

**МДОУ Нижнетимерсянский детский сад  
МО «Цильнинский район»**

Утверждаю  
Заведующий МДОУ  
Нижнетимерсянский  
детский сад  
МО «Цильнинский район»  
Приказ № 68 от 30.08.2020

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей МДОУ Нижнетимерсянского детского сада  
МО «Цильнинский район»  
на летне-осенний период**

с.Нижние Тимерсяны

**МДОУ Нижнетимерсянский детский сад**

**МО «Цильнинский район»**

## **Меню-раскладка**

**с.Нижние Тимерсяны**

## 1 день: понедельник

## Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы			
<b>1 завтрак</b>									
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	8,89 11,75	6,30 8,32	39,94 52,79	251,93 332,99	–	<b>330</b>
	Бутерброд с сыром	45	60	4,73 6,68	6,88 8,45	14,56 19,39	139 180	0,07 0,11	<b>3</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34 2,85	2 2,41	10,63 14,36	70 91	0,98 1,17	<b>414</b>
<b>2-й завтрак</b>									
	Сок фруктовый	150	180	0,75 0,90	–	15,15 18,18	64 76	3,0 3,601	<b>418</b>
<b>Обед</b>									
	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,56 0,84	2,03 3,04	3,46 5,19	34,3 51,52	13,98 20,97	<b>34</b>
	Суп картофельный	150	200	1,40 1,88	1,7 1,87	9,98 13,31	60,7 81,0	7,2 9,6	<b>83</b>

	Макароны отварные	120	150	4,40 5,51	3.38 4.23	21,12 26,46	132,56 166,02	–	219
	Котлеты рубленые	60	80	9,32 12,44	7.07 9,24	9,64 12,56	139 183	0,09 0,12	299
	Соус сметанный	15	30	0,40 0,80	1,38 2,77	1,38 2,96	19,98 39,96	0,05 0,7	372
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33 0,44	0,01 0,02	20,82 27,77	84,71 113	0,3 0,4	394
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79 1,58	0,10 0,20	4,83 9,66	23,67 47,34	–	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64 3.3	0.48 0.6	13,36 16.7	69,6 87	-	
<b>Полдник</b>									
	Котлеты рыбные любительские	80	100	8.09 9.71	2,54 3.90	6.41 9.04	81 116	2.08 3.06	272
	Пюре картофельное	65	100	2,45 3,06	3,84 4,80	16,36 20,43	109,84 137,18	14,53 18,15	339
	Соус сметанный	15	30	0,40 0,80	1,38 2,77	1,38 2,96	19,98 39,96	0,05 0,7	372
	Чай с сахаром	157	190	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411

				0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66	47,34	-	
				1,58	0,2	9,66	47,34		
	Яблоко	100	100	0.40	0.40	9.80	44	10.0	386
				0.40	0.40	9.80	44	10.0	
<b>ВСЕГО</b>				<b>47,73</b>	<b>38</b>	<b>215,47</b>	<b>1419,61</b>	<b>52,35</b>	
				<b>61,51</b>	<b>51,07</b>	<b>281.21</b>	<b>1873,31</b>	<b>68,61</b>	

## Меню-раскладка

1 день: понедельник

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход	брутто	нетто	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>120/150</b>	<b>1-3</b>		<b>3-7</b>		8,89	6,30	39,94	251,93	-
						11,75	52,79	52,79	332,99	
Крупа гречневая		24,2	24	36,3	36					
Масло сливочное		4	4	5	5					
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>45/60</b>					4,73	6,88	14,56	139	0,07
						6,68	8,45	19,39	180	0,11
Батон		30	30	40	40					
Сыр		10,8	10	16,5	15					
Масло сливочное		5	5	5	5					
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150 / 180</b>					2,34	2	10,63	70	0,98
						2,85	2,41	14,36	91	1,17
Кофейный напиток		2	2	3	3					
Сахар		7	7	10	10					
Молоко		75	75	90	90					
<b>Сок фруктовый</b>	<b>150 / 180</b>	150	150	180	180	0,75		15,15	64	3,0
						0,90	-	18,18	76	3,601
<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>40 / 60</b>					0,56	2,03	3,46	34,3	13,98
						0,84	3,04	5,19	51,52	20,97
Капуста белокочанная		39	31	62	47					
Лук зеленый		5	5	7	7					
Кислота лимонная		<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>					

Сахар		2	2	3	3					
Масло растительное		2	2	3	3					
Суп картофельный	150\200					1,40	1,7	9,98	60,7/	7,2
						1,88	1,87	13,31	81,0	9,6
Картофель		100	75	120	90					
Морковь		8	7	10	8					
Лук репчатый		8	7	9	8					
Масло растительное		1.6	1.6	2	2					
<b>Бульон</b>	<b>117 \140</b>									
Говядина		20	18	30	28					
Вода			188		188					
Лук		2	1	2	1					
Морковь		2	1	3	2					
Соль		1.3	1.3	2	2					
<b>Макаронны отварные</b>	<b>120/150</b>					4,40	3.38	21,12	132,56/	
						5,51	4.23	26,46	166,02	—
Макаронны		25	25	30	30					
Масло сливочное		5	5	5	5					
<b>Котлеты рубленные</b>	<b>60\80</b>					9,32/12,44	7.07/9,24	9,64/12,56	139/ 183	0,09/0,12
Мясо говядина		80	44	95	59					
Хлеб пшеничный		11		25						
Молоко		14		19						
Сухари		6		8						
Лук репчатый		5	4	10	5					
Масло сливочное		4		5						
<b>Соус сметанный</b>	<b>15 \ 30</b>					0,40/0,80	1,38/2,77	1,38/2,96	19,98/ 39,96	0,05/0,7
Сметана		3.8		7.5						
Мука пшеничная		1.2		2.3						
Вода или отвар		11.5		23						
Соль		0.01		0.02						

<b>Компот из с\ф</b>	<b>150\200</b>					0,33/0,44	0,01/0,02	20,82/27,77	84,71/ 113	0,3/0,4
Фрукты сушеные		14	13	20	19					
Сахар		13		16						
<b>Вит С</b>		50 мг		50 мг						
Хлеб пшеничный		10		20						
Хлеб ржаной		40		50						
<b>Котлеты рыбные любительские</b>	<b>60 /80</b>					8.09\9.71	2.54\3.90	6.41\9.04	81\116	2.08\3.06
Рыба		54	49	72	65					
Хлеб пшеничный		5		6						
Яйцо		1\6	15	1/4	10					
Молоко		6		8						
Масло сливочное		2		3						
Лук репчатый		10	4	13	6					
<b>Пюре картофельное</b>	<b>65/100</b>					2,45/3,06	3,84/4,80	16,36/20,43	109,84/ 137,18	14,53/18,15
Картофель		80	65	150	100					
Молоко кипяченое		16		24						
Масло сливочное		3,5		5						
Соль		1		1						
<b>Соус сметанный</b>	<b>15 \ 30</b>					0,40/0,80	1,38/2,77	1,38/2,96	19,98/ 39,96	0,05/0,7
Сметана		3.8		7.5						
Мука пшеничная		1.2		2.3						
Вода или отвар		11.5		23						
Соль		0.01		0.02						
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150/ 180</b>					0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03
Чай заварка		0.2		0.2						
Сахар		7		10						
Вода		130		150						
<b>Хлеб пшеничный</b>	20/20					1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66	47,34/47,34	-
<b>Яблоко</b>	100\100	114	100	114	100	0.40\0.40	0.40\0.40	9.80\9.80	44\44	



