« Согласовано »

Директор МОУ-СОШ „Содружество"

(подпись) (Ф.И.О.)

« Утверждаю »

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

Л.Н.Богомолова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для дошкольных образовательных учреждений
Управления образования Администрации городского округа Клин.

возраст от 3 до 7 лет
(лето-осень)

2023г.

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

1 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто кг.	Нетто г.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			(в граммах)					
	Завтрак 8:00							
54-22к	**Каша жидкая молочная овсяная**	200			6,80	7,50	24,53	192,60
	крупа овсяная		0,031	31	3,60	1,7	16,6	95,8
	молоко		0,118	118	3,2	2,6	5,2	56,8
	масло сливочно		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
54-2гн	**Чай с сахаром**	200			0,2	0	6,5	26,8
	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,200	200				
Пром.	Печенье	40	0,040	40	3	3,92	29,76	166,8
	Всего за завтрак:	440						
	суточной калорийности				10,00	11,42	60,79	386,20
								21,46%
	2-ой завтрак							
Пром.	Сок	150			0	0	15,15	69
	Сок		0,150	150			15,15	69
								4%
	Всего за 2 завтрак:	150						
	Второй завтрак:							
	суточной калорийности							
	Обед 12:00							
54-10с	**Суп Крестьянский с крупой на бульоне**	200			5,04	5,854	10,7	87,16
	картофель		0,027	20	0,4	0,1	2,9	14
	крупа перловая		0,008	8	0,7	0,08	4,8	5,6
	капуста белокачанная		0,030	24	0,4	0,056	1,02	8,7
	Лук репчатый		0,010	8	0,1	0,02	0,6	2,9
	морковь		0,010	8	0	0,018	0,6	2,46
	сметана		0,010	10	0,24	1,32	0,32	0,6
	масло подсолнечное		0,004	4	0	3,52	0	31,6
	соль поваренная йодированная		0,000	0,3	0	0	0	0
	бульон		0,170	170	3,2	0,74	0,46	21,3
54-1м	**Бефстроганов из отварной говядины**	80			12	12,3	1,7	167
	говядина 1 категория		0,073	64,6	11,3	9,1	0	127
	морковь		0,007	5,8	0,1	0	0,4	1,8
	лук		0,002	1,6	0	0	0,1	0,6
	мука пшеничная		0,001	1	0,1	0	0,6	3,2
	сметана		0,020	20	0,5	2,6	0,6	28,3
	Масло сливочное		0,001	1	0	0,6	0	6,1
	соль поваренная йодированная		0,002	0,2	0	0	0	0
	вода		0,087	87,4	0	0	0	0
54-1г	**Макароны отварные**	150			5,4	4,9	32,8	196,8
	макаронные изделия		0,051	51	5,3	0,6	32,7	157,2
	масло сливочное		0,007	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная		0,005	0,5	0	0	0	0
	вода		0,306	306	0	0	0	0
Пром.	**Огурец Свежий**	60			0,50	0,10	1,50	8,50
	Огурец свежий		0,065	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1хн	**компот из с/фр**	200			0,4	0,175	13,584	59,17
	с/фр		0,027	25	0,4	0,175	5,6	27,25
	Сахар		0,008	8			7,984	31,92
	вода		0,190	190				
Пром.	Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
	Всего за 2 завтрак:	605						
	Всего за обед:							
	суточной калорийности				27,98	24,06	85,92	647,73
								35,99%
	Уплотненный полдник							
54-1о	**Омлет натуральный запеченный**	150			12,7	18,1	3,4	225,4
	яйцо куриное		0,102	92,3	11	9,4	0,6	130,5
	молоко		0,058	58	1,6	1,3	2,6	27,8
	Масло сливочное		0,012	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1
	соль поваренная йодированная		0,005	0,45	0	0	0	0
Пром.	**Хлеб пшеничный**	40	0,040	40	3,2	0,4	19,64	95,2
54-2гн	**Чай с сахаром**	200			0,2	0	6,5	26,8
	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,200	200				
Пром.	яблоко	100	0,110	100	0,4	0,5	9,8	47
							0	0
	Всего за 2 завтрак:	490						
	суточной калорийности							
	суточной калорийности				16,5	19	39,34	394,4
								26%
	Всего соль йодированная:		0,011 гр.					
	Итого за день:							
	суточной калорийности							
	Всего :Б,Ж,У.				54,48	54,48	201,20	1497,33
								83,19%

