

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 41
Баунина Н.А.

Приказ № 96 от 28.08.2025

**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольного возраста**

Первый день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брutto	нетто				
<u>ЗАВТРАК:</u>						
Фрукт,	100	100				
Каша пшеничная - 150						
Крупа пшеничная	20	20	2,08	0,22	13,94	67,4
молоко	130	130	3,92	4,48	6,58	81,2
Сах. песок	4	4			4,99	18,95
Масло сливоч.	4	4	0,03	3,9	0,05	35,45
Чай сладкий - 150						
чай	1.0	1.0				
Сах. песок	5	5			9,98	37,9
Хлеб пшеничный с маслом - 30/6	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
2 ЗАВТРАК :						
Сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в завтрак			11,73	13,24	68,67	446,1
ОБЕД :						
Салат из св. (кв.) капусты-60 (помидор свеж. – 50)						
капуста	63	50	0,72	0,04	1,88	10,80
морковь	8	6	0,07	0,006	0,5	2,04
сах. песок	2	2			1,99	7,58
Масло растительное	2	2		2,99		26,97
Суп гороховый с мясом -150						
Мясо	20	20	2,41	2,08		28,34
Горох	15	15	2,52	0,66	12,42	37,0
Картофель	40	40	1,06	0,21	9,69	42,4
Лук	8	6	0,11		0,72	3,28
морковь	15	11	0,14	0,011	0,92	3,74
масло растительное.	2	2		1,99		17,98
Биточки мясные - 63						
мясо	55	55	10,23	8,8		119,9
яйцо	1/8	6	0,76	0,69	0,04	9,42
Лук	4	3	0,04		0,27	1,23
Хлеб пшеничный	4	4	0,3	0,12	1,99	10,48
масло растит.	2	2		1,99		17,98
картофельное пюре - 120						
Картофель	130	98	1,96	0,39	16,95	78,4
масло сливочное	4	4	0,028	3,12	0,04	28,36
молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
Компот из сухофруктов -150						
Сух.фрукты	11	11	0,14		5,8	24,6
Сах. песок	6	6			9,98	37,9
Хлеб ржаной - 40	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
Хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Всего в обед			21,96	22,69	76,59	598,93

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Свекла долька - 50	67	50	0,6	0,04	4,0	16,8
Творожно-рисовая запеканка со смет.соус.-130/30						
творог	100	100	12,0	9,0	3,3	141,0
Масло сливочное	2	2	0,014	1,56	0,02	14,18
Масло растительное	1	1		0,99		8,99
молоко	10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
яйцо	1/4	8	1,02	0,92	0,05	12,56
Рис отварной	8	8	0,56	0,08	5,71	26,4
Сах. песок	6	5			4,99	18,95
сметана	30	30	0,26	3,3	0,33	32,34
Сах. песок	2	2			2,99	11,37
Плюшка - 75						
Масло слив.	2	2	0,014	1,56	0,02	14,18
Масло раст.	4	4		4,0		35,96
молоко	25	25	0,42	0,48	0,7	8,7
Сах. песок	5	5			4,99	18,95
яйцо	1/10	4	0,5	0,46	0,02	6,28
мука	50	50	4,63	0,49	31,05	150,3
Какао с молоком -150	1,0	1,0				
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сах. песок	5	5			9,98	37,9
Всего в полдник			19,04	21,13	39,07	415,61
ВСЕГО В ДЕНЬ			52,73	57,06	184,33	1460,64

Второй день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брutto	нетто				
Фрукт	100	100	0,56	0,56	13,72	63,0
каша гречневая молоч. - 150						
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Масло сливочное	4	4	0,028	3,12	0,04	28,36
Греча	20	20	1,87	0,62	10,62	57,0
Сах. песок	4	4			4,99	18,95
Коф. напиток с молоком - 150						
Коф. напиток	1,0	1,0				
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сах. песок	5	5			4,99	18,95
Хлеб пшеничный с маслом - 30/6						
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
2 ЗАВТРАК: сок фруктов. - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в завтрак			14,89	22,23	63,96	511,84
ОБЕД :						
Огурец сол. (огурец св.) - 50						
Свекольник со сметан. - 150						
масло раст.	2	2		1,99		17,98
сметана	7	7	0,14	2,0	0,32	20,6
Картофель	30	22	0,44	0,08	3,8	17,6
Лук	8	6	0,11		0,72	3,28
Морковь	15	11	0,14	0,011	0,92	3,74
Свёкла	60	60	0,55	0,03	3,7	15,54
Томат	2	2	0,1		0,38	1,98
Соте мясное - 62						
мясо	60	60	10,23	8,8		119,9
Масло раст.	1	1		1,0		8,99
яйцо	1/4	12	0,76	0,69	0,04	9,42
молоко	10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
лук	6	5	0,07		0,45	2,05
Хлеб пшеничный	4	4	0,3	0,12	1,99	10,48
Макароны отварные – 100						
Макароны	35	35	4,68	0,49	31,36	151,65
Масло слив.	4	4	0,03	3,9	0,05	35,45
Напиток из прот. ягод - 150						
ягоды прот.	25	25	0,14		6,09	25,10
сах. песок	3	3			4,99	18,95
хлеб ржаной - 40	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Всего в обед			22,13	23,11	64,0	555,34

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Икра кабачковая - 50	50	50	0,52	0,19	5,2	26,0
Рыбные биточки - 78						
рыба	95	95	8,96	0,33		38,64
масло растит.	2	2		1,99		17,98
яйцо	1/6	8	0,76	0,69	0,04	9,42
лук	6	5	0,07		0,45	2,05
хлеб пшеничный	4	4	0,3	0,12	1,99	10,48
овощи тушенные - 130						
капуста св.	90	90	1,87	0,1	4,88	28,08
Картофель	65	65	0,44	0,08	3,8	17,6
лук	8	8	0,16		1,09	4,92
морковь	15	15	0,29	0,02	1,93	7,82
томат	3	3	0,14		0,57	2,97
масло сливочное	3	3	0,028	3,12	0,04	28,36
масло растит.	3	3		1,99		17,98
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
чай с молоком - 150	1,0	1,0				
молоко	100	100	3,64	4,16	6,11	75,4
сах. песок	5	5			9,98	37,9
Всего в полдник			18,93	13,75	54,19	413,02
ВСЕГО В ДЕНЬ			55,95	59,09	182,15	1480,02