2 день: вторник										Неделя: первая									
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры										
				белки	жиры	углеводы													
<b>1 Завтрак</b>																			
	Каша овсяная вязкая	150	200	4,18 5,47	5,87 7,69	20,99 27,51	153,6 201,35	-	182										
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45 2,45	7,55 7,55	14,6 /14,62	136 136	-	1										
	Какао с молоком	150	180	3,15 3,67	2,72 3,19	12,96 15,82	89 107	1,20 1,43	416										
<b>2-й завтрак</b>																			
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0.90	-	15,15/18,18	64/76	3.0/3.6	386										
<b>Обед</b>																			
	Винегрет овощной	40	60	0,55 0,82	2,47 3,71	3,38 5,06	37,92 56,87	4,1 6,15	46										
	Суп гороховый с гренками из пшеничного хлеба	150/10	200/20	3,29 4,39	3,16 4,21	9,79 13,06	80,81 107,8	3,49 4,65	87/ 124										

	Жаркое по домашнему	170	220	20,8 27,53	5,33 7,47	18,5 21,95	205 265	7,26 8,97	292
	Хлеб ржаной	40	50	2,64 3,3	0,48 0,6	13,36 16,7	69,6 87	–	
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12 0,16	0,12 0,16	17,9 23,88	73,16 97,6	1,29 1,72	394
<b>Полдник</b>									
	Макароны отварные с сыром	150	200	9,29 11,17	10,01 10,28	22,71 31,78	218 264	0,14 0,14	220
	Чай с молоком	150	180	2,65 2,67	0,01 0,02	11,31 14,31	77 89	1,19 1,20	413
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58 1,58	0,2 0,2	9,66 9,66	47,34 47,34	–	
	Банан	100	100	1.50 1.50	0.50 0.50	21.0 21.0	95 95	10.0 10.0	386
<b>Итого за весь день</b>				<b>52,95</b> <b>65,61</b>	<b>38,42</b> <b>45,58</b>	<b>191,31</b> <b>233,53</b>	<b>1346,43</b> <b>1629,96</b>	<b>31,67</b> <b>37,86</b>	



Молоко		92		110									
Вода		65		80									
<b>Банан</b>	<b>100</b>	167	100	167	100	1,50	0,50	21,0	95	10,0			
						1,50	0,50	21,0	95	10,0			
<b>Винегрет овощной</b>	<b>40/60</b>					0,55	2,47	3,38	37,92	4,1			
						0,82	3,71	5,06	56,87	6,15			
Картофель		14	11	20	17								
Свекла		10	8	16	13								
Морковь		6	4	11	8								
Огурцы соленые		10	8	15	12								
Лук репчатый		7		7									
Масло растительное		2		3									
<b>Суп гороховый с гречками пшеничного хлеба</b>	<b>150/200</b>					3,29	3,16	9,79	80,81	3,49			
						4,39	4,21	13,06	107,8	4,65			
Картофель		50	30	67	40								
Горох		12		16									
Морковь		10	8	12	10								
Масло растительное		3		4									
<b>Бульон</b>	<b>117 \140</b>												
Говядина		20	18	30	28								



<b>Макаронны отварные с сыром</b>	<b>150\200</b>					9,29	10,01	22,71	218	0,14		
						11,17	10,28	31,78	264	0,14		
Макаронны		25		30								
Масло сливочное		5		5								
Сыр твердый		22	20	22	20							
<b>Чай с молоком</b>	<b>150\180</b>					2,65	0,01	11,31	77	1,19		
						2,67	0,02	14,31	89	1,20		
Чай		1.4		1.6								
Молоко		92	90	92	90							
Сахар		7		10								
Вода		40		60								
<b>Хлеб пшеничный</b>		20		20		1,58	0,2	9,66	47,34			
						1,58	0,2	9,66	47,34	-		
<b>Банан</b>	100\100	167	100	167	100	1.50	0.50	21.0	95	10.0		
						1.50	0.50	21.0	95	10.0		

3 день: среда

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		1-3года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы			
<b>1 завтрак</b>									
	Каша вязкая рисовая	150	200	2,25/2,99	3,84/5,1	23,36/31,06	131,13/181,89	–	182
	Бутерброд с сыром	45	60	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	0,07/0,11	3
	Чай с молоком	150	180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	77/89	1,19/1,20	413
<b>2-й завтрак</b>									
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,9	–	15,5/18,18	64/76	3,0/3,6	418
<b>Обед</b>									
	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0,45/0,68	2,47/3,71	1,89/2,83	31.64/47,46	8,17/12,25	38
	Бульон мясной с лапшой домашней	150	200	2,05/2,74	0,5/0,67	8,63/11,51	47,23/63,0	2,38/3,18	118

	Биточки паровые	60	80	8,64/11,59	5,79/7,97	5,71/7,75	110/149	0,13/0,17	306
	Капуста тушенная	120	150	2,22/2,8	3,87/4,83	8,63/10,78	78,27/97,75	12,32/15,38	354
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33/0,4	0,01/0,02	20,82/27,77	84,7/101,62	0,3/0,36	394
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87,0	—	
<b>Полдник</b>									
	Тефтели рыбные тушенные	60	80	7,5/9,86	2,39/3,47	8,28/10,67	85/113	0,28/0,38	277
	Пюре картофельное	65	100	3,06/4,09	4,8/6,4	20,43/27,25	137,18/183,0	18,15/24,21	339
	Соус сметанный	15	30	0,21/0,42	0,75/1,5	0,88/1,76	11,11/22,22	0,01/0,02	372
	Чай с сахаром	157	190	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	28 40	0,02 0,03	411
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66	47,34/47,34	—	
	Груша	100		0,4/0,4	0,3/0,3	10,3/10,3	46/46	5,0/5,0	386
<b>Итого за весь день</b>				<b>39,50</b> <b>51,16</b>	<b>37,62</b> <b>45,58</b>	<b>180,31</b> <b>197,49</b>	<b>1287,2</b> <b>1524,28</b>	<b>51,02</b> <b>65,89</b>	



