

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 01-08 от 01.09.2022г

Заведующий МБДОУ д/с №11

г. Вязьмы Смоленской области



Т.В. Никитина

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(ПРИМЕРНОЕ)

ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 1,5 ДО 7-МИ ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

(с 10,5ч пребыванием)

СОГЛАСНО СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1-й день 1-ая неделя

Наименование блюда	Масса порции		брутто		нетто		Белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК														
<u>Каша пшенная молочная</u>	150	200					4,67	5,70	6,60	8,69	19,14	25,33	154,00	201,00
пшено			15	20	15	20								
масло сливочное			3	5	3	5								
молоко			100	115	100	115								
сахар			4	6	4	6								
<u>Какао с молоком</u>	150	180					4,04	4,5	4,41	4,91	16,47	19,21	121,32	138,5
какао			0,5	0,6	0,5	0,6								
молоко			135	150	135	150								
сахар			10	12	10	12								
<u>Батон пшеничный с маслом</u>	20/8	30/8					4,71	6,67	7,45	9,21	15,36	20,48	148,00	193,00
2 ЗАВТРАК														
<u>Сок</u>	165	165					0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,6	63,00	76,00
ОБЕД														
<u>Щи из свежей капусты на к/б</u>	200	250					5,02	6,09	4,76	6,29	17,21	20,55	131,00	162,00
мясо куры			10	12	10	12								

[illegible]

рыба			150	170	100	120								
яйцо			1/2	1/2	1/2	1/2								
лук			10	12	8	10								
морковь			12	14	8	14								
масло растит			3	4	3	4								
мука			5	6	5	6								
масло слив			3	3	3	3								
<u>Чай с сахаром</u>	150	180					0,1	0,12	0,03	0,03	10,0	12,01	41,00	49,00
чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
сахар			10	12	10	12								
<u>Батон пшеничный</u>	20	30					1,13	1,5	0,43	0,58	7,63	10,18	40,00	53,00
УЖИН														
<u>Кисель</u>	150	180					-	-	-	-	141,0	169,2	570,0	684,00
концентрат киселя			10	25	10	25								
<u>Батон пшеничный</u>	20	20					1,50	1,50	0,43	0,43	7,63	7,63	40,00	40,00

2-й день 1-ая неделя

Наименование блюда	Масса порции		брутто		нетто		Белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК														
<u>Суп вермишелевый молочный</u>	150	200					5,37	7,7	8,1	11,5	18,45	34,05	168,00	270,00
вермишель			11	20	11	20								
масло сливочное			3	5	3	5								
молоко			140	145	140	145								
сахар			4	6	4	6								
<u>Кофе с молоком</u>	150	180					3,98	4,42	4,37	4,86	17,03	19,87	123,00	140,00
кофейный напиток			1	1,2	1	1,2								
молоко			135	150	135	150								
сахар			10	12	10	12								
<u>Батон пшеничный с маслом и сыром</u>	30/8/10	40/8/15					4,71	6,67	7,45	9,21	15,36	20,48	148,00	193,00
2 ЗАВТРАК														
<u>Фрукт</u>	165	165					0,66	0,66	0,66	0,66	6,17	6,17	78,00	78,00
ОБЕД														
<u>Суп картофельный на к/б</u>	200	250					5,04	5,9	4,0	5,3	26,17	30,14	160,00	191,00
мясо куры			10	12	10	12								

картофель			150	170	120	140								
морковь			15	20	10	15								
лук			12	17	10	15								
масло растит.			2	3	2	3								
<u>Голубцы ленивые</u>	140	160					17,5	21,1	13,1	15,7	14,2	17,5	243,00	293,00
мясо			75	90	56	64								
рис			7	9	20	28								
лук			20	30	15	25								
морковь			20	30	10	20								
капуста			120	140	100	120								
масло сливочное			5	6	5	6								
масло растит.			1	1	1	1								
<u>Соус сметанный</u>	15	30					0,28	0,57	0,85	1,7	0,78	1,6	12,00	23,00
сметана			5	10	5	10								
мука			2	3	2	3								
<u>Компот из сухофр</u>	150	180					0,24	0,34	0,13	0,18	14,7	20,01	61,00	83,00
сухофрукты			9	11	9	11								
сахар			9	12	9	12								
<u>Хлеб ржаной</u>	40	50					2,36	2,95	0,44	0,55	17,8	22,25	87,00	108,00
ПОЛДНИК														
<u>сырники из творога со сметаной</u>	100	120					19,38	23,42	11,24	14,29	22,00	28,26	267,00	335,00