Третий день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
ЗАВТРАК:						
Фрукт	100	100	1,8	0,4	16,2	80,0
каша « рябчик » молочная - 150						
гречка , рис, пшено	7,7,6	20	1,87	0,62	10,62	57,0
молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Масло сливочное	4	4	0,03	3,9	0,05	35,45
Сах. песок	4	4			4,99	18,95
Какао с молоком - 150						
Какао	1,0	1,0				
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сах. песок	5	5			9,98	37,9
Хлеб пшеничный с маслом - 30/6	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
2 ЗАВТРАК:						
Сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в завтрак			12,68	18,46	66,36	478,24
ОБЕД :						
Салат из св. (кв.) капусты-60 (помидор свеж. – 50)						
капуста	63	50	0,72	0,04	1,88	10,80
морковь	8	6	0,07	0,006	0,5	2,04
сах. песок	2	2			1,99	7,58
Масло растительное	2	2		2,99		26,97
Рассольник на к/б со см - 150						
масло раст.	2	2		1,99		17,98
сметана	7	7	0,14	2,0	0,32	20,6
Крупа перловая	3	3				
Томат	2	2	0,1		0,38	1,98
Картофель	40	30	0,6	0,12	5,19	24,0
Лук	8	8	0,11		0,72	3,28
морковь	15	11	0,14	0,011	0,92	3,74
Огурцы сол.	20	20				
Картоф. по домашнему с кур.- 150						
куры	90	90	10,23	8,8		119,9
Масло слив.	4	4	0,028	3,12	0,04	28,36
масло растительное.	2	2		1,99		17,98
картофель	100	100	1,96	0,39	16,95	78,4
Лук	8	8	0,11		0,72	3,28
Морковь	10	10	0,14	0,011	0,92	3,74
Томат	3	3	0,14		0,57	2,97
Компот из сухофруктов - 150						
сухофрукты	11	11	0,14		5,8	24,6
сах. песок	6	6			10,97	41,69
хлеб ржаной - 40	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Всего в обед			30,84	32,9	70,9	703,25

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Салат из моркови – 60 (кукуруза сахарная – 50)						
Морковь	73	56	0,59	0,05	3,86	15,64
Масло растит.	2	2		1,99		17,98
Сах. песок	2	2			1,99	7,58
Творожный пудинг со сгущ.молоком - 130/30						
Творог	80	80	12,0	9,0	3,3	141,0
Масло сливочное	2	2	0,014	1,56	0,02	14,18
Масло растительное	1	1		0,99		8,99
молоко	10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
яйцо	1/4	12	1,02	0,92	0,05	12,56
вермишель	15	15	1,02	0,1	7,18	34,2
Сах. песок	5	5			4,99	18,95
Сгущ. молоко	30	30				
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Кондитерка - 30	30	30				
Молоко -150	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Всего в полдник			24,47	15,91	31,38	363,62
ВСЕГО В ДЕНЬ			63,66	62,09	145,63	1513,3

Четвёртый день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
ЗАВТРАК:						
Фрукт	140	140	0,56	0,56	13,72	63,0
каша манная молочная - 150						
крупа манка	15	15	2,0	0,23	12,0	63,2
молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Масло сливочное	4	4	0,03	3,9	0,05	35,45
Сах. песок	4	4			4,99	18,95
Чай с молоком - 150						
молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58,0
чай	1.0	1.0				
Сах. песок	5	5			9,98	37,9
Хлеб пшеничный с маслом - 30/6	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
2 ЗАВТРАК:						
Сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в завтрак			14,53	20,64	37,68	511,55
ОБЕД :						
Салат из свёклы - 60						
Свёкла	75	75				
сахар	2	2			1,99	7,58
масло раст.	2	2		1,99		17,98
Щи с курами со сметаной - 150						
куры	20	20	4,65	4,0		54,5
масло раст.	2	2		1,99		17,98
сметана	7	7	0,14	2,0	0,32	20,6
томат	2	2	0,096		0,38	1,98
картофель	30	30	0,6	0,12	5,19	24,0
капуста	60	48				
лук	8	8	0,11		0,72	3,28
морковь	15	11	0,14	0,011	0,92	3,74
Котлета мясная - 63						
мясо	55	55	10,23	8,8		119,9
яйцо	1/8	6	0,76	0,69	0,04	9,42
лук	4	3	0,04		0,27	1,23
хлеб пшеничный	4	4	0,3	0,12	1,99	10,48
масло растит.	2	2		1,99		17,98
картофельное пюре - 120						
Картофель	130	98	1,96	0,39	16,95	78,4
масло сливочное	4	4	0,028	3,12	0,04	28,36
молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
Компот из сухофруктов -150						
сухофрукты	11	11	0,14		5,8	24,6
сах. песок	6	6			10,97	41,69
хлеб ржаной - 40	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Всего в обед			24,66	25,54	76,57	638,13

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Икра кабачковая. - 60	60	60	0,32	0,04	1,36	5,6
Рыбная суфле - 87						
рыба	110	110	8,96	0,66		38,64
лук	6	5	0,84		0,54	2,46
яйцо	1/4	12	0,76	0,69	0,04	9,42
молоко	10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
Масло раст.	1	1		1,0		8,99
хлеб пшеничный	4	4	0,3	0,12	1,99	10,48
Рис отварной, соус – 90/30						
Рис	30	30	2,1	0,3	21,42	99,0
Масло сливочное	4	4	0,028	3,12	0,04	28,36
Сметана	3	3	0,08	0,6	0,09	6,18
Мука	2	2	0,30	0,03	2,07	10,02
томат	2	2	0,09		0,38	1,98
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Коф. напиток с молоком - 150	1,0	1,0				
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сах. песок	5	5			9,98	37,9
Кондитерка - 50	50	50				
Всего в полдник			26,5	26,92	81,68	677,75
ВСЕГО В ДЕНЬ			70,02	78,28	218,94	1859,24

Пятый день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
ЗАВТРАК:						
Фрукт	160	160	0,64	0,48	15,2	67,2
Каша геркулесовая - 150						
Геркулес	20	20	2,2	1,24	10,02	61,0
молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Масло сливочное	4	4	0,028	3,12	0,04	28,36
Сах. песок	4	4			4,99	18,95
Коф. напиток с молоком - 150						
Коф. напиток	1,0	1,0				
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сах. песок	5	5			9,98	37,9
Хлеб пшеничный с маслом - 30/6						
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
2 ЗАВТРАК:						
Сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в завтрак			12,16	18,03	65,94	474,44
ОБЕД :						
Зел. горошек отварной - 50	75	50	1,28	0,08	2,6	16,0
Суп польский с яицом - 150						
Масло раст.	2	2		1,99		17,98
яйцо	1/4	12	1,02	0,92	0,05	12,56
Картофель	60	60	0,9	0,18	7,78	36,0
Лук	8	8	0,11		0,72	3,28
морковь	15	11	0,14	0,011	0,92	3,74
Плов с мясом - 150						
Мясо	70	70	10,23	8,8		119,9
Масло слив.	4	4	0,035	3,9	0,05	35,45
масло растительное	3	3			2,99	11,37
Рис	30	30	2,1	0,1	7,14	33,0
Лук	10	8	0,11		0,72	3,28
морковь	20	15	0,19	0,015	1,26	5,1
Томат	3	3	0,14		0,57	2,97
Компот из сухофруктов - 150						
сухофрукты	11	11	0,14		5,8	24,6
сах. песок	6	6			10,97	41,69
хлеб ржаной - 40	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Всего в обед			24,25	23,60	68,42	575,1

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Огурец сол. (огурец св.) - 50						
Картофельное пюре - 120						
картофель	130	130	1,96	0,39	16,95	78,4
Масло слив.	4	4	0,028	3,12	0,04	28,36
Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
Яйцо вареное – 1шт	50	50				
Булочка домашняя - 75						
Масло слив.	2	2	0,014	1,56	0,02	14,18
Масло раст.	3	3		4,0		35,96
молоко	25	15	0,42	0,48	0,7	8,7
Сах. песок	5	5			4,99	18,95
яйцо	1/10	4	0,5	0,46	0,02	6,28
мука	50	50	4,63	0,49	31,05	150,3
Кисель - 150						
Ягоды прот.	25	25				
Крахмал	5	5				
Сах. песок	3	3			4,99	18,95
Всего в полдник			11,48	19,13	65,07	479,33
ВСЕГО В ДЕНЬ			47,89	60,76	199,43	1528,87

