



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ

с. Хворостянка

О.А. Савенкова

«21» 09 2021 г.

**Двухнедельное меню
приготавливаемых блюд на осенний период
для детей от 1,5 лет до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием**

День недели - П О Н Е Д Е Л Ь Н И К

Неделя месяца - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Сезон года - ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория - от 1,5 лет до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду - 12 часов

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Каша гречневая рассыпчатая			150/200	3,61/4,22	3,9/4,8	26,1/30,25	158/186,2
-гречка	35/40	35/40		3,6/4,2	0,8/0,9	22,6/25,44	112,75/130
-масло сливочное	4/5	4/5		0,01/0,02	3,1/3,9	0,02/0,09	29,36/36,7
-сахар	4/5	4/5				3,82/4,78	15,6/19,5
Хлеб с маслом			25/30	1,7/2,1	3,3/4,2	11,6/13,95	86,61/105,4
-хлеб пшеничный	25/30	25/30	4/5	1,7/2,1	0,2/0,3	11,6/13,9	57,25/68,7
-масло сливочное	4/5	4/5		0,01/0,02	3,1/3,9	0,02/0,03	29,36/36,7
Кофейный напиток			150/200	3,6/3,9	4,5/4,9	17,3/20,6	127,4/145,3
-кофейный напиток	1,5/2	1,5/2				11,46/14,3	46,8/58,5
-сахар	10/10	10/10		3,6/3,9	4,5/4,9	5,85/6,3	30,6/86,8
-молоко	130/140	130/140					
Всего завтрак				8,91/10,22	11,3/13,5	55,0/64,55	372,72/436,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Яблоко	150	130	130	0,52		13,5	58,5/58,5
ОБЕД							
Салат из свеклы с раст.маслом			45/60	0,66/0,84	3/3,96	4,4/5,045,4/59,4	
-свекла	55/70	44/56					
-чеснок	1/3	0,7/2					
-масло растит.	3/4	3/4					
Щи на мк/б			200/250	2,81/5,79	1,83/3,14	12,02/14,9	77,61/14,03
-капуста	50/60	40/48		0,48/0,58		1,64/1,97	8,8/10,56
белокач.				0,13/0,16		0,79/0,98	3,77/4,64
-морковь	16/20	13/16		0,73/0,91		8,46/10,57	37,52/46,9
-картофель	80/100	56/70		0,01/0,02		0,6/0,8	2,52/3,36
-лук	8/10	6/8		0,01/0,01	1,57/2,36	0,01/0,02	14,68/22,02
-масло сливочное	2/3	2/3		0,12/0,15		0,52/0,65	2,52/3,15
-томат	4/5	4/5		1,32/3,96	0,26/0,78		7,8/23,4
-кости	15/20	10/30					
Картофельное пюре с котлетой		100/150	100/150 60/70	10,53/12,59	6,93/10,03	20,48/27,81	191,01/258,13
-картофель	150/200	2/3		1,2/1,8		14,21	62/93
-масло сливоч.	2/3	25/30		0,01/0,02	1,57/2,36	0,01/0,02	14,68/22,02
-молоко	25/30	60/70		0,71/0,84	0,88/1,05	1,13/1,35	15,5/18,6
-мясо(говядина)	70/80	10/10		7,9/9,2	1,56/1,82		46,8/54,6
-хлеб пшеничн.	10/10	7/8		0,71	0,11	4,64	22,9
-лук	9/10	3/5		0,01/0,02		07/0,8	2,94/3,36
					2,81/4,69		26,19/43,65

-масло растит.	3/5						
Компот из сухофруктов			150/200	0,15/0,18		17,5/21,1	68/82,3
-сухофрукты	12/14	11/12					
-сахар	10/12	10/12					
Всего в обед				13,99/19,22	14,57/21,82	54,4/68,81	382,02/513,86
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Суп-лапша молочная			150/200	5/7,2	7,5/12,0	24/32,9	186,3/242,5
-лапша	20/30	20/30					
-молоко	130/150	130/150					
-сахар	3/5	4/5					
-масло сливоч.	3/4	3/4					
Плюшка			65/80	6/6,8	7/7,9	32,2/35,6	201,4/256
-мука	40/45	40/45					
-масло сливочн	2/3	2/3					
-масло растит.	4/5	4/5					
-молоко	30/40	30/40					
-яйцо 1/8	5,8	5,2					
-сахар	3/4	3,4					
-дрожжи	1	1					
Чай с молоком			150/200	2,34/3	2,5/3,2	15,76/19,6	91,9/114/8
- чай(заварка)	0,6	0,6					
-сахар	10/11	10/12					
-молоко	80/100	80/100					
Всего полдник				13,34/17	17/23,1	71,96/88,1	482,3/613,3
Всего за день				38,56/49,26	43,07/58,72	218,46/263,76	1337,04/1748,06

День недели - **ВТОРНИК**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Сезон года - **ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

Возрастная категория - **от 1,5 лет до 7 лет**

Длительность пребывания в детском саду - **12 часов**

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная полувязкая -крупя манная -молоко -масло сливоч. -сахар	15/20 130/150 4/5 4/5	15/20 130/150 4/5 4/5	150/200	5,1/6,2	7,4/8,9	20,2/25,67	168,12/206,3
Хлеб с маслом -хлеб пшеничн -масло сливочн	25/30 4/5	25/30 4/5	25/30 4/5	1,7/2,1	3,3/4,2	11,6/13,95	86,61/105,4
Кофейный напиток -кофейный напиток -сахар -молоко	1,5/2 10/10 130/140	1,5/2 10/10 130/140	150/200	3,6/3,9	4,1/4,5	18,1/21,6	120,6/138,0
Всего завтрак				10,4/12,2	14,9/17,6	49,9/61,22	375,33/449,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Банан	130	95	95	1,42	-	19,8	84,5
ОБЕД							
Салат из моркови -морковь -масло растит. -сахар	45/55 4/5 2/2	36/44 4/5 2/2	40/50	0,47/0,57	4/5,04	4,4/5,19	54,7/68,4
Суп гороховый на мк/б со сметаной -горох -морковь -лук -картофель -масло сливоч. -кости -сметана	15/20 16/20 8/100 80/100 2/3 20/30 8/10	15/20 13/16 6/10 56/70 2/3 10/30 8/10	200/250	5,2/9,3 2,8/3,9 0,13/0,16 0,01/0,02 0,7/0,9 0,01/0,01 1,32/3,96 0,2/0,3	4,4/6,3 0,3/0,4	14,0/16,63 2,97/3,96 0,79/0,98 0,6/0,8 8,46/10,57 0,01/0,02	134,1/165,52 45,15/60,2 3,77/4,64 252/336 37,52/46,9 14,68/22,02 7,8/23,4 22,7/28,4
Тефтели с тушенной капустой -мясо -рис -яйцо 1/8 -лук -масло сливочн -капуста -морковь	60/70 5/6 5/8 6/10 3/5 140/150 10/12	55/65 5/6 5/2 5/6 3/5 100/110 7/9	110/120 60/70	15,51/19/13	9,31/12	13,48/15,96	214,6/250,7
Компот из сухофруктов			150/200	0,15/0,18		17,5/21,1	68/82,3

-сухофрукты	12/14	11/12					
-сахар	10/12	10/12					
-хлеб пшенич.	40/60	40/60	40/60	2,8/4,2	0,4/0,6	18,56/27,8	91,6/137,4
Всего в обед				24,13/33,38	18,11/23,94	97,94/86/65	563/7,3,62
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Лапшевник с повидлом			120/15 140/20	6,5/7,4	4,6/5,2	27,37/33,0	172,35/204,4
-лапша	25/30	25/30		2,6/3,1	0,23/0,27	18,8/22,56	83/99,6
-сахар	4/5	4/5				3,82/4,78	15,6/19,5
-яйцо	12,5	12		1,11	1,18	0,05	15,75
-молоко	100/120	100/120		2,8/3,3	3,2/3,8	4,7/5,64	58/69,6
-повидло	15/20	15/20					
Какао на молоке			150/200	4,0/4,4	4,4/4,8	18,5/23,4	126,3/145,6
-молока	130/140	130/140					
-какао порошок	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
Всего полдник				10,5/11,8	11/10	45,87/56,4	298,65/350
Всего за день				54,35/67	55,01/63,34	222,29/268,75	1602,28/1899,82

День недели - СРЕДА

Неделя месяца - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Сезон года - ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория - от 1,5 лет до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду - 12 часов

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Каша пшеничн молочная полувязкая -крупка пшенич -молоко -масло сливоч. -сахар	15/20 130/150 4/5 4/5	15/20 130/150 4/5 4/5	150/200	5,1/6,2	7,4/8,9	20,2/25,67	168,12/206,3
Хлеб с маслом -хлеб пшеничн -масло сливочн	25/30 4/5	25/30 4/5	25/30 4/5	1,7/2,1	3,3/4,2	11,6/13,95	86,61/105,4
Кофейный напиток -кофейный напиток -сахар -молоко	1,5/2 10/10 130/140	1,5/2 10/10 130/140	150/200	3,6/3,9	4,5/4,9	17,3/20,6	127,4/145,3
Всего завтрак				10,6/12,28	14,92/17,66	49,9/61,22	375,3/449,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Печенье Ряженка	150	144	30/30 144	2,5 4,0	7,1 4,6	18,3 13,0	148,0 106,2
ОБЕД							
Салат из свежей капусты с яблоками -капуста -яблоко -сахар -масло	35/50 20/20 ½ 2/4	28/40 14/14 ½ 2/4	45/50	0,5/0,7	2/3,96	3,7/5,2	35,5/60
Суп-лапша на мк/б -лапша -лук -морковь -картофель -мясо -масло сливоч.	8/10 10/12 10/12 80/100 10/30 2/3	8/10 5/6 5/6 56/70 10/30 2/3	200/250	3,06/6,0 0,8/1,0 0,07/0,08 0,05/0,06 0,7/0,1 1,32/3,96 0,01/0,01	1,9/3,2 0,07/0,09 1,2/0,78 1,5/2,3	15,2/18,97 6,02/7,52 0,43/0,52 0,28/0,34 8,46/10,57 0,01/0,02	89,82/129,42 26,50/33,20 1,94/2,32 1,32/1,58 37,52/46,9 7,9/23,4 14,68/22,02
Шницель мясной -мясо -мука -лук -хлеб пшенич. -масло растит.	65/80 4,5 9/10 10/10 3/3	60/70 4/5 7/8 10/10 3/3	60/70	15/16,3	10,1/10,8	5,7/5,76	174/186
Гороховое пюре -горох	40/45	40/45	100/120	9,2/10,3 9,2/10,3	3,7/4,6 0,64/0,72	23/26 23,08/25,9	158,56/182,0 129,2/145,38

