

« **Согласовано** »

*Директор МБОУ-СОШ
"Содружество"*



Н. Белоусова
(Ф.И.О.)

« **Утверждаю** »

Директор МУП « Комбинат
школьного питания » на основании
приказа № 9-6/О от 9.01.2023г.



Л.Н. Богомолова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для дошкольных образовательных учреждений
Управления образования Администрации городского округа Клин.

возраст от 1,5 до 3 лет
(лето-осень)

2023г.

Исполнитель: Князева С.М.
тел.: 2-05-31

от 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	от 1,5-3 лет					Углевод ы	Ккал
			Брутто кг.	Нетто г.	Белки	Жиры	(в граммах)		
Завтрак 8:00									
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150			5,10	6,50	19,13	154,50	
	крупа овсяная		0,023	23	2,70	1,3	12,5	71,9	
	молоко		0,088	88,5	2,4	2	3,9	42,6	
	масло сливочное		0,004	3,8	0	3,2	0,13	29	
	сахар		0,003	3	0	0	2,6	11	
	соль вода		0,002 0,058	1,06 58	0 0	0 0	0 0	0 0	
54-2нн	Чай с сахаром	150			0,2	0	6,5	26,8	
	Чай		0,0008	0,8	0,2	0	0,1	1,4	
	Сахар		0,005	5,3	0	0	6,4	25,4	
	вода		0,150	150					
Пром.	Печенье	20	0,020	20	1,5	1,96	14,88	83,4	
Всего за завтрак:		320			6,80	8,46	40,51	264,70	
			суточной калорийности						
			18,91%						
2-ой завтрак									
Пром.	Соки	100			0	0	10,1	46	
	Соки		0,100	100			10,1	46	
Всего за 2 завтрак:		100						3%	
Второй завтрак:									
суточной калорийности									
Обед 12:00									
54-10с	Суп Крестьянский с крупой на бульоне	150			3,96	4,381	9,45	66,97	
	картофель		0,020	15	0,3	0,08	2,7	10,5	
	крупа перловая		0,006	6	0,7	0,08	4,8	5,6	
	капуста белокочанная		0,023	18	0,3	0,045	0,77	6,5	
	Лук репчатый		0,008	6	0,08	0,01	0,05	2,17	
	морковь		0,008	6	0	0,016	0,5	1,8	
	сметана		0,008	7,5	0,18	1	0,29	0,5	
	масло подсолнечное		0,003	3	0	2,6	0	24	
	соль поваренная йодированная		0,000	0,2	0	0	0	0	
	бульон		0,127	127	2,4	0,55	0,34	15,9	
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	60			9,1	9,3	1,4	125,1	
	говядина 1 категория		0,055	48,4	8,5	6,8	0	95,2	
	морковь		0,006	4,4	0,1	0	0,3	1,3	
	лук		0,002	1,2	0	0	0,1	0,4	
	мука пшеничная		0,008	0,8	0,1	0	0,5	2,4	
	сметана		0,015	15	0,4	2	0,5	21,2	
	Масло сливочное		0,008	0,8	0	0,5	0	4,6	
	соль поваренная йодированная		0,000	0,1	0	0	0	0	
вода		0,086	86,6	0	0	0	0		
54-1г	Макаронные отварные	120			4,3	3,9	26,28	167,5	
	макаронные изделия		0,041	40,8	4,2	0,5	26,2	125,8	
	масло сливочное		0,005	5,4	0,1	3,4	0,08	31,7	
	соль поваренная йодированная		0,004	0,4	0	0	0	0	
	вода		0,245	244,8	0	0	0	0	
Пром.	Огурец Свежий	30			0,25	0,05	0,70	4,25	
	Огурец свежий		0,035	30	0,25	0,05	0,7	4,25	
54-1нн	комлот из с/фр	150			0,32	0,14	9,7694	42,947	
	с/фр		0,020	20	0,32	0,14	4,48	21,8	
	Сахар		0,005	5,3			5,2894	21,147	
	вода		0,143	142,5					
Пром.	Хлеб ржаной	35	0,035	35	2,31	0,42	11,69	60,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6	
Всего за 2 завтрак:		445							
Всего за обед:					21,84	18,39	69,11	505,27	
			суточной калорийности						
			36,09%						
Уплотненный полдник									
54-1о	Омлет натуральный запеченый	130			11	16,5	2	203,9	
	яйцо куриное		0,088	80	9,5	8,1	0,5	124	
	молоко		0,050	50	1,4	1,2	1,4	23,9	
	Масло сливочное		0,011	10	0,1	7,2	0,1	56	
	соль поваренная йодированная		0,004	3,9	0	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6	
54-2нн	Чай с сахаром	150			0,2	0	6,5	26,8	
	Чай		0,0008	0,8	0,2	0	0,1	1,4	
	Сахар		0,005	5,3	0	0	6,4	25,4	
	вода		0,150	150					
Пром.	яблоко	100	0,110	100	0,4	0,5	9,8	47	
							0	0	
Всего за 2 завтрак:		400							
			суточной калорийности						
			13,2						
			17,2						
			28,12						
			325,3						
Итого за день:			суточной калорийности						
			23,24%						
Всего :Б,Ж,У.			41,84	44,05	147,84	1141,27	81,52%		