Меню -раскладка

3 день: среда

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	
		1-3	3-7								
<b>Каша вязкая рисовая</b>	<b>150\200</b>					2,25		23,36	131,13		
						2,99	3,84/5,1	31,06	181,89	-	
Крупа рисовая		23		30							
Молоко		100		130							
Сахар		5		6							
Масло сливочное		7		10							
Вода		35		50							
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>45/60</b>					4,73/6,68	6,88/8,45	14,56	139/180	0,07/0,11	
								19,39			
Батон		30		40							
Масло сливочное		5		5							
Сыр твердый		10.8	10	16.5	15						
<b>Чай с молоком</b>	<b>150/180</b>					2.65/2,67	2,33/2,34	11,31	77/89	1,19/1,20	
								14,31			
Чай		1.4		1.6							

Молоко		92	90	92	90						
Сахар		7		10							
Вода		40		60							
<b>Сок фруктовый</b>	<b>150\180</b>	150		180		0,75/0,9	_	15,5/18,18	64/76	3,0/3,6	
<b>Салат из свежих помидоров с луком</b>	<b>40\60</b>					0,45\0,68	2,47\3,71	1,89\2,83	31,64\47,46	8,17\12,3	
Помидоры свежие		44	35	74	45						
Лук репчатый		7	3	15	12						
Масло растительное		2	2	3	3						
<b>Бульон мясной с лапшой домашней</b>	<b>117\140</b>					2,05/2,74	0,5/0,67	8,63 11,51	47,23/63,0	2,38/3,18	
Говядина		20	18	30	28						
Вода			188		188						
Лук		2	1	2	1						
Морковь		2	1	3	2						
Соль		1.3	1.3	2	2						
<i>Лапша домашняя :</i>											
Мука пшеничная		13		16							
Мука на подпыл		5		7							
Вода		10		13							

Яйцо		1.8		1.6							
<b>Биточки паровые</b>	<b>60/80</b>					8,64\ 11,59	5,79/7,97	5,71\7,75	110/149	0,13/0,17	
Говядина		80		95							
Масло сливочное		2		3							
Молоко		13		17							
Хлеб пшеничный		11		15							
<b>Капуста тушеная</b>	<b>120\150</b>					2,22/2,8	3,87/4.83	8,63/10,78	78,27/97,75	12,32\ 15,38	
Капуста белокочанная		140	100	160	120						
Масло растительное		4		6							
Морковь		8	5	10	7						
Лук репчатый		7	4	5	5						
Мука пшеничная		1		2							
Сахар		1		3							
<b>Компот из с\ф</b>	<b>150\200</b>					0,33/0,4	0,01/0,02	20,82 27,77	84,7/113	0,3/0,36	
Фрукты сушеные		14	13	20	19						
Сахар		13		16							
<b>Вит С</b>		50 мг		50 мг							
Хлеб пшеничный		10		20							

Хлеб ржаной		40		50							
<b>Тефтели рыбные тушеные</b>	<b>60/80</b>					7,5/9,86	2,39/3,47	8,28/10,67	85/113	0,28/0,38	
Рыба		80	38	108	54						
Хлеб пшеничный		10		13							
Молоко		16		22							
Мука пшеничная		4		5							
Масло растительное		2		3							
<b>Пюре картофельное</b>	<b>60\100</b>					3,06/4,09	4,8/6,4	20,43 /27,25	137,18 /183.0	18.15 24,21	
Картофель		80	65	150	100						
Молоко		24		24							
Масло сливочное		3.5		3.5							
<b>Соус сметанный</b>		15		30		0,21/0,42	0,75/1,5	0,88/1,76	11,11/22,22	0,01/0,02	
Сметана		3.8		7.5							
Мука пшеничная		1.2		2.3							
Вода или отвар		11.5		23							
Соль		0.01		0.02							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20\20</b>					1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66	47,34/47,34	–	
Хлеб пшеничный		20		20							



		4 день: четверг		Неделя: первая					
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы			
<b>1 завтрак</b>									
	Каша манная вязкая	150	200	3,30/4,33	2,97/3,9	22,32/29,35	129,21/169,92	–	182
	Печенье с маслом	40/4	40\4						
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/29,35	70/91	0,98/1,17	414
<b>2-й завтрак</b>									
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,9	–	15,5/18,18	64/76	3,0/3,6	418
<b>Обед</b>									
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3/0,46	2,44/3,65	0,95\1,42	29,92/40,37	3,8/5,7	23
	Борщ с мясом	150	200	5,94/7,91	4,36/5,82	8,24/10,98	96/128	9,37/ 12,49	68
	Гуляш из отварного мяса	120	160	15,42/ 20,63	12,41/ 16,3	3,96/ 5,24	189/ 250	0,60/1,11	293
	Каша гречневая	120	150	6,88/8,59	4,87/6,09	30,91/38,62	195/221,13	–	330
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12\0,16	0.12\0,16	17,9\23,88	73,16\97,6	1,29\1,72	394

	Хлеб пшеничный	20	20	1,58/1.58	0,20/0,20	9,66/9,66	47,34/47,34	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0.6	13,36/16,7	69,6/87	-	
	<b>Полдник</b>								
	Салат из моркови и яблок	40	60	0.34\0.52	2.09\3.13	3.15\4.72	32.76\49.13	2.78\4.17	41
	Оладьи из творога	50	100	6.95\13.98	5.30\9.71	11.52\22.42	122\233	0,15/0.30	253
	Кефир	150	180	4,35/5,22	3,75/4,50	6,0/7,20	75/90	1,05/1,26	420
	<b>Итого за весь день</b>			<b>50,91</b> <b>70,43</b>	<b>40,99</b> <b>56,47</b>	<b>154,1</b> <b>214,92</b>	<b>1183,9</b> <b>1452,5</b>	<b>22,73</b> <b>31,16</b>	

## Меню -раскладка

4 день: четверг

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход	брутто	нетто	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С		
						б	ж	у				
						1-3		3-7				
<b>Каша манная вязкая</b>	<b>150\200</b>					3,30/4,33	2,97/3,9	22,32 29,35	129,21 169,92	-		
Крупа манная		15	15	20								
Молоко		132		176								
Масло сливочное		5		5								
Сахар		3.7		5								
Вода		20		10								
<b>Печенье с маслом</b>	<b>44</b>											
Масло сливочное		4		4								
Печенье		40		40								
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150 / 180</b>					2,34/2,85	2,0/2,41	10,63 /29,35	70/91	0,98/ 1,17		
Кофейный напиток		2	2	3	3							
Сахар		7	7	10	10							
Молоко		75	75	90	90							



<b>Сок фруктовый</b>	<b>150\180</b>	150		180		0,75/0,9	–	15,5 18,18	64/76	3,0/3,6		
<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>40/60</b>					0,3\0,46	2,44\3,65	0,95\1,42	29,92\40,37	3,8\5,7		
Огурцы свежие		48	37	74	56							
Масло растительное		3	3	4	4							
<b>Борщ с мясом</b>	<b>150\200</b>					5,94/7,91	4,36/5,82	8,24/10,98	96/128	9,37/12,49		
Говядина		20	18	30	28							
Свекла		33	27	36	30							
Капуста свежая		21	17	25	21							
Морковь		14	11	17	14							
Картофель		55	33	70	37							
Лук репчатый		6		7								
Масло растительное		3		3								
Сметана		3		5								
Бульон или вода		31		54								
<b>Гуляш из отварного мяса</b>	<b>120\160</b>					15,42 20,63	12,41 16.3	3,96 5,24	189/250	0,60/1,11		
Говядина		70		70								