-масло сливоч	4/5	4/5		0,01/0,02	3,1/3,9	0,02/0,03	28,36/36,7
Компот из сухофруктов			150/200	0,15/0,18		17,5/21,1	68/82,3
-сухофрукты	12/14	11/12					
-сахар	10/12	10/12					
-хлеб пшенич.	40/60	40/60	40/60	2,8/4,2	0,4/0,6	18,56/27,8	91,6/137,4
Всего в обед				30,3/37,68	18,2/23,16	83,76/104,83	617,64/777,12
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рожки отварные с сахаром			120/150	3,6/4,1	3,4/4,2	30,16/34,89	161,16/189
-рожки	35/40	35/40		3,6/4,1	0,32/0,36	26,32/30,0	116,2/132,8
-сахар	4/5	4/5				3,82/4,78	15,6/19,5
-масло сливоч	4/5	4/5		0,01/0,02	3,1/3,9	0,02/0,03	29,36/36,7
Блинчики со сгущенкой			100/20 80/15	7,3/8,6	10,4/13,2	36,04/41,9	267,06/321,1
-мука	40/45	40/45		3,7/4,1	0,4/0,45	27,88/31,3	126,8/142,65
-молоко	60/80	60/80		1,6/2,2	1,9/2,5	2,82/3,76	34,8/46,4
-яйцо	12,5	12,5		1,11	1,18	0,05	15,75
-сахар	4/5	4/5				3,82/4,78	15,6/19,5
-масло растит.	2/3	2/3			1,8/2,25		17,46/25,19
-масло сливочн	5/6	5/6		0,02/0,02	3,9/4,7	0,03/0,03	36,7/44,04
-сгущенка	15/20	15/20		0,8/1,1	1,1/1,5	1,44/1,92	19,45/26,6
Какао на молоке			150/200	4,0/4,4	4,4/4,8	18,5/23,4	126,3/145,6
-молока	130/140	130/140					
-какао порошок	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
Всего полдник				14,9/17,1	18,2/22,2	84,7/100,19	554,52/655,70
Всего за день				64,37/76,56	65,52/77,92	265,42/317,14	1893,56/2251,52

День недели - **ЧЕТВЕРГ**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Сезон года - **ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

Возрастная категория - **от 1,5 лет до 7 лет**

Длительность пребывания в детском саду - **12 часов**

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная полувязкая			150/200	5,4/6,6	7,1/8,9	32,6/38,9	211,46/256,25
-рис	30/35	30/35		2,1/2,4	0,18/0,21	23,19/27,06	96,9/113,05
-молоко	120/150	120/150		3,3/4,2	3,8/4,8	5,64/7,05	69,6/87
-масло сливоч.	4/5	4/5		0,01/0,02	3,1/3,9	0,02/0,03	29,36/36,7
-сахар	4/5	4/5				3,82/4,78	15,6/19,5
Хлеб с маслом			25/30	1,7/2,1	3,4/4,2	11,6/13,95	86,61/105,4
-хлеб пшеничн	25/30	25/30	4/5				
-масло сливочн	4/5	4/5					
Кофейный напиток			150/200	3,6/3,9	4,5/4,9	17,3/20,03	127,4/145,3
-кофейный напиток	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
-молоко	130/140	130/140					
Всего завтрак				10,9/12,74	15,13/18,1	61,6/73,5	425,47/506,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Груша	150	115	115	0,46	0,34	11,0	48,3
ОБЕД							
Сельдь с луком с раст.маслом			24	3,5	5,7	0,78	68,0
-сельдь	40	19					
-лук	10	8					
-масло растит	2	2					
Борщ на мк/б со сметаной			200/250	9/10,2	8,1/10	16,1/20,3	173,6/212,6
-мясо	20/30	20/30					
-свекла	40/50	32/40					
-капуста	25/30	20/24					
-лук	8/10	6,4/8					
-морковь	16/20	13/16					
-картофель	80/100	56/70					
-томат	2/3	2/3					
-сметана	7/10	7/10					
Соте			60/70	10,3/12	7,56/7,88	5,11/7,58	133,56/153,1
-мясо	65/70	55/60		6,6/7,9	1,3/1,56		39/46,8
-яйцо ½	23,4	21		2,94	6,15	0,1	69,72
-хлеб	10815	10/15		0,71/1,07	0,11/0,17	4,64/6,96	22,9/34,36
-лук	8/10	5/6		0,07/0,08		0,49/0,52	1,94/2,32
Гречка с томатной подливкой			100/150 10/15	3,9/4,5	3,9/4,88	23,92/27,9	150,5/178,08
-гречка	35/40	35/40		3,6/4,2	0,8/0,92	22,26/25,4	113,75/130
-масло растит	4/5	4/5		0,01/0,02	3,14/3,93	0,02/0,03	29,36/36,7
-томат	2/3	2/3		0,05/0,08		0,25/0,39	1,05/1,87

-мука	2/3	2/3		0,13/0,28	0,02/0,03	1,39/2,09	6,34/9,51
Компот из сухофруктов			150/200	0,15/0,18		17,5/21,1	68/82,3
-сухофрукты	12/14	11/12					
-сахар	10/15	10/15					
-хлеб пшенич.	40/60	40/60	40/60	2,8/4,2	0,4/0,6	18,56/27,8	91,6/137,4
Всего в обед				20,7/27,8	15,8/20,6	82,8/107,1	571,1731,8
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рыба запеченная			60/72	11,5/12	4,5/6,0	3,0/4,0	122,4/118,0
-рыба филе	70/70	63/63					
-лук	8/10	6,4/10					
-молоко	20/30	20/30					
-мука	2/3	2/3					
-яйцо	5,8/5,8	5,2/5,2					
-масло растит.	3/4	3/4					
Пудинг творожный со сгущенным молоком			120/150 16/20	16,7/22	13/16	22/27,3	265/331
-творог	75/100	75/100					
-крупа манная	7/10	7/10					
-масло сливоч.	3/3	3/3					
-сахар	5/5	5/5					
-яйцо 1/4	11,7	10,5					
-молоко	40/50	40/50					
-сгущенка	16/20	16/20					
Чай с сахаром			150/200	0,1/0,2	0,02/0,04	12/14,9	40,5/56,8
-чай(заварка)	0,6/0,6	0,6/0,6					
-сахар	10/15	10/15					
Всего полдник				28,3/34,2	17,5/22,0	37,4/46,2	432,4/496,8
Всего за день				60,52/75,36	48,81/61,08	204,5/252,7	1522,77/1849,67

День недели - ПЯТНИЦА

Неделя месяца - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Сезон года - ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория - от 1,5 лет до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду - 12 часов

Наименование блюдо	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Каша пшениная молочная полувязкая			150/200	6,9/8,1	7,8/9,4	28,77/33,55	214,76/254,3
-пшено	30/35	30/35		3,6/4,2	0,87/1,02	18,9/22,16	100,2/116,9
-молоко	120/140	120/140		3,3/3,9	3,84/4,48	5,64/6,58	69,6/81,2
-масло сливоч.	4/5	4/5		0,01/0,02	3,14/3,93	0,02/0,03	29,36/36,7
-сахар	4/5	4/5				3,82/4,78	15,6/19,5
Хлеб с маслом							
-хлеб пшеничн	25/30	25/30					
-масло сливочн	4/5	4/5					
Кофейный напиток			150/200	3,6/3,9	4,5/4,9	17,3/20,3	127,4/145,3
-кофейный напиток	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
-молоко	130/140	130/140					
Всего завтрак				12,4/14,21	15,82/18,59	57,4/67,53	428,77/505
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Яблоко	150	130	130	0,52		13,5	58,5
ОБЕД							
Салат из моркови			40/50	0,6/0,8	3,7/4,6	7,48/9,66	50,46/68,89
-морковь	60/80	35/45		0,6/0,8		3,66/4,88	17,4/23,2
-масло растит.	2/3	2/3			1,8/2,8		17,46/26,15
-сахар	4/5	4/5				3,82/4,78	15,6/19,5
Суп-лапша на мк/б			200/250	3,06/6,0	1,9/3,2	15,2/18,97	89,82/129,42
-лапша	8/10	8/10		0,8/1,0	0,07/0,09	6,02/7,52	26,50/33,20
-лук	10/12	5/6		0,07/0,08		0,43/0,52	1,94/2,32
-морковь	10/12	5/6		0,05/0,06		0,28/0,34	1,32/1,58
-картофель	80/100	56/70		0,7/0,1		8,46/10,57	37,52/46,9
-мясо	10/20	10/20		1,32/3,96	1,2/0,78		7,9/23,4
-масло сливоч.	2/3	2/3		0,01/0,01	1,5/2,3	0,01/0,02	14,68/22,02
Овощное рагу с мясом			60/100 70/80 70/80	12,1/21,3	7,9/12,5	29,48/41,8	256,37/378,2
-мясо	75/90			7,92/13,6	1,56/2,7		46,8/84,62
-капуста свеж.	210/150	80/110		1,15/2,76		7,35/6,43	45,6/50,6
-морковь	8/10	5/8		0,05/0,09		0,43/0,57	1,94/2,7
-лук	8/10	5/8		0,07/0,22		0,28/0,76	1,32/4,1
-томат	2/3	2/3		0,05/0,09		0,25/0,39	1,05/1,89
-масло сливоч.	½	½		0,01/0,01	0,98/1,5	0,01/0,01	12,06/14,68
-масло растит.	5/8	5/8			5/7,52		44,95/69,81
-картофель	18/20	12/14		0,10/0,29		1,6/2,8	11,05/12,40
-хлеб	40/60	40/60		2,84/4,26	0,44/0,66	18,56/27,8	91,6/137,4
Компот из свежемороженых			150/200				