от 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто					Углевод ы	Ккал	
			кг.	г.	Белки	Жиры				
			(в граммах)							
Завтрак 8-00										
54-6к	Каша Пшениная	150			6,3	7,6	29,2	206,3		
	крупа пшениная		0,038	38	4,1	1,1	23,7	116,8		
	Молоко		0,078	78	2,1	1,7	3,4	37,6		
	масло сливочное		0,008	8	0,1	4,8	0,1	43,7		
	Сахар-песок		0,002	2,3			2	8,2		
	соль поваренная йодированная		0,001	0,8	0	0	0	0		
	вода		0,039	39	0	0	0	0		
54-21гн	Какао с молоком	150			3,4	2,7	9,5	75,4		
	Какао-порошок		0,004	3,8	0,8	0,5	0,4	9,3		
	сахар-песок		0,005	5,3	0	0	4,8	19,1		
	Молоко		0,086	86	2,6	2,2	4,3	47		
	вода		0,060	60	0	0	0	0		
	Хлеб с сыром	20/10			3,9	3,1	9,82	83,4		
Пром.	Хлеб пшеничный		0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6		
54-1а	Сыр		0,011	10	2,3	2,9	0	35,8		

Всего за завтрак:

330

суточной калорийности

13,6

13,4

48,52

365,1

26,98%

2-й завтрак

Пром.	Кефир с сахаром	100/3			2,8	3,2	7,094	71,97
	кефир		0,100	100	2,8	3,2	4,1	60
	Сахар		0,003	3			2,994	11,97

Всего за 2 завтрак:

суточной калорийности

5,14%

Обед 12-00

54-31с	Суп картофельный с рыбой	150			8,19	2,888	10,88	103,37
	бульон		0,105	105	1,98	0,47	0,28	13,2
	Картофель		0,092	68	1,3	0,24	10	47,3
	Лук репчатый		0,008	6	0,08	0,01	0,05	2,17
	морковь		0,008	6	0	0,016	0,5	1,8
	Минтай(филе)		0,036	32,2	4,8	0,25	0	21,5
	Масло сливочное		0,003	3	0,03	1,9	0,03	17,4
	соль поваренная йодированная		0,000	0,36	0	0	0	0
	Пром.	Помидор свежий	30			0,35	0,05	1,15
Помидор свежий			0,032	30	0,35	0,05	1,15	6,40
54-33м	Жаркое по Домашнему из курицы	150			18,7	4,7	13,3	169,2
	Картофель		0,106	78	1,5	0,3	11,6	54,5
	Куриная грудка (филе)		0,086	76	16,8	1,3	0,3	79,7
	лук репчатый		0,013	10	0,2	0	0,8	3,8
	томатная паста		0,005	5	0,2	0	0,5	2,8
	Масло сливочное		0,005	5	0	3,1	0,1	28,4
	соль поваренная йодированная		0,001	0,6	0	0	0	0
54-13н	напиток из шиповника	150			0,5	0,2	11,4	49
	Шиповник		0,016	15	0,5	0,2	6,6	29,9
	Сахар		0,001	5,3	0	0	4,8	19,1
Пром.	Хлеб ржаной	35	0,035	35	2,31	0,42	11,69	60,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6

Всего за обед:

535,00

суточной калорийности

31,65

8,46

58,22

436,47

31,18%

Уплотненный полдник

54-1г	Запеканка из творога	130			25,76	6,81	18,35	260,4
	творог		0,120	120	23,8	5,3	3,25	181
	крупа манная		0,008	8,4	0,9	0,15	5,3	21,6
	сахар - песок		0,008	8	0	0	7	28,3
	сухари панировочные		0,005	5	0,4	0,06	2,7	13,4
	сметана		0,005	5	0,08	0,6	0,1	6,3
	масло сливочное		0,004	3,5	0,5	0,4	0	5
	яйцо куриное		0,004	3	0,08	0,3	0	4,8
	соль поваренная йодированная		0,000	0,3	0,00	0	0	0
	ванилин		0,00002	0,02	0	0	0	0
	Пром.	Сгущенное молоко	20			1,44	1,7	11,1
	Сгущенное молоко		0,020	20	1,44	1,7	11,1	65,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
54-2нн	Чай с сахаром	150			0,2	0	6,5	26,8
	Чай		0,0008	0,8	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,005	5,3	0	0	6,4	25,4
	вода		0,150	150				
Пром.	яблоко	100	0,110	100	0,4	0,5	9,8	47

