«УТВЕРЖДАЮ»
«__ » _____ 2017

Руководитель _____
наименование дошкольной образовательной организации
_____ ФИО
подпись

Примерное 10-ти дневное меню

для питания детей 1,5-3 лет

в дошкольных образовательных организациях в Московской области

2 вариант

Название блюд	Объем порций (г)	Название блюд	Объем порций (г)	Название блюд	Объем порций (г)
ДЕНЬ 1(Понедельник)		ДЕНЬ 2(Вторник)		ДЕНЬ 3(Среда)	
		ЗАВТРАК			
Каша манная молочная	150	Пудинг творожно- манный запеченный	145	Каша гречневая молочная	150
Масло сливочное	5	Сгущенное молоко	10	Масло сливочное	5
Сыр неострых сортов	7	Масло сливочное	5	Сыр неострых сортов	7
Чай с сахаром	150	Кофейный напиток с молоком	150	Какао с молоком	150
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
		II ЗАВТРАК			
Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100
		ОБЕД			
Салат из яблок и моркови с р/маслом до 1/3*	40	Огурец свежий	45	Салат из свеклы отварной с р/маслом	40
Щи со сметаной на мясном бульоне	150/11	Суп гороховый с гренками на мясном б-не	150/10	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150
Гуляш из отварной говядины	60	Плов с отварным мясом говядины	180	Суфле из отварной птицы запеченное	50
Сложный гарнир:				Капуста тушеная	180
Свекла тушеная	80			Компот из кураги	150
Макароны отварные	110			Хлеб пшеничный	20
Компот из сухофруктов	150	Компот из лимонов	150	Хлеб ржано-пшеничный	20
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20		
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20		
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			
Тефтели из рыбы	60	Икра баклажанная для детского питания	40	Сгущенное молоко	10
Томат свежий	40	Сельдь (малосолен)	30	Запеканка творожная	145
Йогурт питьевой для детского питания	150	Пюре картофельное	250	Чай с сахаром	150
Оладьи запеченные с сахаром	100/10	Ряженка 4% с сахаром	150	Печенье	20
Фрукты по сезону/апельсины	85	Фрукты по сезону/бананы	85	Фрукты по сезону/яблоки	85
Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

Название блюд	Объем порций (г)	Название блюд	Объем порций (г)	Название блюд	Объем порций (г)
Д Е Н Ь 4(Четверг)		**Д Е Н Ь 5(Пятница)**		**Д Е Н Ь 6(Понедельник)**	
		ЗАВТРАК			
Каша геркулесовая молочная	150	Каша пшенная молочная	150	Каша манная молочная	150
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Яйцо отварное диетическое	1шт.	Сыр неострых сортов	7	Сыр неострых сортов	7
Кофейный напиток с молоком	150	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	30
		II ЗАВТРАК			
Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100
		ОБЕД			
Салат витаминный до 1/3*	40	Салат из моркови и яблок с р/м до 1/3*	40	Томат свежий	40
Суп овощной на мясном б-не со сметаной	150/11	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150/11	Суп рассольник на мясном бульоне	150/11
и мясом отварным	25	и с мясом отварным	25	с мясом отварным	25
Котлета рыбная любительская запеченная	60	Оладьи печеночные запеченные в соусе	40/20	Тефтели рыбные	60
Пюре картофельное с морковью	220	Каша гречневая рассыпчатая	110	Овощное рагу	180
Отвар из шиповника	150	Кисель из клюквы	150	Компот из чернослива	150
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	10
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			
Тефтели мясо-крупяные	70	Зеленый горошек отварной (конс.)	40	Икра кабачковая для детского питания	40
Соус молочный	40	Рыба тушеная с овощами	75	Котлета мясная запеченная	70
Йогурт питьевой	150	Кефир 3,2%	150	Йогурт питьевой для детского питания	150
Пирожок с капустой	70	Пастила пром.	30	Оладьи запеченные с сахаром	100/10
Фрукты по сезону/груша	85	Фрукты по сезону/яблоки	85	Фрукты по сезону/груша	85
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

Название блюд	Объем порций (г)	Название блюд	Объем порций (г)	Название блюд	Объем порций (г)
ДЕНЬ 7(Вторник)		ДЕНЬ 8(Среда)		ДЕНЬ 9(Четверг)	
		ЗАВТРАК			
Каша пшенная молочная	150	Каша рисовая молочная	150	Суп вермишелевый молочный	150
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Яйцо отварное диетическое	1шт.	Сыр неострых сортов	7	Яйцо отварное диетическое	1шт.
Кофейный напиток с молоком	150	Чай с сахаром	150	Кофейный напиток с молоком	150
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
		II ЗАВТРАК			
Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100
		ОБЕД			
Огурец свежий	40	Икра кабачковая для детского питания	40	Томат свежий	40
Суп с вермишелью на курином бульоне	150	Щи на мясном бульоне со сметаной	150/11	Суп овощной со сметаной на мясном б-не	150/11
Суфле из отварной птицы запеченное	50	Запеканка картофельная с отварным мясом	175	Бефстроганов из отв. мяса в сметано-молочном соусе	70
Пюре картофельное с морковью	220	Соус молочный	40	Сложный гарнир: Свекла тушеная /греча рассыпчатая	80/100
Отвар из шиповника	150	Компот из смеси сухофруктов	150	Кисель из клюквы	150
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			
		Винегрет v	180		
Сырники запеченные	100	Сельдь (малосолен)	30	Рыба тушеная с овощами	75
Сгущенное молоко	10	Печенье	20	Ряженка 4% с сахаром	150
Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150	Пирожок с капустой запеченый	70
Фрукты по сезону/банан	85	Фрукты по сезону/апельсин	85	Фрукты по сезону/яблоко	85
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

Название блюд	Объем порций (г)	Название блюд	Объем Порций (г)	Название блюд	Объем порций (г)
ДЕНЬ 10(Пятница)					
ЗАВТРАК					
Каша пшенная молочная	150				
Масло сливочное	5				
Сыр неострых сортов	8				
Какао с молоком	150				
Хлеб пшеничный	30				
II ЗАВТРАК					
Сок фруктовый	100				
ОБЕД					
Салат витаминный с раст. маслом до 1/3*	40				
Свекольник со сметаной на курином бульоне	150/11				
Суфле из отварной птицы запеченное	50				
Пюре картофельное с морковью	220				
Компот из смеси сухофруктов	150				
Хлеб пшеничный	10				
Хлеб ржано-пшеничный	10				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Огурец свежий	45				
Котлета из рыбы любительская	60				
Булочка запеченная	70				
Кефир 3,2% с сахаром	150/5				
Фрукты по сезону/груша	80				
Хлеб пшеничный	10				
Хлеб ржано-пшеничный	20				

Д Е Н Ь 1(Понедельник)

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав белки, г	жиры , г	углевод	энергет. ценность	Ca,мг	Fe,мг	C,мг	№ карты	
З А В Т Р А К												
Каша манная молочная жидкая			**150**	**4,4**	**5,9**	**15,5**	**146,0**	**141**	**0,27**	**0,7**		
крупа манная	15	15										
молоко стерилиз. 3,2%	112	112										
сахар	4	4										
масло сливочное	6	6										
вода питьевая	25	25										
соль поваренная или	0,4	0,4										
Масло сливочное			**5**	**0,02**	**4,1**	**0,036**	**37,4**	**0,6**	**0,07**	**0**		
	5	5										
Сыр неострых сортовдля бутерброда			**7**	**2,0**	**2,3**	**0**	**28,5**	**86**	**0,08**	**0,22**		
	7,3	7										
Чай с сахаром			**150**	**0,0**	**0,0**	**10,0**	**37,0**	**9,0**	**0,4**	**5,0**		
чай черный байховый	0,6	0,6										
вода питьевая	143	143										
сахар	10	10										
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,4**	**0,9**	**18,6**	**68,6**	**6,6**	**0,6**	**0**		
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				**8,8**	**13,2**	**44,1**	**317,5**	**243,2**	**1,4**	**5,9**		
2 ЗАВТРАК												
Сок фруктовый детский	**100**	**100**	**100**	**0,5**	**0,1**	**10**	**46**	**7,5**	**1,4**	**2**		
О Б Е Д												
Салат из моркови и яблок с р/м до 1/3			**40**	**0,39**	**4**	**4,1**	**40,0**	**15,1**	**0,42**	**2,7**		
Морковь до 1/1	32	26										
яблоко свежее	12	11										
сахар	1	1										
масло растительное	3	3										
соль поваренная или йодир.	0,2	0,2										
Щи со сметаной на мясном бульоне			**150/11**	**1,2**	**2,0**	**5,4**	**36,0**	**40,0**	**0,5**	**14,0**		
капуста белокочаннаядо 1/1	40	32										
морковь до 1/1	12	10										

