

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
	брутто	нетто				
<b><u>ЗАВТРАК:</u></b>						
<b>Фрукт,</b>	100	100				
<b>Каша пшеничная - 150</b>						
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
<b>Чай сладкий - 150</b>						
чай	1.0	1.0				
Сах. песок	5	5			9,98	37,9
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 30/6</b>	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
<b>2 ЗАВТРАК :</b>						
<b>Сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>11,73</b>	<b>13,24</b>	<b>68,67</b>	<b>446,1</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Салат из св. (кв.)капусты-60 (помидор свеж. – 50)</b>						
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
<b>Суп гороховый с мясом -150</b>						
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
<b>Биточки мясные - 63</b>						
<b>мясо</b>	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
<b>картофельное пюре - 120</b>						
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
<b>Компот из сухофруктов -150</b>						
Сух.фрукты	11	11	0,14		5,8	24,6
Сах. песок	6	6			9,98	37,9
<b>Хлеб ржаной - 40</b>	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
<b>Хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед</b>			<b>21,96</b>	<b>22,69</b>	<b>76,59</b>	<b>598,93</b>

<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
<b>Свекла долька - 50</b>	67	50	0,6	0,04	4,0	16,8
<b>Творожно-рисовая запеканка со смет.соус.-130/30</b>						
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
<b>Плюшка - 75</b>						
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
<b>Какао с молоком -150</b>	1,0	1,0				
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сах. песок	5	5			9,98	37,9
<b>Всего в полдник</b>			<b>19,04</b>	<b>21,13</b>	<b>39,07</b>	<b>415,61</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>52,73</b>	<b>57,06</b>	<b>184,33</b>	<b>1460,64</b>

## Второй день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
<b>Фрукт</b>	100	100	0,56	0,56	13,72	63,0
<b>каша гречневая молоч. - 150</b>						
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
<b>Коф. напиток с молоком - 150</b>						
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
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 30/6</b>						
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
<b>2 ЗАВТРАК: сок фруктов. - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>14,89</b>	<b>22,23</b>	<b>63,96</b>	<b>511,84</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Огурец сол. (огурец св.) - 50</b>						
<b>Свекольник со сметан. - 150</b>						
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
<b>Соте мясное - 62</b>						
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
<b>Макароны отварные – 100</b>						
Макароны	35	35	4,68	0,49	31,36	151,65
Масло слив.	4	4	0,03	3,9	0,05	35,45
<b>Напиток из прот. ягод - 150</b>						
ягоды прот.	25	25	0,14		6,09	25,10
сах. песок	3	3			4,99	18,95
<b>хлеб ржаной - 40</b>	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед</b>			<b>22,13</b>	<b>23,11</b>	<b>64,0</b>	<b>555,34</b>

<b>уплотнённый полдник</b>						
<b>Икра кабачковая - 50</b>	50	50	0,52	0,19	5,2	26,0
<b>Рыбные биточки - 78</b>						
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
<b>овощи тушеные - 130</b>						
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
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>чай с молоком - 150</b>	1,0	1,0				
молоко	100	100	3,64	4,16	6,11	75,4
сах. песок	5	5			9,98	37,9
<b>Всего в полдник</b>			<b>18,93</b>	<b>13,75</b>	<b>54,19</b>	<b>413,02</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>55,95</b>	<b>59,09</b>	<b>182,15</b>	<b>1480,02</b>

### Третий день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>Фрукт</b>	100	100	1,8	0,4	16,2	80,0
<b>каша « рябчик » молочная - 150</b>						
греча , 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
<b>Какао с молоком - 150</b>						
Какао	1,0	1,0				
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сах. песок	5	5			9,98	37,9
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 30/6</b>	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
<b>2 ЗАВТРАК:</b>						
<b>Сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>12,68</b>	<b>18,46</b>	<b>66,36</b>	<b>478,24</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Салат из св. (кв.)капусты-60 (помидор свеж. – 50)</b>						
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
<b>Рассольник на к/б со см - 150</b>						
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				
<b>Картоф. по домашнему с кур.- 150</b>						
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
<b>Компот из сухофруктов - 150</b>						
сухофрукты	11	11	0,14		5,8	24,6
сах. песок	6	6			10,97	41,69
<b>хлеб ржаной - 40</b>	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед</b>			<b>30,84</b>	<b>32,9</b>	<b>70,9</b>	<b>703,25</b>

