сыр		10	1,8	4,6	2,3	46,2			15	2,7	5,8	3,57	68		
ИТОГО:	350		8,16	12,46	66,9	302,1		405		11,16	15,3	77,57	397,1		
II ЗАВТРАК															
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150	150	3,77	5,29	5,33	88,4		180	180	4,06	5,69	5,74	95,2		№401
ИТОГО:	150		3,77	5,2	5,33	88,4		180		4,06	5,6	5,74	95,2		
ОБЕД															
1. Салат из картофеля и солёного огурца:	30							50							
Картофель		30	0,6	0,12	5,89	33,1			40	0,8	0,16	7,52	40,8		
Солёный огурец		10	0,08	0,01	0,17	1,1			12	0,09	0,01	0,2	1,32		
Масло растительное		2	0	1,99	0	17,9			3	0	2,99	0	26,9		
Лук репчатый		5	0,07	0,01	0,41	2,05			7	0,09	0,014	0,57	2,87		
2. Суп картофельный на курином бульоне:	150							180							№80
Картофель		75	1,5	0	14	85,7			80	1,6	0	16,8	91,6		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		

Масло растительное		2	0	1,98	0	16			3	0	2,97	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,018	13,9			3	0,01	2,47	0,027	22,4		
Крупа (пшено)		10	0,5	1,33	0,99	19,85			12	0,6	1,39	1,18	21,82		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
3. Капуста тушеная с курицей:	160							200							№302
Куры		60	8,5	6,28	2,36	109,8			70	9,5	8,79	2,42	125,5		№354
Капуста		90	0,8	0,09	19,73	84,7			100	1	0,1	21,7	88,6		
Морковь		20	0,2	0,02	1,4	6,6			30	0,3	0,03	2,1	9,9		
Лук репчатый		15	0,2	0	1,42	6,45			20	0,3	0	1,9	8,6		
Масло растительное		1	0	0,99	0	8,99			2	0	1,99	0	17,9		
Томатная паста		2	0,05	0,1	0,19	2,06			3	0,07	0,2	0,29	2,59		
4. Компот из с/ф + Вит. С:	150							180							№376
Сухофрукты		10	0,1	0	6,2	17,5			12	0,2	0	7,6	23,3		
Сахар		8	0	0	7,9	30,3			9	0	0	8,9	34,1		
5. Хлеб ржаной:	40	40	1,6	1,28	19,9	85,6		50	50	2,3	1,35	24,9	107		
ИТОГО:	530		12,81	15,85	82,088	548,2		660		17,16	22,46	99,36 7	663,4		
ПОЛДНИК															
1. Рыбная запеканка:	150							160							
Рыба		90	8,3	2,89	0	74,8			100	10,9	3,49	0	92,8		
Лук репчатый		15	0,2	0	1,42	6,45			20	0,3	0	1,9	8,6		
Рис		7	0,12	0,02	1,3	5,89			8	0,14	0,02	1,68	6,73		
Яйцо		0,25	0,9	1,79	0,1	23,5			0,25	0,9	1,79	0,1	23,5		
2. Батон:	30	30	2,69	1,74	1,85	81,2		30	30	2,69	1,74	1,85	81,2		
Чай:	150							180							№392
Чай		1	0	0	0	0,01			1,2	0	0	0	0,01		
Сахар		8	0	0	7,92	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
3. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,38	0	9,3	44,6		100	100	0,4	0	9,8	47		
ИТОГО:	425		12,59	6,44	21,89	266,8		470		15,33	7,04	24,24	293,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455		37,33	39,95	176,21	1205		1715		47,71	50,4	206,9 2	1450		