лук репчатый	7	6										
картофель до 31/10	41	31										
сметана 15%	11	11										
бульон	180	180										
соль поваренная или												
йодированная	0,5	0,5										
Гуляш из отварного мяса			**60**	**6,0**	**5,4**	**2,8**	**88,0**	**5,3**	**1,4**	**0**		
говядина 1 кат.	**52**	**47**										
вырезка,заморож.блок.												
масса отварного мяса		30										
Соус:												
морковь до 1/1	4	3										
лук репчатый	5	4										
мука пшеничная	3	3										
бульон или вода	32	32										
масло растительное	2	2										
томат	3	3										
масса соуса		45										
соль поваренная или йодир.	0,7	0,7										
масса п/ф		*75*										
m/o - 20%												
Сложный гарнир:												
Свекла тушеная			**80**	**2,0**	**3,1**	**13,3**	**53,0**	**28,8**	**1,0**	**3,9**		
свекла до 1/1	104	83										
петрушка-зелень	1	0,5										
лук репчатый	9	8										
масло растительное	4	4										
соль поваренная или йодир.	0,3	0,3										
Макароны отварные			**110**	**4,4**	**4,4**	**23,0**	**152,0**	**4,4**	**0,5**	**0,0**		
макароны группы А	**40**	**40**										
масло сливочное	7	7										
соль поваренная или йодир.	1	1										
Компот из сухофруктов			**150**	**0,8**	**0,0**	**19,0**	**79,0**	**30,0**	**0,5**	**0,6**		
сухофрукты	15	15										
сахар	12	12										
вода	147	147										

Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**		
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**7,4**	**38,6**	**5,8**	**0,4**	**0**		
ВСЕГО НА ОБЕД				**17,8**	**19,7**	**86,6**	**531,6**	**131,6**	**5,2**	**21,2**		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Томат свежий	52	45	**45**	**0,5**	**0,09**	**1,8**	**10,4**	**6,3**	**0,4**	**11,3**		
Тефтели из рыбы			**60**	**7,0**	**3,0**	**4,8**	**69,0**	**26**	**0,4**	**0,51**		
филе рыбы(хека)	43	39										
лук репчатый	9	7										
мука пшеничная	5	5										
молоко	12	12										
хлеб пшеничный	8	8										
масло сливочное для смаз.	2	2										
соль поваренная или йодир.	0,5	0,5										
масса полуфабриката		71										
Кисломолочный напиток			**150**	**4,2**	**4,8**	**11,0**	**115,0**	**175**	**0,17**	**1**		
йогурт питьевой	155	150										
Оладьи запеченные с сахаром			**100/20**	**5**	**4,5**	**24**	**140**	**53**	**1**	**1,3**		
мука пшеничная в/с	50	50										
яйцо куринное диетическое	1/7шт	6										
молоко стерилиз. 3,2%	55	55										
дрожжи прессованные	0,8	0,8										
сахар-песок	3	3										
масло растит.для смаз	5	5										
m/o - 15%												
сахар	10	10										
Фрукты по сезону												
апельсин	**85**	**85**	**85**	**0,8**	**0,2**	**6,4**	**32**	**28**	**0,26**	**48,0**		
Хлеб пшеничный	10	10	**10**	**0,8**	**0,3**	**5,8**	**22,7**	**1,1**	**0,2**	**0**		
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**7,4**	**38,6**	**5,8**	**0,4**	**0**		
ВСЕГО НА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				**19,7**	**13,1**	**61,2**	**427,7**	**295,2**	**2,8**	**62,1**		
ВСЕГО В ДЕНЬ				**46,8**	**46,1**	**201,9**	**1322,8**	**677,5**	**10,8**	**29,1**		
Д Е Н Ь 2(Вторник)												
Наименование блюд и	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав								
продуктов				белки, г	жиры , г	углевод	энергет	Ca,мг	Fe,мг	C,мг	№ карты	

						г	ценность					
ЗАВТРАК												
Пудинг творожно-манный запеченный			**145**	**22,6**	**14,1**	**49,4**	**251,0**	**160**	**0,062**	**0,3**		
творог 9%	94	93										
молоко	50	50										
крупа манная	10	10										
яйцо	1/6шт.	7										
сахар	9	9										
масло сливочное	2	2										
соль поваренная или йодир.	0,2	0,2										
Сгущенное молоко	10	10	**10**	**0,7**	**0,9**	**6**	**32**	**31**	**0,02**	**0,8**		
Масло сливочное			**5**	**0,02**	**4,1**	**0,036**	**37,4**	**0,6**	**0,07**	**0**		
	5	5										
Кофейный напиток с молоком			**150**	**3,4**	**3,8**	**16,0**	**109,0**	**143,0**	**0,1**	**6,0**		
кофе злаковый	2,4	2,4										
молоко стерилиз. 3,2%	142	142										
вода питьевая	32	32										
сахар	10	10										
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**		
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				**5,7**	**9,4**	**33,6**	**223,4**	**176,8**	**0,6**	**6,8**		
2 ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	**100**	**100**	**100**	**0,5**	**0,1**	**10**	**46**	**7,5**	**1,4**	**2**		
ОБЕД												
Огурец свежий			**45**	**0,3**	**0,0**	**0,9**	**6,8**	**6,7**	**0,3**	**3,6**		
огурец свежий	**47**	**45**										
Суп гороховый на мясном бульоне			**150**	**4,4**	**2,0**	**14,3**	**75,0**	**35,0**	**1,5**	**3,0**		
с гренками			**10**									
картофель	28	21										
горох сухой	13	12										
лук репчатый	8	6										
морковь до 1/1	12	10										
петрушка зелень	1,5	1										
соль поваренная или йодир.	0,5	0,5										
бульон	180	180										
гренки:												
хлеб пшеничный	20	10										

Плов с отварным мясом говядины			180	14,5	12,4	37,0	353,0	29,9	0,08	0,6		
говядина (котлетное мясо)												
(х/о-потери при размораживании												
и зачистке -9%	*52*	*47*										
масса отварного мяса		*30*										
морковь до 1/1	18	15										
масса пассерованной моркови		10										
лук репчатый	*17*	*15*										
соль поваренная или йодир.	0,6	0,6										
томат-пюре	2	2										
крупа рис	42	42										
вода питьевая	103	103										
масса готовой каши		*150*										
масло растительное	7	7										
Компот из лимонов			**150**	**6,0**	**6,0**	**12,0**	**51,0**	**10**	**0,36**	**3**		
лимоны	26	16										
сахар	12	12										
вода	150	150										
Хлеб пшеничный	10	10	**10**	**0,8**	**0,3**	**5,8**	**22,7**	**1,1**	**0,2**	**0**		
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**7,4**	**38,6**	**5,8**	**0,4**	**0**		
ВСЕГО НА ОБЕД				**27,4**	**20,9**	**77,4**	**547,1**	**88,5**	**2,8**	**10,2**		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Икра баклажанная для детского питания			**40**	**0,8**	**3,6**	**3,2**	**44,0**	**16,0**	**0,3**	**3,0**		
икра ,баклажанная для детского питания	41	40										
Сельдь малосоленная			**30**	**2,8**	**3,43**	**0**	**25,2**	**14,7**	**4**	**0,13**		
сельдь (филе для детского питания)	30	30										
масло растительное	2	2										
Пюре картофельное			**250**	**5,4**	**7,5**	**13,5**	**205,0**	**90,0**	**1,1**	**5,0**		
Картофель до 31/10	246	185										
масса отварного картофеля		*180*										
масса протертого картофеля		*175*										
молоко стерилиз. 3,2%	70	70										
масло сливочное	5	5										
соль поваренная или йодир.	0,5	0,5										
Кисломолочный напиток с сахаром			**150**	**4**	**6**	**11,0**	**115,0**	**175**	**0,17**	**1**		
ряженка 4,0%	150	145										

