

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №1

Л. Г. Мирошниценко

« 15 » января 2021г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(ПРИМЕРНОЕ)

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад №1 г. Вязьмы Смоленской области

СОГЛАСОВАНО

с советом родителей
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения детского сада №1
г. Вязьмы Смоленской области
протокол № 1 от 15.01.2021г.

Неделя первая: понедельник Наименование	№ рец	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад				Вита мин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ		
ЗАВТРАК		Макароны отварные с сыром. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом															
Макароны отварные с сыром	206	153	188					4,20	3,12	18,6	112,5	4,76	3,36	20,4	127,61	0,14	
Макаронные изделия				45	55	45	55	4,2	0,4	31,9	151,2	5,3	0,5	38,9	184,8		
Масло сливочное				5	5	5	5	0,02	3,9	0,02	36,2	0,02	3,9	0,02	36,2		
Сыр				15	20	13	18	2,68	2,73		36,1	10,72	10,92		144,0	0,07	
Бутерброд с маслом	1																
Хлеб пшеничный				20	20	20	20	2,90	0,31	12,0	80,90	5,20	0,45	19,	100,1	0,85	
Сливочное масло				5	10	5	10	0,02	3,90	0,02	36,20	0,02	3,90	0,02	36,20		
Чай с сахаром	392	150	200							4,10	17,9			4,70	18,5	0,02	
Чай				0,5	0,6	0,5	0,6										
Сахар				10	13	10	13			4,10	17,9			4,70	18,5		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																	
Сок	399	100	100	100	100	100	100										3
ОБЕД		Салат свекольный. Суп картофельный. Биточки рубленные мясные. Каша рассыпчатая рисовая. Соус томатный. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный															
Салат свекольный	33	40	60														0,9
Растительное масло				5	5	5	5		4,70		43,65		4,70		43,65		
Свекла				50	70	43	63	0,17		1,4	6,9	0,26		2,16	10,5		
Суп картофельный	77	150	200					9,37	1,89	11,31	305,14	10,03	1,99	17,64	386,22	23,0	
Картофель				92	115	55	69	0,7		8,6	38,2	1,2		10,1	47,7		
Морковь				12	15	10	12	0,1		0,7	3,2	0,15		0,7	3,4		
Лук				8	10	6	8	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,9		
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3,1	0,02	29,4	0,02	3,1	0,02	29,4		
Сметана				9	11	9	11	0,16	2,2	0,32	22,7	0,20	2,8	0,40	28,4		
Биточки рубленные мясные	282	62	77					13,7	15,6	15,68	221,10	17,64	23,80	18,37	298,75	13,3	
Говядина				60	80	48	69	7,9	5,2		81,0	8,2	5,3		84,0	10,1	

Масло растительное				3	5	3	5		6,6		61,0		6,6		61,0		
Хлеб пшеничный				10	10	10	10	0,7	0,1	5,0	24,0	0,7	0,1	5,0	24,0		
Молоко				10	10	10	10	2,2	2,8	3,6	49,6	2,2	2,8	3,6	49,6		
Мука пшеничная				10	10	10	10	0,9	0,1	7,0	33,3	0,9	0,1	7,0	33,3		
Каша рассыпчатая рисовая	313	66	87					13,7	15,6	15,68	221,10	17,64	23,80	18,37	298,75	13.3	
Рис				35	45	35	45	4,44	5.0	21,7	153	4,46	5.2	22.1	155		
Масло сливочное				3	3	3	3		2,4		22,0		2,4		22,0		
Соус томатный	348	50	50					11,42	42,03	70,18	11,62	42,43	80,18	12,63	43,43	23.0	
Лук				5	10	4	8	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,8		
Морковь				7	12	5	10	0,1		0,7	3,2	0,15		0,7	3,4		
Мука пшеничная				5	5	5	5	0,9	0,1	7,0	33,3	0,9	0,1	7,0	33,3		
Томатная паста				-	3	-	3	0.20	2.80	0.30	28.40	0.25	3.1	0.33	30.10		
Компот из сухофруктов	376	150	200					0.16	0.077	18.20	78,81	0,2	0,09	5,31	82,62	2.0	
Сухофрукты				9	11	9	11									2.0	
Сахар				10	10	10	10			4.10	17.9			4.70	18.5		
Хлеб ржаной				30	30	30	30	1,11	1,5	11,43	60,50	2,35	0,35	24,90	107		
Хлеб пшеничный				10	20	10	20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85	
Соль				4	6	4	6										
ПОЛДНИК				Молоко. Печенье. Мандарин													
Молоко	400	150	200	158	211	150	200	4,2	4,80	6,3	87	5,9	6,4	9,40	116,0	2.46	
Печенье				30	40	30	40	3,4		28,2	134,1	3,6		29,3	134,4		
Мандарин	368			150	170	140	160	0,7		8,3	37,0	37,0	8,7		38,3	14,3	
УЖИН				Котлета рыбная запеченная. Салат «Зимний». Кофе с молоком. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.													
Котлета рыбная запеченная	255	62	77					0.16	0.077	18.20	78,81	0,2	0,09	5,31	82,62	2.0	
Рыба				80	90	80	90	15.20	0.60		68.00	15.70	0.80		68.30	2.0	
Хлеб пшеничный				10	10	10	10	0,7	0,1	5,0	24,0	0,7	0,1	5,0	24,0		
Молоко				10	10	10	10	2,2	2,8	3,6	49,6	2,2	2,8	3,6	49,6		
Яйцо				1/10	1/10	1/10	1/10	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32		
Масло растительное				3	5	3	5		6,6		61,0		6,6		61,0		
Лук				3	3	3	3	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,8		
Салат «Зимний»	22	100	120	10	20	10	20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85	
Картофель				50	100	55	69	0,7		8,6	38,2	1,2		10,1	47,7		

Морковь				30	60	25	55	0,1		0,7	3,2	0,15		0,7	3,4	
Огурцы солёные				10	20	7	16									
Лук				5	10	4	8	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,8	
Масло растительное				5	5	5	5		6,6		61,0		6,6		61,0	
Кофейный напиток с молоком и сахаром	395	150	200					4.20	3.12	18.6	112.5	4.76	3.36	20.4	127.61	1.17
Кофе				1	1,2	1	1,2									
Молоко				100	110	100	110	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Сахар				10	13	10	13			4.10	17.9			4.70	18.5	
Хлеб пшеничный				10	20	10	20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85
Хлеб ржаной				30	30	30	30	1,11	1,5	11,43	60,50	2,35	0,35	24,90	107	
Всего за день								128,3	160,4	468,3	746,2	135,9	169,1	479,9	751,4	96,2