Морковь		19	15	25	20							
Лук репчатый		12	10	17	14							
Мука пшеничная		3		4								
Масло сливочное		4		5								
Овощной отвар или вода		40		53								
<b>Каша гречневая</b>	<b>120\150</b>					6,88/8,59	4,87/6,09	30,91/38,62	195/221,13	-		
Крупа гречневая		24.2	24	36.3	36							
Масло сливочное		4	4	5	5							
<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>150\200</b>					0,12\0,16	0,12\0,16	17,9\23,9	73,16\97,6	1,29\1,72		
Яблоки		35	32	45	40							
Сахар		17		20								
<b>Вит С</b>		50 мг		50 мг								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20\20</b>	20		20		1,58/1.58	0,20/0,20	9,66/9,66	47,34 47,34	-		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40\50</b>	40		50		2,64/3,3	0,48/0.6	13,36 16,7	69,6/87	-		
<b>Салат из моркови и яблок</b>	<b>40\60</b>					0.34\0.52	2.09\3.13	3.15\4.72	32.76\49.13	2.78\4.17		
Морковь		26	21	41	21							
Яблоки		20	17	31	26							
Масло растительное		2		3								





	фрикадельками								
	Голубцы ленивые	120	160	10,61/14,12	6.81/9,04	15,04/20,26	16,4/21,9	15,03/20,03	315
	Соус сметанный	15	30	0,21/0,42	0,75/1,5	0,88/1,76	11,11/22,22	0,01/0,02	372
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33/0,44	0,01/0,02	20,82/27,77	84,71/113	0,3/0,4	394
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79/1,58	0,1/0,2	4,83/9,66	23.67/47.34	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	1,36/16,7	69,6/87,0	-	
<b>Полдник</b>									
	Ватрушки	35	35	4,61/4,61	2,74/2,74	14,59/14,59	101/101	0,02/0.02	441
	Кефир	150	180	4,35/5,22	3,75/4,50	6,0/7,2	75/90	1,05/1,26	420
	Яблоко	100	100	0,40/0,40	0,40/0,40	9,80/9.80	44/44	10,0 10.0	386
<b>Итого за весь день</b>				<b>37,51</b> <b>47,09</b>	<b>38,77</b> <b>42,59</b>	<b>151,13</b> <b>200,03</b>	<b>919,78</b> <b>1134,8</b>	<b>41,51</b> <b>51,97</b>	



<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	<b>150\200</b>					3,15/4,2	2,83/3,77	9,95/13,28	77,88/103,8	6,64/8,86
<b>Фрикадельки :</b>	<b>20\25</b>	2.4	2	3	2.5					
<i>Мясо</i>		31	23	39	29					
<i>Вода</i>		2		3						
<i>Лук репчатый</i>		1\21	1.5	1\20	2					
<i>Яйцо</i>										
Масло сливочное		1.5		2						
Вода		105		140						
Картофель		80	60	107	80					
Морковь		7	5	10	8					
Лук репчатый		4	3	5	4					
<b>Голубцы ленивые</b>	<b>120\160</b>					10,61	6.81/9,04	15,04/20,26	16,4/21,9	15,03
						14,12				20,03
Мясо		61	45	81	60					
Капуста свежая белокочанная		90	72	121	96					
Крупа рисовая		6		8						
Лук репчатый		12		16						
Масло сливочное		3		4						
Яйцо		1\10	4	1\8	5					
<b>Соус сметанный</b>	<b>15\30</b>	15		30		0,21/0,42	0,75/1,5	0,88/1,76	11,11/22,22	0,01/0,02
Сметана		3.8		7.5						
Мука пшеничная		1.2		2.3						
Вода или отвар		11.5		23						
Соль		0.01		0.02						
<b>Компот из с\ф</b>	<b>150\200</b>					0,33/0,44	0,01/0,02	20,82/27,77	84,71/113	0,3/0,4
Фрукты сушеные		14	13	20	19					
Сахар		13		16						
<b>Вит С</b>		50 мг		50 мг						
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10\20</b>	10		20		0,79/1,58	0,1/0,2	4,83/9,66	23.67\47.34	-

<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40\50</b>	40		50		2,64/3,3	0,48/0,6	1,36/16,7	69,6/87,0	-
<b>Ватрушки</b>	<b>35\35</b>					4,61/4,61	2,74/2,74	14,59/14,59	101/101	0,02/0,02
<b><i>Тесто</i></b>										
Мука		23		23						
Сахар		2		2						
Дрожжи		2		2						
Вода		10		10						
Яйцо		1\8		1\8						
Мука на подпыл		26		26						
Масло растительное для смазки листов		1		1						
Яйцо для смазывания изделия		1\12		1\12						
<b><i>Фарш творожный</i></b>										
Творог		32		32						
Яйцо		1\12		1\12						
Сахар		2		2						
Мука пшеничная		2		2						
Ванилин		0.1		0.1						
<b>Кефир</b>	<b>150\180</b>					4,35/5,22	3,75/4,50	6,0/7,2	75/90	1,05/1,26
Кефир		155	150	185	180					
Сахар		5		7						
Яблоко	100\100					0,40/0,40	0,40/0,40	9,80/9.80	44/44	10,0 10.0



1 день: понедельник				Неделя: вторая									
Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры				
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы							
<b>1 завтрак</b>													
	Каша из гречки с пшеном (в-2)	150	200	4,7/6,25	4,0/5,07	21,13/26,79	139,40/176,64	-	191				
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	-	1				
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98/1,17	414				
<b>2-й завтрак</b>													
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,90	-	15,15/18,18	64/76	3,0/3,6	386				
<b>Обед</b>													
	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	60	0,79/1,18	2,1/3,14	3,91/5,87	37,68/141,23	6,26/9,39	26				
	Суп картофельный с пшенной крупой	150	200	1,31/1,74	1,70/2,27	8,57/11,43	54,87/73,2	4,95/6,6	86				
	Плов	160	210	16,0/21,47	14,78/19,69	26,76/35,69	304/406	0,41/1,01	321				
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12/0,16	0,12/0,16	17,9/23,88	73,16/97,6	1,29/1,72	394				

	Хлеб пшеничный	10	20	0,79/1,58	0,1/0,2	4,83/5,66	23,67/47,34	-			
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	-			
<b>Полдник</b>											
	Вареники картофельные с луком	150	200	4\5.93	2.2\3.1	25.84 37.6	138.76\204	-	424 500		
	Чай с сахаром	150	180	0,04/0,06	0,01 0.02	6,99 9,99	28\40	0.02\0.03	411		
	Печенье	30	40								
<b>Итого за весь день</b>				<b>35,93</b> <b>47,87</b>	<b>35,04</b> <b>44,21</b>	<b>169,69</b> <b>220,77</b>	<b>1139,14</b> <b>1576,01</b>	<b>16,91</b> <b>23,52</b>			