шестой день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
ЗАВТРАК:						
Фрукт	50	50	0,52	0,19	5,2	26,0
каша пшеничная молочная - 150						
молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Масло сливочное	4	4	0,03	3,9	0,05	35,45
крупа пшено	20	20	2,3	0,66	13,3	69,6
Сах. песок	4	4			4,99	18,95
Чай сладкий - 150						
Сах. песок	5	5			9,98	37,9
Хлеб пшеничный с маслом - 30/6						
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
2 ЗАВТРАК :						
Сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в завтрак			7,11	9,28	62,15	354,3
ОБЕД :						
Свёкла отварная долька - 50	67	50	0,6	0,04	4,0	16,8
Суп картофельный с мяс. -150						
Мясо	20	20	4,65	4,0		54,5
Картофель	60	60	1,06	0,21	9,69	42,4
Лук	8	8	0,11		0,72	3,28
морковь	15	11	0,14	0,011	0,92	3,74
масло растительное.	2	2		1,99		17,98
Рулет мясной с яйцом -78						
мясо	55	55	10,23	8,8		119,9
Масло раст.	1	1		1,0		8,99
Яйцо	1/7	7	0,88	0,8	0,05	10,99
лук	4	3	0,04		0,27	1,23
Хлеб пшеничный	4	4	0,3	0,12	1,99	10,48
Яйцо (начинка)	1/3	16	1,02	0,92	0,05	12,56
Гречка отварная, соус – 90/30						
Гречка	30	30	2,1	0,3	21,42	99,0
Масло сливочное	4	4	0,028	3,12	0,04	28,36
Сметана	3	3	0,08	0,6	0,09	6,18
Мука	2	2	0,30	0,03	2,07	10,02
томат	2	2	0,09		0,38	1,98
Компот из сухофруктов - 150						
сухофрукты	11	11	0,14		5,8	24,6
сах. песок	6	6			10,97	41,69
хлеб ржаной -40	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Всего в обед			22,47	21,59	87,41	635,68

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Салат из моркови -60 (кукуруза сахарная – 50)						
Морковь	73	56	0,59	0,05	3,86	15,64
Масло растит.	2	2		1,99		17,98
Сах. песок	2	2			1,99	7,58
Творожно-верм. зап-ка С прот ягодами -130/25						
творог	120	120	12,0	9,0	3,3	141,0
Масло сливочное	2	2	0,01	1,56	0,02	14,18
Масло растительное	1	1		0,99		8,99
молоко	10	10	0,42	0,48	0,7	8,7
яйцо	1/4	12	1,01	0,92	0,05	12,56
вермишель	10	10	1,03	0,1	6,79	32,8
Сах. песок	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Ягоды протёртые - 25	25	25				
Коф. напиток с молоком - 150						
Коф. напиток	1,0	1,0				
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сах. песок	5	5			9,98	37,9
Кондитерка - 40	20	20	0,64	0,56	16,02	70,0
Всего в полдник			20,19	27,55	42,5	493,28
ВСЕГО В ДЕНЬ			49,77	58,42	192,06	1483,26

Седьмой день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
ЗАВТРАК:						
Фрукт	140	140	0,56	0,56	13,72	63,0
Каша рисовая молочная - 150						
молоко	130	130	3,78	4,32	6,34	78,3
Масло сливочное	4	4	0,028	3,12	0,04	28,36
Рис	20	20				
Сах. песок	4	4			4,99	18,95
Коф. напиток с молоком - 150						
Коф. напиток	1,0	1,0				
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сах. песок	5	5			9,98	37,9
Хлеб пшеничный с маслом - 30/6	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
2 ЗАВТРАК:						
Сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в завтрак			14,55	20,83	64,25	500,75
ОБЕД :						
Свёкла долька – 50 (помидор св. – 50)	67	50				
Суп рыбный со сметаной - 150						
Рыба (рыбн.конс.)	40/30	50/35				
масло раст.	2	2		1,99		17,98
сметана	7	7	0,14	2,0	0,32	20,6
Картофель	60	60	1,06	0,21	9,69	42,4
Лук	8	8	0,11		0,72	3,28
морковь	15	11	0,14	0,011	0,92	3,74
Гуляш мясной - 70						
Мясо	60	36	10,23	8,8		119,9
Мука	3	3	0,30	0,03	2,07	10,02
томат	2	2	0,09		0,38	1,98
лук	6	6	0,16		1,09	4,92
морковь	8	8	0,29	0,02	1,93	7,82
Макароны отварные – 100						
Макароны	35	35	4,68	0,49	31,36	151,65
Масло слив.	4	4	0,03	3,9	0,05	35,45
Компот из сухофруктов - 150	1,0	1,0				
сухофрукты	11	11	0,14		5,8	24,6
сах. песок	6	6			10,97	41,69
хлеб ржаной -40	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Всего в обед			23,24	22,82	70,61	583,57

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Икра кабачковая (огурец свеж. – 50)	50	50				
Картоф. туш. с маслом - 100						
Картофель	120	98	1,96	0,39	16,95	78,4
масло сливочное	4	4	0,028	3,12	0,04	28,36
масло раст.	2	2		1,99		17,98
лук						
морковь	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
томат	2	2	0,09		0,38	1,98
Яйцо вареное – 1шт	50	50				
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Кондитерка - 20	15	15				
Какао с молоком - 150						
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сах. песок	6	6			9,98	37,9
Всего в полдник			18,84	12,64	52,24	388,26
ВСЕГО В ДЕНЬ			54,98	54,92	201,23	1504,03

Восьмой день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брutto	нетто				
ЗАВТРАК:						
Фрукт	100	100	0,9	0,2	8,1	40,0
каша « дружба» молочная - 150						
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Масло сливочное	4	4	0,028	3,12	0,04	28,36
Гречка , геркулес	10	10	1,26	0,33	6,21	33,5
Сах. песок	4	4			4,99	18,95
Коф. напиток с молоком - 150						
Коф. напиток	1,0	1,0				
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сах. песок	6	6			9,98	37,9
Хлеб пшеничный с маслом - 30/6						
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
2 ЗАВТРАК:						
Сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в завтрак			12,26	18,59	65,06	472,04
ОБЕД :						
Салат из капусты - 60 (огурец св. – 50)						
Масло раст.	2	2		1,99		17,98
сахар	2	2			1,9	7,8
Капуста кв.	48	48				
Борщ со сметаной - 150						
Томат	2	2	0,1		0,38	1,98
Картофель	30	22	0,44	0,08	3,8	17,6
Капуста	20	20	0,43	0,02	1,12	6,48
Лук	8	8	0,11		0,72	3,28
Морковь	15	11	0,14	0,011	0,92	3,74
масло раст.	2	2		1,99		17,98
Свёкла	50	37	0,55	0,03	3,7	15,54
сметана	7	7	0,14	2,0	0,32	20,6
Котлета куриная - 76						
Куры (грудка)	80	80				
Масло раст.	2	2		1,99		17,98
яйцо	1/6	8	0,76	0,69	0,04	9,42
Лук	4	3	0,04		0,27	1,23
Хлеб пшеничный	4	4	0,3	0,12	1,99	10,48
Картофельное пюре - 120						
картофель	130	98	1,96	0,39	16,95	78,4
Масло слив.	4	4	0,028	3,12	0,04	28,36
Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
Компот из сухофруктов - 150						
сухофрукты	11	11	0,14		5,8	24,6
сах. песок	6	6			10,97	41,69
хлеб ржаной - 40	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Всего в обед			30,67	32,63	70,15	697,73