Неделя первая: вторник Наименование	№ репс	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад				Вита мин С
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ	
ЗАВТРАК		Каша манная молочная. Чай с лимоном и сахаром. Бутерброд с повидлом														
Каша манная молочная	185	150	200					13,7	15,6	15,68	221,10	17,64	23,80	18,37	298,75	13.3
Манка				20	25	20	25	4,44	5.0	21,7	153	4,46	5.2	22.1	155	
Молоко				100	106	100	106	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4	
Сахар				5	5	5	5			4.10	17.9			4.70	18.5	
Чай с лимоном	393	150	200					8.91	14.7	17.21	221	10.75	16.18	20.28	283.3	0.35
Чай				0,5	0,6	0,5	0,6									
Сахар				10	13	10	13			4.10	17.9			4.70	18.5	
Лимон				7	10	5	7									2.1
Бутерброд с повидлом	2															
Хлеб пшеничный				20	20	20	20	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1	0.85
Повидло				15	20	15	20	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Сок	399	100	100	100	100	100	100									3
ОБЕД		Огурец (капуста квашенная). Борщ с капустой и картофелем м/б . Запеканка картофельная с мясом. Соус сметанный. Кисель из сухофруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный														
Огурец(капуста квашенная).		30	40													
Борщ с капустой и картофелем на м/б	57	150	200					0,44	0.02	0.51	4.35	0.56	0.03	0.62	7.36	10,29
Картофель				30	41	25	31	0,7		8,6	38,2	1,2		10,1	47,7	
Свекла				50	70	40	60	0,46		1,8	3,5	0,2		2,16	10,5	
Морковь				10	12	8	10	0,17		1,4	6,9	0,26		2,6	13,0	
Капуста				45	50	32	40									
Лук				8	10	6	8	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,9	
Томатная паста				-	3	-	3	0.20	2.80	0.30	28.40	0.25	3.1	0.33	30.10	
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4	

Сметана				9	11	9	11	0,16	2,2	0,32	22,7	0,20	2,8	0,40	28,4	
Запеканка картофельная с мясом	291	163	176					12.01	13.06	27.41	227	18.9	16.81	31.78	359.4	5,23
Картофель				180	200	150	180	0,7		8,6	38,2	1,2		10,1	47,7	
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4	
Лук				8	13	5	10	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,9	
Морковь				8	12	6	10	0,17		1,4	6,9	0,26		2,6	13,0	
Говядина				60	80	48	69	7,9	5,2		81,0	8,2	5,3		84,0	10,1
Яйцо				1/10	1/10	1/10	1/10	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Соус сметанный	354	50	50					0,44	0.02	0.51	4.35	0.56	0.03	0.62	7.36	0,38
Сметана				9	11	9	11	0,16	2,2	0,32	22,7	0,20	2,8	0,40	28,4	
Мука				5	5	5	5	0.40	0.04	2.90	14.35	0.80	0.08	5.80	28.70	
Кисель из сухофруктов	379	150	200					0.16	0.077	18.20	78,81	0,2	0,09	5,31	82,62	2.0
Сухофрукты				9	11	9	11									2.0
Сахар				10	10	10	10			4.10	17.9			4.70	18.5	
Крахмал картофельный				4	5	4	5									
Хлеб ржаной				40	50	40	50	1,11	1,5	11,43	60,50	2,35	0,35	24,90	107	
Хлеб пшеничный				10	20	10	20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85
Соль				4	6	4	6									
ПОЛДНИК		Кефир. Банан. Хлеб пшеничный														
Банан	368			240	260	220	240	1,5		24,3	110,3	1,7		27,3	112,3	13,7
Кефир	401	150	180	160	190	150	180	4.2	6.4	7.0	114	5.60	6.40	5.40	116.0	1.26
Сахар				3	3	3	3			4.10	17.9			4.70	18.5	
Хлеб пшеничный				20	20	20	20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85
УЖИН		Салат морковный. Пудинг из творога. Подлива молочная . Какао с молоком. Хлеб пшеничный.														
Салат морковный	41	50	60					0,44	0.02	0.51	4.35	0.56	0.03	0.62	7.36	4,17
Растительное масло				5	5	5	5		4.70		43.65		4.70		43.65	
Морковь				50	70	43	63	0,17		1,4	6,9	0,26		2,16	10,5	
Пудинг из творога	235	70	100					8.91	14.7	17.21	221	10.75	16.18	20.28	283.3	0.35
Масло сливочное				3	3	3	3		2,4		22,0		2,4		22,0	
Творог				100	133	100	133	8.88	14.40	2.40	186.40	9,2	14.80	2.90	190.20	0.12
Яйцо				1/10	1/10	1/10	1/10	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Сахар				5	5	5	5			4.10	17.9			4.70	18.5	

Манка				5	10	5	10	0.40	0.04	2.90	14.35	0.80	0.08	5.80	28.70	
Подлива молочная	351	50	50					21.4	10.5	34.0	325.0	23.5	11.3	37.2	410.0	0.35
Молоко				50	50	50	50	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Сахар				5	5	5	5			4.10	17.9			4.70	18.5	
Мука				5	5	5	5	0.40	0.04	2.90	14.35	0.80	0.08	5.80	28.70	
Какао с молоком	397	150	200					4.20	3.12	18.6	112.5	4.76	3.36	20.4	127.61	1.43
Какао				0,5	0,6	0,5	0,6									
Сахар				10	15	10	13			4.10	17.9			4.70	18.5	
Молоко				150	150	135	139	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Хлеб пшеничный				10	20	10	20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85
Всего за день								131,1	147,4	362,4	846,2	145,3	169,1	459,7	931,4	87,4

Неделя первая: среда Наименование	№ репс	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад				Вита мин С
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ	
ЗАВТРАК		Каша пшеничная молочная. Кофе с молоком. Бутерброд с маслом и сыром														
Каша пшеничная молочная	168	150	200					5.1	5.1	26.1	121.5	6.2	6.2	27.2	162	2,46
Масло сливочное				5	5	5	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	
Молоко				100	100	100	100	4,2	4,80	6,3	87	5,9	6,4	9,40	116,0	2.46
Сахар				5	5	5	5			4.10	17.9			4.70	18.5	
Крупа пшеничная				20	25	20	25									
Кофе с молоком	395	150	200					4.20	3.12	18.6	112.5	4.76	3.36	20.4	127.61	1.17
Кофе				1	1,2	1	1,2									
Молоко				100	110	100	110	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Сахар				10	13	10	13			4.10	17.9			4.70	18.5	
Бутерброд с маслом и сыром	3															
Хлеб пшеничный				20	20	20	20	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1	0.85
Сливочное масло				5	10	5	10	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	
Сыр				16	20	14	17	2.68	2.73		36.10	10.72	10.92		144.0	0.07
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Сок	399	100	100	100	100	100	100									3
ОБЕД		Салат морковный. Рассольник ленинградский на к/б. Голубцы ленивые с мясом кур. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный														
Салат морковный	41	50	60					0,44	0.02	0.51	4.35	0.56	0.03	0.62	7.36	4,17
Растительное масло				5	5	5	5		4.70		43.65		4.70		43.65	
Морковь				50	70	43	63	0,17		1,4	6,9	0,26		2,16	10,5	
Рассольник ленинградский на к/б	76	150	200													7,53
Картофель				91	107	85	93	0,7		8,6	38,2	1,2		10,1	47,7	
Морковь				12	15	8	10	0,1		0,7	3,2	0,15		0,7	3,4	
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4	