<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
<b>Салат из моркови – 60 (кукуруза сахарная – 50)</b>						
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
<b>Творожный пудинг со сгущ.молоком - 130/30</b>						
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
<b>Сгущ. молоко</b>	<b>30</b>	<b>30</b>				
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Кондитерка - 30</b>	30	30				
<b>Молоко -150</b>	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
<b>Всего в полдник</b>			<b>24,47</b>	<b>15,91</b>	<b>31,38</b>	<b>363,62</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>63,66</b>	<b>62,09</b>	<b>145,63</b>	<b>1513,3</b>

## Четвёртый день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>Фрукт</b>	140	140	0,56	0,56	13,72	63,0
<b>каша манная молочная - 150</b>						
крупa 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
<b>Чай с молоком - 150</b>						
молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58,0
чай	1.0	1.0				
Сах. песок	5	5			9,98	37,9
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 30/6</b>	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
<b>2 ЗАВТРАК:</b>						
<b>Сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>14,53</b>	<b>20,64</b>	<b>37,68</b>	<b>511,55</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Салат из свёклы - 60</b>						
Свёкла	75	75				
сахар	2	2			1,99	7,58
масло раст.	2	2		1,99		17,98
<b>Щи с курами со сметаной - 150</b>						
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
<b>Котлета мясная - 63</b>						
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
<b>картофельное пюре - 120</b>						
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
<b>Компот из сухофруктов -150</b>						
сухофрукты	11	11	0,14		5,8	24,6
сах. песок	6	6			10,97	41,69
<b>хлеб ржаной - 40</b>	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед</b>			<b>24,66</b>	<b>25,54</b>	<b>76,57</b>	<b>638,13</b>



<b>уплотнённый полдник</b>						
<b>Икра кабачковая. - 60</b>	60	60	0,32	0,04	1,36	5,6
<b>Рыбная суфле - 87</b>						
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
<b>Рис отварной, соус – 90/30</b>						
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
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Коф. напиток с молоком - 150</b>	1,0	1,0				
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сах. песок	5	5			9,98	37,9
<b>Кондитерка - 50</b>	50	50				
<b>Всего в полдник</b>			<b>26,5</b>	<b>26,92</b>	<b>81,68</b>	<b>677,75</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>70,02</b>	<b>78,28</b>	<b>218,94</b>	<b>1859,24</b>

## Пятый день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>Фрукт</b>	160	160	0,64	0,48	15,2	67,2
<b>Каша геркулесовая - 150</b>						
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
<b>Коф. напиток с молоком - 150</b>						
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
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 30/6</b>						
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
<b>2 ЗАВТРАК:</b>						
<b>Сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>12,16</b>	<b>18,03</b>	<b>65,94</b>	<b>474,44</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Зел. горошек отварной - 50</b>	75	50	1,28	0,08	2,6	16,0
<b>Суп польский с яйцом - 150</b>						
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
<b>Плов с мясом - 150</b>						
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
<b>Компот из сухофруктов - 150</b>						
сухофрукты	11	11	0,14		5,8	24,6
сах. песок	6	6			10,97	41,69
<b>хлеб ржаной - 40</b>	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед</b>			<b>24,25</b>	<b>23,60</b>	<b>68,42</b>	<b>575,1</b>

<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
<b>Огурец сол. (огурец св.) - 50</b>						
<b>Картофельное пюре - 120</b>						
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
<b>Яйцо вареное – 1шт</b>	50	50				
<b>Булочка домашняя - 75</b>						
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
<b>Кисель - 150</b>						
Ягоды прот.	25	25				
Крахмал	5	5				
Сах. песок	3	3			4,99	18,95
<b>Всего в полдник</b>			<b>11,48</b>	<b>19,13</b>	<b>65,07</b>	<b>479,33</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>47,89</b>	<b>60,76</b>	<b>199,43</b>	<b>1528,87</b>