ягод							
-ягоды	20/20	18/18		0,07/0,07		14,0/17,0	53,6/65,0
-сахар	10/15	10/15					
Всего в обед				22,76/28,8	13,5/20,3	66,16/87,43	450,25/641,51
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет			80	6,4	8,5	2,68	113,0
-яйцо 1шт	47	47					
-молоко	50	50					
-масло сливоч.	3	3					
Плов сладкий			250/200	5,78	12,26	81,65	460,14
-рис вареный	66	66/140					
-сухофрукты	33,5	32/54					
-масло сливочн.	5	5					
-сахар	5	5					
Какао на молоке			150/200	4,0/4,4	4,4/4,8	18,5/23,4	126,3/145,6
-молока	130/140	130/140					
-какао порошок	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
Всего полдник				16,18/16,58	25,16/25,56	102,83/107,73	699,44/718,74
Всего за день				51,96/60,31	54,48/64,45	251,89/291,09	1682,46/1980,55

День недели - ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя месяца - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Сезон года - ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория - от 1,5 лет до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду - 12 часов

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная, жидкая			150/200	5,6/6,5	7,6/9,1	26,85/32,1	200,86/239,6
-крупя ячневая	25/30	25/30		1,2/2,3	0,35/0,42	16,9/20,28	80,5/96,6
-сахар	4/5	4/5				3,82/4,78	15,61/19,5
-масло сливочн.	4/5	4/5		0,01/0,02	3,1/3,9	0,02/0,03	29,36/36,7
-молоко	130/150	130/150				6,11/7,05	75,4/87
Хлеб с маслом			25/30	1,7/2,1	3,4/4,2	11,6/13,95	86,4/105,4
-хлеб пшеничн	25/30	25/30	4/15				
-масло сливочн	4/5	4/5					
Кофейный напиток			150/200	3,6/3,9	4,5/4,9	17,3/20,3	127,4/145,3
-кофейный напиток	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
-молоко	130/140	130/140					
Всего завтрак				10,9/12,6	15,5/18,2	55,73/66,08	414,66/490,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Бананы	130	95	95	1,42		19,8	84,5
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов			40/50	0,3/0,5	1,8/2,8	1,55/2,16	24,96/35,46
-огурцы	50/60	40/50		0,2/0,3		1,12/1,40	5,56/6,95
-лук	8/10	5/8		0,01/0,02		0,43/0,76	1,94/2,32
-масло растит.	2/3	2/3			1,8/2,8		17,46/26,19
Суп с мучными клецками			200/250	5,1/8,4	3,28/4,68	19,85/25,66	128,21/177,50
-картофель	80/100	56/70		0,7/0,9		8,46/0,57	37,52/46,9
-лук	10/12	5/6		0,07/0,08		0,43/0,52	1,32/1,58
-морковь	10/12	5/6		0,05/0,06		0,28/0,34	1,94/2,32
-мясо	10/30	10/30		1,32/3,96	0,26/0,78		7,8/23,4
-масло сливоч.	2/3	2/3		0,01/0,01	1,57/2,36	0,01/0,02	14,68/22,02
-мука	15/20	15/20		1,76/2,34	0,27/0,36	10,62/14,16	49,27/60,60
-яйцо 1/4	12,5	12		1,11	1,10	0,05	15,75
Гуляш с отварным рисом			60/100	13,4/16,6	7,0/9,1	47,0/60,94	312,5/408,64
-мясо	65/80	60/70		7,92/9,24	1,5/1,8		46,8/54,6
-лук	15/16	10/12		0,02/0,02		1,0/1,2	4,2/5,04
-морковь	15/16	10/12		0,1/0,12		0,61/0,73	2,9/3,48
-мука	2/3	2/3		0,19/0,28	0,02/0,03	1,39/2,09	6,34/15,85
-масло сливочн.	2/3	2/3		0,01/0,01	1,5/2,3	0,01/0,02	14,68/22,02
-томат	4/5	4/5		0,12/0,15		0,52/0,65	2,25/3,15
-рис	35/40	35/40		2,21/2,52	3,2/0,36	24,9/28,44	114,1/130,4
-масло сливочн.	4/5	4/5		0,01/0,02	3,1/3,9	0,02/0,09	29,36/36,7
-хлеб	40/60	40/60		2,84/4,26	0,44/0,66	18,56/27,8	91,6/137,4
Кисель			150/200	0,12/0,16		25,8/34,79	106,19/141,5
-кисель сухой	15/20	15/20					

-сахар	10/10	10/10					
Всего в обед				18,92/25,66	11,48/16,58	94,2/123,6	571,86/750,84
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Каша пшенная молочная жидкая			150/200	6,0/7,68	8,0/9,7	23,6/32,1	188,5/246,0
-пшено	20/30	20/30					
-молоко	130/150	130/150					
-сахар	4/5	4/5					
-масло сливочн.	3/3	3/3					
Пирожок печеный с капустой			123/125	8,35/8,76	14,0/17,2	43,0/43,0	338,0/366,0
-мука	50/50	50/50					
-молоко	30/30	30/30					
-сахар	2/4	2/4					
-яйцо 1/8	5,8/5,8	5,2/5,2					
-масло растит.	2/2	2/2					
-масло сливочн.	2/2	2/2					
-дрожжи	2/2	2/2					
-капуста белокач	70/70	56/56					
Какао на молоке			150/200	4,0/4,4	4,4/4,8	18,5/23,4	126,3/145,6
-молока	130/140	130/140					
-какао порошок	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
Всего полдник				18,35/20,84	26,4/31,7	85,1/98,50	652,80/757,60
Всего за день				49,69/60,72	53,38/66,48	266,83/322,88	1769,32/2140,04

День недели - **ВТОРНИК**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Сезон года - **ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

Возрастная категория - **от 1,5 лет до 7 лет**

Длительность пребывания в детском саду - **12 часов**

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная полувязкая			150/200	5,3/6,4	8,2/9,7	18/22,3	165/202,3
-крупы	15/20	15/20					
«Геркулес»	130/150	130/150					
-молоко	4/5	4/5					
-масло сливоч.	4/5	4/5					
-сахар							
Хлеб с маслом			25/30	1,7/2,1	3,4/4,2	11,6/13,95	86,4/105,4
-хлеб пшеничн	25/30	25/30	4/5				
-масло сливочн	4/5	4/5					
Кофейный напиток			150/200	3,6/3,9	4,1/4,5	18,1/21,6	120,6/138
-кофейный напиток	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
-молоко	130/140	130/140					
Всего завтрак				10,7/12,4	15,7/18,4	47,72/37,8	367,21/445,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Апельсин	100	100	100	0,9	0,2	9,5	40
ОБЕД							
Винегрет			140/160	2,4/3,0	5,2/5,7	14,5/18,5	114,1/132
-свекла	40/50	32/50					
-картофель	65/83	45/63					
-морковь	30/30	24/24					
-лук	10/10	8/8					
-горошек зелен.	20/20	12/12					
-масло растит.	5/5	5/5					
-зелень	3/3	1,8/1,8					
-огурцы	30/30	28/18					
Рассольник на мк/б со сметаной			200/250 7/10	2,1/2,5	4,1/4,6	15,0/18,8	104,6/127,0
-картофель	80/100	56/70					
-крупы перловая	4/5	4/5					
-лук	8/10	6,4/8					
-морковь	16/20	13/16					
-огурец консерв.	30/30	27/28					
-зелень	3/3	1,8/1,8					
-масло сливочн.	3/3	3/3					
-сметана	7/10	7/0					
Рыбная			70/75	12/12	4,2/5,2	6,6/8,0	114/128

котлета -рыба филе -лук -яйцо 1/8 -хлеб -мука -масло растит.	70 8/10 5,8 10 2/3 4/5	63 5/6 5,2 10 2 4/5					
Свекла тушеная -свекла -масло растит.	200/200 5/5	160/160 5/5	140/150	24/26,5	5,1/5,11	14,56/16	42,2/119,6
Компот из сухофруктов -сухофрукты -сахар	12/14 10/15	11/12 10/15	150/200	0,15/0,18		17,5/21,1	68/82,3
Всего в обед				40,65/44,18	18,6/20,11	68,16/82,4	442,9/588,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сосиска с капустой тушеная -сосиска -капуста свеж. -морковь -зелень -мука -томат -масло растит.	50/50 190/200 25/30 7/10 3/3 3/3 3/3	49/49 152/160 20/24 4/5 3/3 3/3 3/3	150/200 48,7/49	4,5/4,5 3,1/4,0	14,4/14,45 5,4/3,1	0,35/0,35 9,0/11,7	149,0/149,0 97,2/93,0
Запеканка морковная манная -манка -морковь -молока -масло сливочн -сахар	25/30 80/100 100/120 4/5 4/5	25/30 60/70 100/120 4/5 4/5	120/150	6,2/7,4	6,5/7,9	30,23/36,36	200,3/242,4
Какао на молоке -молока -какао порошок -сахар	130/140 1,5/2 10/10	130/140 1,5/2 10/10	150/200	4,0/4,4	4,4/4,8	18,5/23,4	126,3/145,6
Всего полдник				17,8/20,3	30,7/30,25	58,08/71,81	572,80/630
Всего за день				70,15/77,98	65,2/68,96	195,46/216,41	1468,41/1761,4

День недели - СРЕДА

Неделя месяца - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Сезон года - ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория - от 1,5 лет до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду - 12 часов