2 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто кг.	Нетто г.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			(в граммах)					
	Завтрак 8-00							
	Каша Пшеная молочная	200			8,33	10,46	39,23	274,9
	крупа пшенная		0,050	50	5,4	1,46	32	155,7
	Молоко		0,104	104	2,8	2,6	4,5	50
54-6к	масло сливочное		0,011	10,6	0,13	6,4	0,13	58,2
	Сахар-песок		0,003	2,6			2,6	11
	соль поваренная йодированная		0,001	0,11	0	0	0	0
	вода		0,039	39	0	0	0	0
	Какао с молоком	200			4,6	3,6	12,6	100,4
	Какао		0,005	5	1,1	0,7	0,5	12,4
54-21гн	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	Молоко		0,130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	вода		0,080	80				
	Хлеб с сыром	25/15			5,5	4,65	12,275	113,3
Пром.	Хлеб пшеничный		0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
54-1з	Сыр		0,016	15	3,5	4,4	0	53,8
	Всего за завтрак:	440						
	суточной калорийности				18,43	18,71	64,105	488,6
								27,14%
	2-й завтрак							
Пром.	**Кефир с сахаром**	150			4,2	4,8	11,14	109,95
	кефир		0,150	150	4,2	4,8	6,15	90
	Сахар		0,005	5			4,99	19,95
	Всего за 2 завтрак:							
	суточной калорийности							6,11%
	Обед 12-00							
	Суп картофельный с рыбой	200			10,84	3,918	14,92	137,86
	бульон		0,140	140	2,6	0,62	0,38	17,6
	Картофель		0,122	90	1,7	0,32	13,3	63
54-31с	Лук репчатый		0,010	8	0,1	0,02	0,6	2,9
	морковь		0,010	8	0	0,018	0,6	2,46
	Минтай(филе)		0,049	43	6,4	0,34	0	28,7
	Масло сливочное		0,004	4	0,04	2,6	0,04	23,2
	соль поваренная йодированная		0,000	0,48	0	0	0	0
Пром.	**Помидор свежий**	60			0,70	0,10	2,30	12,80
	помидор свежий		0,065	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Жаркое по Домашнему из курицы	180			22,35	5,7	16,25	201,86
	Картофель		0,128	94	1,8	0,4	14	65
	Куриная грудка (филе)		0,103	91	20	1,6	0,4	95
54-33м	лук репчатый		0,015	12	0,3	0	1,1	4,56
	томатная паста		0,006	6	0,25	0	0,55	3,3
	Масло сливочное		0,006	6	0	3,7	0,2	34
	соль поваренная йодированная		0,001	0,72	0	0	0	0
	напиток из шиповника	200			0,6	0,2	15,2	65,3
	Шиповник		0,021	20	0,6	0,2	8,8	39,9
54-13мн	Сахар		0,007	7			6,4	25,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
	Всего за обед:	705,00						
	суточной калорийности				39,13	10,65	74,31	546,92
								30,38%
	Полдник							
	Запеканка из творога	150			29,54	10,7	21,66	301,2
	творог		0,140	139,5	27,5	6,1	3,8	180,6
	крупа манная		0,010	9,7	0,94	0,1	6,2	29,4
	сахар - песок		0,009	9	0	0	8,2	32,7
54-1т	сухари панировочные		0,005	5	0,5	0,1	3,2	15,5
	сметана		0,005	5	0,1	0,7	0,2	7,3
	масло сливочное		0,005	5,2	0	3,3	0,06	30,1
	яйцо куриное		0,004	4	0,50	0,4	0	5,6
	соль поваренная йодированная		0,000	0,3	0,00	0	0	0
	ванилин		0,00002	0,02	0	0	0	0
Пром.	Сгущенное молоко	30	0,030	30	2,16	2,55	16,65	98,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
	Чай с сахаром	200			0,2	0	6,5	26,8
54-2гн	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,200	200				
Пром.	яблоко	100	0,110	100	0,4	0,5	9,8	47
	Всего за полдник:	505						
	суточной калорийности				34,3	14	66,885	532,9
								30%
	Всего соль йодированная:		0,010 гр.					
	Итого за день:							
			суточной калорийности					
	Всего :Б,Ж,У.				96,06	48,16	216,44	1678,37
								93,24%