шестой день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>Фрукт</b>	50	50	0,52	0,19	5,2	26,0
<b>каша пшениная молочная - 150</b>						
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
<b>Чай сладкий - 150</b>						
Сах. песок	5	5			9,98	37,9
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 30/6</b>						
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
<b>2 ЗАВТРАК :</b>						
<b>Сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>7,11</b>	<b>9,28</b>	<b>62,15</b>	<b>354,3</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Свёкла отварная долька - 50</b>	67	50	0,6	0,04	4,0	16,8
<b>Суп картофельный с мяс. -150</b>						
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
<b>Рулет мясной с яйцом -78</b>						
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
<b>Греча отварная, соус – 90/30</b>						
Греча	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
<b>Компот из сухофруктов - 150</b>						
сухофрукты	11	11	0,14		5,8	24,6
сах. песок	6	6			10,97	41,69
<b>хлеб ржаной -40</b>	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед</b>			<b>22,47</b>	<b>21,59</b>	<b>87,41</b>	<b>635,68</b>

<b>уплотнённый полдник</b>						
<b>Салат из моркови -60 (кукуруза сахарная – 50)</b>						
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
<b>Творожно-верм. зап-ка С прот ягодами -130/25</b>						
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
<b>Ягоды протёртые - 25</b>	25	25				
<b>Коф. напиток с молоком - 150</b>						
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
<b>Кондитерка - 40</b>	20	20	0,64	0,56	16,02	70,0
<b>Всего в полдник</b>			<b>20,19</b>	<b>27,55</b>	<b>42,5</b>	<b>493,28</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>49,77</b>	<b>58,42</b>	<b>192,06</b>	<b>1483,26</b>

## Седьмой день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>Фрукт</b>	140	140	0,56	0,56	13,72	63,0
<b>Каша рисовая молочная - 150</b>						
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
<b>Коф. напиток с молоком - 150</b>						
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
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 30/6</b>	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
<b>2 ЗАВТРАК:</b>						
<b>Сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>14,55</b>	<b>20,83</b>	<b>64,25</b>	<b>500,75</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Свёкла долька – 50 (помидор св. – 50)</b>	67	50				
<b>Суп рыбный со сметаной - 150</b>						
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
<b>Гуляш мясной - 70</b>						
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
<b>Макароны отварные – 100</b>						
Макароны	35	35	4,68	0,49	31,36	151,65
Масло слив.	4	4	0,03	3,9	0,05	35,45
<b>Компот из сухофруктов - 150</b>	1,0	1,0				
сухофрукты	11	11	0,14		5,8	24,6
сах. песок	6	6			10,97	41,69
<b>хлеб ржаной -40</b>	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед</b>			<b>23,24</b>	<b>22,82</b>	<b>70,61</b>	<b>583,57</b>

<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
<b>Икра кабачковая (огурец свеж. – 50)</b>	50	50				
<b>Картоф. туш. с маслом - 100</b>						
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
<b>Яйцо вареное – 1шт</b>	50	50				
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Кондитерка - 20</b>	15	15				
<b>Какао с молоком - 150</b>						
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сах. песок	6	6			9,98	37,9
<b>Всего в полдник</b>			<b>18,84</b>	<b>12,64</b>	<b>52,24</b>	<b>388,26</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>54,98</b>	<b>54,92</b>	<b>201,23</b>	<b>1504,03</b>

## Восьмой день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>Фрукт</b>	100	100	0,9	0,2	8,1	40,0
<b>каша « дружба» молочная - 150</b>						
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Масло сливочное	4	4	0,028	3,12	0,04	28,36
Греча , геркулес	10	10	1,26	0,33	6,21	33,5
Сах. песок	4	4			4,99	18,95
<b>Коф. напиток с молоком - 150</b>						
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
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 30/6</b>						
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
<b>2 ЗАВТРАК:</b>						
<b>Сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>12,26</b>	<b>18,59</b>	<b>65,06</b>	<b>472,04</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Салат из капусты - 60 (огурец св. – 50)</b>						
Масло раст.	2	2		1,99		17,98
сахар	2	2			1,9	7,8
Капуста кв.	48	48				
<b>Борщ со сметаной - 150</b>						
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
<b>Котлета куриная - 76</b>						
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
<b>Картофельное пюре - 120</b>						
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
<b>Компот из сухофруктов - 150</b>						
сухофрукты	11	11	0,14		5,8	24,6
сах. песок	6	6			10,97	41,69
<b>хлеб ржаной - 40</b>	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед</b>			<b>30,67</b>	<b>32,63</b>	<b>70,15</b>	<b>697,73</b>