Лук				8	13	5	10	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,9	
Огурцы солёные				14	18	12	15									
Перловка				8	10	8	10	4,44	3,2			4,44	3,2			
Сметана				9	11	9	11	0,16	2,2	0,32	22,7	0,20	2,8	0,40	28,4	
Голубцы ленивые	298	138	160													2,03
Куры				100	120	86	100	24.0	24.2	0.9	318.1	24.2	24.6	0.10	320	
Морковь				25	30	22	27	0,17		1,4	6,9	0,26		2,6	13,0	
Лук				10	15	7	12	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,9	
Капуста				115	120	105	116									
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4	
Рис				10	16	10	16	4,44	5.0	21,7	153	4,46	5.2	22.1	155	
Компот из сухофруктов	376	150	200					0.16	0.077	18.20	78,81	0,2	0,09	5,31	82,62	2.0
Сухофрукты				9	11	9	11									2.0
Сахар				10	10	10	10			4.10	17.9			4.70	18.5	
Хлеб ржаной				30	30	30	30	1,11	1,5	11,43	60,50	2,35	0,35	24,90	107	
Хлеб пшеничный				10	20	10	20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85
Соль				4	6	4	6									
ПОЛДНИК		Молоко. Крендель сахарный. Яблоко														
Молоко	400	150	200	158	211	150	200	4,2	4,80	6,3	87	5,9	6,4	9,40	116,0	2.46
Крендель сахарный	460	53	62													
Мука				40	50	40	50	0.40	0.04	2.90	14.35	0.80	0.08	5.80	28.70	
Яйцо				1/10	1/10	1/10	1/10	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Масло сливочное				2	2	2	2	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4	
Растительное масло				2	2	2	2		4.70		43.65		4.70		43.65	
Сахар				5	6	5	6			4.10	17.9			4.70	18.5	
Молоко				20	20	20	20	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Дрожжи				2	3	2	3									
Яблоко	368			230	240	210	220	0,5		22,3	96,1	0,5		23,2	96,6	36,8
УЖИН		Рыба запеченная. Пюре картофельное. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной														
Рыба запеченная	253	130	150					13.92	9.72	25.6	211.2	22.7	13.7	37.1	290.0	1.80
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4	
Растительное масло				3	3	3	3		4.70		43.65		4.70		43.65	
Рыба (филе)				90	95	85	90	15.20	0.60		68.00	15.70	0.80		68.30	
Пюре картофельное	321	130	150					3.2	4.13	16.78	117.74	3.5	4.5	19.9	134.9	9,36

Картофель				160	190	150	180	0,7		8,6	38,2	1,2		10,1	47,7	
Молоко				20	20	20	20	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4	
Чай с сахаром	392	150	200													0.02
Чай				0,5	0,6	0,5	0,6									
Сахар				10	13	10	13			4.10	17.9			4.70	18.5	
Хлеб ржаной				10	20	10	20	1,11	1,5	11,43	60,50	2,35	0,35	24,90	107	
Хлеб пшеничный				20	30	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85
Всего за день								88,3	112,6	422,7	716,8	93,9	135,4	438,3	743,4	89,1

Неделя первая: четверг Наименование	№ реп	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад				Вита мин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ		
ЗАВТРАК		Вермишель молочная. Чай с молоком и сахаром. Бутерброд с маслом															
Вермишель молочная	93	150	200					1.8	0.42	7.43	174.44	7.07	9.8	24.54	215.2	1,12	
Макаронные изделия				20	20	20	20	4,2	0,4	31,9	151,2	5,3	0,5	38,9	184,8		
Молоко				106	110	106	110	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46	
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4		
Сахар				5	5	5	5			4.10	17.9			4.70	18.5		
Чай с молоком	394	150	200	150	200	150	200									1.20	
Чай				0,5	0,6	0,5	0,6										
Молоко				100	100	100	100	4.20	4.80	6.3	87	5.9	6.4	9.40	116.0	2.46	
Сахар				10	10	10	10			4.10	17.9			4.70	18.5		
Бутерброд с маслом	1																
Хлеб пшеничный				20	20	20	20	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1	0.85	
Сливочное масло				5	10	5	10	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																	
Сок	399	100	100	100	100	100	100										3
ОБЕД		Салат «Витаминный». Суп рыбный. Печень по-строгановски. Каша рассыпчатая гречневая. Компот из свежих фруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный															
Салат «Витаминный»	20	40	60					0,44	0.02	0.51	4.35	0.56	0.03	0.62	7.36	34,95	
Морковь				15	20	12	17	0,1		0,7	3,2	0,15		0,7	3,4		
Капуста				50	55	42	48										
Растительное масло				5	5	5	5		4.70		43.65		4.70		43.65		
Суп рыбный	84	150	200					8,22	1,09	6,99	72,99	9,18	1,09	7,09	73,5	44,80	
Рыба (филе)				40	55	40	55	15.20	0.60		68.00	15.70	0.80		68.30		
Картофель				45	55	40	50	0,7		8,6	38,2	1,2		10,1	47,7		
Морковь				10	15	8	12	0,1		0,7	3,2	0,15		0,7	3,4		
Лук				12	15	10	12	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,9		
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4		

Перловка			8	10	8	10	4,44	3,2			4,44	3,2				
Печень по-строгановски	294	60	80				16,15	12,12	15,96	245,0	22,67	14,12	17,50	292,12	0.19	
Печень			65	75	65	75	10.3	10.4	1.36	148.7	11.8	13.4	2.7	176.0		
Растительное масло			2	3	2	3		4.70		43.65		4.70		43.65		
Морковь			10	15	5	10	0,1		0,7	3,2	0,15		0,7	3,4		
Лук			8	12	5	10	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,9		
Мука			5	5	5	5	0.40	0.04	2.90	14.35	0.80	0.08	5.80	28.70		
Каша рассыпчатая гречневая	165	66	87				13,7	15,6	15,68	221,10	17,64	23,80	18,37	298,75	13.3	
Гречка			35	45	30	40	4,44	5.0	21,7	153	4,46	5.2	22.1	155		
Сливочное масло			3	3	3	3	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20		
Компот из свежих фруктов	372	150	200				0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62	8.60	
Фрукты			20	25	15	20										
Сахар			14	17	14	17			4.10	17.9			4.70	18.5		
Хлеб ржаной			40	50	40	50	1,11	1,5	11,43	60,50	2,35	0,35	24,90	107		
Хлеб пшеничный			10	20	10	20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85	
Соль			4	6	4	6										
ПОЛДНИК			Ряженка. Груша. Мармелад. Хлеб пшеничный													
Ряженка	401	150	180	160	190	150	180	4.0	4.6	13.0	106.2	4.1	4.8	15.0	108.2	0.54
Груша	368			220	240	210	230	0,4	0,4	9,3	45,0	0,6	0,4	9,8	46,1	10,0
Мармелад				40	40	40	40	27,6		121,2	14,0	29,6		121,1	14,1	4,8
Хлеб пшеничный				20	20	20	20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85
УЖИН			Салат морковный. Зразы из творога с изюмом. Подлива молочная. Кофе с молоком. Хлеб пшеничный.													
Салат морковный	41	50	60					0,44	0.02	0.51	4.35	0.56	0.03	0.62	7.36	4,17
Растительное масло				5	5	5	5		4.70		43.65		4.70		43.65	
Морковь				50	70	43	63	0,17		1,4	6,9	0,26		2,16	10,5	
Зразы из творога с изюмом	241	110	130					21.4	10.5	34.0	325.0	23.5	11.3	37.2	410.0	0.13
Творог				100	133	100	133	8.88	14.40	2.40	186.40	9,2	14.80	2.90	190.20	0.12
Яйцо				1/10	1/10	1/10	1/10	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Сахар				5	5	5	5			4.10	17.9			4.70	18.5	
Масло сливочное				3	3	3	3		2,4		22,0		2,4		22,0	
Мука				20	25	20	25	0.40	0.04	2.90	14.35	0.80	0.08	5.80	28.70	