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба»			150/200	6,1/6,9	7,1/9,2	30,43/35,0	218,76/253,87
-пшено	15/17	15/17					
-рис	15/17	15/17					
-сахар	4/5	4/5					
-масло сливочн	4/5	4/5					
-молоко	130/150	130/150					
Хлеб с маслом			25/30	1,7/2,1	3,4/4,2	11,6/13,95	86,4/105,4
-хлеб пшеничн	25/30	25/30	4/5				
-масло сливочн	4/5	4/5					
Кофейный напиток			150/200	3,6/3,9	4,1/4,5	18,1/21,6	120,6/138
-кофейный напиток	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
-молоко	130/140	130/140					
Всего завтрак				11,4/12,9	14,6/17,9	60,13/70,55	425,76/497,27
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Яблоко	130	115	115	0,46		11,96	51,75
ОБЕД							
Сельдь с луком			24	3,5	5,7	0,78	68,0
-сельдь	40	19					
-лук	10	8					
-масло растит.	2	2					
Щи на мк/б			200/250	2,8/5,79	1,8/3,1	12,0/14,9	77,61/114,03
-капуста свеж.	50/60	40/48					
-морковь	16/20	13/16					
-картофель	80/100	56/70					
-лук	8/10	6/8					
-масло сливочн	2/3	2/3					
-томат	4/5	4/5					
-кости	10/30	10/30					
Рыбная котлета	70	63	70/75	12/12	4,2/5,2	6,6/8,0	114/128
-рыба филе	8/10	5/6					
-лук	5,8	5,2					
-яйцо 1/8	10	10					
-хлеб	2/3	2					
-мука	4/5	4/5					
-масло растит.							
Котлета с подливом и картофельным пюре			60/70 10/15 100/150	10,8/13,0	6,9/10,0	22,39/30,5	199,87/273,1
-мясо	65/80	60/70		7,9/9,2	1,56/1,82		46,8/54,6
-хлеб	10/10	10/10		0,71	0,11	4,64	22,9
-лук	9/10	7/8		0,01/0,02		0,7/0,8	2,94/3,36

-масло растит	3/5	3/5			2,81/4,69		26,19/43,65
-мука	2/3	2/3		0,1/0,2	0,02/0,03	1,39/2,09	6,34/15,83
--томат	4/5	4/5		0,12/0,15		0,52/0,65	2,52/3,15
-картофель	150/200	100/150		1,2/1,8		14/21	62/93
-масло сливочн	2/3	2/3		0,01/0,02	1,57/2,36	0,01/0,02	14,68/22,02
-молоко	25/30	25/30		0,7/0,84	0,88/1,05	1,131,35	15,5/18,6
-хлеб	40/60	40/60		3,24/4,26	044/0,66	18,56/27,8	91,6/137,4
Компот из сухофруктов			150/200	0,15/0,18		17,5/21,1	68/82,3
-сухофрукты	12/14	11/12					
-сахар	10/15	10/15					
Всего в обед				17,25/22,47	14,4/18,8	52,67/67,28	413,48/537,43
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет			80	6,4	8,5	2,68	113,0
-яйцо 1 шт.	47	47					
-молоко	50	50					
-масло сливочн	3	3					
Каша манная молочная жидкая			150/200	5,17/6,23	7,40/8,9	20,2/25,67	168,12/206,3
-крупа манная	15/20	15/20					
-молоко	130/150	130/150					
-масло сливочн	4/5	4/5					
-сахар	4/5	4/5					
Какао на молоке			150/200	4,0/4,4	4,4/4,8	18,5/23,4	126,3/145,6
-молока	130/140	130/140					
-какао порошок	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
Всего полдник				15,57/17,03	20,3/22,2	41,38/51,75	407,42/464,9
Всего за день				44,78/53,06	49,3/58,9	178,14/216,44	1343,91/1608,15

День недели - **ЧЕТВЕРГ**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Сезон года - **ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

Возрастная категория - **от 1,5 лет до 7 лет**

Длительность пребывания в детском саду - **12 часов**

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Лапша молочная			150/200	5/7,2	7,5/12,0	24/32,9	186,3/242,5
-лапша	20/30	20/30					
-молоко	130/150	130/150					
-сахар	4/5	4/5					
-масло	4/5	4/5					
соивочн							
Хлеб с маслом	25/30	25/30	25/30 4/5	1,7/2,1	3,4/4,2	11,6/13,95	86,4/105,4
-хлеб	4/5	4/5					
пшеничн							
-масло							
сливочн							
Кофейный напиток			150/200	3,6/3,9	4,1/4,5	18,1/21,6 11,46/14,3	120,6/138 46,8/58,5
-кофейный напиток	1,5/2	1,5/2				5,86/6,3	30,6/86,8
-сахар	10/10	10/10			4,5/4,9		
-молоко	130/140	130/140		3,6/3,9			
Всего завтрак				10,3/13,2	15,4/21,1	52,9/67,45	400,31/493,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Груша	130	115	115	0,46	0,34	110	48,3
ОБЕД							
Салат из свежего помидора			39/39	0,38/0,38	0,07/0,07	1,6/1,6	8,05/8,05
-помидор	40	35					
-масло растит	4	4					
Суп рыбный «Лосось»			200/250	9,1/10,09	4,1/4,98	15/18	132/157,2
-горбуша	30/40	30/40					
-картофель	80/100	60/70					
-морковь	15/20	11/16					
-лук	10/10	8/8					
-крупа	5/5	5/5					
рисовая	2/3	2/3					
-масло	3/3	1,8/1,8					
сливочн							
-зелень							
Суфле из отварной курицы			85/85	20,6/20,6	21,5/21,5	5,0/5,0	316,6/316,6
-курица	150/150	132,8/132,8 51/51					
(масса мякоти без кожи и костей)							
-молоко	30/30	30/30					

-яйцо 1/8	5,8/5,8	5,2/5,2					
-мука	4/4	4/4					
-масло сливоч	3/3	3/3					
Каша рисовая рассыпчатая с томатным соусом			85/110	2,0/3,22	3,4/4,3	19,1/29,0	116,2/170,0
-крупа рисов.	25/35	25/35					
-морковь	25	20					
-лук	2/6	1,6/5					
-масло сливоч	3/5	3/5					
-томат	5	5					
-мука	3	3					
Компот из сухофруктов			150/200	0,15/0,18		17,5/21,1	68/82,3
-сухофрукты	12/14	11/12					
-сахар	10/15	10/15					
Всего в обед				30,23/34,47	29,07/30,85	58,2/74,7	640,85/734,15
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Винегрет с раст.маслом			140/160	2,4/3,0	5,2/5,2	14,5/18,5	114,1/132,0
-свекла	40	32					
-картофель	65	45					
-морковь	30	24					
-лук	10	8					
-горошек	20	12					
-огурец	30	24					
-масло растит	5	5					
--зелень	3	1,8					
Булочка			65/80	6/6,8	7/7,9	32,2/35,6	201,4/256
-мука	40/45	40/45					
-масло сливоч	2/3	2/3					
-масло растит	4/5	4/5					
-молоко	30/40	30/4					
-яйцо 1/8	5/8	5/2					
-сахар	$\frac{3}{4}$	$\frac{3}{4}$					
-дрожжи	1	1					
Чай с молоком			150/200	2,34/3	2,5/3,2	15,76/19,6	91,9/114,8
-чай(заварка)	0,6/0,6	0,6/0,6					
-сахар	10/10	10/10					
-молоко	80/100	80/100					
Всего полдник				10,74/12,8	14,7/16,3	62,46/73,3	407,4/502,80
Всего за день				51,73/61,03	59,51/68,59	196,56/241,75	1542,36/1835,25

День недели - ПЯТНИЦА

Неделя месяца - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Сезон года - ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория - от 1,5 лет до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду - 12 часов

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба»			150/200	6,1/6,9	7,1/9,2	30,43/35,0	218,76/253,87
-пшено	15/17	15/17		1,5/1,7	0,14/0,15	10,67/32	48,9/55,42
-рис	15/17	15/17		0,95/1,07	0,33/0,37	9,81/17,12	49,5/55,25
-сахар	4/5	4/5		-	-	3,82/4,78	15,6/19,5
-масло сливочн	4/5	4/5		0,01/0,02	0,14/3,93	0,02/0,03	29,36/36,7
-молоко	130/150	130/150		3,64/4,2	4,16/4,8	6,11/7,05	75,4/87
Хлеб с маслом			25/30	1,7/2,1	3,4/4,2	11,6/13,95	86,4/105,4
-хлеб пшеничн	25/30	25/30	4/5				
-масло сливочн	4/5	4/5					
Кофейный напиток			150/200	3,6/3,9	4,1/4,5	18,1/21,6	120,6/138
-кофейный напиток	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
-молоко	130/140	130/140					
Всего завтрак				11,4/12,9	14,6/17,9	59,83/70,55	420,96/497,27
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Мандарин	130	100	100	0,8	-	8,1	40,0
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов			40/50	0,3/0,5	1,8/2,8	1,55/2,16	24,96/35,46
-огурцы	50/60	40/50					
-лук	8/10	5/8					
-масло растит	2/3	2/3					
Суп пшеничный			200/250	3,1/6,2	2/3,43	14,24/17,78	89,98/129,62
-пшено	8/16	5/10					
-лук	10/12	5/6					
-морковь	10/12	5/6					
-картофель	80/100	56/70					
-масло сливочн	2/3	2/3					
-мясо	20/30	20/30					
Тефтели в томатном соусе			60/70 15/20	14,6/18,1	9,3/12	12/14,2	201/235,4
-мясо	65/70	55/60					
-рис	5/6	5/6					
-яйцо 1/8	5/8	5/2					
-лук	6/10	5/6					
-мука	2/3	2/3					
-масло сливочн	2/3	2/3					
-томат	2/3	2/3					
Рожки отварные			100/150	4,2/4,5	3,3/4,4	27,2/31,41	162,3/187
-рожки	40/45	40/45					
-масло сливочн	3/4	3/4					

Компот из сухофруктов			150/200	0,15/0,18		17,5/21,1	68/82,3
-сухофрукты	12/14	11/12					
-сахар	10/15	10/15					
Всего в обед				22,2/29,48	16,7/22,63	72,49/86,65	545,94/669,78
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Овощи тушеные с маслом сливоч			130/150	4,18/7,7	6,34/9,8	29,48/41,8	209,57/293,58
-капуста	230	184					
-морковь	8/10	5/8					
-лук	8/10	5/8					
-томат	2/3	2/3					
-масло сливочн	½	½					
-масло растит	5/8	5/8					
-картофель	18/20	12/40					
Пироги из сухофруктов			80/100	4,1/4,6	3,8/5,6	41,47/46,15	216,43/265,9
-мука	40/45	40/45					
-дрожжи	1	1					
-масло растит.	2/3	2/3					
-масло сливочн	2/3	2/3					
-сухофрукты	15/20	15/20					
-сахар	4/5	4/5					
Какао на молоке			150/200	4,0/4,4	4,4/4,8	18,5/23,4	126,3/145,6
-молока	130/140	130/140					
-какао порошок	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
Всего полдник				12,19/18,7	14,54/20,2	89,45/111,35	552,30/705,08
Всего за день				46,78/63,88	32,94/60,73	241,87/291,55	1604,7/1968,35



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ

с. Хворостянка

О.А. Савенкова

«01» 09 2011 г.