Всего за полдник:

420

суточной калорийности

29,4

9,21

55,57

447,4

32%

Итого за день:

суточной калорийности

77,45

34,27

169,40

1320,94

94,35%

от 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
					(в граммах)				
Завтрак 08:00									
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	150			3,9	2,2	19,4	112,7	
	рис		0,023	23,1	1,5	0,2	15,5	70,1	
	молоко		0,089	88,5	2,4	2	3,9	42,6	
	сахар		0,002	2,3	0	0	2	8,2	
	Масло сливочное		0,003	3	0	2	0	17	
	соль		0,001	0,8	0	0	0	0	
	вода		0,044	43,5	0	0	0	0	
54-21н	Какао с молоком	150			3,4	2,7	8,5	76,4	
	Какао-порошок		0,004	3,8	0,8	0,5	0,4	9,3	
	сахар-песок		0,005	5,3	0	0	4,8	19,1	
	Молоко		0,096	97,5	2,6	2,2	4,3	47	
	вода		0,060	60	0	0	0	0	
Пром.	Хлеб с сыром	20/10			3,9	3,1	9,82	83,4	
Пром.	Хлеб пшеничный		0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6	
54-1з	Сыр		0,011	10	2,3	2,9	0	35,8	
Всего за завтрак:		330			11,2	8	38,72	271,5	
		суточной калорийности						15,08%	
2-й завтрак									
Пром.	Соус	100	0,100	100	0,5	0,5	9,8	47	
Всего за завтрак:		100					0	0	
		суточной калорийности						3,36%	
Обед 12:00									
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со	150			1,798	3,822	7,634	82,77	
	свекла		0,030	24	0,34	0,018	2,1	10,7	
	картофель		0,017	12	0,24	0,05	1,8	8,4	
	капуста белокочанная		0,015	12	0,26	0,02	0,68	3,94	
	морковь		0,010	8	0,1	0	0,62	3,08	
	Лук		0,009	7	0,098	0,014	0,574	2,87	
	томат пюре		0,005	5	0,5	0	0,64	3,38	
	Сметана		0,007	7	0,24	1,32	0,32	13,5	
	масло подсолнечное		0,003	3	0	2,4	0	29,64	
	сахар песок		0,001	1	0	0	0,9	7,26	
	соль поваренная йодированная		0,000	0,2	0	0	0	0	
	вода		0,120	120	0	0	0	0	
	54-30м	Курятица тушеная с морковью	60			11,00	3,00	8,60	91,50
		курица грудка (филе)		0,045	40	9	0,7	0,1	42
морковь			0,02	16	0,4	0,3	0,6	5,2	
лук репчатый			0,009	7	0,7	0,1	3,8	14	
сметана			0,005	5	0,9	0,1	4,1	18	
мука пшеничная высшего сорта			0,0015	1,5	0	1,8	0	12,3	
масло сливочное			0,001	1					
масло подсолнечное			0,0015	1,5					
соль поваренная йодированная			0,0003	0,3	0	0	0	0	
вода			0,025	25	0	0	0	0	
54-1г	Макаронные изделия	120			4,3	3,9	26,28	157,5	
	макаронные изделия		0,0408	40,8	4,2	0,5	26,2	125,8	
	масло сливочное		0,0054	5,4	0,1	3,4	0,08	31,7	
	соль поваренная йодированная		0,0004	0,4	0	0	0	0	
	вода		#####	244,8	0	0	0	0	
54-1хн	Компот из с/фр	150			0,32	0,14	9,7894	42,947	
	с/фр		0,020	20	0,32	0,14	4,48	21,8	
	Сахар		0,005	5,3			5,2894	21,147	
	вода		0,143	142,5					
Пром.	Хлеб ржаной	35	0,035	35	2,31	0,42	11,69	60,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6	
Всего за обед:		535			21	11	74	483	
		суточной калорийности							
Уплотненный полдник 15-30									
54-4г	Пудинг из творога с яблоком	120			18,3	8,8	12,4	200,6	
	творог		0,0816	81,6	16,1	3,6	2,2	105,7	
	яблоко		0,0312	27,6	0,1	0,1	2,5	11,2	
	яйцо куриное		0,0132	12	1,4	1,2	0,1	17	
	сахар-песок		0,0048	4,8	0	0	4,4	17,5	
	сметана		0,0048	4,8	0,1	0,7	0,2	6,8	
	сухари панировочные		0,0048	4,8	0,5	0,1	2,9	14,3	
	масло сливочное		0,0048	4,8	0,3	3,1	0,3	28	
	соль поваренная йодированная		0,0002	0,2	0	0	0	0	
	ванилин		0	0	0	0	0	0,1	
54-7соус	Соус шоколадный	30			1,6	1,39	12,68	68	
	молоко сгущенное с сахаром		0,014	14	0,9	1	7	40	
	какао-порошок		0,003	3	0,7	0,39	0,28	7	
	сахар-песок		0,006	6	0	0	5,4	21	
	вода		0,006	6	0	0	0	0	
ванилин		3E-05	0,003	0	0	0	0,005		
54-2н	Чай с сахаром	150			0,2	0	6,5	26,8	
	Чай		0,0008	0,8	0,2	0	0,1	1,4	
	Сахар		0,005	5,3	0	0	6,4	25,4	
	вода		0,150	150					
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6	
Пром.	Печенье	20	0,020	20	1,5	1,96	14,88	83,4	
Всего за полдник:		290			20	10,76	33,78	310,9	
		суточной калорийности							
Итого за день:					20	10,76	33,78	310,9	
		суточной калорийности						22,21%	
Всего :Б.Ж.У.					63	31	156	1113	
								79,47%	