сахар	5	5										
Фрукты по сезону			**85**	**1,2**	**0,08**	**17**	**79**	**6**	**0,4**	**8,0**		
бананы	**85**	**85**										
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**		
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**7,4**	**38,6**	**5,8**	**0,4**	**0**		
ВСЕГО НА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				**17,2**	**21,4**	**63,7**	**551,8**	**309,7**	**6,8**	**17,1**		
ВСЕГО В ДЕНЬ				**50,8**	**51,9**	**184,7**	**1368,3**	**582,5**	**11,6**	**36,1**		

Д Е Н Ь 3(Среда)

Наименование блюд и	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав								
продуктов				белки, г	жиры , г	углевод	энергет	**Ca,мг**	**Fe,мг**	**C,мг**	**№ карты**	
						ценность						
З А В Т Р А К												
Каша гречневая молочная жидкая			**150**	**4,2**	**6,4**	**14,4**	**134,0**	**110,0**	**0,8**	**0,6**		
крупа гречневая	15	15										
вода питьевая	18	18										
молоко стерилиз. 3,2%	112	112										
сахар	7	7										
масло сливочное	5	5										
соль поваренная или йодир.	0,4	0,4										
Какао с молоком			**150**	**3,0**	**4,2**	**18,0**	**128,0**	**166**	**0,5**	**0,03**		
какао	2,5	2,5										
молоко	135	135										
сахар	10	10										
Масло сливочное			**5**	**0,02**	**4,1**	**0,036**	**37,4**	**0,6**	**0,07**	**0**		
	5	5										
Сыр неострых сортовдля бутерброда			**7**	**2,0**	**2,3**	**0**	**28,5**	**86**	**0,08**	**0,22**		
	7,3	7										
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**		
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				**10,8**	**17,6**	**44,0**	**372,9**	**364,8**	**1,9**	**0,9**		

2 ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	**100**	**100**	**100**	**0,5**	**0,1**	**10**	**46**	**7,5**	**1,4**	**2**		
О Б Е Д												
Салат из отв. свеклы	**с р/м**		**40**	**0,7**	**4,2**	**3,8**	**55,0**	**15,4**	**0,6**	**2,4**		
свекла (т/о-2%, х/о-20%)	49	48										
масса отварной очищенной свеклы		*38*										
масло растительное	3	3										
соль повар. или йодир.	0,2	0,2										
Суп картоф. с вермишелью на курин бульоне			**150**	**2,4**	**1,3**	**11,6**	**67,0**	**18**	**0,45**	**2,1**		
вермишель	12	12										
картофель до 31/10	28	21										
морковь до 01/01	10	8										
лук репчатый	7	3										
петрушка (зелень)	2	1,7										
соль йодированная	0,5	0,5										
бульон куриный	180	180										
Суфле из отварной курицы запеченное			**50**	**10,0**	**8,0**	**2,2**	**118,0**	**28**	**0,6**	**0,35**		
цыплята бр.1 кат. Потр.	67	59										
т/о-28%												
масса вареных кур		*47*										
отходы на кожу и кости 32%												
масса мякоти вареных кур		*33*										
молоко стерил. 3,2%	20	20										
мука пшеничная	2	2										
масло сливочное	1	1										
яйцо куриное диетическое	1/10 шт.	4										
соль поваренная или йодир.	0,75	0,75										
масса п/ф		*59*										
масло сливочное для смаз.	1	*1*										
Капуста тушеная			180	3,6	9	8,5	144	**106**	**1,6**	19		
Капуста б/коч.до 1/1	216	173										
морковь до 01/01	27	22										
лук репчатый	23	19										
масло сливочное	6	6										
мука пшеничная	4	4										
томат-паста	4	4										

петрушка (зелень)	9	7										
вода питьевая	45	45										
масло подсолнечное	3	3										
соль поваренная или йодир.	0,5	0,5										
Компот из кураги			**150**	**0,8**	**0,0**	**20,0**	**80,5**	**31,0**	**0,5**	**0,6**		
курага б/костн	15	15										
сахар	12	12										
вода	147	147										
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**		
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**7,4**	**38,6**	**5,8**	**0,4**	**0**		
ВСЕГО НА ОБЕД				**20,5**	**23,3**	**65,1**	**548,1**	**206,4**	**4,6**	**24,5**		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Чай с сахаром			**150**	**0,0**	**0,0**	**10,0**	**40,0**	**9,0**	**0,4**	**5,0**		
чай черный байховый	0,6	0,6										
вода питьевая	143	143										
сахар	10	10										
Запеканка творожная			**145**	**22,6**	**14,1**	**49,4**	**261,0**	**160**	**0,062**	**0,3**		
творог 9%	101	99										
молоко	50	50										
крупа манная	10	10										
яйцо	1/4шт.	10										
сахар	5	5										
масло сливочное	2	2										
соль поваренная или йодир.	0,2	0,2										
Сгущенное молоко	10	10	**10**	**0,7**	**0,9**	**6**	**32**	**31**	**0,02**	**0,8**		
Печенье			**20**	**1,5**	**2,0**	**13,0**	**78,0**	**5,1**	**0,28**	**0**		
	20	20										
Фрукты по сезону			**85**	**1,2**	**0,08**	**17**	**79**	**6,4**	**0,5**	**8,0**		
яблоки	**85**	**85**										
Хлеб пшеничный	10	10	**10**	**0,8**	**0,3**	**5,8**	**22,5**	**1,1**	**0,2**	**0**		
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**7,4**	**38,6**	**5,8**	**0,4**	**0**		
ВСЕГО НА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				**28,2**	**17,6**	**108,6**	**551,1**	**218,4**	**1,9**	**14,1**		
ВСЕГО В ДЕНЬ				**60,0**	**58,6**	**227,7**	**1518,1**	**797,1**	**9,7**	**41,4**		

Д Е Н Ь 4 (Четверг)

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Ca,мг	Fe,мг	C,мг	№ карты
				белки, г	жиры , г	углеводы,	энергетич. ценность				
З А В Т Р А К											
Каша геркулесовая молочная жидкая			**150**	**5,0**	**7,8**	**18,0**	**158,0**	**144**	**0,7**	**0,7**	
крупа "Геркулес"	15	15									
молоко	120	120									
вода питьевая	18	18									
сахар	5	5									
масло сливочное	4	4									
соль поваренная или	0,4	0,4									
Кофейный напиток с молоком			**150**	**3,4**	**3,8**	**16,0**	**109,0**	**143,0**	**0,1**	**6,0**	
кофе злаковый	2,4	2,4									
молоко стерилиз. 3,2%	142	142									
вода питьевая	32	32									
сахар	10	10									
Масло сливочное			**5**	**0,02**	**4,1**	**0,036**	**37,4**	**0,6**	**0,07**	**0**	
	5	5									
Яйцо вареное вкрутую диетическое			**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**62,8**	**22**	**1**	**0,2**	
яйцо диетическое	47	40									
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				**15,1**	**20,9**	**45,9**	**412,2**	**311,8**	**2,3**	**6,9**	
2 ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	**100**	**100**	**100**	**0,5**	**0,1**	**10**	**46**	**7,5**	**1,4**	**2**	
О Б Е Д											
Салат витаминный с р/ м	**до 1/3**		**40**	**0,4**	**3,0**	**2,0**	**39,0**	**16,0**	**0,4**	**7,6**	
капуста белокочанная	23	18									
морковь до 1/1	10	8									
яблоки б/кожи	12	9									
лимон	4	1,5									
сахар	0,8	0,8									
масло растительное	3	3									
соль поваренная или йодир.	0,2	0,2									