**Двухнедельное меню
приготавливаемых блюд на зимний период
для детей от 1,5 лет до 7 лет,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием**

День недели - П О Н Е Д Е Л Ь Н И К

Неделя месяца - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Сезон года - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория - от 1,5 лет до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду - 12 часов

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Каша гречневая рассыпчатая			150/200	3,61/4,22	3,9/4,8	26,1/30,25	158/186,2
-гречка	35/40	35/40		3,6/4,2	0,8/0,9	22,6/25,44	112,75/130
-масло сливочное	4/5	4/5		0,01/0,02	3,1/3,9	0,02/0,09	29,36/36,7
-сахар	4/5	4/5				3,82/4,78	15,6/19,5
Хлеб с маслом			25/30	1,7/2,1	3,3/4,2	11,6/13,95	86,61/105,4
-хлеб пшеничный	25/30	25/30	4/5	1,7/2,1	0,2/0,3	11,6/13,9	57,25/68,7
-масло сливочное	4/5	4/5		0,01/0,02	3,1/3,9	0,02/0,03	29,36/36,7
Кофейный напиток			150/200	3,6/3,9	4,5/4,9	17,3/20,6	127,4/145,3
-кофейный напиток	1,5/2	1,5/2				11,46/14,3	46,8/58,5
-сахар	10/10	10/10		3,6/3,9	4,5/4,9	5,85/6,3	30,6/86,8
-молоко	130/140	130/140					
Всего завтрак				8,91/10,22	11,3/13,5	55,0/64,55	372,72/436,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Яблоко	150	130	130	0,52		13,5	58,5/58,5
ОБЕД							
Салат из свеклы с раст.маслом			45/60	0,66/0,84	3/3,96	4,4/5,045,4/59,4	
-свекла	55/70	44/56					
-чеснок	1/3	0,7/2					
-масло растит.	3/4	3/4					
Щи на мк/б			200/250	2,81/5,79	1,83/3,14	12,02/14,9	77,61/14,03
-капуста белокач.	50/60	40/48		0,48/0,58		1,64/1,97	8,8/10,56
-морковь	16/20	13/16		0,13/0,16		0,79/0,98	3,77/4,64
-картофель	80/100	56/70		0,73/0,91		8,46/10,57	37,52/46,9
-лук	8/10	6/8		0,01/0,02		0,6/0,8	2,52/3,36
-масло сливочное	2/3	2/3		0,01/0,01	1,57/2,36	0,01/0,02	14,68/22,02
-томат	4/5	4/5		0,12/0,15		0,52/0,65	2,52/3,15
-кости	15/20	10/30		1,32/3,96	0,26/0,78		7,8/23,4
Картофельное пюре с котлетой		100/150	100/150 60/70	10,53/12,59	6,93/10,03	20,48/27,81	191,01/258,13
-картофель	150/200	2/3		1,2/1,8		14,21	62/93
-масло сливоч.	2/3	25/30		0,01/0,02	1,57/2,36	0,01/0,02	14,68/22,02
-молоко	25/30	60/70		0,71/0,84	0,88/1,05	1,13/1,35	15,5/18,6
-мясо(говядина)	70/80	10/10		7,9/9,2	1,56/1,82		46,8/54,6
-хлеб пшеничн.	10/10	7/8		0,71	0,11	4,64	22,9
-лук	9/10	3/5		0,01/0,02		07/0,8	2,94/3,36
					2,81/4,69		26,19/43,65

-масло растит.	3/5						
Компот из сухофруктов			150/200	0,15/0,18		17,5/21,1	68/82,3
-сухофрукты	12/14	11/12					
-сахар	10/12	10/12					
Всего в обед				13,99/19,22	14,57/21,82	54,4/68,81	382,02/513,86
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Суп-лапша молочная			150/200	5/7,2	7,5/12,0	24/32,9	186,3/242,5
-лапша	20/30	20/30					
-молоко	130/150	130/150					
-сахар	3/5	4/5					
-масло сливоч.	3/4	3/4					
Плюшка			65/80	6/6,8	7/7,9	32,2/35,6	201,4/256
-мука	40/45	40/45					
-масло сливочн	2/3	2/3					
-масло растит.	4/5	4/5					
-молоко	30/40	30/40					
-яйцо 1/8	5,8	5,2					
-сахар	3/4	3,4					
-дрожжи	1	1					
Чай с молоком			150/200	2,34/3	2,5/3,2	15,76/19,6	91,9/114/8
- чай(заварка)	0,6	0,6					
-сахар	10/11	10/12					
-молоко	80/100	80/100					
Всего полдник				13,34/17	17/23,1	71,96/88,1	482,3/613,3
Всего за день				38,56/49,26	43,07/58,72	218,46/263,76	1337,04/1748,06

День недели - **ВТОРНИК**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Сезон года - **ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Возрастная категория - **от 1,5 лет до 7 лет**

Длительность пребывания в детском саду - **12 часов**

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная полувязкая -круп манная -молоко -масло сливоч. -сахар	15/20 130/150 4/5 4/5	15/20 130/150 4/5 4/5	150/200	5,1/6,2	7,4/8,9	20,2/25,67	168,12/206,3
Хлеб с маслом -хлеб пшеничн -масло сливочн	25/30 4/5	25/30 4/5	25/30 4/5	1,7/2,1	3,3/4,2	11,6/13,95	86,61/105,4
Кофейный напиток -кофейный напиток -сахар -молоко	1,5/2 10/10 130/140	1,5/2 10/10 130/140	150/200	3,6/3,9	4,1/4,5	18,1/21,6	120,6/138,0
Всего завтрак				10,4/12,2	14,9/17,6	49,9/61,22	375,33/449,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Банан	130	95	95	1,42	-	19,8	84,5
ОБЕД							
Салат из моркови -морковь -масло растит. -сахар	45/55 4/5 2/2	36/44 4/5 2/2	40/50	0,47/0,57	4/5,04	4,4/5,19	54,7/68,4
Суп гороховый на мк/б со сметаной -горох -морковь -лук -картофель -масло сливоч. -кости -сметана	15/20 16/20 8/100 80/100 2/3 20/30 8/10	15/20 13/16 6/10 56/70 2/3 10/30 8/10	200/250	5,2/9,3 2,8/3,9 0,13/0,16 0,01/0,02 0,7/0,9 0,01/0,01 1,32/3,96 0,2/0,3	4,4/6,3 0,3/0,4	14,0/16,63 2,97/3,96 0,79/0,98 0,6/0,8 8,46/10,57 0,01/0,02	134,1/165,52 45,15/60,2 3,77/4,64 252/336 37,52/46,9 14,68/22,02 7,8/23,4 22,7/28,4
Тефтели с тушенной капустой -мясо -рис -яйцо 1/8 -лук -масло сливочн -капуста -морковь	60/70 5/6 5/8 6/10 3/5 140/150 10/12	55/65 5/6 5/2 5/6 3/5 100/110 7/9	110/120 60/70	15,51/19/13	9,31/12	13,48/15,96	214,6/250,7
Компот из сухофруктов			150/200	0,15/0,18		17,5/21,1	68/82,3

-сухофрукты	12/14	11/12					
-сахар	10/12	10/12					
-хлеб пшенич.	40/60	40/60	40/60	2,8/4,2	0,4/0,6	18,56/27,8	91,6/137,4
Всего в обед				24,13/33,38	18,11/23,94	97,94/86/65	563/7,3,62
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Лапшевник с повидлом			120/15 140/20	6,5/7,4	4,6/5,2	27,37/33,0	172,35/204,4
-лапша	25/30	25/30		2,6/3,1	0,23/0,27	18,8/22,56	83/99,6
-сахар	4/5	4/5				3,82/4,78	15,6/19,5
-яйцо	12,5	12		1,11	1,18	0,05	15,75
-молоко	100/120	100/120		2,8/3,3	3,2/3,8	4,7/5,64	58/69,6
-повидло	15/20	15/20					
Какао на молоке			150/200	4,0/4,4	4,4/4,8	18,5/23,4	126,3/145,6
-молока	130/140	130/140					
-какао порошок	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
Всего полдник				10,5/11,8	11/10	45,87/56,4	298,65/350
Всего за день				54,35/67	55,01/63,34	222,29/268,75	1602,28/1899,82

День недели - СРЕДА

Неделя месяца - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Сезон года - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория - от 1,5 лет до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду - 12 часов

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Каша пшеничн молочная полувязкая -крупка пшенич -молоко -масло сливоч. -сахар	15/20 130/150 4/5 4/5	15/20 130/150 4/5 4/5	150/200	5,1/6,2	7,4/8,9	20,2/25,67	168,12/206,3
Хлеб с маслом -хлеб пшеничн -масло сливочн	25/30 4/5	25/30 4/5	25/30 4/5	1,7/2,1	3,3/4,2	11,6/13,95	86,61/105,4
Кофейный напиток -кофейный напиток -сахар -молоко	1,5/2 10/10 130/140	1,5/2 10/10 130/140	150/200	3,6/3,9	4,5/4,9	17,3/20,6	127,4/145,3
Всего завтрак				10,6/12,28	14,92/17,66	49,9/61,22	375,3/449,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Печенье Ряженка	150	144	30/30 144	2,5 4,0	7,1 4,6	18,3 13,0	148,0 106,2
ОБЕД							
Салат из свежей капусты с яблоками -капуста -яблоко -сахар -масло	35/50 20/20 ½ 2/4	28/40 14/14 ½ 2/4	45/50	0,5/0,7	2/3,96	3,7/5,2	35,5/60
Суп-лапша на мк/б -лапша -лук -морковь -картофель -мясо -масло сливоч.	8/10 10/12 10/12 80/100 10/30 2/3	8/10 5/6 5/6 56/70 10/30 2/3	200/250	3,06/6,0	1,9/3,2	15,2/18,97	89,82/129,42
Шницель мясной -мясо -мука -лук -хлеб пшенич. -масло растит.	65/80 4,5 9/10 10/10 3/3	60/70 4/5 7/8 10/10 3/3	60/70	15/16,3	10,1/10,8	5,7/5,76	174/186
Гороховое пюре -горох	40/45	40/45	100/120	9,2/10,3	3,7/4,6	23/26	158,56/182,0
				9,2/10,3	0,64/0,72	23,08/25,9	129,2/145,38