3 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто кг.	Нетто г.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			(в граммах)					
	Завтрак 08:00							
	Каша жидкая молочная Манная	200			5,3	2,57	20,7	127
	крупа манная		0,025	25	2,4	0,27	16	76
	молоко		0,107	107	2,9	2,3	4,7	51
54-27к	сахар		0,005	5,3	0	0	4,5	18,2
	масло сливочное		0,005	5,3	0	3,3	0,13	29
	соль		0,001	0,7	0	0	0	0
	вода		0,100	100	0		0	0
	Кофейный напиток с молоком	200			3,8	2,9	11,3	86
	кофейный напиток		0,005	5	1,1	0,7	0,5	12,4
54-23гн	молоко		0,100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,120	120	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
					0	0	0	0
	Всего за завтрак:	425						
	суточной калорийности				11,1	5,72	44,275	272,5
								15%
	2-ой Завтрак							
Пром.	**Фрукт по сезону**	100	0,110	100	4,2	4,28	9,65	44,4
								2%
	Второй завтрак:	100						
	суточной калорийности				4,2	4,28	9,65	44
								2%
	Обед 12:00							
	Суп ГОРОХОВЫЙ на бульоне	200			6,5	2,78	14,72	110
	картофель		0,062	40	0,76	0,14	5,94	28
	горох		0,016	16	3,08	0,28	7,2	43,7
54-25с	лук репчатый		0,01	8	0,1	0,02	0,6	2,94
	морковь		0,012	10	0,12	0	0,62	3,08
	масло подсолнечное		0,002	2	0	1,76	0	15,82
	соль поваренная йодированная		0,0003	0,3	0	0	0	0
	бульон		0,13	130	2,44	0,58	0,36	16,34
	Суфле из отварной курицы	80			17,90	7,30	0,50	139,10
	Куриная грудка (филе)		0,0763	72,4	16,1	1,2	0,3	76,3
54-22м	Яйцо куриное		0,0205	14,5	1,7	1,5	0,1	20,5
	Масло сливочное		0,0073	7,3	0,1	4,6	0,1	42,3
	Соль поваренная йодированная		0,0004	0,4	0	0	0	0
	Соус:							
	молоко		0,02	20	0,54	0,44	0,88	9,6
54-5с	мука пшеничная высший сорт		0,002	2	0,16	0,02	1,02	4,8
	масло сливочное		0,002	2	0,02	1,02	0,02	9,3
	соль поваренная йодированная		0,0001	0,1	0	0	0	0
	Овощное рагу	150			2,5	7,4	12,2	133,4
	картофель		0,0953	72	0,9	0,2	7,1	40,6
	капуста белокочанная		0,0375	30	0,5	0	1,3	7,4
	морковь		0,03	24	0,3	0	1,5	7,4
	лук репчатый		0,015	12	0,2	0	0,9	4,4
54-9г	сметана		0,0225	22,5	0,5	3	0,7	31,9
	мука пшеничная высший сорт		0,001	1,1	0,1	0	0,7	3,5
	масло сливочное		0,001	1,1	0	0,7	0	6,6
	масло подсолнечное		0,004	4	0	3,5	0	31,6
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5	0	0	0	0
	вода		0,0246	24,6	0	0	0	0
	Компот из кураги	200			1	0,1	15,7	66,9
54-2хн	курага		0,0214	20	1	0,1	9,3	41,5
	сахар-песок		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,202	202	0	0	0	0
Пром.	**Хлеб ржаной**	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	**Хлеб пшеничный**	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
	Всего за обед:	670						
	суточной калорийности				32,54	18,31	68,76	578,38
								32,13%
	Полдник 15-30							
	Котлета рыбная (минтай)	80			11,3	2,1	6,8	91,5
	Минтай (филе)		0,07	64	9,6	0,5	0	42,8
	Хлеб пшеничный		0,02	15,2	1,1	0,1	6,8	32,6
54-3р	Яйцо куриное		0,01	4,8	0,6	0,5	0	6,8
	Масло сливочное		0,00	1,6	0	1	0	9,3
	Соль поваренная йодированная		0,00	0,3	0	0	0	0
	Вода		0,01	11,2	0	0	0	0
	Пюре картофельное	150			3,2	5,2	19,8	139,4
	картофель		0,171	126	2,4	0,4	18,7	88,2
54-11г	молоко		0,024	24	0,7	0,5	1	11,6
	масло сливочное		0,0068	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5	0	0	0	0
Пром.	**Хлеб пшеничный**	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
	Чай с сахаром	200			0,2	0	6,5	26,8
54-2гн	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,200	200				
Пром.	**Вафли**	40			3	3,92	29,76	166,8
	Вафли		0,040	40	3	3,92	29,76	166,8
	Всего за полдник: 0+Е279+Е274+Е267							
	суточной калорийности				19,7	11,47	75,135	484
								27%
	Всего соль йодированная:		0,011 гр.					
	Итого за день:							
	суточной калорийности							
	Всего :Б,Ж,У.				67,54	39,78	197,815	1379,28
								76,63%