от 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто					Ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
			(в граммах)					
			Завтрак		8-00			
54-20к	Каша жидкая молочная Гречневая	150			5,4	2,4	18	114,9
	крупа гречневая		0,029	28,5	3,4	0,6	14,8	80,2
	молоко		0,072	72	2	1,6	3,2	34,7
	масло сливочное		0,003	3	0	2	0	17
	сахар		0,002	2,3	0	0	2	8,2
	соль		0,001	0,8	0	0	0	0
	вода		0,048	48	0	0	0	0
54-23н	Кофейный напиток с молоком	150			2,8	1,9	8,5	64,6
	кофейный напиток		0,004	3,8	0,8	0,5	0,4	9,3
	молоко		0,075	75	2	1,4	3,3	36,2
	Сахар		0,005	5,3	0	0	4,8	19,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
	Хлеб пшеничный		0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Пром.	вафли	20	0,020	20	1,5	1,96	14,88	83,4
	Всего за завтрак:	320			9,8	4,5	36	227,1
			суточной калорийности					16,22%

2-й завтрак

Пром.	Йогурт	100			5	3,2	8,48	84,68
			0,100	100	5	3,2	8,5	85
		Всего за 2 завтрак:	100				0	6,07%
			суточной калорийности					84,68
Обед								
54-18с	Свекольник со сметаной	150			1,86	2,025	12,06	72,18
	картофель		0,041	26	0,5	0,09	4,8	21
	томатное пюре		0,001	1	0,04	0	0,6	0,58
	лук репчатый		0,01	8	0,12	0,1	0,66	2,8
	морковь		0,01	8	0,1	0	0,5	1,8
	свекла		0,047	37	0,6	0,1	3	15
	масло подсолнечное		0,001	1	0	1,76	0	14
	соль поваренная йодированная		0,0002	0,2	0	0	0	0
	вода		0,12	120	0	0	0	0
	сметана		0,005	5	0,5	0,075	3,1	17
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	60			7,7	4,9	7,6	104,3
	минтай (филе)		0,045	40,5	6,1	0,3	0	27,1
	лук репчатый		0,01	3,4	0,1	0	0,6	3,1
	хлеб пшеничный		0,0084	8,4	0,6	0,1	3,8	18
	яйцо куриное		0,004	3,6	0,4	0,3	0	3,1
	мука пшеничная		0,005	5	0,5	0,1	3,2	15,4
	масло подсолнечное		0,0045	4,5	0	4	0	35,6
	соль поваренная йодированная		0,0008	0,8	0	0	0	0
	вода		0,0128	12,8	0	0	0	0
	Масса полуфабриката:				83,8			
54-2 соус	СОУС:	20						
	мука пшеничная высшего сорта		0,0015	1,5	0,015	0,1	1,1	5
	лук репчатый		0,005	3	0,05	0	0,1	0,3
	масло сливочное		0,001	1	0	1,1	0,003	10
бульон		0,025	25	0,7	0,025	0,001	5	
54-11г	Пюре картофельное	120			2,6	4,1	15,9	111,6
	картофель		0,137	100,8	1,9	0,3	1,5	70,6
	молоко		0,019	19,2	0,6	0,4	0,8	9,3
	масло сливочное		0,0054	5,4	0,1	3,4	0,1	31,7
соль поваренная йодированная		0,0004	0,4	0	0	0	0	
Пром.	Огурец Свежий	30			0,25	0,05	0,70	4,25
	Огурец свежий		0,032	30	0,25	0,05	0,7	4,25
54-4н	компот из изюма	150			0,3	0,1	13,8	56,9
	сахар-песок		0,0053	5,3	0	0	4,8	19,1
	изюм		0,0153	15	0,3	0,1	9	37,8
	вода		0,151	151,5	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	35	0,035	35	2,31	0,42	11,69	60,9
	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
		Всего за обед:	505		8,67	6,85	63,27	457,73
			суточной калорийности					32,70%