Изюм				15	20	13	18									
Подлива молочная	351	50	50					21.4	10.5	34.0	325.0	23.5	11.3	37.2	410.0	0.35
Молоко				50	50	50	50	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Сахар				5	5	5	5			4.10	17.9			4.70	18.5	
Мука				5	5	5	5	0.40	0.04	2.90	14.35	0.80	0.08	5.80	28.70	
Кофе с молоком	395	150	200					4.20	3.12	18.6	112.5	4.76	3.36	20.4	127.61	1.17
Кофе				1	1,2	1	1,2									
Молоко				100	110	100	110	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Сахар				10	13	10	13			4.10	17.9			4.70	18.5	
Хлеб пшеничный				20	30	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85
Всего за день								76,20	49,04	276,3	1871,7 9	88,18	53,02	295,1 5	1981,7 9	101, 6

Неделя первая: пятница Наименование	№ репс	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад				Вита мин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ		
ЗАВТРАК		Каша молочная «Дружба». Какао с молоком. Бутерброд с маслом															
Каша молочная «Дружба».	185	150	200					5.92	8.03	12.45	186.03	5.8	8.94	19.13	209.1	0,45	
Рис				15	17	15	17	3.22	4.3	29.0	170.0	3.24	4.5	30.0	172.0		
Пшено				11	13	11	13	4,44	5.0	21,7	153	4,46	5.2	22.1	155		
Молоко				100	110	100	110	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46	
Сахар				5	5	5	5			4.10	17.9			4.70	18.5		
Масло сливочное				5	5	5	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20		
Какао с молоком	397	150	200					4.20	3.12	18.6	112.5	4.76	3.36	20.4	127.61	1.43	
Какао				0,5	0,6	0,5	0,6										
Сахар				10	15	10	13			4.10	17.9			4.70	18.5		
Молоко				150	150	135	139	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46	
Бутерброд с маслом	1																
Хлеб пшеничный				20	20	20	20	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1	0.85	
Сливочное масло				5	10	5	10	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																	
Сок	399	100	100	100	100	100	100										3
ОБЕД		Салат морковный. Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на м/б. Капуста тушеная с мясом. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный															
Салат морковный	41	50	60					0,44	0.02	0.51	4.35	0.56	0.03	0.62	7.36	4,17	
Растительное масло				5	5	5	5		4.70		43.65		4.70		43.65		
Морковь				50	70	43	63	0,17		1,4	6,9	0,26		2,16	10,5		
Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	81	150	200					5.2	5.3	19.7	110	6.9	6.7	28.3	124	5,81	
Горох (Фасоль)				15	17	15	17	18.6	1.8	5.2	290	20.5	2.0	5.7	298		
Картофель				87	109	76	85	1.3	0.25	10.30	48.00	1.5	0.30	10.70	48.50		
Морковь				15	20	12	16	0.03		0.87	4.1	0.03		0.87	4.1		
Лук				10	13	8	10	0.11		0.74	3.12	0.11		0.74	3.12		
Масло сливочное				3	3	3	3	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20		

Капуста тушеная мясом	336	100	115													24,99
Морковь				15	25	10	20	0,17		1,4	6,9	0,26		2,6	13,0	
Лук				10	15	5	10	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,9	
Капуста				110	120	100	110									
Сливочное масло				3	3	3	3	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	
Растительное масло				2	2	2	2		4.70		43.65		4.70		43.65	
Говядина				60	80	48	69	7,9	5,2		81,0	8,2	5,3		84,0	10,1
Компот из сухофруктов	376	150	200					0.16	0.077	18.20	78,81	0,2	0,09	5,31	82,62	2.0
Сухофрукты				9	11	9	11									2.0
Сахар				10	10	10	10			4.10	17.9			4.70	18.5	
Хлеб ржаной				30	30	30	30	1,11	1,5	11,43	60,50	2,35	0,35	24,90	107	
Хлеб пшеничный				10	20	10	20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85
Соль				4	6	4	6									
ПОЛДНИК		Молоко. Вафля. Яблоко														
Молоко	400	150	200	158	211	150	200	4,2	4,80	6,3	87	5,9	6,4	9,40	116,0	2.46
Яблоко	368			230	240	210	220	0,5		22,3	96,1	0,5		23,2	96,6	36,8
Вафля				40	40	40	40	3,6		28,2	134,4	3,6		29,2	134,4	13,6
УЖИН		Яйцо вареное. Винегрет. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.														
Яйцо вареное		1 шт.	1шт.					0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Винегрет	45	100	120					1.9	10.5	14.5	117.9	2.81	13.9	18.7	145.6	20.5
Картофель				70	80	62	72	0,7		8,6	38,2	1,2		10,1	47,7	
Свекла				70	80	62	72	0,46		1,8	3,5	0,2		2,16	10,5	
Морковь				70	80	62	72	0,17		1,4	6,9	0,26		2,6	13,0	
Лук				12	12	10	10	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,9	
Огурцы солёные				14	18	12	15									
Растительное масло				5	5	5	5		4.70		43.65		4.70		43.65	
Чай с сахаром	392	150	200													0.02
Чай				0,5	0,6	0,5	0,6									
Сахар				10	13	10	13			4.10	17.9			4.70	18.5	
Хлеб пшеничный				10	20	10	20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85
Хлеб ржаной				10	20	10	20	1,11	1,5	11,43	60,50	2,35	0,35	24,90	107	
Всего за день								54,3	49,56	254,3	1476,7	60,46	55,96	267,8	1543,6	46,4