4 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			(в граммах)					
	Завтрак 08:00							
	Каша жидкая молочная рисовая	200			5,2	6,4	28,6	184,5
54-21к	крупа рисовая		0,031	31	1,5	0,2	15,5	70,1
	молоко		0,118	118	2,4	2	3,9	42,6
	масло сливочное		0,005	5	0	0	2	8,2
	сахар-песок		0,003	3	0	2	0	17
	соль поваренная йодированная		0,001	0,9	0	0	0	0
	вода		0,058	58	0	0	0	0
	Какао с молоком	200			4,6	3,6	12,6	100,4
54-21пн	Какао		0,005	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	Молоко		0,130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	вода		0,080	80				
	Хлеб с сыром	25/15			5,5	4,65	12,275	113,3
Пром.	Хлеб пшеничный		0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
54-1з	Сыр		0,015	15	3,5	4,4	0	53,8
	Всего за завтрак:	440						
	суточной калорийности				15,3	14,65	53,475	398,2
								22,12%
	2-й завтрак							
Пром.	сок	150	0,150	150	0,75	0	19	79,16
	Всего за завтрак:	150					0	0
	суточной калорийности							4,40%
	Обед 12:00							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200			4,7	4,96	10,12	110,36
54-2с	свекла		0,040	32				
	картофель		0,022	16				
	капуста белокачанная		0,020	16				
	морковь		0,013	10				
	лук		0,010	8				
	томат паста		0,006	6				
	Сметана		0,010	10				
	масло подсолнечное		0,004	4				
	сахар песок		0,002	2				
	соль поваренная йодированная		0,000	0,3				
	бульон		0,160	160				
	Курица тушеная с морковью	75			10,60	4,30	3,30	94,80
54-30м	куриная грудка (филе)		0,055	48				
	морковь		0,023	18				
	лук репчатый		0,0103	8				
	сметана		0,007	7				
	мука пшеничная высший сорт		0,002	2				
	масло сливочное		0,001	1				
	масло подсолнечное		0,002	2				
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5				
	вода		0,032	32				
	Макароны отварные	150			5,4	4,9	32,8	196,8
54-1г	макаронные изделия		0,051	51				
	масло сливочное		0,0068	6,8				
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5				
	вода		0,306	306				
	компот из сиф	200			0,5	0	19,8	81
54-1хн	сиф		0,027	25				
	Сахар		0,007	7				
	вода		0,190	190				
Пром.	Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
	Всего за обед:	690						34%
	суточной калорийности				26	15	92	612
	Полдник 15-30							
	Пудинг из творога с яблоком	150			22,98	10,9	15,5	250,6
54-4т	творог		0,102	102	20,1	4,5	2,8	132,1
	яблоко		0,039	34,5	0,2	0,2	3,1	14,0
	яйцо куриное		0,0165	15	1,8	1,5	0,1	21,2
	сахар-песок		0,006	6	0	0	5,5	21,8
	сметана		0,006	6	0,2	0,8	0,2	8,5
	сухари панировочные		0,006	6	0,6	0,1	3,7	17,9
	масло сливочное		0,006	6	0,08	3,8	0,1	35,0
	соль поваренная йодированная		0,0003	0,3	0	0	0	0
	ванилин		0,00001	0,01	0	0	0	0,1
	Соус шоколадный	30			1,6	1,39	12,68	68
54-7соус	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		0,00003	0,003	0	0	0	0,005
	Чай с сахаром	200			0,2	0	6,5	26,8
54-2пн	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,200	200				
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Пром.	Печенье	40	0,040	40	3	3,92	29,76	166,8
	Всего за полдник:	390						
	суточной калорийности				27,78	16,21	64,44	512,2
	Итого за день:							28,46%
	суточной калорийности							
	Всего :Б,Ж,У.				70	46	229	1602
								88,98%

5 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			(в граммах)					
					Завтрак 8-00			
54-20к	Каша жидкая молочная Гречневая	200			7,1	3,16	25,6	153
	крупа гречневая		0,038	38	4,5	1,06	20	107
	молоко		0,096	96	2,6	2,1	5,6	46
	масло сливочное		0,005	5	0	2,6	0	23
	сахар		0,003	3	0	0	3,6	11
	соль		0,001	0,9	0	0	0	0
	вода		0,064	64	0	0	0	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200			3,8	2,9	11,3	86
	кофейный напиток		0,005	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко		0,100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,120	120	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Пром.	Вафли	40	0,040	40	3	3,92	29,76	167
	Всего за завтрак:	425						
	суточной калорийности				12,9	6,31	49	298,5
								16,58%
	2-й завтрак							
Пром.	Йогурт	150			7,5	4,8	12,75	127,5
			0,150	150	7,5	4,8	12,75	127,5
	Всего за2 завтрак:	150					0	7,08%
	суточной калорийности				7,5	4,8	12,75	127,5
	обед							
54-18с	Свекольник со сметаной	200			2,6	2,03	16,48	100,56
	картофель		0,055	35	0,64	0,12	5,12	24,16
	томатное пюре		0,001	1,1	0,04	0	0,6	0,62
	лук репчатый		0,012	10	0,12	0,1	0,66	3,26
	морковь		0,01	8	0,1	0	0,5	2,46
	свекла		0,063	50	0,7	0,2	4	19,24
	масло подсолнечное		0,002	2	0	1,76	0	15,82
	соль поваренная йодированная		0,0003	0,3	0	0	0	0
	вода		0,16	160	0	0	0	0
	сметана		0,01	10	1	0,15	6,2	35
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	80			10,27	6,37	10,14	139
	минтай (филе)		0,061	54	8,07	0,43	0	36,1
	лук репчатый		0,016	11,2	0,15	0,02	0,84	4,1
	хлеб пшеничный		0,011	11	0,8	0,08	5,01	24
	яйцо куриное		0,0052	4,8	0,57	0,49	0,03	6,8
	мука пшеничная		0,0007	6,7	0,68	0,08	4,26	20,5
	масло подсолнечное		0,006	6	0	5,27	0	47,5
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5	0	0	0	0
	вода		0,0166	16,8	0	0	0	0
54-2 соус	СОУС:	30						
	мука пшеничная высший сорт		0,002	2	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		0,035	35	0,7	0,025	0,001	5
54-11г	Пюре картофельное	150			3,2	5,2	19,8	139,4
	картофель		0,171	126	2,4	0,4	18,7	88,2
	молоко		0,024	24	0,7	0,5	1	11,6
	масло сливочное		0,0068	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5	0	0	0	0
Пром.	Огурец свежий	60			0,50	0,10	1,50	8,50
	Огурец свежий		0,085	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4кн	компот из изюма	200			0,4	0,1	18,4	75,8
	изюм		0,0204	20	0,4	0,1	12	50,4
	сахар		0,0007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,202	202	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
	Всего за обед: 755							
	суточной калорийности				21,11	14,43	90,46	583,86
								32,44%
	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	60			1,20	0,20	6,10	31,30
	кукруза консервированная		0,093	60	1,2	0,2	6,1	31,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
54-14в	Ватрушка с повидлом	60			3,70	1,70	38,90	185,40
	Мука пшеничная высший сорт		0,0312	31,2				
	Повидло		0,03	30				
	Яйцо куриное		0,0031	2,8				
	Дрожжи		0,00005	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				
54-2гн	Чай с сахаром	200			0,2	0	6,5	26,8
	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,200	200				
	Всего за полдник:	385						
	суточной калорийности				11,90	6,15	64,08	359,60
					Всего за полдник			26%
	Всего :Б,Ж,У.				53,41	31,69	216,46	1369,46
								76,08%
	За 5 дней				341,16	219,86	1060,47	7526,06