Уплотненный полдник 15-30

54-6о	Яйцо отварное	40			4,80	4,00	0,30	56,60
	яйцо		0,044	40	4,8	4	0,3	56,6
54-21з	Кукуруза сахарная	30			0,60	0,10	3,05	15,65
	кукуруза консервированная		0,047	30	0,6	0,1	3,05	15,65
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
	Ватрушка с повидлом	60			3,70	1,70	38,90	195,40
54-14в	Мука пшеничная высшего сорта		0,0312	31,2				
	Повидло		0,03	30				
	Яйцо куриное		0,0031	2,8				
	Дрожжи		5E-05	0,5				
	Сахар-песок		0,0016	1,6				
	Масло сливочное		0,0013	1,3				
	Масло подсолнечное		0,0002	0,2				
Соль поваренная йодированная		0,0005	0,5					
вода		0,012	12					
54-2н	Чай с сахаром	150			0,2	0	6,5	26,8
	Чай		0,0008	0,8	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,005	5,3	0	0	6,4	25,4
	вода		0,150	150				
		Всего за полдник:	300		10,90	6,00	58,57	332,05
			суточной калорийности					24%
			Всего за полдник					
			Итого за день:					
			суточной калорийности					
			Всего :Б,Ж,У.					1101,56
								78,68%

За 5 дней

258,77

160,75

788,73

5760,68

от 1,5-3 лет

	Наименование блюда	Выход	Брутто					Ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
(в граммах)								
Завтрак 08:00								
54-27к	Каша жидкая молочная Манная	150			4	4,3	19,1	130,7
	крупа манная		0,019	18,8	1,8	0,2	12,1	56,9
	молоко		0,080	79,5	2,2	1,7	3,5	38,3
	сахар		0,004	3,8	0	0	3,4	13,7
	масло сливочное		0,004	3,8	0	2,4	0,1	21,8
	соль		0,001	0,5	0	0	0	0
	вода		0,056	56,3	0		0	0
54-2гн	Чай с сахаром	150			0,2	0	6,5	26,8
	Чай		0,0008	0,8	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,005	5,3	0	0	6,4	25,4
	вода		0,150	150				
Пром.	Печенье	20	0,020	20	1,6	3,9	14,3	83
Всего за завтрак:		320						
суточной калорийности					5,7	8,2	39,9	240,50
17%								
2 завтрак								
Пром.	Сок	100				0	12,72	52,77
			0,100	100			12,72	52,77
Второй завтрак:		100						
суточной калорийности					0	0	12,72	53
4%								
Обед								
54-9с	Суп картофельный с фасолью на бульоне	150			5,08	3,44	10,8	94
	картофель		0,041	30				
	фасоль		0,012	9				
	морковь		0,01	8				
	лук репчатый		0,006	6				
	масло подсолнечное		0,003	3				
	соль поваренная йодированная		0,0002	0,2				
	бульон (вода)		0,105	105				
54-11м	Плов с отварным мясом	150			11,5	11	29	261
	крупа рисовая		0,0408	40,8				
	говядина 1 категория		0,0549	48,6				
	морковь		0,0188	15				
	лук репчатый		0,0075	6				
	масло сливочное		0,006	6				
	соль поваренная йодированная		0,0006	0,6				
вода	120	234,8	234,8	0,5	0,1	1,4	8,6	
Пром.	Огурец Свежий	30			0,25	0,05	0,70	4,25
	Огурец свежий		0,032	30	0,25	0,05	0,7	4,25
54-1жн	компот из сифр	150			0,32	0,14	9,7694	42,947
	сифр		0,020	20	0,32	0,14	4,48	21,8
	Сахар		0,005	5,3			5,2894	21,147
	вода		0,143	142,5				
Пром.	Хлеб ржаной	35	0,035	35	2,31	0,42	11,69	60,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Всего за обед:		655,00						
суточной калорийности					21,31	15,3	72,4794	514,947
Полдник								
54-3г	Макароны отварные с сыром	130			7,90	6,80	28,00	207,00
	макаронные изделия		0,039	39				
	сыр полутвердый		0,014	13				
	масло сливочное		0,003	3,3				
	соль поваренная йодированная		0,0004	0,4				
	вода		0,085	85				
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Пром.	яблоко	100	0,110	100	0,4	0,5	9,8	47
54-4гн	Чай с сахаром с молоком	150			1,2	0,8	5,5	38
	молоко		0,038	37,5				
	чай черный байховый		0,0008	0,8				
	сахар-песок		0,0053	5,3				
	вода		0,112	112,5				
Всего за полдник:		400						
Итого за день:								
суточной к					9,5	8,1	43,3	339,60
21%								
Всего БЖУ:					36,51	31,60	168,40	1147,82
63,77%								