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Зеленый горошек- 50	100	50				
Омлет - 142						
Яйцо	1, 1/4	50	6,35	5,75	0,35	78,5
Молоко	90	90	2,52	2,88	4,23	52,2
Масло сливочное	3	3	0,02	2,34	0,03	21,27
Масло раст.	1	1		1,0		8,99
Гребешок - 75						
Масло сливочное	2	2	0,01	1,56	0,02	14,18
масло растительное	4	4		4,0		35,96
Молоко	20	20	0,42	0,48	0,7	8,7
Яйцо	1/10	5	0,50	0,46	0,03	6,28
мука	50	50	4,63	0,49	31,05	150,3
сах. песок	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Дрожжи						
Кисель - 150						
Ягоды прот.	25	25				
Крахмал	5	5				
Сах. песок	3	3	4,2	4,8	7,05	87,0
Всего в полдник			19,21	15,51	56,11	438,87
ВСЕГО В ДЕНЬ			57,0	59,16	190,97	1523,19

Девятый день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брutto	нетто				
ЗАВТРАК:						
Фрукт - 100						
Каша манная - 150						
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Масло сливочное	4	4	0,028	3,12	0,04	28,36
Манка	15	15	1,53	0,15	10,79	49,8
Сах. песок	4	4			4,99	18,95
Какао с молоком - 200	1,0	1,0				
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сах. песок	5	5			9,98	37,9
Хлеб пшеничный с маслом и сыром - 30/6/10						
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
сыр	10	10				
2 ЗАВТРАК:						
Сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в завтрак			11,41	17,35	60,14	437,65
ОБЕД:						
Зелен. горошек - 50 (помидор св. - 50)	75	50				
Суп крестьянский с кур. со смет - 150						
куры	20	20	4,55	4,6	0,17	60,25
масло раст.	2	2		1,99		17,98
сметана	7	7	0,14	2,0	0,32	20,6
Вгреча, пшено)	3	3	1,56	0,16	10,45	50,55
Лук	8	8	0,11		0,72	3,28
морковь	15	11	0,14	0,011	0,92	3,74
Картофель	40	40	0,44	0,08	3,8	17,6
Ёжики мясные - 85						
мясо	60	60	10,23	8,8		119,9
яйцо	1/5	10	0,76	0,69	0,04	9,42
лук	5	4	0,04		0,27	1,23
Рис	8	8	0,3	0,12	1,99	10,48
масло растит.	1	1		1,99		17,98
Капуста тушеная -100						
Капуста	118	118	1,72	0,096	4,51	25,92
Масло растительное	2	2		1,99		17,98
Масло слив.	4	4	0,028	3,12	0,04	28,36
Томат	3	3				
Лук	8	8	0,11		0,72	3,28
Морковь	10	10	0,14	0,011	0,92	3,74
мука	2	2	0,2	0,02	1,38	6,68
Напиток из прот. ягод - 150						
ягоды прот.	25	25	0,14		6,09	25,10
сах. песок	3	3			4,99	18,95
хлеб ржаной - 40	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Всего в обед			30,67	32,63	70,15	697,73

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Салат из свеклы – 60 (огурец св. 60)	50	50	0,32	0,04	1,36	5,6
Свёкла	75	75				
сахар	2	2			1,99	7,58
масло раст.	2	2		1,99		17,98
Рыбная котлета - 78						
рыба	95	95	8,96	0,33		38,64
масло растит.	2	2		1,99		17,98
яйцо	1/6	8	0,76	0,69	0,04	9,42
лук	6	6	0,07		0,45	2,05
хлеб пшеничный	4	4	0,3	0,12	1,99	10,48
Картофельное пюре - 120						
картофель	130	98	1,96	0,39	16,95	78,4
Масло слив.	4	4	0,028	3,12	0,04	28,36
Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Коф. напиток с молоком - 150	1,0	1,0				
молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
сах. песок	6	6			9,98	37,9
Кондитерка - 30	30	30				
Всего в полдник			21,73	24,24	67,24	578,33
ВСЕГО В ДЕНЬ			64,66	75,46	202,45	1748,1

Десятый день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
ЗАВТРАК:						
Фрукт	120	120	0,6	0,45	14,25	60,0
Каша пшено-рисовая - 150						
рис	10	10	0,7	0,1	7,14	33,0
пшено	10	10	1,15	0,33	6,65	34,8
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Масло сливочное	4	4	0,028	3,12	0,04	28,36
Сах. песок	4	4			4,99	18,95
Коф. напиток с молоком - 150						
Коф. напиток	1,0	1,0				
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сах. песок	6	6			9,98	37,9
Хлеб пшеничный с маслом - 30/6						
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
2 ЗАВТРАК:						
Сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в завтрак			10,29	16,37	54,16	407,05
ОБЕД :						
Салат из св.(кв.) капусты - 60 (огурец св. - 60)						
капуста	63	50	0,72	0,04	1,88	10,80
морковь	8	6	0,07	0,006	0,5	2,04
сах. песок	2	2			1,99	7,58
Масло растительное	2	2		2,99		26,97
Суп лапша с курами – 150						
куры	20	20	4,55	4,6	0,17	60,25
масло раст.	2	2		1,99		17,98
вермишель	15	15	1,56	0,16	10,45	50,55
Лук	8	8	0,11		0,72	3,28
морковь	15	11	0,14	0,011	0,92	3,74
Соте мясное - 62						
мясо	60	60	10,23	8,8		119,9
Масло раст.	1	1		1,0		8,99
яйцо	1/4	12	0,76	0,69	0,04	9,42
молоко	10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
лук	6	5	0,07		0,45	2,05
Хлеб пшеничный	4	4	0,3	0,12	1,99	10,48
Картофельное пюре - 120						
картофель	130	98	1,96	0,39	16,95	78,4
Масло слив.	4	4	0,028	3,12	0,04	28,36
Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
Компот из сухофруктов - 150						
сухофрукты	11	11	0,14		5,8	24,6
сах. песок	6	6			10,97	41,69
хлеб ржаной - 40	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Всего в обед			28,48	23,48	64,39	582,86

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Салат из моркови – 60 (кукуруза сахарная – 50)						
Морковь	73	56	0,59	0,05	3,86	15,64
Масло растит.	2	2		1,99		17,98
Сах. песок	2	2			1,99	7,58
Каша гречневая рассыпчатая с молоком – 60/90						
гречка	20	20	2,52	0,66	12,42	67,0
молоко	90	90	3,64	4,16	6,11	75,4
Масло сливочное	3	3	0,03	3,9	0,05	35,45
Сах. песок	4	4			4,99	18,95
Пирожок с начинкой - 100	50	50	6,35	5,75	0,35	78,5
Масло слив.	2	2	0,014	1,56	0,02	14,18
Масло раст.	3	3		4,0		35,96
молоко	25	25	0,42	0,48	0,7	8,7
Сах. песок	5	5			4,99	18,95
яйцо	1/10	5	0,5	0,46	0,02	6,28
яйцо	1/2	25				
мука	50	50	4,63	0,49	31,05	150,3
дрожжи						
Чай сладкий - 150						
чай	1.2	1.2				
Сах. песок	6	6			9,98	37,9
Всего в полдник			15,9	16,54	75,96	516,8
ВСЕГО В ДЕНЬ			54,67	56,39	194,51	1506,71