Суп овощной со сметаной на б-не			**150/11**	**2,5**	**2,9**	**7,0**	**45,0**	**47**	**0,9**	**11**	
с мясом отварным											
говяд.1 кат. б/костная											
х/о-9%	**44**	**40**									
масса отварного мяса		**25**	**25**	**7,0**	**5,0**	**0,0**	**71,0**	**5,0**	**0,5**	**0,2**	
капуста белокочанная1/1	19	15									
горошек зеленый конс.	23	15									
морковь до 1/1	10	8									
картофель до31/10	42	32									
вода питьевая	180	180									
соль йодированная	0,5	0,5									
сметана 15%	11	11									
Котлета рыбная любительская			**60**	**13,0**	**1,8**	**3,5**	**81,0**	**36,0**	**0,4**	**0,4**	
филе рыбы (хек) х/о-10%	44	40									
морковь(х/о-20%)	15	12									
хлеб пшеничный	5	5									
лук репч.(х/о-16%, т/о50%)	8	5									
молоко стерилиз. 3,2%	6	6									
яйцо куриное диетич.	1/7шт.	6									
соль йодированная	0,7	0,7									
масло сливочное	1	1									
масса полуфабриката		74									
т/о-17%											
масло сливочное для смазывания		2									
Картофельное пюре с морковью			**220**	**4,2**	**8,2**	**23,0**	**170,0**	**75**	**1,4**	**25**	
Картофель до 31/10	200	150									
масса отварного картофеля		*146*									
масса протертого картофеля		*142*									
морковь до 01/01	45	36									
масса припущенной моркови		*32*									
молоко стерилиз. 3,2%	34	34									
масло сливочное	5	5									
соль поваренная или йодир.	0,4	0,4									
отвар из шиповника			**150**	**0,8**	**0,0**	**10,0**	**57,0**	**7,0**	**0,3**	**120,0**	
шиповник суш.	12	12									
сахар	6	6									

вода	150	150									
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**8,8**	**40,0**	**5,8**	**0,4**	**0**	
ВСЕГО НА ОБЕД				**30,9**	**21,7**	**65,9**	**548,0**	**194,0**	**4,7**	**164,2**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Пирожок с капустой запеченый			**70**	**4,8**	**7,0**	**21,0**	**152,0**	**33**	**0,56**	**0,8**	
мука пшеничная	31	31									
молоко	15	15									
сахар	2	2									
яйцо	1/10шт	4									
масло сливочное	2	2									
масло раст.	2	2									
дрожжи	0,8	0,8									
начинка											
капуста б/коч.	37	30									
масса припущ. капусты		22									
масло раст.	2	2									
соль поваренная или йодир.	0,2	0,2									
масса п/ф		77									
масло подсолн.для смаз	2	2									
Кисломолочный напиток			**150**	**4,2**	**4,8**	**11,0**	**114,0**	**175**	**0,17**	**1**	
йогурт питьевой	155	150									
Тефтели мясо-крупяные			**70**	**8,8**	**6,6**	**4,5**	**118**		**1,4**	**0,6**	
говядина(котлетное мясо)	53	48						6			
крупа рисовая	9	9									
масса рис.рассыч.каши		24									
лук репчатый	7	6									
яйцо куринное	1/10шт	4									
соль поваренная или йодир.	0,2	0,2									
т/о-варка- 12%											
Соус молочный			**40**	**1,4**	**1,3**	**2**	**36**	**47**	**0,08**	**0,12**	
молоко стерилиз. 3,2%	40	40									
мука пшеничная	4	4									
масло сливочное	0,2	0,2									
Фрукты			**85**	**0,3**	**0,3**	**7**	**36**	**13**	**18**	**13,5**	

груша	**85**	**85**									
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**8,8**	**40,0**	**5,8**	**0,4**	**0**	
ВСЕГО НА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				**22,5**	**20,8**	**65,9**	**541,0**	**282**	**21,01**	**16,02**	
ВСЕГО В ДЕНЬ				**69,0**	**63,5**	**187,7**	**1547,2**	**795,3**	**29,3**	**189,1**	

Д Е Н Ь 5(Пятница)

Наименование блюд и	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
продуктов				белки, г	жиры , г	углеводы,	энергетич.	Ca,мг	Fe,мг	C,мг	№ карты
							ценность				
З А В Т Р А К											
Каша пшенная молочная жидкая			**150**	**5,0**	**7,7**	**19,0**	**168,0**	**138**	**0,54**	**0,7**	
крупа пшено	15	15									
молоко стерилиз. 3,2%	112	112									
сахар	4	4									
масло сливочное	4	4									
соль поваренная или йодир.	0,4	0,4									
вода	18	18									
Чай с сахаром			**150**	**0,0**	**0,0**	**10,0**	**37,0**	**9,0**	**0,4**	**5,0**	
чай черный байховый	0,6	0,6									
вода питьевая	143	143									
сахар	10	10									
Масло сливочное			**5**	**0,02**	**4,1**	**0,036**	**37,4**	**0,6**	**0,07**	**0**	
	5	5									
Сыр неострых сортовдля бутерброда			**7**	**2,0**	**2,3**	**0**	**28,5**	**86**	**0,08**	**0,22**	
	7,3	7									
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				**8,6**	**14,7**	**40,6**	**315,9**	**235,8**	**1,5**	**5,9**	
2 ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	**100**	**100**	**100**	**0,5**	**0,1**	**10**	**46**	**7,5**	**1,4**	**2**	
О Б Е Д											
Салат из моркови и яблок с р/м до 1/3			**40**	**0,39**	**4**	**4,1**	**52,0**	**15,1**	**0,42**	**2,7**	

Морковь до 1/1	32	26									
яблоко свежее	12	11									
сахар	1	1									
масло растительное	3	3									
соль поваренная или йодир.	0,2	0,2									
Борщ со сметаной на б-не			**150/11**	**2,3**	**1,3**	**4,0**	**49,0**	**44,0**	**0,7**	**7,5**	
с мясом отварным											
говяд.1 кат. б/костная											
х/о-9%	**44**	**40**									
масса отварного мяса		**25**	**25**	**7,0**	**5,0**	**0,0**	**71,0**	**5,0**	**0,5**	**0,2**	
свекла (х/о 20%)	21	17									
капуста белокочанная	30	24									
морковь	25	20									
лук репчатый	6	4,8									
картофель до 31/10	23	17									
кислота лимон. пищевая	0,075	0,075									
сахар	0,6	0,6									
вода питьевая	180	180									
соль йодированная	0,3	0,3									
сметана 15%	11	11									
Оладьи из печени, запеченные в соусе			**40/20**	**8,3**	**2,0**	**1,9**	**57,6**	**10,0**	**1,6**	**0,2**	
печень говяжья	48	40									
лук репчатый	4	3,5									
мука пшеничная	4	4									
яйцо	1/8шт.	5									
мука пшеничная	2	2									
соус:											
молоко	25	25									
масло растительное	3	3									
мука пшеничная	4	4									
соль поваренная или йодир.	0,6	0,6									
Каша гречневая рассыпчатая			**110**	**6,2**	**5,2**	**29,0**	**198,0**	**10,0**	**3,0**	**0,0**	
крупа гречневая	49	49									
вода питьевая	77	77									
масло сливочное	3	3									
соль поваренная или йодир.	0,3	0,3									