8 день
от 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
				(в граммах)				
Завтрак 8-30								
54-22х	Каша жидкая молочная овсяная	150			5,10	6,50	19,13	154,50
	крупя овсяная		0,023	23	2,70	1,3	12,5	71,9
	молоко		0,089	88,5	2,4	2	3,9	42,6
	масло сливочное		0,004	3,8	0	3,2	0,13	29
	сахар		0,003	3	0	0	2,6	11
	соль		0,002	1,06	0	0	0	0
	вода		0,058	58	0	0	0	0
54-21гн	Какао с молоком	150			3,4	2,7	9,5	75,4
	Какао-порошок		0,004	3,8	0,8	0,5	0,4	9,3
	сахар-песок		0,005	5,3	0	0	4,8	19,1
	Молоко		0,098	97,5	2,6	2,2	4,3	47
	вода		0,060	60	0	0	0	0
Пром.	Печенье	20	0,020	20	1,5	3,9	14,3	83
					0	0	0	0
Всего за завтрак:		320						
суточной калорийности					10	13,1	42,93	312,90
								22,35%
2-й завтрак								
Пром.	Кефир с сахаром	100			2,8	3,2	7,094	71,97
	кефир		0,100	100	2,8	3,2	4,1	60
	Сахар		0,003	3			2,994	11,97
Всего за завтрак:		100						
суточной калорийности					2,8	3,2	4,1	5,14%
Обед 12-00								
54-3с	Рассольник Ленинградский на бульоне	150			3,55	4,35	10,22	94,14
	картофель		0,062	45				
	лук репчатый		0,009	7				
	морковь		0,009	7				
	огурец соленый		0,011	9				
	крупя рисовая		0,003	3				
	сметана		0,0075	7,5				
	масло подсолнечное		0,003	3				
	соль поваренная йодированная		0,0002	0,2				
	бульон (вода)		0,113	113				
54-3м	Голубцы ленинские с мясом курицы	150			16,08	14,8	12,21	104
	капусты белокочанная		0,112	90				
	куриная грудка (филе)		0,067	60				
	крупя рисовая		0,0075	7,5				
	лук репчатый		0,011	9				
	масло сливочное		0,0045	4,5				
	соль поваренная йодированная		0,00037	3,7				
	вода		0,045	45				
54-3с	соус красный основной	20			0,6	1,7	2,1	35,7
	томатное пюре(паста)		0,005	5				
	морковь		0,003	2				
	лук репчатый		0,002	1				
	мука пшеничная высшего сорта		0,001	0,1				
	масло сливочное		0,0008	0,8				
	сахар-песок		0,0006	0,6				
	соль поваренная йодированная		0,00008	0,008				
	бульон		0,02	20				
54-4хн	компот из изюма	150			0,3	0,1	13,8	56,9
	сахар-песок		0,0053	3,3	0	0	4,8	19,1
	изюм		0,0153	15	0,3	0,1	9	37,8
	вода		0,151	151,5	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	35	0,035	35	2,31	0,42	11,69	60,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	69,5
Всего за обед:		360						
суточной калорийности					8,16	5,12	47,985	411,14
								29,37%