<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
<b><i>Зеленый горошек- 50</i></b>	100	50				
<b>Омлет - 142</b>						
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
<b>Гребешок - 75</b>						
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						
<b>Кисель - 150</b>						
Ягоды прот.	25	25				
Крахмал	5	5				
Сах. песок	3	3	4,2	4,8	7,05	87,0
<b><i>Всего в полдник</i></b>			<b>19,21</b>	<b>15,51</b>	<b>56,11</b>	<b>438,87</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>57,0</b>	<b>59,16</b>	<b>190,97</b>	<b>1523,19</b>

## Девятый день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>Фрукт - 100</b>						
<b>Каша манная - 150</b>						
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
<b>Какао с молоком - 200</b>	1,0	1,0				
Молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
Сах. песок	5	5			9,98	37,9
<b>Хлеб пшеничный с маслом и сыром - 30/6/10</b>						
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				
<b>2 ЗАВТРАК:</b>						
<b>Сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>11,41</b>	<b>17,35</b>	<b>60,14</b>	<b>437,65</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Зелен. горошек – 50 (помидор св. - 50)</b>	75	50				
<b>Суп крестьянский с кур. со смет - 150</b>						
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
<b>Ёжики мясные - 85</b>						
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
<b>Капуста тушеная -100</b>						
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
<b>Напиток из прот. ягод - 150</b>						
ягоды прот.	25	25	0,14		6,09	25,10
сах. песок	3	3			4,99	18,95
<b>хлеб ржаной - 40</b>	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед</b>			<b>30,67</b>	<b>32,63</b>	<b>70,15</b>	<b>697,73</b>

<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
<b>Салат из свеклы – 60 (огурец св. 60)</b>	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
<b>Рыбная котлета - 78</b>						
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
<b>Картофельное пюре - 120</b>						
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
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Коф. напиток с молоком - 150</b>	1,0	1,0				
молоко	130	130	3,64	4,16	6,11	75,4
сах. песок	6	6			9,98	37,9
<b>Кондитерка - 30</b>	30	30				
<b>Всего в полдник</b>			<b>21,73</b>	<b>24,24</b>	<b>67,24</b>	<b>578,33</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>64,66</b>	<b>75,46</b>	<b>202,45</b>	<b>1748,1</b>

# Десятый день (ясли)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>Фрукт</b>	120	120	0,6	0,45	14,25	60,0
<b>Каша пшено-рисовая - 150</b>						
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
<b>Коф. напиток с молоком - 150</b>						
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
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 30/6</b>						
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
Масло сливочное	6	6	0,04	4,68	0,06	42,54
<b>2 ЗАВТРАК:</b>						
<b>Сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>10,29</b>	<b>16,37</b>	<b>54,16</b>	<b>407,05</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Салат из св.(кв.) капусты - 60 (огурец св. - 60)</b>						
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
<b>Суп лапша с курами – 150</b>						
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
<b>Соте мясное - 62</b>						
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
<b>Картофельное пюре - 120</b>						
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
<b>Компот из сухофруктов - 150</b>						
сухофрукты	11	11	0,14		5,8	24,6
сах. песок	6	6			10,97	41,69
<b>хлеб ржаной - 40</b>	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед</b>			<b>28,48</b>	<b>23,48</b>	<b>64,39</b>	<b>582,86</b>

<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
<b>Салат из моркови – 60 (кукуруза сахарная – 50)</b>						
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
<b>Каша гречневая рассыпчатая с молоком – 60/90</b>						
греча	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
<b>Пирожок с начинкой - 100</b>	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						
<b>Чай сладкий - 150</b>						
чай	1.2	1.2				
Сах. песок	6	6			9,98	37,9
<b>Всего в полдник</b>			<b>15,9</b>	<b>16,54</b>	<b>75,96</b>	<b>516,8</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>54,67</b>	<b>56,39</b>	<b>194,51</b>	<b>1506,71</b>