неделя: вторая день: понедельник Наименование	№ реп	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад				Вита мин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ		
ЗАВТРАК		Каша рассыпчатая гречневая. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом															
Каша рассыпчатая гречневая	165	66	87					13,7	15,6	15,68	221,10	17,64	23,80	18,37	298,75	13.3	
Гречка				35	45	30	40	4,44	5.0	21,7	153	4,46	5.2	22.1	155		
Сливочное масло				3	3	3	3	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20		
Сахар				5	5	5	5			4.10	17.9			4.70	18.5		
Бутерброд с маслом	1																
Хлеб пшеничный				20	20	20	20	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1	0.85	
Сливочное масло				5	10	5	10	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20		
Чай с сахаром	392	150	200													0.02	
Чай				0,5	0,6	0,5	0,6										
Сахар				10	13	10	13			4.10	17.9			4.70	18.5		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																	
Сок	399	100	100	100	100	100	100										3
ОБЕД		Салат «Овощной». Суп картофельный с клецками. Тефтели мясные. Макароны отварные. Соус томатный. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный															
Салат «Овощной».	55	60	70						1.90	3.72	32.1	0.77	3.04	5.01	50.6	4,92	
Свекла				50	60	40	50	0,46		1,8	3,5	0,2		2,16	10,5		
Морковь				50	60	40	50	0,17		1,4	6,9	0,26		2,6	13,0		
Растительное масло				5	5	5	5		4.70		43.65		4.70		43.65		
Суп картофельный	85	150	200					9,37	1.89	11,31	305.14	10,03	1.99	17,64	386,22	23.0	
Картофель				60	70	55	66	0,7		8,6	38,2	1,2		10,1	47,7		
Морковь				12	15	10	12	0,1		0,7	3,2	0,15		0,7	3,4		
Лук				12	14	9	11	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,9		
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4		
Сметана				9	11	9	11	0,16	2,2	0,32	22,7	0,20	2,8	0,40	28,4		
Яйцо				1/18	1/18	1/18	1/18	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32		
Мука				8	10	8	10	0.40	0.04	2.90	14.35	0.80	0.08	5.80	28.70		

Тефтели мясные	286	60	80					13,7	15,6	15,68	221,10	17,64	23,80	18,37	298,75	0,85
Говядина				60	80	48	69	7,9	5,2		81,0	8,2	5,3		84,0	
Хлеб пшеничный				10	10	10	10	2,90	0,31	12,0	80,90	5,20	0,45	19,	100,1	0,85
Молоко				106	110	106	110	4,2	6,4	7,0	114	4,2	6,4	7,0	114	
Лук				16	20	14	19	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,9	
Растительное масло				3	3	3	3		4,70		43,65		4,70		43,65	
Мука				10	10	10	10	0,40	0,04	2,90	14,35	0,80	0,08	5,80	28,70	
Макаронны отварные	317	90	120													
Макаронные изделия				45	55	45	55	4,2	0,4	31,9	151,2	5,3	0,5	38,9	184,8	
Масло сливочное				5	5	5	5	0,02	3,9	0,02	36,2	0,02	3,9	0,02	36,2	
Соус томатный	348	50	50					11,42	42,03	70,18	11,62	42,43	80,18	12,63	43,43	23,0
Лук				5	10	4	8	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,8	
Морковь				7	12	5	10	0,1		0,7	3,2	0,15		0,7	3,4	
Мука пшеничная				5	5	5	5	0,9	0,1	7,0	33,3	0,9	0,1	7,0	33,3	
Томатная паста				-	3	-	3	0,20	2,80	0,30	28,40	0,25	3,1	0,33	30,10	
Компот из сухофруктов	376	150	200					0,16	0,077	18,20	78,81	0,2	0,09	5,31	82,62	2,0
Сухофрукты				9	11	9	11									2,0
Сахар				10	10	10	10			4,10	17,9			4,70	18,5	
Хлеб ржаной				30	30	30	30	1,11	1,5	11,43	60,50	2,35	0,35	24,90	107	
Хлеб пшеничный				20	30	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0,85
Соль				4	6	4	6									
ПОЛДНИК		Молоко. Зефир. Банан														
Молоко	400	150	200	158	211	150	200	4,2	4,80	6,3	87	5,9	6,4	9,40	116,0	2,46
Зефир				40	40	40	40	27,6		121,2	14,0	29,6		121,1	14,1	4,8
Банан	368			240	260	220	240	1,5		24,3	110,3	1,7		27,3	112,3	13,7
УЖИН		Шницель рыбный натуральный. Морковь тушеная в сметанном соусе. Какао с молоком. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.														
Шницель рыбный натуральный	258	60	80													2,62
Филе рыбы				85	90	75	82	12,0	6,0	4,0	118	12,5	6,8	4,7	120	
Лук				12	16	10	13	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,8	
Молоко				5	6	5	6	4,2	6,4	7,0	114	4,2	6,4	7,0	114	2,46
Яйцо				1/10	1/10	1/10	1/10	0,63	0,57	0,03	6,32	0,63	0,57	0,03	6,32	
Масло растительное				2	3	2	3		4,70		43,65		4,70		43,65	
Масло сливочное				2	3	2	3	0,02	3,1	0,02	29,4	0,02	3,1	0,02	29,4	

Морковь тушеная в сметанном соусе	334	73										2,52	5,05	14,47	113,5	4,75
Морковь				100	110	90	98	0,17		1,4	6,9	0,26		2,6	13,0	
Растительное масло				5	5	5	5		4.70		43.65		4.70		43.65	
Мука пшеничная				5	5	5	5	0,9	0,1	7,0	33,3	0,9	0,1	7,0	33,3	
Сметана				10	10	10	10	0,16	2,2	0,32	22,7	0,20	2,8	0,40	28,4	
Какао с молоком	397	150	200					4.20	3.12	18.6	112.5	4.76	3.36	20.4	127.61	1.43
Какао				0,5	0,6	0,5	0,6									
Сахар				10	15	10	13			4.10	17.9			4.70	18.5	
Молоко				150	150	135	139	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Хлеб ржаной				10	20	10	20	1,11	1,5	11,43	60,50	2,35	0,35	24,90	107	
Хлеб пшеничный				20	30	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85
Всего за день								68,72	47,43	202,67	1549,72	72,83	51,56	216,53	1672,96	

неделя: вторая день: вторник Наименование	№ реп	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад				Вита мин С
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ	
ЗАВТРАК		Каша пшенная жидкая. Кофе с молоком. Бутерброд с маслом и сыром														
Каша пшенная жидкая	185	150	200					6.8	9.1	17.3	221.7	7.08	9.6	20.7	264.41	19.00
Масло сливочное				5	5	5	5	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	-
Молоко				110	130	110	130	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Сахар				5	5	5	5	-	-	4.10	17.9	-	-	4.70	18.5	
Пшено				20	25	20	25									
Кофе с молоком	395	150	200					4.20	3.12	18.6	112.5	4.76	3.36	20.4	127.61	1.17
Кофе				1	1,2	1	1,2									
Молоко				100	110	100	110	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Сахар				10	13	10	13			4.10	17.9			4.70	18.5	
Бутерброд с маслом и сыром	3															
Хлеб пшеничный				20	20	20	20	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1	0.85
Сливочное масло				5	10	5	10	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	
Сыр				16	20	14	17	2.68	2.73		36.10	10.72	10.92		144.0	0.07
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Сок	399	100	100	100	100	100	100									3
ОБЕД		Салат свекольный. Рассольник домашний на м/б. Рагу из овощей с мясом говядины. Компот из свежих фруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный														
Салат свекольный	33	40	60													0,9
Растительное масло				5	5	5	5		4.70		43.65		4.70		43.65	
Свекла				50	70	43	63	0,17		1,4	6,9	0,26		2,16	10,5	
Рассольник домашний	75	150	200													7,53
Картофель				91	107	85	93	0,7		8,6	38,2	1,2		10,1	47,7	
Морковь				12	15	8	10	0,1		0,7	3,2	0,15		0,7	3,4	
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4	
Лук				8	13	5	10	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,9	