СРЕДА - 8 день

	Ясли:							Сад:							
ЗАВТРАК															
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
1. Омлет:	140							160							
Яйцо		1,5	0,3	0,1	5,94	27,8			1,6	0,5	0,8	6,89	32,5		
Молоко		120	2,6	2,8	5,6	60,8			130	2,8	3,2	6,33	76,7		
Масло сливочное		3	0,01	2,4	0,027	22,4			4	0,02	3,3	0,036	29,9		
2. Кофейный напиток с молоком:	170							200							
Кофейный напиток		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,05		
Сахар		8	0	0	7,92	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
Молоко		80	2	2,4	5,2	44,8			100	2,8	2,8	6,4	58		
3. Батон с повидлом:	40							40							
Батон		30	1,3	0,07	16,6	63,9			30	1,3	0,07	16,69	63,9		
Повидло		10	0,07	0,03	1,9	24,6			10	0,07	0,03	1,9	24,6		
ИТОГО:	350		6,33	7,82	43,287	275,4		400		7,55	10,23	47,28	320,8		
II ЗАВТРАК															
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	170	150	2,7	3,2	5,33	88,4		180	180	2,9	3,3	5,74	95,2		
2. Вафли	20	20	1,1	1,3	6,98	42,18		20	20	1,1	1,3	6,98	42,1		
ИТОГО:	190		3,8	4,5	12,31	130,5 8		200		4	4,6	12,72	137,3		
ОБЕД															
1. Икра морковная:	30							50							
Морковь		25	0,2	0,06	1,69	10,25			35	0,3	0,08	3,37	14,3		
Лук репчатый		13	0,1	0,02	1,06	5,3			14	0,1	0,02	1,14	5,7		
Томатная паста		1	0,02	0,007	0,09	0,5			1	0,02	0,007	0,09	0,5		
Масло растительное		1	0	0,9	0	8,9			1	0	0,9	0	8,9		
Сахар		0,3	0	0	0,29	1,1			0,3	0	0	0,29	1,1		
2. Суп-пюре овощной с мясом:	150							180							
Картофель		80	1,6	0,08	15,7	66,4			100	2	0,1	20,7	83		
Лук репчатый		12	0,01	0	1,11	4,92			15	0,02	0	1,39	6,1		

Морковь		12	0,01	0,01	0,75	3,48			15	0,01	0,01	0,94	4,3		
Капуста		50	0,09	0	2,85	15,5			60	1,01	0	4,42	18,6		
Молоко		100	2,6	2,8	4,4	58			150	2,8	2,8	6,6	77		
Масло сливочное		8	0,05	6,5	0,072	59,84			10	0,06	7,2	0,09	74,8		
Мука пшеничная		10	1	0,13	7,3	32,9			10	1	0,1	7,3	32,9		
Масло сливочное		8	0,05	6,5	0,072	59,84			10	0,06	8,2	0,09	64,8		
3. Картофельная запеканка с мясом	170							200							№298
Картофель		130	1,8	0,1	24,7	97,9			170	2,9	0,1	32,3	99		
Мясо		60	7,8	7,4	0	98,2			70	8,2	8,7	0	102,9		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	2,53	5,2		
Масло растительное		2	0	1,9	0	16			3	0	2,9	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,018	13,9			3	0,01	2,4	0,027	22,4		
Молоко		10	0,2	0,3	0,4	3,8			15	0,4	0,4	0,66	5,7		
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,1	23,5			0,25	0,9	1,7	0,1	23,5		
4. Сок фруктовый	150	150	2,5	0	0,75	57		180	180	2,5	0	0,9	60,4		№376
5. Хлеб пшеничный:	30	30	2,4	0,4	14,91	69,3		40	40	3,2	0,4	19,88	92,4		
ИТОГО:	530		21,44	30,407	76,952	710,03		650		25,59	36,02	102,8	830,4		
ПОЛДНИК															
1. Запеканка из творога с морковью, со сладким сметанным соусом:	140							150							№85
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,1	23,5			0,25	0,9	1,7	0,1	23,5		
Сахар		8	0	0	7,92	30,32			9	0	0	8,91	34,1		
Морковь		30	0,4	0	2,1	9,9			40	0,9	0,1	9,3	13,2		
Мука пшеничная		8	0,9	0,1	1,46	23,84			10	1,1	0,2	5,58	29,8		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,018	14,9			3	0,01	2,4	0,027	20,4		
Масло растительное		2	0	3,9	0	35,6			2	0	3,9	0	35,6		
Манная крупа		5	0,5	0,05	3,47	16,7			5	0,5	0,05	3,47	16,7		
Творог		60	3,2	6,8	0,78	115,6			70	3,8	7,8	0,91	128,2		
2. Соус сметанный сладкий:	20							20							
Сметана		17	0,5	1,7	0,34	19,7			17	0,5	1,7	0,34	19,7		
Сахар		4	0	0	3,9	15,1			5	0	0	4,9	18,9		
Мука пшеничная		3	0,3	0,03	2,1	9,8			4	0,4	0,04	2,9	13,1		

3. Какао с молоком:	150							180							№397
Какао порошок		2	0,03	0,03	0,2	1,48			3	0,05	0,05	0,3	2,2		
Молоко		100	2,6	2,4	4,4	48			120	2,8	3,8	5,2	49,6		
Сахар		8	0	0	6,9	30,32			9	0	0	7,9	34,1		
4. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,3	0	9,3	44,6		100	100	0,4	0	9,8	47		
ИТОГО:	405		9,64	18,31	42,988	439,36		450		11,36	21,74	59,64	486,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1475		41,21	61,037	175,54	1555,4		1700		48,5	72,59	222,5	1775		