Первый день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
ЗАВТРАК:						
Каша пшеничная - 200						
Крупа пшеничная	25	25	3,64	0,38	24,39	117,95
молоко	150	150	4,76	5,44	7,99	98,6
Сах. песок	5	5			5,99	22,74
Масло сливоч.	5	5	0,04	4,68	0,06	42,54
Чай сладкий - 200						
чай	1,2	1,2				
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
Хлеб пшеничный с маслом - 40/7						
Хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
2 ЗАВТРАК :						
Сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в завтрак			16,26	16,26	100,79	630,7
ОБЕД :						
Салат из капусты - 70 (помидор св. - 60)						
капуста	72	57	0,79	0,044	2,07	11,88
морковь	10	7	0,14	0,011	0,92	3,74
сах. песок	3	3			2,99	11,37
Масло растительное	3	3		3,99		35,96
Суп гороховый с мясом – 200						
Мясо	25	25	2,79	2,4		32,7
масло раст.	2	2		1,99		17,98
Горох	20	20				
Картофель	50	50	1,2	0,24	10,38	48,0
Лук	10	8	0,16		1,09	4,92
морковь	20	15	0,19	0,015	1,26	5,1
Биточки мясные - 70						
Мясо	60	60	11,16	9,6		130,8
Масло раст.	3	3		1,99		17,98
яйцо	1/8	6	0,76	0,69	0,04	9,42
Лук	5	4	0,05		0,36	1,64
Хлеб пшеничный	5	5	0,38	0,15	2,49	13,1
картофельное пюре - 150						
картофель	165	125	2,5	0,5	21,62	100,0
масло сливочное	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
молоко	25	25	0,7	0,8	1,17	14,5
Компот из сухофруктов -180						
Сух.фрукты	13	13	0,18		7,09	30,10
Сах. песок	7	7			12,97	49,27
Хлеб ржаной - 50	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
Хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Всего в обед:			25,84	27,58	91,89	718,9

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Свеклы долька - 60 (Кукуруза сахарная – 55)	87	60	0,67	0,04	4,5	18,9
Творожно-рисовая запеканка со см.соус.-160/30						
творог	130	130	14,4	10,8	3,96	169,2
Масло сливочное	3	3	0,02	2,34	0,03	21,27
Масло растительное	2	2		1,99		17,98
молоко	12	12	0,42	0,48	0,7	8,7
яйцо	1/3	12	1,27	1,15	0,07	15,7
Рис отварной	10	10	0,84	0,12	8,56	40,0
Сах. песок	6	6			7,98	30,32
сметана	30	30	0,27	3,45	0,34	33,81
Сах. песок	2	2			2,99	11,37
Плюшка - 89						
Масло слив.	2	2	0,01	1,56	0,02	14,18
Масло раст.	4	4		4,0		35,96
Молоко	30	30	0,56	0,64	0,94	11,6
Сах. песок	6	6			5,99	22,74
яйцо	1/10	5	0,5	0,46	0,02	6,28
мука	60	60	5,15	0,55	34,5	167,0
Дрожжи						
Какао с молоком - 180						
Какао	1,2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
Всего в полдник			25,17	26,37	69,07	608,32
ВСЕГО В ДЕНЬ			67,27	70,21	261,75	1957,92

Второй день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы
	брутто	нетто			
ЗАВТРАК:					
Фрукт - 100	100	100	0,6	0,6	14,7
Каша гречневая молочная - 200					
гречка	25	25	3,78	0,99	18,63
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05
Масло сливочное	5	5	0,03	3,9	0,05
Сах. песок	5	5			5,99
Коф. напиток с молоком - 180					
Коф. напиток	1,2	1,2			
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05
Сах. песок	6	6			12,97
Хлеб пшеничный с маслом - 40/7					
Хлеб пшеничный	40	40	3,85	1,5	24,9
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07
2 ЗАВТРАК:					
сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7
Всего в завтрак			16,34	27,79	69,82
ОБЕД :					
Огурец сол., (огурец св.) - 60	60	60			
Свекольник со смет. - 200					
масло раст.	2	2		1,99	
сметана	10	10	0,12	1,5	0,15
Томат	3	3	0,14		0,57
Картофель	40	40	0,6	0,12	5,19
Лук	10	10	0,16		1,09
Морковь	20	15	0,19	0,015	1,26
Свёкла	70	70	0,67	0,04	4,5
Соте мясное - 77					
Мясо	65	65	11,16	9,6	
масло раст.	2	2		1,99	
Молоко	12	12	0,33	0,38	0,56
яйцо	1/3	16	1,27	1,15	0,07
лук	8	6	0,08		0,54
хлеб пшеничный	5	5	0,38	0,15	2,49
Макароны отварные - 130					
Макароны	45	45	4,68	0,49	31,36
Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05
Напиток из прот. ягод - 180					
ягоды прот.	30	30	0,18		7,09
сах. песок	4	4			6,99
хлеб ржаной - 50	50	50	3,30	0,60	17,1
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96
Всего в обед			26,25	26,02	80,85

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Икра кабачковая - 70	70	70				
Рыбные биточки - 90						
рыба	110	110	10,24	0,38		44,16
масло растит.	3	3		1,99		17,98
яйцо	1/6	8	0,76	0,69	0,04	9,42
лук	8	6	0,08		0,54	2,46
хлеб пшеничный	5	5	0,38	0,15	2,49	13,1
овощи тушенные - 150						
капуста св.	100	100	2,16	0,12	5,64	32,4
Картофель	75	75	0,6	0,12	5,19	24,0
лук	10	10	0,22		1,45	6,56
морковь	20	20	0,39	0,03	2,52	10,2
томат	4	4	0,19		0,76	3,96
мука	4	4	0,41	0,04	2,76	13,36
масло сливочное	3	3	0,03	3,9	0,05	35,45
масло растит.	3	3		1,99		17,98
хлеб пшеничный - 30	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Кондитерка - 20	20	20	1,56	0,48	15,32	82,8
чай с молоком - 180	1,2	1,2				
молоко	120	120	3,92	4,48	6,58	81,2
сах. песок	6	6			12,97	49,27
Всего в полдник			23,65	15,8	82,46	573,4
ВСЕГО В ДЕНЬ			66,24	69,61	233,13	1851,8