## Первый день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>Каша пшеничная - 200</b>						
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
<b>Чай сладкий - 200</b>						
чай	1,2	1,2				
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 40/7</b>						
Хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
<b>2 ЗАВТРАК :</b>						
<b>Сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>16,26</b>	<b>16,26</b>	<b>100,79</b>	<b>630,7</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Салат из капусты - 70 (помидор св. – 60)</b>						
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
<b>Суп гороховый с мясом – 200</b>						
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
<b>Биточки мясные - 70</b>						
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
<b>картофельное пюре - 150</b>						
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
<b>Компот из сухофруктов -180</b>						
Сух.фрукты	13	13	0,18		7,09	30,10
Сах. песок	7	7			12,97	49,27
<b>Хлеб ржаной - 50</b>	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
<b>Хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед:</b>			<b>25,84</b>	<b>27,58</b>	<b>91,89</b>	<b>718,9</b>

<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
<b>Свеклы долька - 60 (Кукуруза сахарная – 55)</b>	87	60	0,67	0,04	4,5	18,9
<b>Творожно-рисовая запеканка со см.соус.-160/30</b>						
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
<b>Плюшка - 89</b>						
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						
<b>Какао с молоком - 180</b>						
Какао	1,2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
<b>Всего в полдник</b>			<b>25,17</b>	<b>26,37</b>	<b>69,07</b>	<b>608,32</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>67,27</b>	<b>70,21</b>	<b>261,75</b>	<b>1957,92</b>

## Второй день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	
	брутто	нетто				
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>Фрукт - 100</b>	100	100	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>Каша гречневая молочная - 200</b>						
греча	25	25	3,78	0,99	18,63	100,5
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
<b>Коф. напиток с молоком - 180</b>						
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
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 40/7</b>						
Хлеб пшеничный	40	40	3,85	1,5	24,9	131,0
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
<b>2 ЗАВТРАК:</b>						
<b>сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>16,34</b>	<b>27,79</b>	<b>69,82</b>	<b>590,01</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Огурец сол., (огурец св.) - 60</b>	60	60				
<b>Свекольник со смет. - 200</b>						
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	0,6	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
Свёкла	70	70	0,67	0,04	4,5	18,9
<b>Соте мясное - 77</b>						
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
<b>Макароны отварные - 130</b>						
Макароны	45	45	4,68	0,49	31,36	151,65
Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
<b>Напиток из прот. ягод - 180</b>						
ягоды прот.	30	30	0,18		7,09	30,10
сах. песок	4	4			6,99	26,53
<b>хлеб ржаной - 50</b>	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед</b>			<b>26,25</b>	<b>26,02</b>	<b>80,85</b>	<b>688,39</b>



<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
<b>Икра кабачковая - 70</b>	70	70				
<b>Рыбные биточки - 90</b>						
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
<b>овощи тушеные - 150</b>						
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
<b>хлеб пшеничный - 30</b>	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
<b>Кондитерка - 20</b>	20	20	1,56	0,48	15,32	82,8
<b>чай с молоком - 180</b>	1,2	1,2				
молоко	120	120	3,92	4,48	6,58	81,2
сах. песок	6	6			12,97	49,27
<b>Всего в полдник</b>			<b>23,65</b>	<b>15,8</b>	<b>82,46</b>	<b>573,4</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>66,24</b>	<b>69,61</b>	<b>233,13</b>	<b>1851,8</b>

## Третий день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	
	брутто	нетто				
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>Фрукт - 100</b>	100	100	3,3	0,22	42,24	195,8
<b>каша « рябчик » молочная - 200</b>						
греча ,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
<b>Какао с молоком - 180</b>	1.2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 40/7</b>						
Хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
<b>2 ЗАВТРАК:</b>						
<b>Сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>15,84</b>	<b>21,93</b>	<b>95,14</b>	<b>640,48</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Салат из капусты - 70 (помидор св. – 60)</b>						
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
<b>Рассольник на к/б со сметан. - 200</b>						
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				
<b>Картоф. по домашнему с курами - 200</b>						
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
<b>Компот из сухофруктов - 180</b>	13	13	0,18		7,09	30,10
сах. песок	7	7			12,97	49,27
<b>хлеб ржаной - 50</b>	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед</b>			<b>36,38</b>	<b>41,37</b>	<b>92,48</b>	<b>887,31</b>