6 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			(в граммах)					
	Завтрак 08:00							
54-27к	**Каша жидкая молочная Манная**	200			5,3	5,87	25,33	174,2
	крупа манная		0,025	25	2,4	0,27	16	76
	молоко		0,107	107	2,9	2,3	4,7	51
	сахар		0,005	5,3	0	0	4,5	18,2
	масло сливочное		0,005	5,3	0	3,3	0,13	29
	соль		0,001	0,7	0	0	0	0
	вода		0,100	100	0		0	0
54-2гн	**Чай с сахаром**	200			0,2	0	6,5	26,8
	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,200	200				
Пром.	Печенье	40	0,040	40	3	3,92	29,76	166,8
	Всего за завтрак:	440						
	суточной калорийности				8,5	9,79	61,59	367,80
								20%
	2 завтрак							
Пром.	**Сок**	150			0	0	15,15	79,16
			0,150	150	0		15,15	79,16
	Второй завтрак:	150						
	суточной калорийности				0	0	15,15	79
								4%
	Обед							
54-9с	**Суп картофельный с фасолью на бульоне**	200			6,78	4,58	14,4	125,9
	картофель		0,054	40				
	фасоль		0,016	16				
	морковь		0,013	10				
	лук репчатый		0,010	8				
	масло подсолнечное		0,004	4				
	соль поваренная йодированная		0,0003	0,3				
	бульон (вода)		0,14	140				
54-11м	**Плов с отварным мясом**	180			13,8	13	34	313
	крупа рисовая		0,049	49				
	говядина 1 категории		0,066	58				
	морковь		0,0225	18				
	лук репчатый		0,009	7,2				
	масло сливочное		0,0072	7,2				
	соль поваренная йодированная		0,00008	0,8				
	вода		0,282	282	1	0,2	3	17
Пром.	**Огурец Свежий**	60			0,50	0,10	1,50	8,50
	Огурец свежий		0,065	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1хн	**компот из с/фр**	200			0,5	0	19,8	81
	с/фр		0,027	25				
	Сахар		0,008	8				
	вода		0,190	190				
Пром.	**Хлеб ржаной**	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	**Хлеб пшеничный**	30	0,030	30	2,4	0,3	14,73	71,4
	Всего за обед:	710,00						37,66%
	суточной калорийности				27,12	18,56	99,29	677,9
	Полдник							
54-3г	**Макароны отварные с сыром**	150			7,90	6,80	28,00	207,00
	макаронные изделия		0,045	44,6				
	сыр полутвердый		0,0156	15				
	масло сливочное		0,00386	3,8				
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5				
	вода		0,0982	98,2				
Пром.	**Хлеб пшеничный**	30	0,030	30	2,4	0,3	14,73	71,4
Пром.	**яблоко**	100	0,110	100	0,4	0,5	9,8	47
54-4гн	**Чай с сахаром с молоком**	200			1,6	1,1	8,7	51
	молоко		0,05	50				
	чай черный байховый		0,004	1				
	сахар-песок		0,007	7				
	вода		0,15	150				
	Всего за полдник:	480						
	суточной к				9,9	8,4	46,5	376,40
								24%
	Всего :Б,Ж,У.				45,52	36,75	222,53	1501,26
								83,40%