Третий день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	
	брутто	нетто				
ЗАВТРАК:						
Фрукт - 100	100	100	3,3	0,22	42,24	195,8
каша « рябчик » молочная - 200						
гречка ,рис, пшено,	8,8,9	20	3,11	0,76	20,0	101,3
молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Масло сливочное	5	5	0,04	4,68	0,06	42,54
Сах. песок	5	5			5,99	22,74
Какао с молоком - 180	1.2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
Хлеб пшеничный с маслом - 40/7						
Хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
2 ЗАВТРАК:						
Сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в завтрак			15,84	21,93	95,14	640,48
ОБЕД :						
Салат из капусты - 70 (помидор св. – 60)						
капуста	72	57	0,79	0,044	2,07	11,88
морковь	10	7	0,14	0,011	0,92	3,74
сах. песок	3	3			2,99	11,37
Масло растительное	3	3		3,99		35,96
Рассольник на к/б со сметан. - 200						
масло раст.	2	2		1,99		17,98
сметана	10	10	0,12	1,5	0,15	14,7
Крупа перловая	5	5				
Томат	3	3	0,14		0,57	2,97
Картофель	50	38	0,76	0,15	6,57	30,4
Лук	10	10	0,16		1,09	4,92
морковь	20	15	0,19	0,015	1,26	5,1
Огурцы сол.	25	25				
Картоф. по домашнему с курами - 200						
куры	100	100	13,0	11,2		152,6
картофель	150	150	2,88	0,57	24,91	115,2
лук	10	10	0,16		1,09	4,92
морковь	20	15	0,19	0,015	1,26	5,1
томат	4	4	0,19		0,76	3,96
Масло сливочное	5	5	0,04	4,68	0,06	42,54
Масло растительное	2	2		2,0		18,0
Компот из сухофруктов - 180	13	13	0,18		7,09	30,10
сах. песок	7	7			12,97	49,27
хлеб ржаной - 50	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Всего в обед			36,38	41,37	92,48	887,31

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Салат из моркови с раст .маслом - 70 (кукуруза сахарная – 55)						
морковь	84	64	0,84	0,06	5,46	22,1
Масло растит.	3	3		2,99		26,97
Сах. песок	3	3			2,99	11,37
Творожный пудинг со сгущ. - 184						
Масло сливочное	2	2	0,02	2,34	0,03	
Масло растительное	2	2		1,99		
молоко	15	15	0,42	0,48	0,7	
творог	130	130	14,4	10,8	3,96	
яйцо	1/3	16	1,27	1,15	0,07	
манка	15	15	1,56	0,16	10,45	
Сах. песок	6	6			7,98	
Сгущ. молоко - 35	35	35				
хлеб пшеничный - 20	20	20	2,31	0,9	14,94	78,6
Молоко - 180	180	180	5,6	6,4	9,4	116,0
Кондитерка - 20	20	20				
Всего в полдник			30,99	33,37	79,01	732,82
ВСЕГО В ДЕНЬ			67,21	69,75	275,65	1983,13

Четвёртый день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
ЗАВТРАК:						
Фрукт - 100	100	100				
каша манная молочная - 200	20	20	2,79	0,33	22,11	97,2
молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Масло сливоч.	5	5	0,04	4,68	0,06	42,54
Сах. песок	5	5			5,99	22,74
Чай с молоком - 180	1,2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
Хлеб пшеничный с маслом - 40/7						
Хлеб пшеничный	40	40	3,85	1,5	24,9	131,0
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
2 ЗАВТРАК:						
Сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в завтрак			18,09	25,8	90,48	664,79
ОБЕД :						
Салат из свёклы - 70						
свёкла	86	64				
Масло растит.	3	3		2,99		26,97
Сах. песок	3	3			2,99	11,37
Щи с кур. со сметаной - 200						
Куры	25	25	6,37	6,44	0,24	84,35
масло раст.	2	2		1,99		17,98
сметана	10	10	0,12	1,5	0,15	14,7
томат	3	3	0,14		0,57	2,97
картофель	40	40	0,76	0,15	6,57	30,4
капуста	70	56	1,0	0,05	2,63	15,12
лук	10	10	0,16		1,09	4,92
морковь	20	15	0,19	0,015	1,26	5,1
Котлета мясная - 70						
мясо	60	60	11,16	9,6		130,8
яйцо	1/8	6	0,76	0,69	0,04	9,42
Лук	5	4	0,05		0,36	1,64
Хлеб пшеничный	5	5	0,38	0,15	2,49	13,1
масло растит.	3	3		2,99		26,97
картофельное пюре - 150						
картофель	165	125	2,5	0,5	21,62	100,0
масло сливочное	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
молоко	25	25	0,7	0,8	1,17	14,5
Компот из сухофруктов - 180						
сухофрукты	13	13	0,18		7,09	30,10
сах. песок	7	7			12,97	49,27
хлеб ржаной - 50	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Всего в обед			28,76	28,66	94,11	750,89

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Икра кабачковая – 60 (помидор св. 60)						
Рыбная суфле - 100						
рыба	120	120	10,24	0,38		44,16
Масло растительное	2	2		1,99		
молоко	12	12	0,42	0,48	0,7	3,28
яйцо	1/3	16	0,76	0,69	0,04	9,42
лук	8	6	0,08		0,54	2,46
Хлеб пшеничный	5	5	0,38	0,15	2,49	13,1
Рис отварной , соус - 120/30	40	40	2,8	0,4	28,56	132,0
Масло сливочное	4	4	0,03	3,9	0,05	35,45
Сметана	3	3	0,04	0,6	0,04	4,41
Мука	2	2	0,30	0,03	2,07	10,02
томат	2	2	0,09		0,38	1,98
хлеб пшеничный - 30	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Кондитер - 50	50	50				
Коф. напиток с молоком - 180	1,2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
Всего в полдник			28,64	16,63	41,76	429,63
ВСЕГО В ДЕНЬ			75,49	71,09	226,35	1845,31

Пятый день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брutto	нетто				
ЗАВТРАК:						
Фрукт - 100	100	100	0,64	0,48	15,2	67,2
Каша геркулесовая - 200						
геркулес	25	25	0,06	2,20	0,03	19,83
молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Масло сливочное	5	5	0,04	4,68	0,06	42,54
Сах. песок	5	5			5,99	22,74
Коф. напиток с молоком - 180						
Коф. напиток	1,2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
Хлеб пшеничный с маслом - 40/7						
Хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
2 ЗАВТРАК:						
Сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в завтрак			14,85	21,27	86,92	587,18
ОБЕД :						
Зелёный горошек отварной - 60 (помидор св. - 60)	90	60	1,28	0,08	2,6	16,0
Суп польский с яйцом - 200						
масло раст.	2	2		1,99		17,98
яйцо	1/3	16	1,27	1,15	0,07	15,7
Картофель	70	70	1,2	0,24	10,38	48,0
Лук	10	10	0,16		1,09	4,92
морковь	20	15	0,19	0,015	1,26	5,1
Плов с мясом - 200						
Мясо	75	75	11,16	9,6		130,8
Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Масло раст.	5	5		5,0		44,95
Рис	40	40	2,8	0,04	28,56	132,0
Лук	15	12	0,16		1,09	4,92
Морковь	25	19	0,19	0,015	1,26	5,1
Томат	4	4	0,14		0,57	2,97
Компот из сухофруктов - 180						
сухофрукты	13	13	0,18		7,09	30,10
сах. песок	7	7			12,97	49,27
хлеб ржаной - 50	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Всего в обед			25,23	28,91	97,48	756,14

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Огурец сол. – 60 (огурец св. – 60)	60	60				
картофельное пюре - 150						
картофель	165	125	2,5	0,5	21,62	100,0
масло сливочное	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
молоко	25	25	0,7	0,8	1,17	14,5
Яйцо вареное – 1шт	50	50				
Булочка домашняя - 89						
Масло слив.	2	2	0,01	1,56	0,02	14,18
Масло раст.	3	3		4,0		35,96
Молоко	30	30	0,56	0,64	0,94	11,6
Сах. песок	6	6			5,99	22,74
яйцо	1/10	5	0,5	0,46	0,02	6,28
мука	60	60	5,15	0,55	34,5	167,0
Дрожжи						
Кисель - 180						
Ягоды прот.	30	30				
Крахмал	6	6				
Сах. песок	4	4			6,99	26,53
Всего в полдник			16,33	19,64	80,11	559,34
ВСЕГО В ДЕНЬ			56,41	69,82	264,51	1902,66