ЧЕТВЕРГ - 9 день

	Ясли:							Сад:							
ЗАВТРАК															
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
1. Каша пшеничная молочная:	140							160							
Пшеничка		18	0,5	0,14	4,09	18,6			23	0,6	0,18	6,95	23,1		
Молоко		100	3,3	3,84	4,92	48,9			130	3,6	4,16	5,33	75,49		
Масло сливочное		3	0,01	2,47	0,027	22,4			3	0,01	2,47	0,027	22,4		
Сахар		3	0	0	2,97	11,4			4	0	0	3,96	15,1		
2. Какао с молоком:	170							185							
Какао порошок		2	0,03	0,03	0,2	1,48			3	0,05	0,05	0,3	2,22		
Молоко		100	2,8	3,2	4,4	48			120	3,3	3,8	5,2	59,6		
Сахар		8	0	0	6,9	30,32			9	0	0	7,9	34,11		
3. Батон с сыром:	40							55							
Батон		30	1,3	0,07	16,6	63,9			40	2,08	0,09	22,4	89,7		
Сыр		10	1,8	3,6	1,3	38,2			15	2,7	4,8	2,57	58,9		
ИТОГО:	350		9,74	13,35	41,41	283,2		400		12,34	15,55	54,637	380,6		
II ЗАВТРАК															
1. Кисель:	150							180							
Кисель		10	0,003	0	4,7	25,4			12	0,003	0	5,64	30,5		
Сахар		6	0	0	5,94	22,74			6	0	0	5,94	22,74		
ИТОГО:	150		0,003	0	10,64	48,14		180		0,003	0	11,58	53,24		
ОБЕД															
1. Салат из свёклы и жаренного лука:	30							50							
Свёкла		40	0,68	0	4,2	18,4			50	0,85	0	5,25	23		
Лук репчатый		7	0,11	0	1,65	2,8			10	0,16	0	1,93	4,1		
Масло растительной		3	0	2,9	0	26,9			3	0	2,9	0	26,9		
2. Рассольник на курином бульоне, со сметаной:	150							180							
Картофель		75	1,5	0	12	85,7			80	1,6	0	14,8	91,6		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		

Масло растительное		2	0	1,98	0	16		3	0	2,97	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,018	13,9		3	0,01	2,47	0,027	22,4		
Перловая крупа														
Солёный огурец		20	0,16	0,02	0,34	2,2		20	0,16	0,02	0,34	2,2		
Сметана		10	0,3	1	0,2	11,6		12	0,36	1,2	0,24	13,92		
Соль		3	0	0	0	0		5	0	0	0	0		
3. Рагу овощное с курицей:	170							200						№282
Куры		30	6	2,4	0,18	59,5		40	8	3,2	0,24	76		
Капуста		40	0,72	2,16	1,32	29,9		50	0,9	2,7	1,65	36,25		
Картофель		80	1,6	0,32	13,04	91,6		100	2	0,4	17,3	107		
Морковь		12	0,11	0,02	0,81	4,92		15	0,13	0,03	1,01	6,15		
Лук репчатый		12	0,16	0,02	0,98	4,92		15	0,21	0,03	1,23	6,15		
Масло растительное		2	0	1,98	0	16		3	0	2,97	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,018	13,9		3	0,01	2,47	0,027	22,4		
4. Компот из с/ф + Вит. С:	150							180						№376
Сухофрукты		10	0,15	0	5,2	17,5		12	0,24	0	7,6	23,3		
Сахар		8	0	0	7,9	30,3		9	0	0	8,9	34,1		
5. Хлеб пшеничный:	30	30	2,4	0,4	14,91	69,3		40	40	3,2	0,4	19,88	92,4	
ИТОГО:	530		14,11	16,5	64,28	521,94		650		18,13	21,76	83,684	653	
ПОЛДНИК														
1. Пирожок с рыбными консервами, рисом:	160							160						№263
Яйцо		0,8	0,9	0,8	0,05	11,7		0,8	0,9	0,8	0,05	11,7		
Мука пшеничная		50	4,1	0,4	39,1	143,5		60	5,1	0,5	45,52	176,2		
Сахар		0,3	0	0	0,3	1,1		0,3	0	0	0,3	1,1		
Молоко		30	0,8	0,9	3,23	17,7		40	1,1	2,2	3,64	23,6		
Масло растительное		5	0	4,9	0	44,9		5	0	4,9	0	44,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,018	13,9		3	0,01	2,47	0,027	22,4		
Дрожжи		1	0,1	0,027	0	0,7		1	0,1	0,027	0	0,7		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1		15	0,2	0	1,73	6,1		
Рыбные консервы		40	8,4	2,4	0	55,2		40	8,4	2,4	0	55,2		
Рис		5	0,07	0,01	1,86	3,9		7	0,1	0,01	2,21	5,5		
2. Чай:	155							190						№392