Огурцы солёные				14	18	12	15										
Перловка				8	10	8	10	4,44	3,2			4,44	3,2				
Сметана				9	11	9	11	0,16	2,2	0,32	22,7	0,20	2,8	0,40	28,4		
Рагу из овощей с мясом	137	150	170					2,06	11,30	13,56	148	2,66	11,90	14,32	166	7,53	
Говядина				60	80	48	69	7,9	5,2		81,0	8,2	5,3		84,0	10,1	
Картофель				120	150	90	110	0,7		8,6	38,2	1,2		10,1	47,7		
Морковь				40	55	30	45	0,1		0,7	3,2	0,15		0,7	3,4		
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4		
Лук				20	24	15	20	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,9		
Капуста				50	63	42	50										
Компот из свежих фруктов	372	150	200					0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62	8.60	
Фрукты				20	25	15	20										
Сахар				14	17	14	17			4.10	17.9			4.70	18.5		
Хлеб ржаной				40	50	40	50	1,11	1,5	11,43	60,50	2,35	0,35	24,90	107		
Хлеб пшеничный				10	20	10	20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85	
Соль				4	6	4	6										
ПОЛДНИК				Кефир. Яблоко. Хлеб пшеничный													
Кефир	401	150	180	160	190	150	180	4.2	6.4	7.0	114	5.60	6.40	5.40	116.0	1.26	
Сахар				3	3	3	3			4.10	17.9			4.70	18.5		
Яблоко	368			230	240	210	220	0,5		22,3	96,1	0,5		23,2	96,6	36,8	
Хлеб пшеничный				20	20	20	20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85	
УЖИН				Салат морковный. Сырники из творога. Молочная подлива. Чай с молоком и сахаром. Хлеб пшеничный.													
Салат морковный	41	50	60					0,44	0.02	0.51	4.35	0.56	0.03	0.62	7.36	4,17	
Растительное масло				5	5	5	5			4.70	43.65		4.70		43.65		
Морковь				50	70	43	63	0,17		1,4	6,9	0,26		2,16	10,5		
Сырники из творога	231	110	130					21.4	10.5	34.0	325.0	23.5	11.3	37.2	410.0	0.13	
Масло сливочное				3	3	3	3			2,4	22,0		2,4		22,0		
Творог				100	133	100	133	8.88	14.40	2.40	186.40	9,2	14.80	2.90	190.20	0.12	
Яйцо				1/10	1/10	1/10	1/10	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32		
Сахар				5	5	5	5			4.10	17.9			4.70	18.5		
Мука				20	25	20	25	0.40	0.04	2.90	14.35	0.80	0.08	5.80	28.70		
Подлива молочная	351	50	50					21.4	10.5	34.0	325.0	23.5	11.3	37.2	410.0	0.35	
Молоко				50	50	50	50	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32		

Сахар				5	5	5	5			4.10	17.9			4.70	18.5	
Мука				5	5	5	5	0.40	0.04	2.90	14.35	0.80	0.08	5.80	28.70	
Чай с молоком	394	150	200	150	200	150	200									1.20
Чай				0,5	0,6	0,5	0,6									
Молоко				100	100	100	100	4.20	4.80	6.3	87	5.9	6.4	9.40	116.0	2.46
Сахар				10	10	10	10			4.10	17.9			4.70	18.5	
Хлеб пшеничный				10	20	10	20	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1	0.85
Всего за день								86,8	68,45	206,7	1828,9	93,8	72,38	228,8	1937,3	57,9
										1				6	8	1

неделя: вторая день: среда Наименование	№ рец	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад				Вита мин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ		
ЗАВТРАК		Каша рисовая молочная. Какао с молоком. Бутерброд с повидлом															
Каша рисовая молочная	185	150	200					4,20	7.10	28.39	214.16	5.60	8.20	37.41	262.72	9.87	
Рис				20	25	20	25	4,44	5.0	21,7	153	4,46	5.2	22.1	155		
Молоко				100	106	100	106	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32		
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4		
Сахар				5	5	5	5			4.10	17.9			4.70	18.5		
Какао с молоком	397	150	200					4.20	3.12	18.6	112.5	4.76	3.36	20.4	127.61	1.43	
Какао				0,5	0,6	0,5	0,6										
Сахар				10	15	10	13			4.10	17.9			4.70	18.5		
Молоко				150	150	135	139	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46	
Бутерброд с повидлом	2																
Хлеб пшеничный				20	20	20	20	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1	0.85	
Повидло				15	20	15	20	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																	
Сок	399	100	100	100	100	100	100										3
ОБЕД		Салат «Витаминный». Суп вермишелевый на к/б. Суфле куриное. Пюре картофельное. Соус белый основной. Кисель из сухофруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный															
Салат «Витаминный»	20	40	60					0,44	0.02	0.51	4.35	0.56	0.03	0.62	7.36	34,95	
Морковь				15	20	12	17	0,1		0,7	3,2	0,15		0,7	3,4		
Капуста				50	55	42	48										
Растительное масло				5	5	5	5		4.70		43.65		4.70		43.65		
Суп вермишелевый	110	150	200					0.35	1.89	3.60	85.14	4.83	1.66	22.57	124.72	5,98	
Макаронные изделия				16	16	16	16	4,2	0,4	31,9	151,2	5,3	0,5	38,9	184,8		
Морковь				8	12	5	10	0.03		0.87	4.1	0.03		0.87	4.1		
Лук				8	12	5	10	0.11		0.74	3.12	0.11		0.74	3.12		

Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4		
Суфле куриное	310	60	70														
Куры				100	120	86	100	24.0	24.2	0.9	318.1	24.2	24.6	0.10	320		
Молоко				20	20	20	20	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32		
Яйцо				1/4	1/4	1/4	1/4	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32		
Хлеб пшеничный				10	10	10	10	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1	0.85	
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4		
Пюре картофельное	321	130	150					3.2	4.13	16.78	117.74	3.5	4.5	19.9	134.9	9,36	
Картофель				160	190	150	180	0,7		8,6	38,2	1,2		10,1	47,7		
Молоко				20	20	20	20	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46	
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4		
Соус белый основной	347	50	50														
Морковь				8	12	5	10	0.03		0.87	4.1	0.03		0.87	4.1		
Лук				8	12	5	10	0.11		0.74	3.12	0.11		0.74	3.12		
Мука				5	5	5	5	0.40	0.04	2.90	14.35	0.80	0.08	5.80	28.70		
Кисель из сухофруктов	379	150	200					0.16	0.077	18.20	78,81	0,2	0,09	5,31	82,62	2.0	
Сухофрукты				9	11	9	11									2.0	
Сахар				10	10	10	10			4.10	17.9			4.70	18.5		
Крахмал картофельный				4	5	4	5										
Хлеб ржаной				30	30	30	30	1,11	1,5	11,43	60,50	2,35	0,35	24,90	107		
Хлеб пшеничный				20	30	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85	
Соль				4	6	4	6										
ПОЛДНИК				Молоко. Пастила. Мандарин. Хлеб пшеничный													
Молоко	400	150	200	158	211	150	200	4,2	4,80	6,3	87	5,9	6,4	9,40	116,0	2.46	
Пастила				40	40	40	40	27,6		121,2	14,0	29,6		121,1	14,1	4,8	
Хлеб пшеничный				20	20	20	20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85	
Мандарин	368			150	170	140	160	0,7		8,3	37,0	37,0	8,7		38,3	14,3	
УЖИН				Рыба, запеченная с морковью. Чай с сахаром. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.													
Рыба, запеченная с морковью	253	130	150					13.92	9.72	25.6	211.2	22.7	13.7	37.1	290.0	1.80	
Морковь				120	130	100	110										
Лук				15	20	10	15	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,9		
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4		
Растительное масло				3	3	3	3		4.70		43.65		4.70		43.65		

Рыба (филе)				90	95	85	90	15.20	0.60		68.00	15.70	0.80		68.30	
Чай с сахаром	392	150	200							4.10	17.9			4.70	18.5	0.02
Чай				0,5	0,6	0,5	0,6									
Сахар				10	13	10	13			4.10	17.9			4.70	18.5	
Хлеб ржаной				10	20	10	20	1,11	1,5	11,43	60,50	2,35	0,35	24,90	107	
Хлеб пшеничный				20	30	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85
Всего за день								88,3	112,6	422,7	716,8	93,9	135,4	438,3	743,4	89,1

неделя: вторая день: четверг Наименование	№ репс	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад				Вита мин С
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ	
ЗАВТРАК		Каша ячневая молочная. Чай с сахаром. Бутерброд с маслом														
Каша ячневая молочная	185	150	200					1.8	0.42	7.43	174.44	7.07	9.8	24.54	215.2	9.61
Кр. ячневая				20	25	20	25	4,44	5.0	21,7	153	4,46	5.2	22.1	155	
Молоко				100	106	100	106	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4	
Сахар				5	5	5	5			4.10	17.9			4.70	18.5	
Чай с сахаром	392	150	200													0.02
Чай				0,5	0,6	0,5	0,6									
Сахар				10	13	10	13			4.10	17.9			4.70	18.5	
Бутерброд с маслом	1															
Хлеб пшеничный				20	20	20	20	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1	0.85
Сливочное масло				5	10	5	10	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Сок	399	100	100	100	100	100	100									3
ОБЕД		Салат свекольный с сыром. Щи из св. капусты с мясом. Котлета мясная. Каша перловая. Соус томатный. Компот из свежих фруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный														
Салат свекольный	33	40	60													0,9
Растительное масло				5	5	5	5		4.70		43.65		4.70		43.65	
Свекла				50	70	43	63	0,17		1,4	6,9	0,26		2,16	10,5	
Сыр				10	13	7	10	2.68	2.73		36.10	10.72	10.92		144.0	0.07
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	66	150	200					1.23	5.2	9.61	101.2	1.78	6.24	11.6	105.9	73.86
Капуста				68	85	58	70									
Картофель				56	63	50	56	0,7		8,6	38,2	1,2		10,1	47,7	
Сметана				9	11	9	11	0.20	2.80	0.30	28.40	0.25	3.1	0.33	30.10	
Морковь				10	12	8	10	0,1		0,7	3,2	0,15		0,7	3,4	
Лук				10	12	8	10	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,8	
Масло сливочное				3	3	3	3	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	

Котлета мясная	282	62	77					13,7	15,6	15,68	221,10	17,64	23,80	18,37	298,75	13.3	
Говядина				60	80	48	69	7,9	5,2		81,0	8,2	5,3		84,0	10,1	
Масло растительное				3	5	3	5		6,6		61,0		6,6		61,0		
Хлеб пшеничный				10	10	10	10	0,7	0,1	5,0	24,0	0,7	0,1	5,0	24,0		
Молоко				10	10	10	10	2,2	2,8	3,6	49,6	2,2	2,8	3,6	49,6		
Мука пшеничная				10	10	10	10	0,9	0,1	7,0	33,3	0,9	0,1	7,0	33,3		
Каша перловая	165	90	120					13,7	15,6	15,68	221,10	17,64	23,80	18,37	298,75	13.3	
Перловка				35	45	35	45	4,44	5.0	21,7	153	4,46	5.2	22.1	155		
Масло сливочное				3	3	3	3		2,4		22,0		2,4		22,0		
Соус томатный	348	50	50					11,42	42,03	70,18	11,62	42,43	80,18	12,63	43,43	23.0	
Лук				5	10	4	8	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,8		
Морковь				7	12	5	10	0,1		0,7	3,2	0,15		0,7	3,4		
Мука пшеничная				5	5	5	5	0,9	0,1	7,0	33,3	0,9	0,1	7,0	33,3		
Томатная паста				-	3	-	3	0.20	2.80	0.30	28.40	0.25	3.1	0.33	30.10		
Компот из свежих фруктов	372	150	200					0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62	8.60	
Фрукты				20	25	15	20										
Сахар				14	17	14	17			4.10	17.9			4.70	18.5		
Хлеб ржаной				40	50	40	50	1,11	1,5	11,43	60,50	2,35	0,35	24,90	107		
Хлеб пшеничный				20	30	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85	
Соль				4	6	4	6										
ПОЛДНИК				Ряженка. Булочка домашняя. Яблоко													
Ряженка	401	150	180	160	190	150	180	4.2	6.4	7.0	114	5.60	6.40	5.40	116.0	1.26	
Булочка домашняя	469	53	62														
Мука				40	50	40	50	0.40	0.04	2.90	14.35	0.80	0.08	5.80	28.70		
Яйцо				1/10	1/10	1/10	1/10	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32		
Масло сливочное				2	2	2	2	0,02	3.1	0.02	29,4	0.02	3.1	0.02	29,4		
Растительное масло				2	2	2	2		4.70		43.65		4.70		43.65		
Сахар				5	6	5	6			4.10	17.9			4.70	18.5		
Молоко				20	20	20	20	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46	
Дрожжи				2	3	2	3										
Яблоко	368			230	240	210	220	0,5		22,3	96,1	0,5		23,2	96,6	36,8	
УЖИН				Запеканка из творога. Подлива молочная . Какао с молоком. Хлеб пшеничный.													
Салат морковный	41	50	60					0,44	0.02	0.51	4.35	0.56	0.03	0.62	7.36	4,17	
Растительное масло				5	5	5	5		4.70		43.65		4.70		43.65		
Морковь				50	70	43	63	0,17		1,4	6,9	0,26		2,16	10,5		