Полдник 15-30								
54-8р	Суфле рыбное(минтай)	60			10,3	4,4	2,8	91,4
	Молоко		0,021	21				
	Мука пшеничная высшего сорта		0,0024	2,4				
	Минтай (филе)		0,061	54				
	Яйцо куриное		0,0132	12				
	Масло сливочное		0,0036	3,6				
	Соль поваренная йодированная		0,0005	0,5				
54-11г	Пюре картофельное	120			2,6	4,1	15,9	111,6
	картофель		0,137	100,8	1,9	0,3	15	70,6
	молоко		0,019	19,2	0,6	0,4	0,8	9,3
	масло сливочное		0,0054	5,4	0,1	3,4	0,1	31,7
	соль поваренная йодированная		0,0004	0,4	0	0	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	150			0,2	0	6,5	26,8
	Чай		0,0008	0,8	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,005	5,3	0	0	6,4	25,4
	вода		0,150	150				
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	69,5
Всего за полдник:		330						
суточной калорийности					18,1	11,7	33,5	314,8
								22,49%
Итого за день:								
суточной калорийности					39,06	33,12	131,51	1110,81
								79,34%

от 1,5-3лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
					(в граммах)			
				Завтрак		8-00		
54-20г	Каша жидкая молочная Гречневая	150			6,3	4,4	20	140,5
	крупа гречневая		0,029	26,5				
	молоко		0,072	72				
	масло сливочное		0,003	3				
	сахар		0,002	2,3				
	соль		0,001	0,8				
	вода		0,048	48				
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150			2,8	2,2	8,5	64,6
	кофейный напиток		0,004	3,8				
	молоко		0,075	75				
	Сахар		0,005	5,3				
	вода		0,090	90				
Пром.	Хлеб с сыром	20/10			3,9	3,1	9,8	82,76
54-1з	Хлеб пшеничный		0,020	20				
	Сыр		0,011	10				
Всего за завтрак:		330			12	9,7	38,3	287,86
		суточной калорийности						20,56%

		2-й завтрак						
Пром.	Фрукт по сезону	100	0,110	100	4,2	4,28	9,85	44,4
Всего за завтрак:		100			0	0	0	3,17%
		суточной калорийности						

Второй завтрак:

Обед 12-00

		Обед 12-00						
54-1с	Щи со сметаной на бульоне	150			3,46	4,2	4,28	69,15
	капуста белокочанная		0,053	42				
	лук репчатый		0,0075	6				
	морковь		0,0075	6				
	томатное пюре(паста)		0,001	1				
	мука пшеничная высший сорт		0,0015	1,5				
	сметана		0,0075	7,5				
	масло подсолнечное		0,003	3				
	соль поваренная йодированная		0,0003	0,2				
	бульон (вода)		0,12	120				
54-5м	Котлета из курицы	60			11,5	2,6	8,1	101
	куриная грудка (филе)		0,0506	44,8				
	молоко		0,0103	10,3				
	хлеб пшеничный		0,0074	7,4				
	сухари панировочные		0,0066	6,6				
	масло подсолнечное		0,0017	1,7				
	соль поваренная йодированная		0,0002	0,2				
	вода		0,0068	6,8				
Пром.	Масса полуфабриката:			66,6				
Пром.	Помидор свежий	30			0,35	0,05	1,15	6,40
	Помидор свежий		0,032	30	0,35	0,05	1,15	6,40
54-6г	Рис отварной	120			3,00	3,80	29,90	162,80
	крупа рисовая		0,0432	43,2				
	масло сливочное		0,0054	5,4				
	соль поваренная йодированная		0,0004	0,4				
	вода		0,2592	259,2				
54-2жн	Компот из кураги	150			0,8	0,1	11,8	50,2
	сахар-песок		0,0053	5,3	0	0	4,8	19,1
	курага		0,0161	15	0,8	0,1	7	31,1
	вода		0,1515	151,5	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	35	0,035	35	2,31	0,42	11,69	60,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Всего за обед:		565			10,37	8,62	55,09	498,05
		суточной калорийности						35,58%

Полдник 15-30

		Полдник 15-30						
54-1г	Запеканка из творога	130			25,76	6,81	18,35	260,4
	творог		0,120	120	23,8	5,3	3,25	181
	крупа манная		0,008	8,4	0,9	0,15	5,3	21,6
	сахар - песок		0,008	8	0	0	7	28,3
	сухари панировочные		0,005	5	0,4	0,06	2,7	13,4
	сметана		0,005	5	0,08	0,6	0,1	6,3
	масло сливочное		0,004	3,5	0,5	0,4	0	5
	яйцо куриное		0,004	3	0,08	0,3	0	4,8
	соль поваренная йодированная		0,000	0,3	0,00	0	0	0
	ванилин		0,00002	0,02	0	0	0	0
	Пром.	ягода протертая с сахаром	30	0,030	30	2,16	2,55	16,65
54-2жн	Чай с сахаром	150			0,2	0	6,5	26,8
	Чай		0,0008	0,8	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,005	5,3	0	0	6,4	25,4
	вода		0,150	150				
Пром.	Вафли	40			3	3,92	29,76	166,8
	Вафли		0,040	40	3	3,92	29,76	166,8
Всего за полдник:		320			28,96	10,73	54,61	454
		суточной калорийности						32,43%
Итого за день:								