творог			90	110	90	110								
мука			20	25	20	25								
яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
сахар			8	9	8	9								
масло растит			3	4	3	4								
сметана			10	10	10	10								
<u>Чай с сахаром</u>	150	180					0,1	0,12	0,03	0,03	10,0	12,01	41,00	49,00
чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
сахар			10	12	10	12								
УЖИН														
<u>Кисломолочный напиток</u>	150	180					4,2	5,18	4,8	5,92	9,14	11,57	96,00	120,00
<u>Батон пшеничный</u>	30	40					2,25	3,00	0,87	1,16	15,27	2,36	79,00	106,00

3-й день 1-ая неделя

Наименование блюда	Масса порции		брутто		нетто		Белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК														
<u>Каша пшеничная молочная</u>	150	200					4,67	5,69	6,29	8,29	18,04	23,87	149,00	195,00
крупка пшеничная			15	20	15	20								
масло сливочное			3	5	3	5								
молоко			100	115	100	115								
сахар			4	6	4	6								
<u>Какао с молоком</u>	150	180					4,04	4,5	4,41	4,91	16,47	19,21	121,32	138,5
какао			0,5	0,6	0,5	0,6								
молоко			135	150	135	150								
сахар			10	12	10	12								
<u>Батон пшеничный с маслом</u>	30/8	40/8					2,3	3,05	4,5	4,8	15,34	2,43	112,00	139,00
2 ЗАВТРАК														
<u>Сок</u>	165	165					0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,6	63,00	76,00
ОБЕД														
<u>Салат из моркови</u>	40	50					0,52	0,65	3,01	4,01	2,76	3,45	40,00	52,00
морковь			50	60	40	50								

масло раст			3	4	3	4								
------------	--	--	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--

<u>Суп гороховый на к/б</u>	200	250					7,15	9,05	3,96	23,90	23,9	29,49	157,00	198,00
мясо куры			10	12	10	12								
картофель			80	90	60	70								
морковь			20	30	15	25								
лук			12	17	10	15								
горох			15	20	15	20								
масло раст			2	3	2	3								
<u>Гуляш мясной с гречневым гарниром</u>	60/100	70/120					19,55	21,42	15,24	17,83	31,4	36,07	332,00	381,00
крупа гречневая			45	50	40	50								
масло сливочное			5	6	5	6								
мясо			70	75	37	56								
морковь			12	17	10	15								
лук			12	17	10	15								
томат. соус			2	3	2	3								
мука			3	4	3	4								
масло раст			2	3	2	3								
<u>Компот из яблок и изюма</u>	150	180					0,24	0,34	0,13	0,18	14,7	20,01	61,00	83,00
яблоко			25	35	20	30								
изюм			3	5	3	5								

сахар			9	12	9	12								
<u>Хлеб ржаной</u>	20	25					1,18	1,48	0,22	0,28	8,9	11,13	43,00	54,00
<u>Батон пшеничный</u>	15	20					1,13	1,5	0,43	0,58	7,63	10,18	40,00	53,00
ПОЛДНИК														
<u>Салат «Зимний»</u>	120	150					7,19	7,96	7,48	9,56	22,74	27,13	188,00	227,00
картофель			90	110	60	80								
яйцо			1/2	1/2	1/2	1/2								
морковь			20	30	15	20								
сол. огурец			40	50	30	40								
лук			10	12	8	10								
<u>Чай с сахаром</u>	150	180					0,1	0,12	0,03	0,03	10,0	12,01	41,00	49,00
чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
сахар			10	12	10	12								
<u>Хлеб ржаной</u>	20	25					1,18	1,48	0,22	0,28	8,9	11,13	43,00	54,00
УЖИН														
<u>Кисель</u>	150	180					-	-	-	-	141,0	169,2	570,0	684,00
концентрат киселя			10	25	10	25								
Кондитерское изделие	15	15					1,50	1,50	2,36	2,36	14,98	14,98	83,00	83,00