-масло сливоч	4/5	4/5		0,01/0,02	3,1/3,9	0,02/0,03	28,36/36,7
Компот из сухофруктов			150/200	0,15/0,18		17,5/21,1	68/82,3
-сухофрукты	12/14	11/12					
-сахар	10/12	10/12					
-хлеб пшенич.	40/60	40/60	40/60	2,8/4,2	0,4/0,6	18,56/27,8	91,6/137,4
Всего в обед				30,3/37,68	18,2/23,16	83,76/104,83	617,64/777,12
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рожки отварные с сахаром			120/150	3,6/4,1	3,4/4,2	30,16/34,89	161,16/189
-рожки	35/40	35/40		3,6/4,1	0,32/0,36	26,32/30,0	116,2/132,8
-сахар	4/5	4/5				3,82/4,78	15,6/19,5
-масло сливоч	4/5	4/5		0,01/0,02	3,1/3,9	0,02/0,03	29,36/36,7
Блинчики со сгущенкой			100/20 80/15	7,3/8,6	10,4/13,2	36,04/41,9	267,06/321,1
-мука	40/45	40/45		3,7/4,1	0,4/0,45	27,88/31,3	126,8/142,65
-молоко	60/80	60/80		1,6/2,2	1,9/2,5	2,82/3,76	34,8/46,4
-яйцо	12,5	12,5		1,11	1,18	0,05	15,75
-сахар	4/5	4/5				3,82/4,78	15,6/19,5
-масло растит.	2/3	2/3			1,8/2,25		17,46/25,19
-масло сливочн	5/6	5/6		0,02/0,02	3,9/4,7	0,03/0,03	36,7/44,04
-сгущенка	15/20	15/20		0,8/1,1	1,1/1,5	1,44/1,92	19,45/26,6
Какао на молоке			150/200	4,0/4,4	4,4/4,8	18,5/23,4	126,3/145,6
-молока	130/140	130/140					
-какао порошок	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
Всего полдник				14,9/17,1	18,2/22,2	84,7/100,19	554,52/655,70
Всего за день				64,37/76,56	65,52/77,92	265,42/317,14	1893,56/2251,52

День недели - **ЧЕТВЕРГ**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Сезон года - **ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Возрастная категория - **от 1,5 лет до 7 лет**

Длительность пребывания в детском саду - **12 часов**

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная полувязкая			150/200	5,4/6,6	7,1/8,9	32,6/38,9	211,46/256,25
-рис	30/35	30/35		2,1/2,4	0,18/0,21	23,19/27,06	96,9/113,05
-молоко	120/150	120/150		3,3/4,2	3,8/4,8	5,64/7,05	69,6/87
-масло сливоч.	4/5	4/5		0,01/0,02	3,1/3,9	0,02/0,03	29,36/36,7
-сахар	4/5	4/5				3,82/4,78	15,6/19,5
Хлеб с маслом			25/30	1,7/2,1	3,4/4,2	11,6/13,95	86,61/105,4
-хлеб пшеничн	25/30	25/30	4/5				
-масло сливочн	4/5	4/5					
Кофейный напиток			150/200	3,6/3,9	4,5/4,9	17,3/20,03	127,4/145,3
-кофейный напиток	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
-молоко	130/140	130/140					
Всего завтрак				10,9/12,74	15,13/18,1	61,6/73,5	425,47/506,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Груша	150	115	115	0,46	0,34	11,0	48,3
ОБЕД							
Сельдь с луком с раст.маслом			24	3,5	5,7	0,78	68,0
-сельдь	40	19					
-лук	10	8					
-масло растит	2	2					
Борщ на мк/б со сметаной			200/250	9/10,2	8,1/10	16,1/20,3	173,6/212,6
-мясо	20/30	20/30					
-свекла	40/50	32/40					
-капуста	25/30	20/24					
-лук	8/10	6,4/8					
-морковь	16/20	13/16					
-картофель	80/100	56/70					
-томат	2/3	2/3					
-сметана	7/10	7/10					
Соте			60/70	10,3/12	7,56/7,88	5,11/7,58	133,56/153,1
-мясо	65/70	55/60		6,6/7,9	1,3/1,56		39/46,8
-яйцо ½	23,4	21		2,94	6,15	0,1	69,72
-хлеб	10815	10/15		0,71/1,07	0,11/0,17	4,64/6,96	22,9/34,36
-лук	8/10	5/6		0,07/0,08		0,49/0,52	1,94/2,32
Гречка с томатной подливкой			100/150 10/15	3,9/4,5	3,9/4,88	23,92/27,9	150,5/178,08
-гречка	35/40	35/40		3,6/4,2	0,8/0,92	22,26/25,4	113,75/130
-масло растит	4/5	4/5		0,01/0,02	3,14/3,93	0,02/0,03	29,36/36,7
-томат	2/3	2/3		0,05/0,08		0,25/0,39	1,05/1,87

-мука	2/3	2/3		0,13/0,28	0,02/0,03	1,39/2,09	6,34/9,51
Компот из сухофруктов			150/200	0,15/0,18		17,5/21,1	68/82,3
-сухофрукты	12/14	11/12					
-сахар	10/15	10/15					
-хлеб пшенич.	40/60	40/60	40/60	2,8/4,2	0,4/0,6	18,56/27,8	91,6/137,4
Всего в обед				20,7/27,8	15,8/20,6	82,8/107,1	571,1731,8
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рыба запеченная			60/72	11,5/12	4,5/6,0	3,0/4,0	122,4/118,0
-рыба филе	70/70	63/63					
-лук	8/10	6,4/10					
-молоко	20/30	20/30					
-мука	2/3	2/3					
-яйцо	5,8/5,8	5,2/5,2					
-масло растит.	3/4	3/4					
Пудинг творожный со сгущенным молоком			120/150 16/20	16,7/22	13/16	22/27,3	265/331
-творог	75/100	75/100					
-крупа манная	7/10	7/10					
-масло сливоч.	3/3	3/3					
-сахар	5/5	5/5					
-яйцо 1/4	11,7	10,5					
-молоко	40/50	40/50					
-сгущенка	16/20	16/20					
Чай с сахаром			150/200	0,1/0,2	0,02/0,04	12/14,9	40,5/56,8
-чай(заварка)	0,6/0,6	0,6/0,6					
-сахар	10/15	10/15					
Всего полдник				28,3/34,2	17,5/22,0	37,4/46,2	432,4/496,8
Всего за день				60,52/75,36	48,81/61,08	204,5/252,7	1522,77/1849,67

День недели - ПЯТНИЦА

Неделя месяца - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Сезон года - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория - от 1,5 лет до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду - 12 часов

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Каша пшениная молочная полувязкая			150/200	6,9/8,1	7,8/9,4	28,77/33,55	214,76/254,3
-пшено	30/35	30/35		3,6/4,2	0,87/1,02	18,9/22,16	100,2/116,9
-молоко	120/140	120/140		3,3/3,9	3,84/4,48	5,64/6,58	69,6/81,2
-масло сливоч.	4/5	4/5		0,01/0,02	3,14/3,93	0,02/0,03	29,36/36,7
-сахар	4/5	4/5				3,82/4,78	15,6/19,5
Хлеб с маслом							
-хлеб пшеничн	25/30	25/30					
-масло сливочн	4/5	4/5					
Кофейный напиток			150/200	3,6/3,9	4,5/4,9	17,3/20,3	127,4/145,3
-кофейный напиток	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
-молоко	130/140	130/140					
Всего завтрак				12,4/14,21	15,82/18,59	57,4/67,53	428,77/505
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Яблоко	150	130	130	0,52		13,5	58,5
ОБЕД							
Салат из моркови			40/50	0,6/0,8	3,7/4,6	7,48/9,66	50,46/68,89
-морковь	60/80	35/45		0,6/0,8		3,66/4,88	17,4/23,2
-масло растит.	2/3	2/3			1,8/2,8		17,46/26,15
-сахар	4/5	4/5				3,82/4,78	15,6/19,5
Суп-лапша на мк/б			200/250	3,06/6,0	1,9/3,2	15,2/18,97	89,82/129,42
-лапша	8/10	8/10		0,8/1,0	0,07/0,09	6,02/7,52	26,50/33,20
-лук	10/12	5/6		0,07/0,08		0,43/0,52	1,94/2,32
-морковь	10/12	5/6		0,05/0,06		0,28/0,34	1,32/1,58
-картофель	80/100	56/70		0,7/0,1		8,46/10,57	37,52/46,9
-мясо	10/20	10/20		1,32/3,96	1,2/0,78		7,9/23,4
-масло сливоч.	2/3	2/3		0,01/0,01	1,5/2,3	0,01/0,02	14,68/22,02
Овощное рагу с мясом			60/100 70/80 70/80	12,1/21,3	7,9/12,5	29,48/41,8	256,37/378,2
-мясо	75/90			7,92/13,6	1,56/2,7		46,8/84,62
-капуста свеж.	210/150	80/110		1,15/2,76		7,35/6,43	45,6/50,6
-морковь	8/10	5/8		0,05/0,09		0,43/0,57	1,94/2,7
-лук	8/10	5/8		0,07/0,22		0,28/0,76	1,32/4,1
-томат	2/3	2/3		0,05/0,09		0,25/0,39	1,05/1,89
-масло сливоч.	½	½		0,01/0,01	0,98/1,5	0,01/0,01	12,06/14,68
-масло растит.	5/8	5/8			5/7,52		44,95/69,81
-картофель	18/20	12/14		0,10/0,29		1,6/2,8	11,05/12,40
-хлеб	40/60	40/60		2,84/4,26	0,44/0,66	18,56/27,8	91,6/137,4
Компот из свежемороженых			150/200				