Кисель из клюквы			**150**	**0,2**	**0,0**	**15,7**	**50,9**	**30,0**	**0,5**	**0,6**	
клюква	19	19									
мука картофельная	5	5									
сахар	10	10									
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**8,8**	**40,0**	**5,8**	**0,4**	**0**	
ВСЕГО НА ОБЕД				**27,0**	**14,3**	**71,0**	**511,5**	**107,0**	**7,1**	**11,1**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Зеленый горошек отварной			**40**	**1,5**	**0,0**	**2,4**	**16,0**	**8,0**	**0,3**	**4,0**	
горошек зеленый конс.	62	40									
Рыба тушеная в томате с овощами			**75**	**7,5**	**5,0**	**3,3**	**89,0**	**29**	**0,57**	**3,1**	
хек филе пром.	49	46									
масса тушеной рыбы		*37*									
вода питьевая	15	15									
морковь до 1/1	19	15									
лук	*7*	*6*									
томат-пюре	2	2									
соль поваренная или йодир.	0,6	0,6									
р-р к-ты лимонной 2%	2	2									
сахар-песок	2	2									
масло растительное	5	5									
Пастила пром.			**30**	**3,8**	**4,8**	**35,0**	**67,4**	**12,6**	**0,7**	**0**	
Кисломолочный напиток			**150**	**4**	**4,8**	**11,0**	**115,0**	**175**	**0,17**	**1**	
кефир 3,2%	150	145									
сахар	5	5									
Фрукты по сезону			**85**	**1,2**	**0,08**	**17**	**79**	**6,4**	**0,5**	**8,0**	
яблоки	**85**	**85**									
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**8,8**	**40,0**	**5,8**	**0,4**	**0**	
ВСЕГО НА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				**21,0**	**15,5**	**89,1**	**451,4**	**239,0**	**3,1**	**16,1**	
ВСЕГО В ДЕНЬ				**57,1**	**44,6**	**210,8**	**1324,8**	**589,3**	**13,1**	**35,2**	

Д Е Н Ь 6(Понедельник)

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Ca,мг	Fe,мг	C,мг	№ карты
				белки, г	жиры , г	углеводы,	энергетич. ценность				
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная жидкая			**150**	**4,4**	**5,9**	**15,5**	**146,0**	**141**	**0,27**	**0,7**	
крупа манная	15	15									
молоко стерилиз. 3,2%	112	112									
сахар	4	4									
масло сливочное	4	4									
вода питьевая	25	25									
соль поваренная или	0,4	0,4									
Чай с сахаром			**150**	**0,0**	**0,0**	**10,0**	**37,0**	**9,0**	**0,4**	**5,0**	
чай черный байховый	0,6	0,6									
вода питьевая	143	143									
сахар	10	10									
Масло сливочное			**5**	**0,02**	**4,1**	**0,036**	**37,4**	**0,6**	**0,07**	**0**	
	5	5									
Сыр неострых сортовдля бутерброда			**8**	**2,0**	**2,3**	**0**	**28,5**	**86**	**0,08**	**0,22**	
	8,3	8									
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,4**	**0,9**	**18,6**	**68,6**	**6,6**	**0,6**	**0**	
ВСЕГО В ЗАВТРАК				**8,8**	**13,2**	**44,1**	**317,5**	**243,2**	**1,4**	**5,9**	
2ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	**100**	**100**	**100**	**0,5**	**0,1**	**10**	**46**	**7,5**	**1,4**	**2**	
ОБЕД											
Томат свежий	52	45	**45**	**0,5**	**0,09**	**1,8**	**10,4**	**6,3**	**0,4**	**11,3**	
Рассольник со сметаной на мясном б-не			**150/11**	**1,6**	**2,9**	**11,6**	**67,0**	**21,0**	**0,6**	**4,8**	
с мясом отварным											
говяд.1 кат. б/костная											
х/о-9%	**44**	**40**									
масса отварного мяса		**25**	**25**	**7,0**	**5,0**	**0,0**	**71,0**	**5,0**	**0,5**	**0,2**	
крупа перловая	5	5									
картофель	56	42									
огурец соленый	18	14									
лук репчатый	7	5									

морковь	12	10									
бульон	180	180									
соль поваренная или йодир.	0,5	0,5									
сметана 15%	11	11									
Тефтели из рыбы			**60**	**7,0**	**3,0**	**4,8**	**69,0**	**26**	**0,4**	**0,51**	
филе рыбы(хека)	43	39									
лук репчатый	9	7									
мука пшеничная	5	5									
молоко	12	12									
хлеб пшеничный	8	8									
масло сливочное для смаз.	2	2									
соль поваренная или йодир.	0,5	0,5									
масса полуфабриката		71									
Рагу овощное			**180**	**4,4**	**6,1**	**17,4**	**151,2**	**115,2**	**1,3**	**10,1**	
картофель х/о 25%	96	72									
морковь до 1/1	54	43									
лук репчатый	27	22									
капуста белокочанная	54	43									
молоко стерилиз. 3,2%	54	54									
масло сливочное	5	5									
соль поваренная или йодир.	0,5	0,5									
Компот из чернослива			**150**	**0,8**	**0,0**	**20,0**	**80,0**	**31**	**0,5**	**0,6**	
чернослив	15	15									
сахар	12	12									
вода	**147**	**147**									
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**8,8**	**40,0**	**5,8**	**0,4**	**0**	
ВСЕГО НА ОБЕД			500	**24,3**	**17,9**	**76,0**	**533,6**	**212,5**	**4,5**	**27,5**	
ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Оладьи запеченные с сахаром			**100/20**	**5**	**4,5**	**24**	**140**	**53**	**1**	**1,3**	
мука пшеничная в/с	50	50									
яйцо куринное диетическое	1/7шт	6									
молоко стерилиз. 3,2%	55	55									
дрожжи прессованные	0,8	0,8									
сахар-песок	3	3									

масло растит.для смаз	5	5									
m/o - 15%											
сахар	10	10		0	0	10	40	0	0	0	
Кисломолочный напиток			**150**	**4,2**	**4,8**	**11,0**	**114,0**	**175**	**0,17**	**1**	
йогурт питьевой	155	150									
Икракабачковая для детского питания			**40**	**0,8**	**3,6**	**3,2**	**44,0**	**16,0**	**0,3**	**3,0**	
икра кабачковая для детского пит	41	40									
Котлета запеченная из говядины			**70**	**9,8**	**4,2**	**38,0**	**87,5**	**9,0**	**0,7**	**0,0**	
говяд.1 кат. б/костная											
х/о-9%	**62**	**56**									
Хлеб пшеничный	10	10									
вода питьевая	14	14									
соль поваренная или йодир.	0,5	0,5									
масса п/ф		80									
масло сливочное для смаз.	2	2									
Фрукты			**85**	**0,3**	**0,3**	**7**	**36**	**13**	**18**	**13,5**	
груша	**85**	**85**									
Хлеб пшеничный	10	10	**10**	**0,8**	**0,3**	**5,8**	**22,5**	**1,1**	**0,2**	**0**	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**8,8**	**40,0**	**5,8**	**0,4**	**0**	
ВСЕГО НА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				**22,3**	**17,9**	**107,8**	**524,0**	**272,9**	**20,8**	**18,8**	
ВСЕГО В ДЕНЬ				**56,0**	**49,1**	**237,9**	**1421,1**	**736,1**	**28,1**	**54,2**	

Д Е Н Ь 7(Вторник)

Наименование блюд и	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
продуктов				белки, г	жиры , г	углеводы,	энергетич.	Ca,мг	Fe,мг	C,мг	№ карты
З А В Т Р А К											
Каша пшенная молочная жидкая			**150**	**5,0**	**7,7**	**19,0**	**168,0**	**138**	**0,54**	**0,7**	
крупа пшено	15	15									
молоко стерилиз. 3,2%	112	112									
сахар	4	4									
масло сливочное	4	4									
соль поваренная или йодир.	0,4	0,4									
вода	18	18									