7 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак 08:00							
54-16к	**Каша Дружба**	200			5,33	5,86	24,13	168,90
	крупа рисовая		0,015	15				
	крупа пшенная		0,011	11				
	молоко		0,102	102				
	масло сливочное		0,0053	5,3				
	сахар-песок		0,003	3				
	соль поваренная йодированная		0,001	1				
	вода		0,071	71				
54-23гн	**Кофейный напиток с молоком**	200			3,8	2,9	11,3	86
	кофейный напиток		0,005	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко		0,100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,120	120	0	0	0	0
	Хлеб с сыром	25/15			5,5	4,65	12,275	113,3
Пром.	Хлеб пшеничный		0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
54-1з	Сыр		0,015	15	3,5	4,4	0	53,8
	Всего за завтрак:	440						
	суточной калорийности				14,63	13,41	48	368,2
								20,46%
Пром.	**Фрукт по сезону**	100	0,110	100	4,28	4	8,85	44,4
					0	0	0	0
	Всего за2 завтрак:	100					0	0
					0	0	0	0
	суточной калорийности				4	4		2%
	ОБЕД				1,4	3,2	8,42	69,6
54-17с	**Суп из овощей со сметаной на бульоне**	200						
	морковь		0,01	8				
	картофель		0,062	40				
	горошек зеленый консерв.		0,01	10				
	капуста белокочанная		0,02	16				
	лук репчатый		0,01	8				
	масло подсолнечное		0,002	2				
	соль поваренная йодированная		0,0003	0,3				
	сметана		0,01	10				
	бульон		0,15	150				
54-13з	**Салат из свеклы отварной**	60			0,70	2,70	4,60	45,60
	свекла		0,071	57				
	масло подсолнечное		0,003	3				
	соль поваренная йодированная		0,0002	0,2				
54-29м	**Шницель из курицы**	80			14,4	3,2	10,1	126,4
	куриная грудка (филе)		0,067	60				
	молоко		0,014	14				
	хлеб пшеничный		0,01	10				
	сухари панировочные		0,009	9				
	масло подсолнечное		0,0022	2,2				
	соль поваренная йодированная		0,0002	0,2				
	вода		0,009	9				
54-4г	**каша гречневая рассыпчатая**	150			8,2	6,3	35,9	233,7
	крупа гречневая		0,069	69				
	масло сливочное		0,0068	6,8				
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5				
	вода		0,102	102				
54-13хн	**напиток из шиповника**	200			0,6	0,2	15,2	65,3
	Шиповник		0,021	20	0,6	0,2	8,8	39,9
	Сахар		0,007	7			6,4	25,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
	Всего за обед:	755,00						
	суточной калорийности				29,94	16,33	99,86	669,70
								37,21%
	Полдник 15:30							
54-2т	**Запеканка творожная с морковью**	150			15,5	9,2	26,3	249,5
	творог		0,056	56				
	морковь		0,1175	94				
	молоко		0,023	23				
	крупа манная		0,015	15				
	масло сливочное		0,0075	75				
	яйцо куриное		0,0066	6				
	сухари панировочные		0,004	4				
	сметана		0,004	4				
	сахар-песок		0,006	6				
	соль поваренная йодированная		0,0004	0,4				
54-10соус	**Соус из кураги**	30			0,15	0	17,88	72,24
	курага		0,004	4				
	сахар-песок		0,018	18				
	вода		0,012	12				
54-2гн	**Чай с сахаром**	200			0,2	0	6,5	26,8
	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,200	200				
Пром.	**Хлеб пшеничный**	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
	Вафли	40			3	3,92	29,76	166,8
	Вафли		0,040	40	3	3,92	29,76	166,8
	суточной калорийности				18,7	13,12	62,56	443,1
	Всего за обед:	390						24,6%
	Всего соль йодированная:		0,009 гр.					
	Итого за день:							
	Всего :Б,Ж,У.				67,55	46,86	218,97	1525,4
								84,74%