Чай		1	0	0	0	0,01			1,2	0	0	0	0,01		
Сахар		8	0	0	7,92	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
3. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,38	0	9,3	44,6		100	100	0,4	0	9,8	47		
ИТОГО:	410		14,86	11,09	62,6	370,61		450		16,31	13,31	72,187	428,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440		38,71	40,94	178,9	1223,9		1680		46,78	50,62	222,09	1515		

ПЯТНИЦА - 10 день

	Ясли:							Сад							
ЗАВТРАК															
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
1. Каша геркулесовая молочная:	150							160							№168
Геркулес		18	0,5	0,1	4,89	16,6			23	0,7	0,1	5,95	21,1		
Молоко		100	2,3	3,2	4,92	48			130	2,6	4,1	6,33	66,7		
Сахар		3	0	0	2,97	26,97			4	0	0	3,96	35,96		
Масло сливочное		4	0,02	3,2	0,036	29,92			4	0,02	3,2	0,036	29,92		
2. Кофейный напиток с молоком:	160							200							№395
Кофейный напиток		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,05		
Сахар		8	0	0	7,92	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
Молоко		80	2,1	2,4	5,29	44,8			100	2,5	3,2	6,4	58		
3. Батон с маслом:															№1
Батон	40	32	2,69	1,74	3,85	81,2		40	32	2,69	1,74	3,85	81,2		
Масло сливочное		8	0,23	5,36	0,072	59,8			8	0,23	5,36	0,072	59,8		
ИТОГО:	350		7,89	16,02	30,05	338,4		400		8,8	17,73	35,63	388		
II ЗАВТРАК															
1. Сок фруктовый	150	150	10,5	0	3,75	57		180	180	13,2	0	3,9	68,4		№376
ИТОГО:	150		10,5	0	3,75	57		180		13,2	0	3,9	68,4		
ОБЕД															
1. Огурец солёный порционно:	30	30	0,24	0,03	0,51	3,3		50	50	0,4	0,05	0,85	5,5		
2. Суп с клёцками овощной:	150							180							№85
Картофель		75	1,5	0	12,9	45,7			80	1,6	0	14,89	61,6		№120
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		
Масло растительное		2	0	1,98	0	16			3	0	2,97	0	26,9		
Яйцо		0,15	0,4	0,8	0,09	13,5			0,15	0,4	0,8	0,09	13,5		
Мука пшеничная		12	0,3	0	0,5	11			15	0,4	0	0,5	11,2		
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,018	13,9			3	0,01	2,47	0,027	22,4		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		

3. Картофель по-домашнему с говядиной тушёной:	160							200							№276
Картофель		100	2	0,1	20,7	77			130	2,6	0,1	25,61	100,1		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		
Тушёная говядина		30	3,5	6,1	0	63,9			40	5	8,8	0	85,2		
Масло растительное		2	0	1,98	0	16			3	0	2,97	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,018	13,9			3	0,01	2,47	0,027	22,4		
4. Компот из с/ф + Вит. С:	150							180							№376
Сухофрукты		10	0,15	0	6,2	17,5			12	0,24	0	7,6	23,3		
Сахар		8	0	0	7,9	30,3			9	0	0	8,9	34,1		
5. Хлеб пшеничный:	30	30	2,4	0,4	17,91	69,3		40	40	3,2	0,4	21,88	92,4		
ИТОГО:	520		10,91	14,66	69,77	404,5		650		14,46	21,03	86,89	548		
ПОЛДНИК															
1. Сырники со сгущённым молоком:	140							150							№231
Творог		90	2,6	3,9	3,67	134,4			120	3,8	6,1	3,96	171,2		
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,1	23,5			0,25	0,9	1,7	0,1	23,5		
Мука		30	2	1,4	22,9	98,7			40	3	0,52	39,2	101,6		
Сахар		6	0	0	5,9	22,7			8	0	0	7,9	29,3		
Сгущёное молоко	15	15	0,08	1,27	19,4	48		20	20	0,4	1,7	22,2	54		
2. Какао с молоком:	150							180							№397
Какао порошок		2	0,03	0,03	0,2	1,48			3	0,05	0,05	0,3	2,22		
Молоко		100	2,8	3,2	4,4	48			120	3,3	3,8	5,2	59,6		
Сахар		8	0	0	6,9	30,32			9	0	0	7,9	34,11		
3. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,38	0	9,3	44,6		100	100	0,4	0	9,8	47		
ИТОГО:	400		8,79	11,5	72,77	451,7		450		11,85	13,87	96,56	523		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420		38,09	42,18	176,3	1252		1680		48,31	52,63	223	1527		