Яйцо вареное вкрутую диетическое			**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**62,8**	**22**	**1**	**0,2**	
яйцо диетическое	47	40									
Кофейный напиток с молоком			**150**	**3,4**	**3,8**	**16,0**	**109,0**	**143,0**	**0,1**	**6,0**	
кофе злаковый	2,4	2,4									
молоко стерилиз. 3,2%	142	142									
вода питьевая	32	32									
сахар	10	10									
Масло сливочное			**5**	**0,02**	**4,1**	**0,036**	**37,4**	**0,6**	**0,07**	**0**	
	5	5									
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				**15,1**	**20,8**	**46,9**	**422,2**	**305,8**	**2,1**	**6,9**	
2 ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	**100**	**100**	**100**	**0,5**	**0,1**	**10**	**46**	**7,5**	**1,4**	**2**	
О Б Е Д											
Огурец свежий			**45**	**0,3**	**0,0**	**0,9**	**6,8**	**6,7**	**0,3**	**3,6**	
огурец свежий	**47**	**45**									
Суп с вермишелью на курин бульоне			**150**	**2,4**	**1,3**	**11,6**	**67,0**	**18**	**0,45**	**2,1**	
вермишель	12	12									
картофель до 31/10	28	21									
морковь до 01/01	10	8									
лук репчатый	7	3									
петрушка (зелень)	2	1,7									
соль йодированная	0,5	0,5									
бульон куриный	180	180									
Суфле из отварной курицы запеченное			**50**	**10,0**	**8,0**	**2,2**	**118,0**	**28**	**0,6**	**0,35**	
цыплята бр.1 кат. Потр.	67	59									
т/о-28%											
масса вареных кур		47									
отходы на кожу и кости 32%											
масса мякоти вареных кур		33									
молоко стерил. 3,2%	20	20									
мука пшеничная	2	2									
масло сливочное	1	1									
яйцо куриное диетическое	1/10 шт.	4									
соль поваренная или йодир.	0,75	0,75									

масса п/ф		*59*									
масло сливочное для смаз.	1	*1*									
Картофельное пюре с морковью			**220**	**4,2**	**8,2**	**23,0**	**170,0**	**75**	**1,4**	**25**	
Картофель до 31/10	200	150									
масса отварного картофеля		*146*									
масса протертого картофеля		*142*									
морковь до 01/01	45	36									
масса припущенной моркови		*32*									
молоко стерилиз. 3,2%	34	34									
масло сливочное	5	5									
соль поваренная или йодир.	0,4	0,4									
отвар из шиповника			**150**	**0,8**	**0,0**	**10,0**	**57,0**	**7,0**	**0,3**	**120,0**	
шиповник суш.	12	12									
сахар	6	6									
вода	150	150									
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**8,8**	**40,0**	**5,8**	**0,4**	**0**	
ВСЕГО НА ОБЕД				**20,7**	**18,3**	**68,1**	**503,8**	**142,7**	**3,9**	**151,1**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Сырники творожные запеченные			**100**	**17,5**	**13,3**	**16,3**	**249,0**	**146**	**0,08**	**0,2**	
творог 9%	93	92									
мука пшеничн.высш.сорт	8	8									
масло сливочное	3	3									
яйцо	1/4шт.	10									
сахар		4									
масло раст.	4	4									
Сгущенное молоко	10	10	**10**	**0,7**	**0,9**	**6**	**32**	**31**	**0,02**	**0,8**	
Чай с сахаром			**150**	**0,0**	**0,0**	**10,0**	**40,0**	**9,0**	**0,4**	**5,0**	
чай черный байховый	0,6	0,6									
вода питьевая	143	143									
сахар	10	10									
Фрукты по сезону			**85**	**1,2**	**0,08**	**17**	**79**	**6**	**0,4**	**8,0**	
бананы	**85**	**85**									
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**8,8**	**40,0**	**5,8**	**0,4**	**0**	

Хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,6	11,6	45,0	2,2	0,4	0	
ВСЕГО НА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				22,4	15,1	69,7	485,0	200,0	1,7	14,0	
ВСЕГО В ДЕНЬ				58,7	54,3	194,7	1457,0	656,0	9,1	174,0	

Д Е Н Ь 8(Среда)

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Ca,мг	Fe,мг	C,мг	№ карты
				белки, г	жиры , г	углеводы, г	энергетич. ценность				
З А В Т Р А К											
Каша рисовая молочная жидкая			**150**	**4,5**	**7,5**	**24,0**	**180,0**	**142,0**	**0,4**	**0,7**	
крупа рисовая	15	15									
вода питьевая	18	18									
молоко стрилиз. 3,2%	120	120									
сахар-песок	5	5									
масло сливочное	4	4									
соль йодированная	0,4	0,4									
Чай с сахаром			**150**	**0,0**	**0,0**	**40,0**	**37,0**	**9,0**	**0,4**	**5,0**	
чай черный байховый	0,6	0,6									
вода питьевая	143	143									
сахар	10	10									
Масло сливочное			**5**	**0,02**	**4,1**	**0,036**	**37,4**	**0,6**	**0,07**	**0**	
	5	5									
Сыр неострых сортовдля бутерброда			**7**	**2,0**	**2,3**	**0**	**28,5**	**86**	**0,08**	**0,22**	
	7,3	7									
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				**8,1**	**14,5**	**75,6**	**327,9**	**239,8**	**1,4**	**5,9**	
2 ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	**100**	**100**	**100**	**0,5**	**0,1**	**10**	**46**	**7,5**	**1,4**	**2**	
О Б Е Д											
Икракабачковая для детского питания			**40**	**0,8**	**3,6**	**3,2**	**44,0**	**16,0**	**0,3**	**3,0**	
икра кабачковая для детск	41	40									
Щи со сметаной на мясном б-не			**150/10**	**2,1**	**2,0**	**5,4**	**40,0**	**40,0**	**0,5**	**14,0**	
капуста белокоч.до 1/1	40	32									
морковь до 1/1	12	10									
лук репчатый	7	6									
картофель до 31/10	41	31									
сметана 15%	11	11									
бульон	180	180									
соль поваренная или											

йодированная	0,5	0,5									
Запеканка картофельная с отварн. мясом			**175**	**14,3**	**14,0**	**23,5**	**260,0**	**53,9**	**2,46**	**6,5**	
Картофель до31/10	140	105									
масса отварного картофеля		102									
масса протертого картофеля		99									
молоко	39	39									
яйцо 1/4	1/4шт.	10									
говядина 1 кат.											
вырезка,заморож.блок.	74	67									
масса отварного мяса		*40*									
лук репчатый	11	*10*									
масло растительноед/с	2	*2*									
масло сливочное	3	3									
соль поваренная или йодир.	1	1									
запекание 10%											
Соус молочный			**40**	**1,8**	**1,3**	**2**	**36**	**47**	**0,08**	**0,12**	
молоко	40	40									
мука пшеничная	4	4									
соль	0,2	0,2									
Компот из сухофруктов			**150**	**0,8**	**0,0**	**20,0**	**80,5**	**30,0**	**0,5**	**0,6**	
сухофрукты	15	15									
сахар	12	12									
вода	147	147									
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**8,8**	**40,0**	**5,8**	**0,4**	**0**	
ВСЕГО НА ОБЕД				**22,8**	**21,7**	**74,5**	**545,5**	**194,9**	**4,6**	**24,2**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Винегрет			**180**	**2,7**	**8,1**	**18,0**	**152,0**	**37,0**	**2,1**	**20,4**	
Свекла	55	44									
картофель	80	60									
морковь	31	25									
лук репчатый	11	9									
горошек зеленыйконс.	20	13									
огурец консервированный	36	25									
б/уксуса очищенный											