<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
<b>Салат из моркови с раст .маслом - 70 (кукуруза сахарная – 55)</b>						
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
<b>Творожный пудинг со сгущ. - 184</b>						
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	
<b>Сгущ. молоко - 35</b>	35	35				
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	2,31	0,9	14,94	78,6
<b>Молоко - 180</b>	180	180	5,6	6,4	9,4	116,0
<b>Кондитерка - 20</b>	20	20				
<b>Всего в полдник</b>			<b>30,99</b>	<b>33,37</b>	<b>79,01</b>	<b>732,82</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>67,21</b>	<b>69,75</b>	<b>275,65</b>	<b>1983,13</b>

## Четвёртый день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>Фрукт - 100</b>	100	100				
<b>каша манная молочная - 200</b>	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
<b>Чай с молоком - 180</b>	1,2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 40/7</b>						
Хлеб пшеничный	40	40	3,85	1,5	24,9	131,0
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
<b>2 ЗАВТРАК:</b>						
<b>Сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>18,09</b>	<b>25,8</b>	<b>90,48</b>	<b>664,79</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Салат из свёклы - 70</b>						
свёкла	86	64				
Масло растит.	3	3		2,99		26,97
Сах. песок	3	3			2,99	11,37
<b>Щи с кур. со сметаной - 200</b>						
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
<b>Котлета мясная - 70</b>						
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
<b>картофельное пюре - 150</b>						
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
<b>Компот из сухофруктов - 180</b>						
сухофрукты	13	13	0,18		7,09	30,10
сах. песок	7	7			12,97	49,27
<b>хлеб ржаной - 50</b>	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед</b>			<b>28,76</b>	<b>28,66</b>	<b>94,11</b>	<b>750,89</b>

<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
<b>Икра кабачковая – 60 (помидор св. 60)</b>						
<b>Рыбная суфле - 100</b>						
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
<b>Рис отварной , соус - 120/30</b>	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
<b>хлеб пшеничный - 30</b>	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
<b>Кондитер - 50</b>	50	50				
<b>Коф. напиток с молоком - 180</b>	1,2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
<b>Всего в полдник</b>			<b>28,64</b>	<b>16,63</b>	<b>41,76</b>	<b>429,63</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>75,49</b>	<b>71,09</b>	<b>226,35</b>	<b>1845,31</b>

## Пятый день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>Фрукт - 100</b>	100	100	0,64	0,48	15,2	67,2
<b>Каша геркулесовая - 200</b>						
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
<b>Коф. напиток с молоком - 180</b>						
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
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 40/7</b>						
Хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
<b>2 ЗАВТРАК:</b>						
<b>Сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>14,85</b>	<b>21,27</b>	<b>86,92</b>	<b>587,18</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Зелёный горошек отварной - 60 (помидор св. – 60)</b>	90	60	1,28	0,08	2,6	16,0
<b>Суп польский с яйцом - 200</b>						
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
<b>Плов с мясом - 200</b>						
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
<b>Компот из сухофруктов - 180</b>						
сухофрукты	13	13	0,18		7,09	30,10
сах. песок	7	7			12,97	49,27
<b>хлеб ржаной - 50</b>	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед</b>			<b>25,23</b>	<b>28,91</b>	<b>97,48</b>	<b>756,14</b>

<b>уплотнённый полдник</b>						
<b>Огурец сол. – 60 (огурец св. – 60)</b>	60	60				
<b>картофельное пюре - 150</b>						
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
<b>Яйцо вареное – 1шт</b>	50	50				
<b>Булочка домашняя - 89</b>						
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						
<b>Кисель - 180</b>						
Ягоды прот.	30	30				
Крахмал	6	6				
Сах. песок	4	4			6,99	26,53
<b>Всего в полдник</b>			<b>16,33</b>	<b>19,64</b>	<b>80,11</b>	<b>559,34</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>56,41</b>	<b>69,82</b>	<b>264,51</b>	<b>1902,66</b>