Шестой день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
ЗАВТРАК:						
Фрукт - 100	100	100				
каша пшенная молочная - 200						
молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Масло сливочное	5	5	0,04	4,68	0,06	42,54
крупа пшено	25	25	3,45	0,99	19,95	104,4
Сах. песок	5	5			5,99	22,74
Чай сладкий - 180	1.2					
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
Хлеб пшеничный с маслом - 40/7						
Хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
2 ЗАВТРАК :						
Сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в завтрак			9,47	11,59	89,76	492,95
ОБЕД :						
Свёкла отварная долька - 60	87	60	0,67	0,04	4,5	18,9
Суп картофельный с мясом-200						
Мясо	25	25	2,79	2,4		32,7
масло раст.	2	2		1,99		17,98
Картофель	70	70	1,2	0,24	10,38	48,0
Лук	10	10	0,16		1,09	4,92
морковь	20	15	0,19	0,015	1,26	5,1
Рулет мясной с яйцом - 93						
Мясо	60	60	11,16	9,6		130,8
Масло раст.	2	2		1,99		17,98
Яйцо	1/7	7	0,88	0,8	0,05	10,99
лук	5	4	0,05		0,36	1,64
Хлеб пшеничный	5	5	0,38	0,15	2,49	13,1
Яйцо (начинка)	1/2	25	1,27	1,15	0,07	15,7
Гречка отварная , соус - 120/30	40	40	2,8	0,4	28,56	132,0
Компот из сухофруктов - 180						
сухофрукты	13	13	0,18		7,09	30,10
сах. песок	7	7			12,97	49,27
хлеб ржаной - 50	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Всего в обед			26,75	24,79	106,88	757,36

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Салат из моркови с раст .маслом - 70 (Кукуруза сахар. – 60)						
морковь	84	64	0,84	0,06	5,46	22,1
Масло растит.	3	3		2,99		26,97
Сах. песок	3	3			2,99	11,37
Творожно-верм. зап-ка с прот. Ягодами -165/30						
творог	140	140	19,2	14,4	5,28	225,6
Масло сливочное	2	2	0,02	2,34	0,03	21,27
Масло растительное	2	2		1,99		17,98
молоко	12	12	0,33	0,38	0,56	6,96
яйцо	1/3	16	1,27	1,15	0,07	15,7
вермишель	12	12	1,23	0,12	8,14	39,36
Сах. песок	6	6			7,98	30,32
Ягоды прот. - 30	30	30				
Кондитерка - 40	40	40				
Коф. напиток с молоком - 180	1,2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
Всего в полдник			23,79	26,06	74,28	630,72
ВСЕГО В ДЕНЬ			70,37	68,21	257,71	1930,66

Седьмой день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
ЗАВТРАК:						
Фрукт - 100	100	100	0,56	0,56	13,72	63,0
Каша рисовая молочная - 200	25	25	3,45	0,99	19,95	104,4
молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Масло сливочное	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Сах. песок	6	6			5,99	22,74
Коф. напиток с молоком - 180						
Коф. напиток	1,2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
Хлеб пшеничный с маслом - 40/7						
Хлеб пшеничный	40	40	3,85	1,5	24,9	131,0
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
2 ЗАВТРАК:						
Сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в завтрак			19,59	26,1	85,6	652,99
ОБЕД :						
Долька свеклы – 60 (помидор св. – 60)						
Суп рыбный со сметаной - 200						
Рыба, (рыбн. конс.)	50/35	50/35				
сметана	7	7	0,12	1,5	0,15	14,7
масло раст.	2	2		1,99		17,98
Картофель	70	70	1,2	0,24	10,38	48,0
Лук	10	10	0,16		1,09	4,92
морковь	20	15	0,19	0,015	1,26	5,1
Гуляш мясной - 80						
Мясо	70	70	11,16	9,6		130,8
Мука	3	3	0,30	0,03	2,07	10,02
томат	3	3	0,09		0,38	1,98
Лук	8	8	0,1		0,72	3,28
морковь	10	10	0,19	0,015	1,26	5,1
Макароны отварные - 130						
Макароны	45	45	4,68	0,49	31,36	151,65
Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Чай сладкий - 180	1	1				
сах. песок	6	6			12,97	49,27
хлеб ржаной - 50	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Всего в обед			28,88	30,78	105,74	813,9

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Икра кабачковая - 70 (огурец св. - 60)						
Картоф. туш. с маслом - 130						
Картофель	165	125	2,5	0,5	21,62	100,0
масло сливочное	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
масло раст.	2	2		1,99		17,98
томат	3	3	0,09		0,38	1,98
Лук	8	8	0,1		0,72	3,28
морковь	10	10	0,19	0,015	1,26	5,1
Яйцо вареное – 1шт	50	50				
хлеб пшеничный - 30	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Кондитерка - 30	30	30				
Какао с молоком - 200						
Какао	1,2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
Всего в полдник			21,9	15,38	69,31	498,43
ВСЕГО В ДЕНЬ			70,37	72,26	260,65	1965,32

Восьмой день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
ЗАВТРАК:						
Фрукт - 100	100	100	0,6	0,6	14,7	67,5
каша « дружба» молочная - 200						
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Масло сливочное	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Гречка	12	12	1,89	0,49	9,31	50,25
геркулес	13	13	1,43	0,8	6,51	39,65
Сах. песок	5	5			5,99	22,74
Коф. напиток с молоком - 180						
Коф. напиток	1,2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
Хлеб пшеничный с маслом - 40/7	40	40	3,85	1,5	24,9	131,0
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
2 ЗАВТРАК:						
Сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в завтрак			19,38	25,57	89,78	664,39
ОБЕД :						
Салат из капусты - 70 (огурец св. - 60)						
капуста	72	57	0,79	0,044	2,07	11,88
морковь	10	7	0,14	0,011	0,92	3,74
сах. песок	3	3			2,99	11,37
Масло растительное	3	3		3,99		35,96
Борщ со сметаной - 200						
масло раст.	2	2		1,99		17,98
сметана	10	10	0,12	1,5	0,15	14,7
Томат	3	3	0,14		0,57	2,97
Картофель	40	30	0,6	0,12	5,19	24,0
Капуста	30	32	0,57	0,03	1,5	8,64
Лук	10	10	0,16		1,09	4,92
Морковь	20	15	0,19	0,015	1,26	5,1
Свёкла	60	45	0,67	0,04	4,5	18,9
Котлета куриная (грудка) -86						
куры	90	90	18,2	18,4	0,7	241,0
Масло раст.	2	2		1,99		17,98
яйцо	1/6	8	1,27	1,15	0,07	15,7
лук	5	4	0,05		0,36	1,64
Хлеб пшеничный	5	5	0,38	0,15	2,49	13,1
Картофельное пюре - 150						
Картофель	165	125	2,5	0,5	21,62	100,0
Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Молоко	25	25	0,7	0,8	1,17	14,5
Компот из сухофруктов - 180						
сухофрукты	13	13	0,18		7,09	30,10
сах. песок	7	7			12,97	49,27
хлеб ржаной - 50	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Всего в обед			26,99	25,90	82,34	672,43