Запеканка из творога	235	70	100					8.91	14.7	17.21	221	10.75	16.18	20.28	283.3	0.35
Масло сливочное				3	3	3	3		2,4		22,0		2,4		22,0	
Творог				100	133	100	133	8.88	14.40	2.40	186.40	9,2	14.80	2.90	190.20	0.12
Яйцо				1/10	1/10	1/10	1/10	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Сахар				5	5	5	5			4.10	17.9			4.70	18.5	
Манка				5	10	5	10	0.40	0.04	2.90	14.35	0.80	0.08	5.80	28.70	
Подлива молочная	351	50	50					21.4	10.5	34.0	325.0	23.5	11.3	37.2	410.0	0.35
Молоко				50	50	50	50	0.63	0.57	0.03	6.32	0.63	0.57	0.03	6.32	
Сахар				5	5	5	5			4.10	17.9			4.70	18.5	
Мука				5	5	5	5	0.40	0.04	2.90	14.35	0.80	0.08	5.80	28.70	
Какао с молоком	397	150	200					4.20	3.12	18.6	112.5	4.76	3.36	20.4	127.61	1.43
Какао				0,5	0,6	0,5	0,6									
Сахар				10	15	10	13			4.10	17.9			4.70	18.5	
Молоко				150	150	135	139	4.2	6.4	7.0	114	4.2	6.4	7.0	114	2.46
Хлеб пшеничный				20	30	20	30	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0.85
Всего за день								77,98	64,23	217,9 9	2021,8 5	84,76	75,37	239,2 3	2035,1 6	29,7 4

неделя: вторая день: пятница Наименование	№ рец	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад				Вита мин С
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ	
ЗАВТРАК		Каша геркулесовая молочная жидкая.. Бутерброд с маслом														
Каша геркулесовая молочная жидкая	413	150	200					4,20	3,12	18,6	112,5	4,76	3,36	20,4	127,61	7.60
Масло сливочное				3	3	3	3	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	
Молоко				110	115	110	115	4,2	4,80	6,3	87	5,9	6,4	9,40	116,0	2.46
Сахар				5	5	5	5			4.10	17.9			4.70	18.5	
Геркулес				20	25	20	25									
Чай с сахаром	392	150	200													0.02
Чай				0,5	0,6	0,5	0,6									
Сахар				10	13	10	13			4.10	17.9			4.70	18.5	
Бутерброд с маслом	1															
Хлеб пшеничный				20	20	20	20	2.90	0.31	12.0	80.90	5.20	0.45	19.	100.1	0.85
Сливочное масло				5	10	5	10	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Сок	399	100	100	100	100	100	100									3
ОБЕД		Салат морковный. Свекольник на м/б. Картофель тушеный с мясом. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный														
Салат морковный	41	50	60					0,44	0,02	0,51	4,35	0,56	0,03	0,62	7,36	4,17
Растительное масло				5	5	5	5		4.70		43.65		4.70		43.65	
Морковь				50	70	43	63	0,17		1,4	6,9	0,26		2,16	10,5	
Свекольник на м/б	56	150	200					4,6	3,91	8,7	79,62	5,65	4,35	10,02	96,51	12,35
Картофель				40	50	36	44	0,7		8,6	38,2	1,2		10,1	47,7	
Свекла				57	71	51	65	0,46		1,8	3,5	0,2		2,16	10,5	
Морковь				10	12	8	10	0,17		1,4	6,9	0,26		2,6	13,0	
Лук				10	12	8	10	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,9	
Томатная паста				-	3	-	3	0.20	2.80	0.30	28.40	0.25	3.1	0.33	30.10	
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3.1	0.02	29.4	0.02	3.1	0.02	29.4	
Сметана				9	11	9	11	0,16	2,2	0,32	22,7	0,20	2,8	0,40	28,4	
Картофель тушеный с	133	160	180					24,98	7,07	19,68	207	27,53	7,47	21,96	265	8,97

мясом																
Говядина			60	80	48	69	7,9	5,2		81,0	8,2	5,3		84,0	10,1	
Морковь			20	15	15	10	0,1		0,7	3,2	0,15		0,7	3,4		
Лук			8	13	5	10	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,9		
Сливочное масло			3	3	3	3	0,02	3,90	0,02	36,20	0,02	3,90	0,02	36,20		
Картофель			160	190	150	180	0,7		8,6	38,2	1,2		10,1	47,7		
Компот из сухофруктов	376	150	200				0,16	0,077	18,20	78,81	0,2	0,09	5,31	82,62	2,0	
Сухофрукты			9	11	9	11										2,0
Сахар			10	10	10	10			4,10	17,9			4,70	18,5		
Хлеб ржаной			30	30	30	30	1,11	1,5	11,43	60,50	2,35	0,35	24,90	107		
Хлеб пшеничный			10	20	10	20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0,85	
Соль			4	6	4	6										
ПОЛДНИК			Молоко. Банан. Пряник													
Молоко	400	150	200	158	211	150	200	4,2	4,80	6,3	87	5,9	6,4	9,40	116,0	2,46
Пряник				40	50	40	50									
Банан	368			240	260	220	240	1,5		24,3	110,3	1,7		27,3	112,3	13,7
УЖИН			Омлет натуральный. Капуста тушеная. Кофе с молоком. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.													
Омлет натуральный	215	70	100					8,2	13,6	3,7	156,9	12,9	15,7	4,9	198,7	0,10
Масло сливочное				3	3	3	3	0,02	3,90	0,02	36,20	0,02	3,90	0,02	36,20	
Молоко				40	60	40	60	4,2	4,80	6,3	87	5,9	6,4	9,40	116,0	2,46
Яйцо 1 ; 2				1	2	1	2	4,44	4,74	0,20	63,00	6,66	7,11	0,30	94,00	
Капуста тушеная	336	100	115													24,99
Морковь				15	25	10	20	0,17		1,4	6,9	0,26		2,6	13,0	
Лук				10	15	5	10	0,3		1,1	5,7	0,35		1,15	5,9	
Капуста				110	120	100	110									
Сливочное масло				3	3	3	3	0,02	3,90	0,02	36,20	0,02	3,90	0,02	36,20	
Растительное масло				2	2	2	2		4,70		43,65		4,70		43,65	
Кофе с молоком	395	150	200					4,20	3,12	18,6	112,5	4,76	3,36	20,4	127,61	1,17
Кофе				1	1,2	1	1,2									
Молоко				100	110	100	110	4,2	6,4	7,0	114	4,2	6,4	7,0	114	2,46
Сахар				10	13	10	13			4,10	17,9			4,70	18,5	
Хлеб ржаной				10	20	10	20	1,11	1,5	11,43	60,50	2,35	0,35	24,90	107	
Хлеб пшеничный				10	20	10	20	2,28	0,24	14,76	70,5	2,28	0,24	14,76	70,5	0,85
Всего за день								58,61	72,94	229,67	2059,99	66,61	83,21	246,63	2073,85	62,85

Пронумеровано, прошиито и скреплено

печатью 19

Заведующий

«15»

20 21 г.

19
Миронюк
Миронюк

Миронюк
Миронюк



Миронюк
Миронюк