ягод							
-ягоды	20/20	18/18		0,07/0,07		14,0/17,0	53,6/65,0
-сахар	10/15	10/15					
Всего в обед				22,76/28,8	13,5/20,3	66,16/87,43	450,25/641,51
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет			80	6,4	8,5	2,68	113,0
-яйцо 1шт	47	47					
-молоко	50	50					
-масло сливоч.	3	3					
Плов сладкий			250/200	5,78	12,26	81,65	460,14
-рис вареный	66	66/140					
-сухофрукты	33,5	32/54					
-масло сливочн.	5	5					
-сахар	5	5					
Какао на молоке			150/200	4,0/4,4	4,4/4,8	18,5/23,4	126,3/145,6
-молока	130/140	130/140					
-какао порошок	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
Всего полдник				16,18/16,58	25,16/25,56	102,83/107,73	699,44/718,74
Всего за день				51,96/60,31	54,48/64,45	251,89/291,09	1682,46/1980,55

День недели - ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя месяца - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Сезон года - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория - от 1,5 лет до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду - 12 часов

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная, жидкая			150/200	5,6/6,5	7,6/9,1	26,85/32,1	200,86/239,6
-крупка ячневая	25/30	25/30		1,2/2,3	0,35/0,42	16,9/20,28	80,5/96,6
-сахар	4/5	4/5				3,82/4,78	15,61/19,5
-масло сливочн.	4/5	4/5		0,01/0,02	3,1/3,9	0,02/0,03	29,36/36,7
-молоко	130/150	130/150				6,11/7,05	75,4/87
Хлеб с маслом			25/30	1,7/2,1	3,4/4,2	11,6/13,95	86,4/105,4
-хлеб пшеничн	25/30	25/30	4/15				
-масло сливочн	4/5	4/5					
Кофейный напиток			150/200	3,6/3,9	4,5/4,9	17,3/20,3	127,4/145,3
-кофейный напиток	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
-молоко	130/140	130/140					
Всего завтрак				10,9/12,6	15,5/18,2	55,73/66,08	414,66/490,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Бананы	130	95	95	1,42		19,8	84,5
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов			40/50	0,3/0,5	1,8/2,8	1,55/2,16	24,96/35,46
-огурцы	50/60	40/50		0,2/0,3		1,12/1,40	5,56/6,95
-лук	8/10	5/8		0,01/0,02		0,43/0,76	1,94/2,32
-масло растит.	2/3	2/3			1,8/2,8		17,46/26,19
Суп с мучными клецками			200/250	5,1/8,4	3,28/4,68	19,85/25,66	128,21/177,50
-картофель	80/100	56/70		0,7/0,9		8,46/0,57	37,52/46,9
-лук	10/12	5/6		0,07/0,08		0,43/0,52	1,32/1,58
-морковь	10/12	5/6		0,05/0,06		0,28/0,34	1,94/2,32
-мясо	10/30	10/30		1,32/3,96	0,26/0,78		7,8/23,4
-масло сливоч.	2/3	2/3		0,01/0,01	1,57/2,36	0,01/0,02	14,68/22,02
-мука	15/20	15/20		1,76/2,34	0,27/0,36	10,62/14,16	49,27/60,60
-яйцо 1/4	12,5	12		1,11	1,10	0,05	15,75
Гуляш с отварным рисом			60/100	13,4/16,6	7,0/9,1	47,0/60,94	312,5/408,64
-мясо	65/80	60/70		7,92/9,24	1,5/1,8		46,8/54,6
-лук	15/16	10/12		0,02/0,02		1,0/1,2	4,2/5,04
-морковь	15/16	10/12		0,1/0,12		0,61/0,73	2,9/3,48
-мука	2/3	2/3		0,19/0,28	0,02/0,03	1,39/2,09	6,34/15,85
-масло сливочн.	2/3	2/3		0,01/0,01	1,5/2,3	0,01/0,02	14,68/22,02
-томат	4/5	4/5		0,12/0,15		0,52/0,65	2,25/3,15
-рис	35/40	35/40		2,21/2,52	3,2/0,36	24,9/28,44	114,1/130,4
-масло сливочн.	4/5	4/5		0,01/0,02	3,1/3,9	0,02/0,09	29,36/36,7
-хлеб	40/60	40/60		2,84/4,26	0,44/0,66	18,56/27,8	91,6/137,4
Кисель			150/200	0,12/0,16		25,8/34,79	106,19/141,5
-кисель сухой	15/20	15/20					

-сахар	10/10	10/10					
Всего в обед				18,92/25,66	11,48/16,58	94,2/123,6	571,86/750,84
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Каша пшенная молочная жидкая			150/200	6,0/7,68	8,0/9,7	23,6/32,1	188,5/246,0
-пшено	20/30	20/30					
-молоко	130/150	130/150					
-сахар	4/5	4/5					
-масло сливочн.	3/3	3/3					
Пирожок печеный с капустой			123/125	8,35/8,76	14,0/17,2	43,0/43,0	338,0/366,0
-мука	50/50	50/50					
-молоко	30/30	30/30					
-сахар	2/4	2/4					
-яйцо 1/8	5,8/5,8	5,2/5,2					
-масло растит.	2/2	2/2					
-масло сливочн.	2/2	2/2					
-дрожжи	2/2	2/2					
-капуста белокач	70/70	56/56					
Какао на молоке			150/200	4,0/4,4	4,4/4,8	18,5/23,4	126,3/145,6
-молока	130/140	130/140					
-какао порошок	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
Всего полдник				18,35/20,84	26,4/31,7	85,1/98,50	652,80/757,60
Всего за день				49,69/60,72	53,38/66,48	266,83/322,88	1769,32/2140,04

День недели - **ВТОРНИК**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Сезон года - **ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Возрастная категория - **от 1,5 лет до 7 лет**

Длительность пребывания в детском саду - **12 часов**

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная полувязкая			150/200	5,3/6,4	8,2/9,7	18/22,3	165/202,3
-крупы	15/20	15/20					
«Геркулес»	130/150	130/150					
-молоко	4/5	4/5					
-масло сливоч.	4/5	4/5					
-сахар							
Хлеб с маслом			25/30	1,7/2,1	3,4/4,2	11,6/13,95	86,4/105,4
-хлеб пшеничн	25/30	25/30	4/5				
-масло сливочн	4/5	4/5					
Кофейный напиток			150/200	3,6/3,9	4,1/4,5	18,1/21,6	120,6/138
-кофейный напиток	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
-молоко	130/140	130/140					
Всего завтрак				10,7/12,4	15,7/18,4	47,72/37,8	367,21/445,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Апельсин	100	100	100	0,9	0,2	9,5	40
ОБЕД							
Винегрет			140/160	2,4/3,0	5,2/5,7	14,5/18,5	114,1/132
-свекла	40/50	32/50					
-картофель	65/83	45/63					
-морковь	30/30	24/24					
-лук	10/10	8/8					
-горошек зелен.	20/20	12/12					
-масло растит.	5/5	5/5					
-зелень	3/3	1,8/1,8					
-огурцы	30/30	28/18					
Рассольник на мк/б со сметаной			200/250 7/10	2,1/2,5	4,1/4,6	15,0/18,8	104,6/127,0
-картофель	80/100	56/70					
-крупы перловая	4/5	4/5					
-лук	8/10	6,4/8					
-морковь	16/20	13/16					
-огурец консерв.	30/30	27/28					
-зелень	3/3	1,8/1,8					
-масло сливочн.	3/3	3/3					
-сметана	7/10	7/0					
Рыбная			70/75	12/12	4,2/5,2	6,6/8,0	114/128

котлета -рыба филе -лук -яйцо 1/8 -хлеб -мука -масло растит.	70 8/10 5,8 10 2/3 4/5	63 5/6 5,2 10 2 4/5					
Свекла тушеная -свекла -масло растит.	200/200 5/5	160/160 5/5	140/150	24/26,5	5,1/5,11	14,56/16	42,2/119,6
Компот из сухофруктов -сухофрукты -сахар	12/14 10/15	11/12 10/15	150/200	0,15/0,18		17,5/21,1	68/82,3
Всего в обед				40,65/44,18	18,6/20,11	68,16/82,4	442,9/588,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Сосиска с капустой тушеная -сосиска -капуста свеж. -морковь -зелень -мука -томат -масло растит.	50/50 190/200 25/30 7/10 3/3 3/3 3/3	49/49 152/160 20/24 4/5 3/3 3/3 3/3	150/200 48,7/49	4,5/4,5 3,1/4,0	14,4/14,45 5,4/3,1	0,35/0,35 9,0/11,7	149,0/149,0 97,2/93,0
Запеканка морковная манная -манка -морковь -молока -масло сливочн -сахар	25/30 80/100 100/120 4/5 4/5	25/30 60/70 100/120 4/5 4/5	120/150	6,2/7,4	6,5/7,9	30,23/36,36	200,3/242,4
Какао на молоке -молока -какао порошок -сахар	130/140 1,5/2 10/10	130/140 1,5/2 10/10	150/200	4,0/4,4	4,4/4,8	18,5/23,4	126,3/145,6
Всего полдник				17,8/20,3	30,7/30,25	58,08/71,81	572,80/630
Всего за день				70,15/77,98	65,2/68,96	195,46/216,41	1468,41/1761,4

День недели - СРЕДА

Неделя месяца - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Сезон года - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория - от 1,5 лет до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду - 12 часов

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба»			150/200	6,1/6,9	7,1/9,2	30,43/35,0	218,76/253,87
-пшено	15/17	15/17					
-рис	15/17	15/17					
-сахар	4/5	4/5					
-масло сливочн	4/5	4/5					
-молоко	130/150	130/150					
Хлеб с маслом			25/30	1,7/2,1	3,4/4,2	11,6/13,95	86,4/105,4
-хлеб пшеничн	25/30	25/30	4/5				
-масло сливочн	4/5	4/5					
Кофейный напиток			150/200	3,6/3,9	4,1/4,5	18,1/21,6	120,6/138
-кофейный напиток	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
-молоко	130/140	130/140					
Всего завтрак				11,4/12,9	14,6/17,9	60,13/70,55	425,76/497,27
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Яблоко	130	115	115	0,46		11,96	51,75
ОБЕД							
Сельдь с луком			24	3,5	5,7	0,78	68,0
-сельдь	40	19					
-лук	10	8					
-масло растит.	2	2					
Щи на мк/б			200/250	2,8/5,79	1,8/3,1	12,0/14,9	77,61/114,03
-капуста свеж.	50/60	40/48					
-морковь	16/20	13/16					
-картофель	80/100	56/70					
-лук	8/10	6/8					
-масло сливочн	2/3	2/3					
-томат	4/5	4/5					
-кости	10/30	10/30					
Рыбная котлета	70	63	70/75	12/12	4,2/5,2	6,6/8,0	114/128
-рыба филе	8/10	5/6					
-лук	5,8	5,2					
-яйцо 1/8	10	10					
-хлеб	2/3	2					
-мука	4/5	4/5					
-масло растит.							
Котлета с подливом и картофельным пюре			60/70 10/15 100/150	10,8/13,0	6,9/10,0	22,39/30,5	199,87/273,1
-мясо	65/80	60/70		7,9/9,2	1,56/1,82		46,8/54,6
-хлеб	10/10	10/10		0,71	0,11	4,64	22,9
-лук	9/10	7/8		0,01/0,02		0,7/0,8	2,94/3,36