## Меню –раскладка

1 день: понедельник

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход	брутто	нетто	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		1-3		3-7		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Каша из гречки с пшеном</b>	<b>150\200</b>	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	4,7/6,25	4,0/5.07	21,13 26,79		-
Молоко		71		95						
Крупа гречневая		28		37						
Пшено		7		9						
Сахар		4		5						
Масло сливочное		5		5						
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>40\40</b>					2,45/2,45	7,55 7,55	14,62 14.62	-	
Масло сливочное		10		10						
Батон		30		30						
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150 / 180</b>					2,34/2,85	2,0/2.41	10,63 14,36	0,98/1.17	
Кофейный напиток		2	2	3	3					
Сахар		7	7	10	10					
Молоко		75	75	90	90					
<b>Сок фруктовый</b>	<b>150\180</b>					0,75/0.90	-	15,15/18,18	3.0/3.6	
<b>Салат из картофеля с зеленым горошком</b>	<b>40\60</b>					0,79/1,18	2,1/3,14	3,91 5,87	6,26 9.39	
Картофель		23	16	35	24					
Огурцы свежие		8	5	13	11					
Масло растительное		2		2						

Морковь		7	6	11	9					
Горошек зеленый консервированный		6		7						
Лук зеленый		5		6						
<b>Суп картофельный с пшениной крупой</b>	<b>150\200</b>					1,31/1,74	1,70 2,27	8,57 11,43	4,95/6.6	
картофель		75	45	100	60					
Крупа пшено		4		5						
Морковь		7	6	10	8					
Лук репчатый		7	6	10	8					
Масло растительное		1.5		2						
Мясо		20		30						
<b>Плов</b>	<b>160\210</b>					16,0/21,47	14,78 19,69	26,76 35,69	0,41/1,01	
Мясо		60		80						
Рис		35		46						
Морковь		16	13	16	13					
Лук репчатый		8	7	11	9					
Масло сливочное		6		8						
Мало растительное		2		5						
<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>150\200</b>					0,12 0,16	0,12 0,16	17,9 23,88	73,16 97,6	<b>1,29/1.72</b>
Яблоки		35	32	45	40					
Сахар		17		20						
<b>Вит С</b>		50 мг		50 мг						
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10/20</b>	10		20		0,79/1,58	0,1/0,2	4,83 5,66	-	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40/50</b>	40		50		2,64/3,3	0,48/0,6	13,36	-	

								16,7		
<b>Тесто для вареников</b>						3.2\4.7	0.6\0.8	19.04\28		
Мука пшеничная		40		60						
Яйца		1\8		1\6						
<b>Фарш картофельный с луком</b>						0.8\1.23	1.6\2.3	6.5\9.6		
Картофель		60	50	80	70					
Лук репчатый		5	4	9	8					
Масло растительное		2	2	3	3					
<b>Печенье</b>	<b>30\40</b>	30		40					-	
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150\180</b>					0,04/0,06	0,01	6,99	0,02/0,03	
							0.02	9,99		
Чай –заварка		0.2		0.2						
Сахар		7		10						
Вода		130		150						

**2 день: вторник**

**Неделя: вторая**

	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры			
				белки	жиры	углеводы						
		1-3 года	3-7 лет									
<b>1 завтрак</b>												
	Каша манная вязкая	150	200	3,29/4,39	3,84/5,11	22,25/29,59	136,77/181,89	–	182			
	Бутерброд с сыром	45	60	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	0,07 0,11	3			
	Какао с молоком	150	180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	1,2/1,43	416			
<b>2-й завтрак</b>												
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,90	–	15,15/18,18	64/76	3,0/3,6	418			
<b>Обед</b>												
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,39/0,59	2,46/3,69	1,49/2,24	29,68/44,51	6,7/10,05	11			
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	200	1,18/1,58	1,64/2,19	8,74/11,66	54,42/72,6	4,95/6,6	86			

	Запеканка картофельная с мясом	120	160	8,91/12,31	6,59/9,50	20,43/25,7	177/237	3,80\17,85	308			
	Соус сметанный	15	30	0,21/0,42	0,75/1,5	0,88/1,76	11,11/22,22	0,01/0,02	372			
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33/0,44	0,01/0,02	20,82/27,77	84,71/113	0,3/0,4	394			
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79/1,58	0,1/0,2	4,83/9,66	23.67\47.34					23
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,66	1,36/16,7	69,6/87	-				
<b>Полдник</b>												
	Салат из моркови и яблок	40	60	0,34/0,52	2,09/3,13	3,15/4,72	32,76/49,13	2,78 4,17	41			
	Сырники из творога	50	100	9.30\18.69	6.33\12.67	5.38\11.40	116\234	0.13\0.25	245			
	Кефир	150	180	4.35\5.22	3.75\4.50	6.00\7.20	75\90	1.05\1.26	420			
<b>Итого за весь день</b>				<b>40,36</b> <b>60,29</b>	<b>37,64</b> <b>54,74</b>	<b>138</b> <b>201,79</b>	<b>1102,72</b> <b>1541,69</b>	<b>23,99</b> <b>45,74</b>				

Меню -раскладка 2 день: вторник

Неделя:вторая

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
						ж	б	у		
						1-3		3-7		
<b>Каша манная вязкая</b>	<b>150\200</b>					3,29	3,84	22,25	136,77	-
						4,39	5,11	29,59	181,89	
Крупа манная		15		20						
Молоко		132		176						
Масло сливочное		5		5						
Сахар		3.7		5						
Вода		10		20						-
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>45/60</b>					4,73	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	0,07
						6,68				0,11
Батон		30		40						
Масло сливочное		5		5						
Сыр твердый						3,15	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	1,2
		10.8	10	16.5	15	3,67				1,43
<b>Какао с молоком</b>	<b>150/180</b>									
Какао-порошок		2		2						
Сахар		8		10						
Молоко		92		110						
Вода		65		80						
<b>Сок фруктовый</b>	<b>150\180</b>	150		180		0,75/0,90	-	15,15/18,18	64/76	3,0/3,6
<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>40\60</b>									
Помидоры свежие		17	16	26	25					
Огурцы свежие		19	16	28	25					
Лук зеленый		6	6	7	7					