8 день
от 3-7 лет

	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			(в граммах)					
	Завтрак 8-30							
54-22к	**Каша жидкая молочная овсяная**	200			6,80	7,50	24,53	192,60
	крупа овсяная		0,031	31	3,60	1,7	16,6	95,8
	молоко		0,118	118	3,2	2,6	5,2	56,8
	масло сливочно		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**	200			4,6	3,6	12,6	100,4
	Какао		0,005	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	Молоко		0,130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	вода		0,080	80				
Пром.	Печенье	40	0,040	40	3	3,92	29,76	166,8
					0	0	0	0
	Всего за завтрак:	440						
	суточной калорийности				14,4	15,02	66,89	459,80
								25,54%
	2-й завтрак							
Пром.	**Кефир с сахаром**	150			4,2	4,8	11,14	109,95
	кефир		0,150	150	4,2	4,8	6,15	90
	Сахар		0,005	5			4,99	19,95
	Всего за завтрак:	150						
	суточной калорийности				4,2	4,8	6,15	6,11%
	Обед 12-00							
54-3с	**Рассольник Ленинградский на бульоне**	200			4,71	5,8	13,62	125,52
	картофель		0,0816	60				
	лук репчатый		0,01	8				
	морковь		0,01	8				
	огурец соленый		0,015	12				
	крупа рисовая		0,004	4				
	сметана		0,01	10				
	масло подсолнечное		0,004	4				
	соль поваренная йодированная		0,0003	0,3				
	бульон (вода)		0,15	150				
54-3м	**Голубцы ленивые с мясом курицы**	180			16,08	14,6	12,21	124,8
	капуста белокочанная		0,135	108				
	куриная грудка (филе)		0,08	72				
	крупа рисовая		0,009	9				
	лук репчатый		0,0135	10,8				
	масло сливочное		0,0054	5,4				
	соль поваренная йодированная		0,00045	0,45				
	вода		0,054	54				
54-3с	**соус красный основной**	30			0,6	1,7	2,1	35,7
	томатное пюре(паста)		0,006	6				
	морковь		0,003	2				
	лук репчатый		0,002	1				
	мука пшеничная высший сорт		0,0015	1,5				
	масло сливочное		0,0009	0,9				
	сахар-песок		0,00075	0,75				
	соль поваренная йодированная		0,00009	0,009				
	бульон		0,03	30				
54-4хн	**компот из изюма**	200			0,4	0,1	18,4	75,8
	изюм		0,0204	20	0,4	0,1	12	50,4
	сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,202	202	0	0	0	0
Пром.	**Хлеб ржаной**	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	**Хлеб пшеничный**	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
	Всего за обед:	675						
	суточной калорийности				26,43	22,93	71,965	490,92
								27,27%
	Полдник 15-30							
54-8р	**Суфле рыбное(минтай)**	80			13,8	5,9	3,4	121,8
	Молоко		0,028	28				
	Мука пшеничная высший сорт		0,0032	3,2				
	Минтай (филе)		0,0813	72				
	Яйцо куриное		0,0176	16				
	Масло сливочное		0,0048	4,8				
	Соль поваренная йодированная		0,0007	0,7				
54-11г	**Пюре картофельное**	150			3,2	5,2	19,8	139,4
	картофель		0,171	126	2,4	0,4	18,7	88,2
	молоко		0,024	24	0,7	0,5	1	11,6
	масло сливочное		0,0068	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5	0	0	0	0
54-2гн	**Чай с сахаром**	200			0,2	0	6,5	26,8
	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,200	200				
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
	Всего за полдник:	430						
	суточной калорийности				24,7	15,9	42,45	415,5
								23,08%
	Итого за день:							
	суточной калорийности							
	Всего :Б,Ж,У.				69,73	58,65	192,45	1476,17
								82,01%

9 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			(в граммах)					
					Завтрак 8-00			
54-20к	Каша жидкая молочная Гречневая	200			7,1	3,16	25,6	153
	крупа гречневая		0,038	38	4,5	1,06	20	107
	молоко		0,096	96	2,6	2,1	5,6	46
	масло сливочное		0,005	5	0	2,6	0	23
	сахар		0,003	3	0	0	3,6	11
	соль		0,001	0,9	0	0	0	0
	вода		0,064	64	0	0	0	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200			3,8	2,9	11,3	86
	кофейный напиток		0,005	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко		0,100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,120	120	0	0	0	0
	Хлеб с сыром	25/15			5,5	4,65	12,275	113,3
Пром.	Хлеб пшеничный		0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
54-1з	Сыр		0,015	15	3,5	4,4	0	53,8
	Всего за завтрак:	440						
	суточной калорийности				16,4	10,71	49,175	352,30
								19,57%
	2-й завтрак							
Пром.	Фрукт по сезону	100	0,110	100	4,2	4,28	9,85	44,4
	Всего за завтрак:	100						
	суточной калорийности				0	0	0	2,47%
	Второй завтрак:							
	Обед 12-00							
54-1с	Щи со сметаной на бульоне	200			4,62	5,62	5,72	92,2
	капуста белокочанная		0,07	56				
	лук репчатый		0,01	8				
	морковь		0,01	8				
	томатное пюре(паста)		0,0012	1,2				
	мука пшеничная высший сорт		0,002	2				
	сметана		0,01	10				
	масло подсолнечное		0,004	4				
	соль поваренная йодированная		0,0003	0,3				
	бульон (вода)		0,16	160				
54-5м	Котлета из курицы	75			14,4	3,2	10,1	126,4
	куриная грудка (филе)		0,0633	56				
	молоко		0,013	13				
	хлеб пшеничный		0,0093	9,3				
	сухари панировочные		0,0083	8,3				
	масло подсолнечное		0,0021	2,1				
	соль поваренная йодированная		0,0002	0,2				
	вода		0,0085	8,5				
	Масса полуфабриката:			83,3				
Пром.	Помидор свежий	60			0,70	0,10	2,30	12,80
	помидор свежий		0,065	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-6г	Рис отварной	150			3,70	4,80	36,50	203,60
	крупа рисовая		0,054	54				
	масло сливочное		0,0068	6,8				
	соль поваренная йодированная		0,0006	0,5				
	вода		0,324	324				
54-2хн	Компот из кураги	200			1	0,1	15,7	66,9
	курага		0,0214	20	1	0,1	9,3	41,5
	сахар-песок		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,202	202	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
	Всего за обед:	415						
	суточной калорийности				12,96	11,15	67,86	424,90
								23,61%
	Полдник 15-30							
54-1т	Запеканка из творога	150			29,54	10,7	21,66	301,2
	творог		0,140	139,5	27,5	6,1	3,8	180,6
	крупа манная		0,010	9,7	0,94	0,1	6,2	29,4
	сахар – песок		0,009	9	0	0	8,2	32,7
	сухари панировочные		0,005	5	0,5	0,1	3,2	15,5
	сметана		0,005	5	0,1	0,7	0,2	7,3
	масло сливочное		0,005	5,2	0	3,3	0,06	30,1
	яйцо куриное		0,004	4	0,50	0,4	0	5,6
	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			2,16	2,55	16,65	98,4
	ягода протертая с сахаром		0,030	30	2,16	2,55	16,65	98,4
54-2гн	Чай с сахаром	200			0,2	0	6,5	26,8
	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,200	200				
Пром.	Вафли	40			3	3,92	29,76	166,8
	Вафли		0,040	40	3	3,92	29,76	166,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
	Всего за полдник:	445,00						
	суточной калорийности							
	Всего соль йодированная:		0,009 гр.					
	суточной калорийности				36,9	17,42	86,845	652,7
	Итого за день:							36,26%
					суточной калорийности			
	Всего :Б,Ж,У.				70,46	43,56	214	1474,30
								81,91%