## Шестой день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>Фрукт - 100</b>	100	100				
<b>каша пшенная молочная - 200</b>						
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
<b>Чай сладкий - 180</b>	1.2					
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 40/7</b>						
Хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
<b>2 ЗАВТРАК :</b>						
<b>Сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>9,47</b>	<b>11,59</b>	<b>89,76</b>	<b>492,95</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Свёкла отварная долька - 60</b>	87	60	0,67	0,04	4,5	18,9
<b>Суп картофельный с мясом-200</b>						
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
<b>Рулет мясной с яйцом - 93</b>						
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
<b>Греча отварная , соус - 120/30</b>	40	40	2,8	0,4	28,56	132,0
<b>Компот из сухофруктов - 180</b>						
сухофрукты	13	13	0,18		7,09	30,10
сах. песок	7	7			12,97	49,27
<b>хлеб ржаной - 50</b>	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед</b>			<b>26,75</b>	<b>24,79</b>	<b>106,88</b>	<b>757,36</b>



<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
<b>Салат из моркови с раст .маслом - 70 (Кукуруза сахар. – 60)</b>						
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
<b>Творожно-верм. зап-ка с прот. Ягодами -165/30</b>						
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
<b>Ягоды прот. - 30</b>	30	30				
<b>Кондитерка - 40</b>	40	40				
<b>Коф. напиток с молоком - 180</b>	1,2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
<b>Всего в полдник</b>			<b>23,79</b>	<b>26,06</b>	<b>74,28</b>	<b>630,72</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>70,37</b>	<b>68,21</b>	<b>257,71</b>	<b>1930,66</b>

## Седьмой день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>Фрукт - 100</b>	100	100	0,56	0,56	13,72	63,0
<b>Каша рисовая молочная - 200</b>	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
<b>Коф. напиток с молоком - 180</b>						
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
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 40/7</b>						
Хлеб пшеничный	40	40	3,85	1,5	24,9	131,0
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
<b>2 ЗАВТРАК:</b>						
<b>Сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>19,59</b>	<b>26,1</b>	<b>85,6</b>	<b>652,99</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Долька свеклы – 60 (помидор св. – 60)</b>						
<b>Суп рыбный со сметаной - 200</b>						
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
<b>Гуляш мясной - 80</b>						
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
<b>Макароны отварные - 130</b>						
Макароны	45	45	4,68	0,49	31,36	151,65
Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
<b>Чай сладкий - 180</b>	1	1				
сах. песок	6	6			12,97	49,27
<b>хлеб ржаной - 50</b>	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед</b>			<b>28,88</b>	<b>30,78</b>	<b>105,74</b>	<b>813,9</b>

<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
<b>Икра кабачковая - 70 (огурец св. - 60)</b>						
<b>Картоф. туш. с маслом - 130</b>						
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
<b>Яйцо вареное – 1шт</b>	50	50				
<b>хлеб пшеничный - 30</b>	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
<b>Кондитерка - 30</b>	30	30				
<b>Какао с молоком - 200</b>						
Какао	1,2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
<b>Всего в полдник</b>			<b>21,9</b>	<b>15,38</b>	<b>69,31</b>	<b>498,43</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>70,37</b>	<b>72,26</b>	<b>260,65</b>	<b>1965,32</b>

## Восьмой день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>Фрукт - 100</b>	100	100	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>каша « дружба» молочная - 200</b>						
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Масло сливочное	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Греча	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
<b>Коф. напиток с молоком - 180</b>						
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
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 40/7</b>	40	40	3,85	1,5	24,9	131,0
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
<b>2 ЗАВТРАК:</b>						
<b>Сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>19,38</b>	<b>25,57</b>	<b>89,78</b>	<b>664,39</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Салат из капусты - 70 (огурец св. – 60)</b>						
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
<b>Борщ со сметаной - 200</b>						
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
<b>Котлета курин. (грудка) -86</b>						
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
<b>Картофельное пюре - 150</b>						
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
<b>Компот из сухофруктов - 180</b>						
сухофрукты	13	13	0,18		7,09	30,10
сах. песок	7	7			12,97	49,27
<b>хлеб ржаной - 50</b>	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед</b>			<b>26,99</b>	<b>25,90</b>	<b>82,34</b>	<b>672,43</b>

<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
<b>Зеленый горошек. - 55</b>	110	55				
<b>Омлет - 142</b>						
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
<b>Гребешок - 89</b>						
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						
<b>Кисель - 180</b>						
Ягоды прот.	30	30				
Крахмал	6	6				
Сах. песок	4	4	5,6	6,4	9,4	116,0
<b>Всего в полдник</b>			<b>23,79</b>	<b>26,06</b>	<b>74,28</b>	<b>630,72</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>70,37</b>	<b>68,21</b>	<b>257,71</b>	<b>1930,66</b>