Масло растительное		2	2	3	3					
<b>Суп картофельный с рисовой крупой</b>	<b>150\200</b>					1,18	1,64/2,19	8,74/11,66	54,42/72,6	4,95
						1,58				6,6
картофель		75	45	100	60					
рис		4		5						
Морковь		7	6	10	8					
Лук репчатый		7	6	10	8					
Масло растительное		1.5		2						
Мясо		20		30						
Вода или бульон		105		140						
<b>Запеканка картофельная с мясом</b>	<b>120\160</b>					1,18	1,64/2,19	8,74/11,66	54,42/72,6	4,95
						1,58				6,6
Мясо		70	40	71	53					
Масло сливочное		3		5						
Молоко		15		15						
Картофель		153	115	204	153					
Лук репчатый		10	8	13	11					
Мука		2		3						
Яйцо		1\8		1\6						
<b>Соус сметанный</b>	<b>15\30</b>	15		30		0,21	0,75/1,5	0,88/1,76	11,11/22,22	0,01
						0,42				0,02
Сметана		3.8		7.5						
Мука пшеничная		1.2		2.3						
Вода или отвар		11.5		23						
Соль		0.01		0.02						
<b>Компот из с\ф</b>	<b>150\200</b>					0,33	0,01/0,02	20,82/27,77	84,71/113	0,3/0,4
						0.44				
Фрукты сушеные		14	13	20	19					
Сахар		13		16						

<b>Вит С</b>		50 мг		50 мг						
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10\20</b>	10		20						-
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40\50</b>	40		50						-
<b>Салат из моркови и яблок</b>	<b>40\60</b>					0,34 0,52	2,09/3,13	3,15/4,72	32,76/49,13	2,78 4,17
Морковь		26	21	41	21					
Яблоки		20	17	31	26					
Масло растительное		2		3						
<b>Сырники из творога</b>	<b>50\100</b>					9.30\18.69	6.33\12.67	5.38\11.40	116\234	0.13\0.25
Творог		51	50	102	100					
Мука пшеничная		6	6	13	13					
Яйца		1\20	2	1\10	4					
Масло растительное		2	2	4	4					
Сахар		3	3	5	5					
<b>Кефир</b>	<b>150\180</b>					9.30\18.69	6.33\12.67	5.38\11.40	116\234	0.13\0.25
Кефир		155	150	185	180					
Сахар		5		7						

*3 день: среда**Неделя: вторая неделя*

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы			
		<b>1 завтрак</b>							
	Каша овсяная вязкая	150	200	3,93/5,17	5,52/6,12	19,77 26,04	144,66 179,52	-	182
	Бутерброд с сыром	45	60	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56 19,39	139/180	0,07/0,11	<b>3</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63 14,36	70/91	0,98/1,17	<b>414</b>
<b>2-й завтрак</b>									
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,90	—	15,15/18,18	64/76	3,0/3,6	<b>418</b>
<b>Обед</b>									
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	40	60	0,3/0,46	2,44/3,65	0,95/1,42	29,92/40,37	3,8/5,7	<b>36</b>
	Суп картофельный	150	200	1,26/1,68	2,01/2,69	7,28/9,7	52,32/69,8	3,45/4,6	<b>91/128</b>

	с клетками												
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом сметанным	120	160	15,51/20,68	12,43/16,57	3,29 4,38	186,75/249	0,01/0,01	294/372				
	Каша рассыпчатая рисовая	120	150	6,88/8,59	4,88/6,09	30,93 38,62	195,08/243,63	-	330				
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12/0,16	0,12/0,16	17,9 23,88	73,16/97,6	1,29/1,72	394				
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79/1,58	0,1/0,2	4,83 9,66	23,67/47,34	-					
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,66	1,36 16,7	69,6/87	-					
<b>Полдник</b>													
	Тефтели рыбные тушеные	60	80	7,30/7,72	6,19/6,39	7,11/7,83	68/79	-	277				
	Соус молочный	25	33	0,67/0,88	2,31/3,04	2,47/3,26	33,3/43,96	0,08/0,1	370				
	Пюре картофельное	65	100	2,45/3,06	3,84/4,8	16,36 20,43	109,84/137,18	14,53/18,15	339				
	Кисель из плодово-ягодных концентратов	150	200	0,67/0,89	0,04/0,06	21,42/28,58	88,76/118,4	0,37 0,49					

	Хлеб пшеничный	20	20	1,58/1,58	0,20/0,20	9,66/9,66	47,34/47,34	-		
<b>Итого за весь день</b>				<b>51,92</b>	<b>49,44</b>	<b>183,67</b>	<b>1395,4</b>	<b>27,58</b>		
				<b>66,18</b>	<b>61,49</b>	<b>252,09</b>	<b>1787,14</b>	<b>35,65</b>		

**Меню –раскладка**

**3 день: среда**

**Неделя: вторая**

Наименование блюда	Выход	брутто	нетто	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		<b>1-3</b>		<b>3-7</b>						
<b>Каша овсяная вязкая</b>	<b>150/200</b>					3,93	5,52	19,77	144,66	-
						5,17	6.12	26,04	179,52	
Крупа овсяная		23	23	30	30					
Молоко		130		170						
Сахар		4		5						
Масло сливочное		5		5						
Вода		15		20						
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>45/60</b>					4,73	6,88	14,56	139	0,07
							6,68	8,45	19,39	180
Батон		30		40						
Масло сливочное		5		5						
Сыр твердый		10.8	10	16.5	15					
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150 / 180</b>					2,0	10,63	70	0,98	
							2,41	14,36	91	1,17
Кофейный напиток		2	2	3	3					
Сахар		7	7	10	10					
Молоко		75	75	90	90					
<b>Сок фруктовый</b>	150\180					0.57\0.85	2.44\3.65	3.34\5.0	37.56\56.33	3.8\5.7
<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>40\60</b>					0,3/0,46	2,44/3,65	0,95/1,42	29,92/40,37	3,8/5,7
Огурцы свежие		48	37	74	56					

Масло растительное		3	3	4	4						
<b>Суп картофельный с клецками</b>	<b>150\200</b>					1,26	2,01	7,28	52,32	3,45	
						1,68	2,69	9,71	69,8	4,6	
картофель		63	38	84	50						
Масло сливочное		1.5		2							
Морковь		9	7	13	10						
Лук репчатый		9	7	12	10						
Масло растительное		2		3							
Мясо		20		30							
Вода или бульон		140		190							
<b>Клецки мучные:</b>	<b>37\50</b>										
Мука		12		16							
Масло сливочное		1.5		2							
Яйцо		1\10		1\8							
Молоко		18		24							
<b>Бефстроганов из отварного мяса с соусом сметанным</b>	<b>60\80</b>					15,51	12,43	3,29	186,75	0,01	
						20,68	16,57	4,38	249	0,01	
Мясо		70		71							
<b>Соус сметанный</b>	<b>60\80</b>	15		30							
Сметана		3.8		7.5							
Мука пшеничная		1.2		2.3							
Вода или отвар		11.5		23							
<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>	<b>120\150</b>					6,88	4,88	30,93	195,08		
						8,59	6,09	38,62	243,63	-	
Крупа рис		24,2	24	36,3	36						
Масло сливочное		4	4	5	5						
<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>150\200</b>					0,12	0,0,12	17.9	73,16	1,29	