10 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			(в граммах)					
	Завтрак 08:00							
	Каша Пшеная молочная	200			8,33	10,46	39,23	274,9
	крупа пшенная		0,050	50	5,4	1,46	32	155,7
	Молоко		0,104	104	2,8	2,6	4,5	50
54-6к	масло сливочное		0,011	10,6	0,13	6,4	0,13	58,2
	Сахар-песок		0,003	2,6			2,6	11
	соль поваренная йодированная		0,001	0,11	0	0	0	0
	вода		0,039	39	0	0	0	0
	Какао с молоком	200			4,6	3,6	12,6	100,4
	Какао		0,005	5	1,1	0,7	0,5	12,4
54-21гн	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	Молоко		0,130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	вода		0,080	80				
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
	Всего за завтрак:	425						
	суточной калорийности				14,93	14,31	64,105	434,80
								24%
	2-й завтрак							
Пром.	Йогурт	150			7,5	4,8	12,75	127,5
			0,150	150	7,5	4,8	12,75	127,5
	Второй завтрак:	150						7%
	суточной калорийности				8	5	13	128
	Обед 12:00							
	Суп Картофельный с макаронными изделиями	200			6,16	2,78	18,5	119,6
	Цыпленок-бройлерный 1 сорт		0,020	15				
	картофель		0,109	70				
	макаронные изделия		0,008	8				
54-7с	морковь		0,010	8				
	Лук		0,010	8				
	масло подсолнечное		0,001	1				
	соль		0,000	0,3				
	вода		0,140	140				
	Котлета рыбная любительская (минтай)	80			10,32	3,20	4,68	89,78
	минтай (филе)		0,061	53				
	морковь		0,022	17				
	лук репчатый		0,008	6				
54-16р	яйцо куриное		0,011	10				
	молоко		0,008	8				
	хлеб пшеничный		0,0065	6,5				
	масло сливочное		0,0024	2,4				
	соль поваренная йодированная		0,00032	0,32				
	Пюре картофельное	150			3,2	5,2	19,8	139,4
	картофель		0,171	126	2,4	0,4	18,7	88,2
54-11г	молоко		0,024	24	0,7	0,5	1	11,6
	масло сливочное		0,0068	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5	0	0	0	0
	Огурец Свежий	60			0,50	0,10	1,50	8,50
Пром.	Огурец свежий		0,065	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	компот из с/фр	200			0,4	0,175	18,574	79,12
54-1хн	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**	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	**Хлеб пшеничный**	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
	Всего за обед:	755						
	суточной калорийности				24,72	12,085	87,189	565,50
								31,42%
	Полдник 15-30							
	Салат из свежих огурцов , помидор	60			0,60	5,30	4,10	67,10
	помидор		0,032	30				
	огурец свежий		0,032	30				
	масло подсолнечное		0,004	4				
	соль поваренная йодированная		0,00007	0,07				
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
	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		0,001	0,8	0,1	0	0,1	0,8
54-10в	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
	Чай с сахаром	200			0,2	0	6,5	26,8
54-2гн	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,200	200				
					0	0	0	0
	Всего за полдник:	345						
	суточной калорийности				7,40	9,65	53,38	330,30
								24%
	Всего соль йодированная:		0,009 гр.					
	Итого за день:							
	суточной калорийности							
	Всего :Б,Ж,У.				54,55	40,85	217,42	1458,10
								81,01%
					204,52	141,88	745,764	5137,46
					545,68	361,73	1806,238	12663,52