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Зеленый горошек. - 55	110	55				
Омлет - 142						
Яйцо	1,1/4	62	6,35	5,75	0,35	78,5
Молоко	90	90	2,52	2,88	4,23	52,2
Масло сливочное	3	3	0,02	2,34	0,03	21,27
Масло раст.	1	1		1,0		8,99
Гребешок - 89						
Масло слив.	2	2	0,01	1,56	0,02	14,18
Масло раст.	4	4		4,0		35,96
Молоко	30	30	0,56	0,64	0,94	11,6
Сах. песок	6	6			5,99	22,74
яйцо	1/10	5	0,5	0,46	0,02	6,28
мука	60	60	5,15	0,55	34,5	167,0
Дрожжи						
Кисель - 180						
Ягоды прот.	30	30				
Крахмал	6	6				
Сах. песок	4	4	5,6	6,4	9,4	116,0
Всего в полдник			23,79	26,06	74,28	630,72
ВСЕГО В ДЕНЬ			70,37	68,21	257,71	1930,66

Девятый день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
ЗАВТРАК:						
Фрукт - 100	100	100	0,9	0,2	8,1	40,0
каша манная молочная - 200						
молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Масло сливочное	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Крупа манная	20	20	2,06	0,2	13,58	65,6
Сах. песок	6	6			5,99	22,74
Какао с молоком - 180	1,2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
Хлеб пшеничный с маслом - 40/7						
Хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
2 ЗАВТРАК:						
Сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в завтрак			14,12	21,14	78,39	555,58
ОБЕД :						
Зелен. горошек – 60 (помидор св. – 60)	90	60	0,41	0,07	1,44	8,74
Суп крестьян. с кур. со смет. - 200						
куры	25	25	6,37	6,44	0,24	84,35
сметана	10	10	0,12	1,5	0,15	14,7
Масло раст.	2	2		1,99		17,98
Пшено, гречка	5	5				
Картофель	40	30	0,6	0,12	5,19	24,0
Лук	10	10	0,16		1,09	4,92
Морковь	20	15	0,19	0,015	1,26	5,1
Ёжики мясные - 95						
Мясо	65	65	11,16	9,6		130,8
Масло раст.	2	2		1,99		17,98
яйцо	1/5	10	0,76	0,69	0,04	9,42
Лук	5	5	0,05		0,36	1,64
Рис	12	12				
Капуста тушеная -110						
Масло раст.	2	2		2,0		17,98
Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
мука	2	2	0,31	0,03	2,07	10,02
Томат	4	4	0,14		0,57	2,97
Капуста	124	124	2,01	0,11	5,26	30,24
Лук	10	10	0,16		1,09	4,92
Морковь	15	15	0,19	0,015	1,26	5,1
Напиток из прот. ягод - 180						
ягоды прот.	30	30	0,18		7,09	30,10
сах. песок	4	4			6,99	26,53
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
хлеб ржаной - 50	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
Всего в обед			36,15	37,63	86,52	831,14

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Салат из свёклы – 70 (огурец св.- 60)						
свёкла	86	64				
Масло растит.	3	3		2,99		26,97
Сах. песок	3	3			2,99	11,37
Рыбная котлета - 90						
рыба	110	110	10,24	0,38		44,16
масло растит.	3	3		1,99		17,98
яйцо	1/6	8	0,76	0,69	0,04	9,42
лук	8	6	0,08		0,54	2,46
хлеб пшеничный	5	5	0,38	0,15	2,49	13,1
Картофельное пюре - 150						
Картофель	165	125	2,5	0,5	21,62	100,0
Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Молоко	25	25	0,7	0,8	1,17	14,5
хлеб пшеничный - 30	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Коф. напиток с молоком - 180						
Коф. напиток	1,2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
Кондитерка - 30	30	30				
Всего в полдник			28,03	27,40	115,35	827,72
ВСЕГО В ДЕНЬ			74,06	84,83	239,19	2017,44

Десятый день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
ЗАВТРАК:						
Фрукт - 100	100	100	0,6	0,45	14,25	60,0
каша пшенно-рис. молочная - 200						
рис	12	12	0,1	0,5	10,7	49,5
пшено	13	13	1,72	0,49	10,0	52,2
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Масло сливочное	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Сах. песок	5	5			5,99	22,74
Коф. напиток с молоком - 180						
Коф. напиток	1,2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
Хлеб пшеничный с маслом - 40/7						
Хлеб пшеничный	40	40	3,85	1,5	24,9	131,0
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
2 ЗАВТРАК:						
Сок фруктовый - 100	100	100	0,50		11,7	47,00
Всего в обед			14,57	20,71	87,63	591,59
ОБЕД :						
Салат из капусты - 70 (огурец св. - 60)						
капуста	72	57	0,79	0,044	2,07	11,88
морковь	10	7	0,14	0,011	0,92	3,74
сах. песок	3	3			2,99	11,37
Масло растительное	3	3		3,99		35,96
Суп лапша с курами - 200						
куры	30	30	6,37	6,44	0,24	84,35
вермишель	20	20	2,08	0,22	13,97	67,4
Лук	10	10	0,16		1,09	4,92
морковь	20	15	0,19	0,015	1,26	5,1
масло раст.	2	2		2,0		17,98
Соте мясное - 77						
Мясо	65	65	11,16	9,6		130,8
масло раст.	2	2		1,99		17,98
Молоко	12	12	0,33	0,38	0,56	6,96
яйцо	1/3	16	1,27	1,15	0,07	15,7
лук	8	6	0,08		0,54	2,46
хлеб пшеничный	5	5	0,38	0,15	2,49	13,1
Картофельное пюре - 150						
Картофель	165	125	2,5	0,5	21,62	100,0
Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Молоко	25	25	0,7	0,8	1,17	14,5
Компот из сухофруктов - 180						
сухофрукты	13	13	0,18		7,09	30,10
сах. песок	7	7			12,97	49,27
хлеб ржаной - 50	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
хлеб пшеничный - 20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Всего в обед			30,84	24,80	77,77	656,31

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Салат из моркови с раст .маслом - 70 (кукуруза сахарная – 55)						
морковь	84	64	0,84	0,06	5,46	22,1
Масло растит.	3	3		2,99		26,97
Сах. песок	3	3			2,99	11,37
Каша гречневая рассыпчатая с молоком – 90/120						
гречка	30	30	2,52	0,66	12,42	67,0
молоко	120	120	3,64	4,16	6,11	75,4
Масло сливочное	3	3	0,03	3,9	0,05	35,45
Сах. песок	5	5			4,99	18,95
Пирожок с начинкой						
масло сливочное	2	2	0,01	1,56	0,02	14,18
масло растит.	3	3		4,0		35,96
Молоко	30	30	0,56	0,64	0,94	11,6
Яйцо	1/10	5	0,50	0,46	0,03	6,28
мука	60	60	5,15	0,55	34,5	167,0
сах. песок	6	6			4,99	18,95
дрожжи						
Чай сладкий - 180						
Чай	1,2	1,2				
сах. песок	6	6			12,97	49,27
Всего в полдник			19,37	19,32	91,85	619,26
ВСЕГО В ДЕНЬ			64,78	64,83	257,25	1867,16