						0,16	0,16	23,88	97,6	1,72		
Яблоки		35	32	45	40							
Сахар		17		20								
<b>Вит С</b>		50 мг		50 мг								
Хлеб пшеничный		10		20								
Хлеб ржаной		40		50								
<b>Тефтели рыбные запеченные</b>	<b>60\80</b>					7,30/7.72	6.19/6.39	7.11/7.83	68/79	-		
Рыба		46	41	59	54							
Масло растительное		2	2	3	3							
Хлеб пшеничный		10	10	13	13							
Яйца		1\8	5	1\6	7							
Молоко		16	16	22	22							
Мука пшеничная		4	4	5	5							
<b>Соус молочный</b>	<b>15\30</b>		25		33	0,67	2,31	2,47	33,3	0,08		
						0,88	3,04	3,26	43.96	0,1		
Молоко		8		15								
Масло сливочное		1.6		3.3								
Мука пшеничная		1.6		3.3								
Вода		8		15								
Соль			0.001	0.002								
<b>Пюре картофельное</b>	<b>65/100</b>					2,45	3.84	16.36	109,84	14,5		
						3,06	4.8	20.43	137,18	18,15		
Картофель		80	65	150	100							
Молоко кипяченое		24		24								
Масло сливочное		3,5		5								
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20/20</b>	20		20		1,58/1,58	0,20	9,66	47,34	-		
							0,20	9,66	47,34			
<b>Кисель из плодово-ягодных</b>	<b>150\200</b>					0,67/0,89	0,04/0,06	21,42/28,58	88,76/118,4	0,37 0,49		



<b>концентратов</b>										
Концентрат киселя		24		<i>24</i>						
Сахар		10		<i>10</i>						

4 день: четверг		Неделя: вторая													
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры						
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы									
<b>1 завтрак</b>															
	Каша вязкая рисовая	150	200	2,25/2,99	2,84/5,1	23,36\31,06	131,13 189,89	-	182						
	Печенье с маслом	44	44												
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34 2,85	2,0 2,41	10,63\14,36	70/91	0,98 1,17	414						
<b>2-й завтрак</b>															
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,90	-	15,15\18,18	64/76	3,0/3,60	418						
<b>Обед</b>															
	Салат из свеклы с яблоками	40	60	0,57 0,85	2,44 3,65	3,34/5,01	37,56/56,33	3,8 5,7	34						
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,04 1,39	2,93 3,91	5,09\6,79	50,08 67,08	11,07 14,77	73						

	Тефтели мясные (в-2)	60	80	4,07 5,46	4,52 6,27	5,15\6,9	77,5 106,0	0,23 0,31	304						
	Соус сметанный	15	30	0,21 0,42	0,75 1,5	0,88\1,76	11,11 22,22	0,01 0,02	372						
	Картофель отварной	120	150	2,44 2,86	3,47 4,32	18,42\23,0	113,93 142,28	16,81 20,99	336						
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33 0,44	0,01 0,02	20,82\27,77	84,71 113	0,3 0,4	394						
	Хлеб пшеничный	10	20	0,7 1,58	0,1 0,2	4,83\9,66	23,67 117,34	-							
	Хлеб ржаной	40	50	2,64\3,3	0,48\0,66	1,36\16,7	69,6\87	-							
<b>Полдник</b>															
	Запеканка из творога	50	100	8,88\17,76	6,05\12,1	9,19\18,38	127\254	0,12 0,24	251						
	Соус молочный сладкий	15	30	0,29\0,58	0,68\1,36	1,99\0,4	15,22\30,44	0,05 0,1	369						
	Кефир	150	180	4,35\5,22	3,75\4,5	6,0\7,20	75\90	1,05 1,26	420						
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58\1,58	0,20\0,20	9,66\9,66	47,34\47,34	-							
<b>Итого за</b>				<b>32,44</b>	<b>37,88</b>	<b>134,28</b>	<b>997,85</b>	<b>37,42</b>							



**Меню –раскладка**

**4 день: четверг**

**Неделя: вторая**

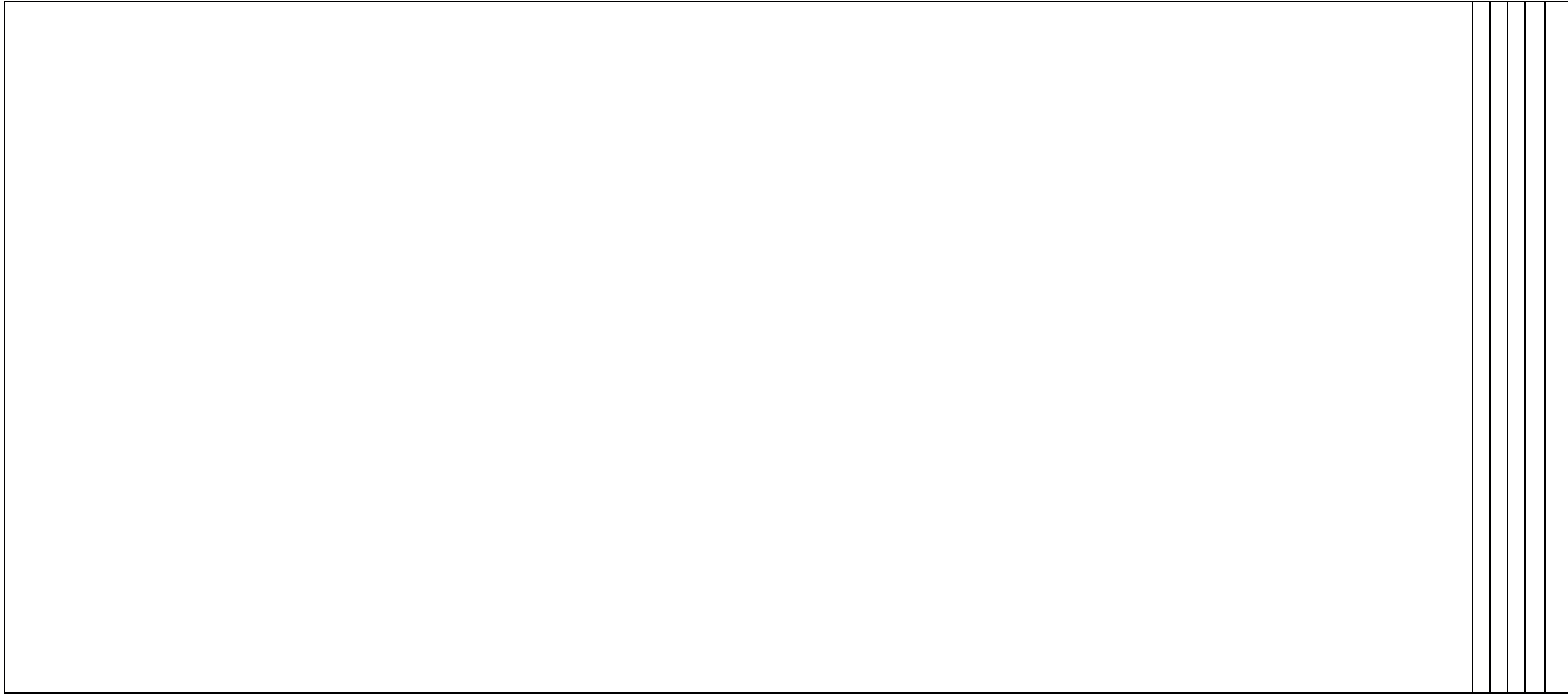
Наименование блюда	Выход	брутто	нетто	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		<b>1-3</b>		<b>3-7</b>		ж	б	у		
<b>Каша вязкая рисовая</b>	<b>150\200</b>					2,25	2,84	23,36	131,13	-
						2,99	5,1	31,06	189,89	
Крупа рисовая		23		30						
Молоко		100		130						
Сахар		5		6						
Масло сливочное		7		10						
Вода		35		50						-
<b>Печенье с маслом</b>	<b>44\44</b>									
Масло сливочное		40		40						
Печенье		4		4						
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150 / 180</b>					2,34	2,0	10,63	70	0,98
						2,85	2,41	14,36	91	1,17
Кофейный напиток		2	2	3	3					
Сахар		7	7	10	10					
Молоко		75	75	90	90					-
<b>Сок фруктовый</b>	<b>150\180</b>					0.57\0.85	2.44\3.65	3.34\5.0	37.56\56.33	3.8\5.7