от 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
			(в граммах)						
Завтрак 08:00									
54-6к	Каша Пшениая	150			6,3	7,6	28,2	206,3	
	Молоко			0,078	78	2,1	1,7	3,4	37,6
	Масло сливочное			0,006	8	0,1	4,8	0,1	43,7
	Пшенио			0,038	38	4,1	1,1	22,7	116,8
	Сахар			0,002	2,3			2	8,2
	соль			0,008	0,8				
	вода			0,039	39				
54-21пн	Какао с молоком	150			3,4	2,7	9,5	75,4	
	Какао-порошок			0,004	3,8	0,8	0,5	0,4	9,3
	сахар-песок			0,005	5,3	0	0	4,8	19,1
	Молоко			0,088	88	2,6	2,2	4,3	47
	вода			0,060	60	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6	
Всего за завтрак:		320							
		суточной калорийности			11,3	10,5	47,52	329,30	
2-й завтрак								24%	
Пром.	Йогурт	100			5	3,2	8,5	85	
			0,100	100	5	3,2	8,5	85	
Второй завтрак:		100							
		суточной калорийности			5	3	9	85	
Обед 12:00									
54-7с	Суп Картофельный с макаронными изделиями	150			3,67	2,08	13,67	89,7	
	Цыпленок-бройлерный 1 сорт			0,015	10				
	картофель			0,081	53				
	макаронные изделия			0,006	6				
	морковь			0,010	8				
	Лук			0,010	8				
	масло подсолнечное			0,001	1				
	соль			0,000	0,2				
	вода			0,105	105				
54-16р	Котлета рыбная любительская (митай)	60			6,45	2,06	3,05	56,10	
	митай (филе)			0,045	40				
	морковь			0,017	13				
	лук репчатый			0,007	5				
	айнто асуриное			0,008	7				
	молоко			0,006	6				
	хлеб пшеничный			0,005	5				
	масло сливочное			0,0018	1,8				
	соль поваренная йодированная			0,00024	0,24				
54-11г	Пюре картофельное	120			2,6	4,1	15,9	111,6	
	картофель			0,137	100,8	1,9	0,3	15	70,6
	молоко			0,019	19,2	0,6	0,4	0,8	9,3
	масло сливочное			0,0054	5,4	0,1	3,4	0,1	31,7
	соль поваренная йодированная			0,0004	0,4	0	0	0	0
Пром.	Огурец Свежий	30			0,25	0,05	0,70	4,25	
	Огурец свежий			0,032	30	0,25	0,05	0,7	4,25
54-1хн	компот из с/фр	200			0,4	0,175	18,574	79,12	
	с/фр			0,027	25	0,4	0,175	5,6	27,25
	Сахар			0,008	13			12,974	51,87
	вода			0,190	190				
Пром.	Хлеб ржаной	35	0,035	35	2,31	0,42	11,69	60,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6	
Всего за обед:		615							
		суточной калорийности			17,03	9,035	72,704	449,27	
Полдник 15-30									
								32,09%	
54-16а	Салат из свежих огурцов , помидор	30			0,3	2,65	2,05	33,55	
	помидор			0,017	15				
	огурец свежий			0,017	15				
	масло подсолнечное			0,003	3				
	соль поваренная йодированная			0,00005	0,05				
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6	
54-10а	Булочка Ванильная	60			4,6	4,1	30,5	176,9	
	мука			0,041	40,5	4,1	0,5	25,8	123,7
	яйцо			0,004	3,6	0,4	0,4	0	5,1
	дрожжи			0,008	0,8	0,1	0	0,1	0,8
	сахар-песок			0,005	5	0	0	4,5	18,2
	масло сливочное			0,005	5	0	3,2	0,1	29,1
	соль			0,008	0,8	0	0	0	0
	вода			0,018	18	0	0	0	0
	ванилин			0,0003	0,3	0	0	0,02	0,1
			150			0,2	0	6,5	26,8
54-2пн	Чай с сахаром			0,0008	0,8	0,2	0	0,1	1,4
	Чай			0,005	5,3	0	0	6,4	25,4
	Сахар			0,150	150				
	вода								
Всего за полдник:		260							
		суточной калорийности			6,70	6,95	48,87	284,85	
								20%	
Итого за день:									
		суточной калорийности							
Всего :Б,Ж,У.				40,03	29,69	177,59	1148,42	63,80%	
				155,91	104,04	569,3434	3920,677		
				414,68	264,78	1358,0702	9671,36		