масло растительное	9	9									
соль поваренная или йодир.	0,4	0,4									
Чай с сахаром			**150**	**0,0**	**0,0**	**10,0**	**40,0**	**9,0**	**0,4**	**5,0**	
чай черный байховый	0,6	0,6									
вода питьевая	143	143									
сахар	10	10									
Сельдь малосоленная(филе для детского пи			**30**	**2,8**	**1,43**	**0**	**25,2**	**14,7**	**4**	**0,13**	
сельдь (филе для детског	30	30									
масло растительное	2	2									
Печенье			**20**	**1,5**	**2,0**	**13,0**	**78,0**	**5,1**	**0,28**	**0**	
	20	20									
Фрукты по сезону											
апельсин	**85**	**85**	**85**	**0,8**	**0,2**	**6,4**	**32**	**28**	**0,26**	**48,0**	
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**8,8**	**40,0**	**5,8**	**0,4**	**0**	
ВСЕГО НА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				**10,8**	**12,5**	**67,8**	**412,2**	**101,8**	**7,8**	**73,5**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				**42,2**	**48,8**	**227,9**	**1331,6**	**544,0**	**15,2**	**105,7**	

Д Е Н Ь 9(Четверг)

Наименование блюд и	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
продуктов				белки, г	жиры , г	углеводы, г	энергетич.	Ca,мг	Fe,мг	C,мг	№ карты
							ценность				
З А В Т Р А К											
Суп молочный с изделиями макаронными			**150**	**4,8**	**6,5**	**15,0**	**143,0**	**80**	**0,33**	**0,65**	
вермишель	15	15									
молоко стерилиз. 3,2%	120	120									
вода питьевая	90	90									
сахар	3	3									
масло сливочное	4	4									
соль поваренная или йодир.	0,4	0,4									
Кофейный напиток с молоком			**150**	**3,4**	**3,8**	**16,0**	**109,0**	**143,0**	**0,1**	**6,0**	
кофе злаковый	2,4	2,4									
молоко стерилиз. 3,2%	142	142									
вода питьевая	32	32									

сахар	10	10									
Масло сливочное			**5**	**0,02**	**4,1**	**0,036**	**37,4**	**0,6**	**0,07**	**0**	
	5	5									
Яйцо вареное вкрутую диетическое			**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**62,8**	**22**	**1**	**0,2**	
яйцо диетическое	47	40									
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				**14,9**	**19,6**	**42,9**	**397,2**	**247,8**	**1,9**	**6,9**	
2 ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	**100**	**100**	**100**	**0,5**	**0,1**	**10**	**46**	**7,5**	**1,4**	**2**	
О Б Е Д											
Томат свежий	52	45	**45**	**0,5**	**0,09**	**1,8**	**10,4**	**6,3**	**0,4**	**11,3**	
Суп овощной со сметаной на мясном б-не			**150/10**	**2,5**	**2,9**	**7,0**	**45,0**	**47**	**0,9**	**11**	
капуста белокочанная1/1	19	15									
горошек зеленый конс.	23	15									
морковь до 1/1	19	15									
картофель до31/10	42	32									
вода питьевая	180	180									
соль йодированная	0,5	0,5									
сметана 15%	11	11									
Бефстроганов из отварной говядины			**70**	**11,0**	**10,5**	**2,8**	**154,0**	**5,3**	**1,4**	**0**	
сметанно-молочном соусе											
говядина 1 кат.	**74,9**	**68**									
вырезка,заморож.блок.											
масса отварного мяса		40									
морковь до 1/1	17	14									
масса отварной моркови		12									
лук репчатый	7	6									
мука пшеничная	2	2									
бульон или вода	7	7									
масло подсолнечное	2	2									
сметана 15%	9	9									
молоко стерилиз. 3,2%	7	7									
соль поваренная или йодир.	0,7	0,7									
масса п/ф		*83*									
Каша гречневая рассыпчатая			**100**	**4,0**	**3,2**	**18,0**	**123,0**	**6,0**	**1,9**	**0,0**	
крупа гречневая	40	40									

вода питьевая	26	26									
масло сливочное	3	3									
соль поваренная или йодир.	0,3	0,3									
Свекла тушеная			**80**	**2,0**	**3,1**	**13,3**	**53,0**	**28,8**	**1,0**	**3,9**	
свекла до 1/1	104	83									
петрушка-зелень	1	0,5									
лук репчатый	9	8									
масло растительное	4	4									
соль поваренная или йодир.	0,8	0,8									
Кисель из клюквы			**150**	**0,2**	**0,0**	**15,7**	**50,9**	**30,0**	**0,5**	**0,6**	
клюква	19	19									
мука картофельная	5	5									
сахар	10	10									
вода											
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**8,8**	**40,0**	**5,8**	**0,4**	**0**	
ВСЕГО НА ОБЕД				**23,2**	**20,6**	**79,0**	**521,3**	**131,4**	**6,9**	**26,8**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Рыба тушеная в томате с овощами			**75**	**7,5**	**5,0**	**3,3**	**89,0**	**29**	**0,57**	**3,1**	
хек филе пром.	49	46									
масса тушеной рыбы		*37*									
вода питьевая	15	15									
морковь до 1/1	19	15									
лук	*7*	*6*									
томат-пюре	2	2									
соль поваренная или йодир.	0,6	0,6									
р-р к-ты лимонной 2%	2	2									
сахар-песок	2	2									
масло растительное	5	5									
Кисломолочный напиток			**150**	**4**	**6**	**11,0**	**115,0**	**175**	**0,17**	**1**	
ряженка 4%	155	150									
сахар	5	5									
Пирожок с капустой запеченый			**70**	**4,8**	**7,0**	**21,0**	**152,0**	**33**	**0,56**	**0,8**	
мука пшеничная	31	31									
молоко	15	15									

сахар	2	2									
яйцо	1/10шт	4									
масло сливочное	2	2									
масло раст.	2	2									
дрожжи	0,8	0,8									
начинка											
капуста б/коч.	37	30									
масса припущ. капусты		22									
масло раст.	2	2									
соль поваренная или йодир.	0,2	0,2									
масса п/ф		77									
масло подсолн.для смаз	2	2									
Фрукты по сезону			**85**	**1,2**	**0,08**	**17**	**79**	**6,4**	**0,5**	**8,0**	
яблоки	**85**	**85**									
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**8,8**	**40,0**	**5,8**	**0,4**	**0**	
ВСЕГО НА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				**20,5**	**18,9**	**72,7**	**520,0**	**251,4**	**2,6**	**12,9**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				**59,1**	**59,2**	**204,6**	**1484,5**	**638,1**	**12,8**	**48,6**	

Д Е Н Ь 10 (Пятница)

Наименование блюд и	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
продуктов				белки, г	жиры , г	углеводы, г	энерг.	**Ca,мг**	**Fe,мг**	**C,мг**	**№ карты**
							ценность				
З А В Т Р А К											
Каша пшенная молочная жидкая			**150**	**5,0**	**7,7**	**19,0**	**168,0**	**138**	**0,54**	**0,7**	
крупа пшено	15	15									
молоко стерилиз. 3,2%	112	112									
сахар	4	4									
масло сливочное	4	4									
соль поваренная или йодир.	0,4	0,4									
вода	18	18									
Какао с молоком			**150**	**3,0**	**4,2**	**18,0**	**128,0**	**166**	**0,5**	**0,03**	
какао	2,5	2,5									