1

1 день: пятница				Неделя: вторая					
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы			
<b>1 завтрак</b>									
	Груша	100	100	0.40	0.30	10.30	46	5.00	386
	Омлет паровой натуральный	65	85	5.76\7.52	11.07\13.46	114\1.51	127\157	1.10\1.15	237
	Бутерброд с маслом	40	40	2.45\2.45	7.55\7.55	14.62\14.62	136\136	-	2
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34 2,85	2,0 2,41	10,63\14,36	70/91	0,98 1,17	414
<b>2-й завтрак</b>									
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,90	-	15,15\18,18	64/76	3,0/3,60	418
<b>Обед</b>									
	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0,45 0,68	2,47 3,71	1,89 2,83	31,64 47,46	8,17 12,25	21
	Суп- лапша домашняя	150	200	1.33 1.77	3.04 4.05	7.15 9.54	61,67 81,8	0.3 0.4	94
	Капуста тушеная	120	150	2.45	3.89	11.32	90.15	20.6	354

				3.1	4.85	14.13	112.6	25.73	
	Котлеты рубленые	60	80	8.93 11.92	6.74 8.80	8.97 11.64	132 173	-	299
	Соус сметанный	15	30	0,21 0,42	0.74 1.5	0.88 1.76	11.71 22.22	0,01 0,02	372
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12/0,16	0,12/0,16	17,9/23,88	73,16/97,6	1,29/1,72	394
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79 1,58	0,10 0,20	4,83 9,66	23,67 47,34	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64 3.3	0.48 0.6	13,36 16.7	69,6 87	-	
<b>Полдник</b>									
	Макароны отварные с сыром	150	200	9,29 11,17	10,01 10,28	22,71 31,78	218 264	0,14 0,14	220
	Чай с молоком	150	180	2,65 2,67	0,01 0,02	11,31 14,31	77 89	1,19 1,20	413
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58 1,58	0,2 0,2	9,66 9,66	47,34 47,34	-	
	Конфеты	20	30						
<b>Итого за</b>				<b>42,13</b>	<b>48,72</b>	<b>161,82</b>	<b>1278,94</b>	<b>40,78</b>	

<b>весь день</b>				<b>52,47</b>	<b>58,09</b>	<b>204,86</b>	<b>1575,36</b>	<b>52,38</b>	
------------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--



<b>Сок фруктовый</b>	<b>150\180</b>					0.75\0.90	-	15.15\18.18	64\76	3.0\3.6		
<b>Салат из свежих помидоров с луком</b>	<b>40\60</b>					0,56	2,03	3,46	34,3	13,98		
						0,84	3,04	5,19	51,52	20,97		
Помидоры свежие		44	35	74	45							
Лук репчатый		7	3	15	12							
Масло растительное		2	2	3	3							
<b>Суп-лапша домашняя</b>	<b>150\200</b>					1.33	3.04	7.15	61,67	0.3		
						1.77	4.05	9.54	81,8	0.4		
Говядина		20	18	30	28							
Вода			188		188							
Лук		2	1	2	1							
Морковь		2	1	3	2							
Соль		1.3	1.3	2	2							
<i>Лапша домашняя :</i>												
Мука пшеничная		13		16								
Мука на подпыл		5		7						-		
Вода		10		13								
Яйцо		1.8		1.6						-		
<b>Капуста тушеная</b>	<b>120\150</b>					2.45	3.89	11.32	90.15	20.6		
						3.1	4.85	14.13	112.6	25.73		

Капуста белокочанная свежая		140	100	160	120							
Масло растительное		4		6								
Морковь		8	5	10	7							
Лук репчатый		7	4	5	7							
Мука пшеничная		1		2								
Сахар		1		3								
<b>Котлеты рубленые</b>	<b>60\80</b>					8.93	6.74	8.97	132			
						11.92	8.80	11.64	173	-		
Мясо говядина		80	44	95	59							
Хлеб пшеничный		11		14								
Молоко		14		19								
Сухари		6		8								
Лук репчатый		5	4	6	5							
Масло сливочное		4		5								
<b>Соус сметанный</b>	<b>15 \ 30</b>					0,21	0.74	0.88	11.71	0,01		
						0,42	1.5	1.76	22.22	0,02		
Сметана		3.8		7.5								
Мука пшеничная		1.2		2.3								
Вода или отвар		11.5		23								
Соль		0.01		0.02								

<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>150\200</b>					0,12 0,16	0,12 0,16	17,9 23,88	73,16 97,6	1,29 1,72		
Яблоки свежие		35	32	45	40							
Сахар		17		20								
<b>Вит С</b>		50 мг		50 мг								
Хлеб пшеничный	<b>10\20</b>	10		20		1.9	0.2	12	59	-		
Хлеб ржаной	<b>40\50</b>	40		50		3.3	0.6	16.7	87	-		
<b>Макаронны отварные с сыром</b>	<b>150\200</b>					9,29 11,17	10,01 10,28	22,71 31,78	218 264	0,14 0,14		
Макаронны		25		30								
Масло сливочное		5		5								
Сыр твердый		22	20	22	20							
<b>Чай с молоком</b>	<b>150/180</b>					2,65 2,67	0,01 0,02	11,31 14,31	77 89	1,19 1,20		
Чай		1.4		1.6								
Молоко		92	90	92	90							
Сахар		7		10								
Вода		40		60								
<b>Хлеб пшеничный</b>		20		20		1,58 1,58	0,2 0,2	9,66 9,66	47,34 47,34	-		



<b>Конфеты</b>		20		30							
----------------	--	----	--	----	--	--	--	--	--	--	--