## Девятый день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>Фрукт - 100</b>	100	100	0,9	0,2	8,1	40,0
<b>каша манная молочная - 200</b>						
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
<b>Какао с молоком - 180</b>	1,2	1,2				
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Сах. песок	6	6			12,97	49,27
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 40/7</b>						
Хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
<b>2 ЗАВТРАК:</b>						
<b>Сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в завтрак</b>			<b>14,12</b>	<b>21,14</b>	<b>78,39</b>	<b>555,58</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Зелен. горошек – 60 (помидор св. – 60)</b>	90	60	0,41	0,07	1,44	8,74
<b>Суп крестьян. с кур. со смет. - 200</b>						
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, греча	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
<b>Ёжики мясные - 95</b>						
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				
<b>Капуста тушеная -110</b>						
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
<b>Напиток из прот. ягод - 180</b>						
ягоды прот.	30	30	0,18		7,09	30,10
сах. песок	4	4			6,99	26,53
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>хлеб ржаной - 50</b>	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
<b>Всего в обед</b>			<b>36,15</b>	<b>37,63</b>	<b>86,52</b>	<b>831,14</b>

<b>уплотнённый полдник</b>						
<b>Салат из свёклы – 70 (огурец св.- 60)</b>						
свёкла	86	64				
Масло растит.	3	3		2,99		26,97
Сах. песок	3	3			2,99	11,37
<b>Рыбная котлета - 90</b>						
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
<b>Картофельное пюре - 150</b>						
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
<b>хлеб пшеничный - 30</b>	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
<b>Коф. напиток с молоком - 180</b>						
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
<b>Кондитерка - 30</b>	30	30				
<b>Всего в полдник</b>			<b>28,03</b>	<b>27,40</b>	<b>115,35</b>	<b>827,72</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>74,06</b>	<b>84,83</b>	<b>239,19</b>	<b>2017,44</b>

## Десятый день (сад)

меню и раскладка	расход сырья		белки	жиры	углеводы	ккал
	брутто	нетто				
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>Фрукт - 100</b>	100	100	0,6	0,45	14,25	60,0
<b>каша пшенно-рис. молочная - 200</b>						
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
<b>Коф. напиток с молоком - 180</b>						
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
<b>Хлеб пшеничный с маслом - 40/7</b>						
Хлеб пшеничный	40	40	3,85	1,5	24,9	131,0
Масло сливочное	7	7	0,04	5,46	0,07	49,63
<b>2 ЗАВТРАК:</b>						
<b>Сок фруктовый - 100</b>	100	100	0,50		11,7	47,00
<b>Всего в обед</b>			<b>14,57</b>	<b>20,71</b>	<b>87,63</b>	<b>591,59</b>
<b>ОБЕД :</b>						
<b>Салат из капусты - 70 (огурец св. – 60)</b>						
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
<b>Суп лапша с курами - 200</b>						
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
<b>Соте мясное - 77</b>						
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
<b>Картофельное пюре - 150</b>						
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
<b>Компот из сухофруктов - 180</b>						
сухофрукты	13	13	0,18		7,09	30,10
сах. песок	7	7			12,97	49,27
<b>хлеб ржаной - 50</b>	50	50	3,30	0,60	17,1	90,50
<b>хлеб пшеничный - 20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
<b>Всего в обед</b>			<b>30,84</b>	<b>24,80</b>	<b>77,77</b>	<b>656,31</b>



<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
<b>Салат из моркови с раст .маслом - 70 (кукуруза сахарная – 55)</b>						
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
<b>Каша гречневая рассыпчатая с молоком – 90/120</b>						
греча	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
<b>Пирожок с начинкой</b>						
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						
<b>Чай сладкий - 180</b>						
Чай	1,2	1,2				
сах. песок	6	6			12,97	49,27
<b>Всего в полдник</b>			<b>19,37</b>	<b>19,32</b>	<b>91,85</b>	<b>619,26</b>
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			<b>64,78</b>	<b>64,83</b>	<b>257,25</b>	<b>1867,16</b>