-масло растит	3/5	3/5			2,81/4,69		26,19/43,65
-мука	2/3	2/3		0,1/0,2	0,02/0,03	1,39/2,09	6,34/15,83
--томат	4/5	4/5		0,12/0,15		0,52/0,65	2,52/3,15
-картофель	150/200	100/150		1,2/1,8		14/21	62/93
-масло сливочн	2/3	2/3		0,01/0,02	1,57/2,36	0,01/0,02	14,68/22,02
-молоко	25/30	25/30		0,7/0,84	0,88/1,05	1,131,35	15,5/18,6
-хлеб	40/60	40/60		3,24/4,26	044/0,66	18,56/27,8	91,6/137,4
Компот из сухофруктов			150/200	0,15/0,18		17,5/21,1	68/82,3
-сухофрукты	12/14	11/12					
-сахар	10/15	10/15					
Всего в обед				17,25/22,47	14,4/18,8	52,67/67,28	413,48/537,43
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет			80	6,4	8,5	2,68	113,0
-яйцо 1 шт.	47	47					
-молоко	50	50					
-масло сливочн	3	3					
Каша манная молочная жидкая			150/200	5,17/6,23	7,40/8,9	20,2/25,67	168,12/206,3
-крупа манная	15/20	15/20					
-молоко	130/150	130/150					
-масло сливочн	4/5	4/5					
-сахар	4/5	4/5					
Какао на молоке			150/200	4,0/4,4	4,4/4,8	18,5/23,4	126,3/145,6
-молока	130/140	130/140					
-какао порошок	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
Всего полдник				15,57/17,03	20,3/22,2	41,38/51,75	407,42/464,9
Всего за день				44,78/53,06	49,3/58,9	178,14/216,44	1343,91/1608,15

День недели - **ЧЕТВЕРГ**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Сезон года - **ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Возрастная категория - **от 1,5 лет до 7 лет**

Длительность пребывания в детском саду - **12 часов**

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Лапша молочная			150/200	5/7,2	7,5/12,0	24/32,9	186,3/242,5
-лапша	20/30	20/30					
-молоко	130/150	130/150					
-сахар	4/5	4/5					
-масло	4/5	4/5					
соиовчн							
Хлеб с маслом	25/30	25/30	25/30 4/5	1,7/2,1	3,4/4,2	11,6/13,95	86,4/105,4
-хлеб	4/5	4/5					
пшеничн							
-масло							
сливочн							
Кофейный напиток			150/200	3,6/3,9	4,1/4,5	18,1/21,6 11,46/14,3	120,6/138 46,8/58,5
-кофейный напиток	1,5/2	1,5/2				5,86/6,3	30,6/86,8
-сахар	10/10	10/10			4,5/4,9		
-молоко	130/140	130/140		3,6/3,9			
Всего завтрак				10,3/13,2	15,4/21,1	52,9/67,45	400,31/493,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Груша	130	115	115	0,46	0,34	110	48,3
ОБЕД							
Салат из свежего помидора			39/39	0,38/0,38	0,07/0,07	1,6/1,6	8,05/8,05
-помидор	40	35					
-масло растит	4	4					
Суп рыбный «Лосось»			200/250	9,1/10,09	4,1/4,98	15/18	132/157,2
-горбуша	30/40	30/40					
-картофель	80/100	60/70					
-морковь	15/20	11/16					
-лук	10/10	8/8					
-крупа	5/5	5/5					
рисовая	2/3	2/3					
-масло	3/3	1,8/1,8					
сливочн							
-зелень							
Суфле из отварной курицы			85/85	20,6/20,6	21,5/21,5	5,0/5,0	316,6/316,6
-курица	150/150	132,8/132,8 51/51					
(масса мякоти без кожи и костей)							
-молоко	30/30	30/30					

-яйцо 1/8	5,8/5,8	5,2/5,2					
-мука	4/4	4/4					
-масло сливоч	3/3	3/3					
Каша рисовая рассыпчатая с томатным соусом			85/110	2,0/3,22	3,4/4,3	19,1/29,0	116,2/170,0
-крупа рисов.	25/35	25/35					
-морковь	25	20					
-лук	2/6	1,6/5					
-масло сливоч	3/5	3/5					
-томат	5	5					
-мука	3	3					
Компот из сухофруктов			150/200	0,15/0,18		17,5/21,1	68/82,3
-сухофрукты	12/14	11/12					
-сахар	10/15	10/15					
Всего в обед				30,23/34,47	29,07/30,85	58,2/74,7	640,85/734,15
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Винегрет с раст.маслом			140/160	2,4/3,0	5,2/5,2	14,5/18,5	114,1/132,0
-свекла	40	32					
-картофель	65	45					
-морковь	30	24					
-лук	10	8					
-горошек	20	12					
-огурец	30	24					
-масло растит	5	5					
--зелень	3	1,8					
Булочка			65/80	6/6,8	7/7,9	32,2/35,6	201,4/256
-мука	40/45	40/45					
-масло сливоч	2/3	2/3					
-масло растит	4/5	4/5					
-молоко	30/40	30/4					
-яйцо 1/8	5/8	5/2					
-сахар	$\frac{3}{4}$	$\frac{3}{4}$					
-дрожжи	1	1					
Чай с молоком			150/200	2,34/3	2,5/3,2	15,76/19,6	91,9/114,8
-чай(заварка)	0,6/0,6	0,6/0,6					
-сахар	10/10	10/10					
-молоко	80/100	80/100					
Всего полдник				10,74/12,8	14,7/16,3	62,46/73,3	407,4/502,80
Всего за день				51,73/61,03	59,51/68,59	196,56/241,75	1542,36/1835,25

День недели - ПЯТНИЦА

Неделя месяца - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Сезон года - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория - от 1,5 лет до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду - 12 часов

Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Химический состав				
			Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккао,г
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба»			150/200	6,1/6,9	7,1/9,2	30,43/35,0	218,76/253,87
-пшено	15/17	15/17		1,5/1,7	0,14/0,15	10,67/32	48,9/55,42
-рис	15/17	15/17		0,95/1,07	0,33/0,37	9,81/17,12	49,5/55,25
-сахар	4/5	4/5		-	-	3,82/4,78	15,6/19,5
-масло сливочн	4/5	4/5		0,01/0,02	0,14/3,93	0,02/0,03	29,36/36,7
-молоко	130/150	130/150		3,64/4,2	4,16/4,8	6,11/7,05	75,4/87
Хлеб с маслом			25/30	1,7/2,1	3,4/4,2	11,6/13,95	86,4/105,4
-хлеб пшеничн	25/30	25/30	4/5				
-масло сливочн	4/5	4/5					
Кофейный напиток			150/200	3,6/3,9	4,1/4,5	18,1/21,6	120,6/138
-кофейный напиток	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
-молоко	130/140	130/140					
Всего завтрак				11,4/12,9	14,6/17,9	59,83/70,55	420,96/497,27
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Мандарин	130	100	100	0,8	-	8,1	40,0
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов			40/50	0,3/0,5	1,8/2,8	1,55/2,16	24,96/35,46
-огурцы	50/60	40/50					
-лук	8/10	5/8					
-масло растит	2/3	2/3					
Суп пшеничный			200/250	3,1/6,2	2/3,43	14,24/17,78	89,98/129,62
-пшено	8/16	5/10					
-лук	10/12	5/6					
-морковь	10/12	5/6					
-картофель	80/100	56/70					
-масло сливочн	2/3	2/3					
-мясо	20/30	20/30					
Тефтели в томатном соусе			60/70 15/20	14,6/18,1	9,3/12	12/14,2	201/235,4
-мясо	65/70	55/60					
-рис	5/6	5/6					
-яйцо 1/8	5/8	5/2					
-лук	6/10	5/6					
-мука	2/3	2/3					
-масло сливочн	2/3	2/3					
-томат	2/3	2/3					
Рожки отварные			100/150	4,2/4,5	3,3/4,4	27,2/31,41	162,3/187
-рожки	40/45	40/45					
-масло сливочн	3/4	3/4					

Компот из сухофруктов			150/200	0,15/0,18		17,5/21,1	68/82,3
-сухофрукты	12/14	11/12					
-сахар	10/15	10/15					
Всего в обед				22,2/29,48	16,7/22,63	72,49/86,65	545,94/669,78
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Овощи тушеные с маслом сливоч			130/150	4,18/7,7	6,34/9,8	29,48/41,8	209,57/293,58
-капуста	230	184					
-морковь	8/10	5/8					
-лук	8/10	5/8					
-томат	2/3	2/3					
-масло сливочн	½	½					
-масло растит	5/8	5/8					
-картофель	18/20	12/40					
Пироги из сухофруктов			80/100	4,1/4,6	3,8/5,6	41,47/46,15	216,43/265,9
-мука	40/45	40/45					
-дрожжи	1	1					
-масло растит.	2/3	2/3					
-масло сливочн	2/3	2/3					
-сухофрукты	15/20	15/20					
-сахар	4/5	4/5					
Какао на молоке			150/200	4,0/4,4	4,4/4,8	18,5/23,4	126,3/145,6
-молока	130/140	130/140					
-какао порошок	1,5/2	1,5/2					
-сахар	10/10	10/10					
Всего полдник				12,19/18,7	14,54/20,2	89,45/111,35	552,30/705,08
Всего за день				46,78/63,88	32,94/60,73	241,87/291,55	1604,7/1968,35