молоко	135	135									
сахар	10	10									
Масло сливочное			**5**	**0,02**	**4,1**	**0,036**	**37,4**	**0,6**	**0,07**	**0**	
	5	5									
Сыр неострых сортовдля бутерброда			**7**	**2,0**	**2,3**	**0**	**28,5**	**86**	**0,08**	**0,22**	
	7,3	7									
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,4**	**0,9**	**18,6**	**68,6**	**6,6**	**0,6**	**0**	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				**12,4**	**19,2**	**55,6**	**430,5**	**397,2**	**1,8**	**1,0**	
2 ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	**100**	**100**	**100**	**0,5**	**0,1**	**10**	**46**	**7,5**	**1,4**	**2**	
О Б Е Д											
Салат витаминный с р/ м			**40**	**0,4**	**3,0**	**2,0**	**36,0**	**16,0**	**0,4**	**7,6**	
капуста белокочанная	23	18									
морковь до 1/1	10	8									
яблоки б/кожи	12	9									
лимон	4	1,5									
сахар	0,8	0,8									
масло растительное	3	3									
соль поваренная или йод	0,2	0,2									
Свекольник на курином б-не			**150/10**	**2,7**	**1,3**	**7,5**	**54,0**	**36,0**	**0,7**	**7,5**	
свекла (х/о 20%)до 1/1	25	19									
морковь до 1/1	12	10									
лук репчатый	8	6									
картофель до 31/10	27	20									
томат - пас та	2	2									
укроп	2	0,5									
фасоль	3	3									
бульон	180	180									
соль йодированная	0,3	0,3									
сметана 15%	11	11									
Суфле из отварной курицы запеченное			**50**	**10,0**	**8,0**	**2,2**	**118,0**	**28**	**0,6**	**0,35**	
цыплята бр.1 кат. Потр.	67	59									
т/о-28%											
масса вареных кур		*47*									
отходы на кожу и кости 32%											
масса мякоти вареных кур		*33*									

молоко стерил. 3,2%	20	20									
мука пшеничная	2	2									
масло сливочное	1	1									
яйцо куриное диетическое	1/10 шт.	4									
соль поваренная или йодир.	0,75	0,75									
масса п/ф		*59*									
масло сливочное для сма	1	*1*									
Картофельное пюре с морковью			**220**	**4,2**	**8,2**	**23,0**	**170,0**	**75**	**1,4**	**25**	
Картофель до 31/10	200	150									
масса отварного картофеля		*146*									
масса протертого картофеля		*142*									
морковь до 01/01	45	36									
масса припущенной моркови		*32*									
молоко стерилиз. 3,2%	34	34									
масло сливочное	5	5									
соль поваренная или йодир.	0,4	0,4									
Компот из сухофруктов			**150**	**0,8**	**0,0**	**20,0**	**80,5**	**30,0**	**0,5**	**0,6**	
сухофрукты	15	15									
сахар	12	12									
вода	147	147									
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,6**	**11,6**	**45,0**	**2,2**	**0,4**	**0**	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**8,8**	**40,0**	**5,8**	**0,4**	**0**	
ВСЕГО НА ОБЕД				**21,1**	**21,3**	**75,1**	**543,5**	**193,0**	**4,4**	**41,1**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Огурец свежий			**45**	**0,3**	**0,0**	**0,9**	**6,8**	**6,7**	**0,3**	**3,6**	
огурец свежий	**47**	**45**									
Котлета рыбная любительская			**60**	**13,0**	**1,8**	**3,5**	**81,0**	**36,0**	**0,4**	**0,4**	
филе рыбы (хек) х/о-10%	44	40									
морковь(х/о-20%)	15	12									
хлеб пшеничный	5	5									
лук репч.(х/о-16%, т/о50%)	8	5									
молоко стерилиз. 3,2%	6	6									
яйцо куриное диетич.	1/7шт.	6									
соль йодированная	0,7	0,7									
масло сливочное	1	1									

масса полуфабриката		74									
т/о-17%											
масло сливочное для смазывания		2									
Булочка запеченная			**70**	**5,4**	**4,0**	**32,0**	**186,0**	**33**	**0,56**	**0,028**	
мука пшеничная	42	42									
молоко	22	22									
сахар	7	7									
яйцо	1/13шт	3									
масло сливочное	9	9									
дрожжи	0,8	0,8									
соль поваренная или йодир.	0,2	0,2									
запекание 15%											
Кефир с сахаром			**150**	**4**	**4,8**	**11,0**	**115,0**	**175**	**0,17**	**1**	
кефир 3,2%	155	150									
сахар	5	5									
Фрукты			**85**	**0,3**	**0,3**	**7**	**36**	**13**	**18**	**13,5**	
груша	**85**	**85**									
Хлеб пшеничный	10	10	**10**	**0,8**	**0,3**	**5,8**	**22,5**	**1,1**	**0,2**	**0**	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	**20**	**1,4**	**0,2**	**8,8**	**40,0**	**5,8**	**0,4**	**0**	
ВСЕГО НА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				**24,9**	**11,4**	**68,1**	**480,5**	**263,9**	**19,7**	**14,9**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				**58,9**	**52,0**	**208,8**	**1500,5**	**861,6**	**27,3**	**58,9**	
ВСРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ				**56,0**	**50,7**	**211,0**	**1418,0**	**688,0**	**19,3**	**76,0**	
% Б,Ж,У по меню от калорийности				**15,5**	**32,7**	**56,0**					
Хим.состав суточного набора продуктов				**59,0**	**56,0**	**215,0**	**1560,0**				
СанПиН2.4.1.3049-13											
% Б,Ж,У по меню от калорийности рациона				**15,1**	**32,3**	**55,3**					
СанПиН2.4.1.3049-13											
Нормы физ. Потребности				**42**	**47**	**203**	**1400**				
СанПиН2.4.1.3049-13											

	Количество продуктов в г,нетто на одного ребенка в день по разработанному меню для детей 1,5-3 лет												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего	за день	N/нетто
мука пшеничн	56	0	6	35	8	53	11	0	33	46	248	24,8	25
крупы	15	64	25	24	64	20	15	15	40	18	300	30	30
макароны	40	0	12	0	0	0	12	0	15	0	79	7,9	8
мука картофел	0	0	0	0	5	0	0	0	5	0	10	1	2
овощи	238	136	285	153	159	229	94	214	254	161	1923	192,3	205
картофель	31	206	21	182	17	114	171	196	32	170	1140	114	120
фрукты	96	101	85	94	96	85	85	85	106	96	929	92,9	95
сухофрукт	12	0	15	12	0	15	12	12	0	12	90	9	9
сок фруктовый	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100
молоко,к/мол	352	410	344	523	275	379	338	200	434	485	3740	374	390
молоко сгущ.	0	10	10	0	0	0	10	0	0	0	30	3	
сметана	11	0	0	11	11	11	0	11	20	11	86	8,6	9
творог	0	93	102	0	0	0	92	0	0	0	287	28,7	30
сыр	7	0	7	0	7	7	0	7	0	7	42	4,2	4
масло сливочн	20	12	19	19	12	18	19	12	14	28	173	17,3	18
масло растител	11	9	6	9	11	5	4	11	17	3	86	8,6	9
сахар	40	35	42	24	32	39	34	37	31	39	353	35,3	37
кондитер.издел	0	20	0	0	30	0	0	20	0	0	70	7	7
мясо 1 категории	47	47	0	88	80	96	0	67	68	0	493	49,3	50
птица(нетто)	0	0	67	0	0	0	67	0	0	67	201	20,1	20
рыба(филе)	39	30	0	40	46	39	0	30	46	47	317	31,7	32
яйца	6	6	14	54	5	6	54	10	44	12	211	21,1	0,5шт.
чай	0,6	0	0,6	0	0,6	0,6	0	1,2	0	0,6	4,2	0,42	0,5
кофейныйнапит	0	2,5	0	2,5	0	0	2,5	0	2,4	0	9,9	0,99	1
какао	0	0	2,5	0	0	0	0	0	0	2,5	5	0,5	0,5
хлеб пш	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	60	60
хлеб рж	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	40
дрожжи	0,8	0	0	0,8	0	0,8	0	0	0,8	0,8	4	0,4	0,4
соль	3,8	2,1	2,3	2,5	2,1	2,9	2,2	2,5	3,4	3,2	27	2,7	4