4-й день 1-ая неделя

Наименование блюда	Масса порции		брутто		нетто		Белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК														
<u>Каша кукурузная молочная</u>	150	200					4,19	5,05	6,28	8,27	19,9	26,47	152,00	198,00
крупa кукурузная			15	20	15	20								
масло сливочное			3	5	3	5								
молоко			100	115	100	115								
сахар			4	6	4	6								
<u>Какао с молоком</u>	150	180					4,04	4,5	4,41	4,91	16,47	19,21	121,32	138,5
какао			0,5	0,6	0,5	0,6								
молоко			135	150	135	150								
сахар			10	12	10	12								
<u>Батон пшеничный с маслом и сыром</u>	30/8/10	40/8/15					4,71	6,67	7,45	9,21	15,36	20,48	148,00	193,00
2 ЗАВТРАК														
<u>Фрукт</u>	165	165					0,66	0,66	0,66	0,66	6,17	6,17	78,00	78,00
ОБЕД														
<u>Салат из свеклы</u>	50	50					0,9	0,9	2,97	2,97	5,40	5,40	51,00	51,00

свекла			60	60	50	50								
масло растит.			3	3	3	3								
<u>Суп рисовый с рыбой</u>	200	250					12,00	12,7	3,93	4,01	20,67	26,98	164,00	192,000
мясо рыбы			60	70	43	56								
картофель			70	80	50	60								
пшено			8	10	8	10								
морковь			12	17	10	15								
лук			12	17	10	15								
масло растит.			2	3	2	3								
<u>Жаркое по-домашнему с мясом</u>	170	220					21,93	24,48	16,23	18,36	29,22	33,60	349,00	395,00
мясо			80	90	46	55								
картофель			170	190	100	130								
морковь			30	40	20	30								
лук			15	20	10	15								
томат.соус			2	3	2	3								
масло сливочное			4	5	4	5								
<u>Компот из сухофруктов</u>	150	180					1,2	1,2	-	-	30,27	33,26	126,00	138,00
сухофрукты			9	11	9	11								
сахар			9	12	9	12								
<u>Хлеб ржаной</u>	40	50					2,64	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70,00	87,00
ПОЛДНИК														

<u>Запеканка творожная и сладкий соус</u>	120/15	150/25					20,93	26,66	12,32	14,37	18,69	32,62	257,00	341,00
творог			105	135	105	135								
яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
крупа манная			3	5	3	5								
сахар			6	8	6	8								
молоко			20	30	20	30								
масло слив			3	3	3	3								
масло растит.			1	1	1	1								
сметана			5	5	5	5								
повидло			10	20	10	20								
<u>Чай с сахаром</u>	150	180					0,1	0,12	0,03	0,03	10,0	12,01	41,00	49,00
чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
сахар			10	12	10	12								
УЖИН														
<u>Кисломолочный напиток</u>	150	180					4,2	5,18	4,8	5,92	9,14	11,57	96,00	120,00
<u>Батон пшеничный</u>	30	40					2,25	3,00	0,87	1,16	15,27	2,36	79,00	106,00

5-й день 1-ая неделя

Наименование блюда	Масса порции		брутто		нетто		Белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК														
<u>Каша манная молочная</u>	150	200					4,49	5,39	6,25	8,23	18,85	24,95	151,00	197,00
Крупа манная			15	20	15	20								
масло сливочное			3	5	3	5								
молоко			100	115	100	115								
сахар			4	6	4	6								
<u>Какао с молоком</u>	150	180					3,51	3,9	3,15	3,5	20,6	22,9	122,00	135,00
какао			0,5	0,6	0,5	0,6								
молоко			135	150	135	150								
сахар			10	12	10	12								
<u>Батон пшеничный с маслом</u>	30/8	40/8					2,39	3,18	4,43	4,53	14,54	19,34	108,00	131,00
2 ЗАВТРАК														
<u>Сок</u>	170	170					0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,6	63,00	76,00
ОБЕД														
<u>Соленый огурец</u>	40	40					0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3,00	3,00

<u>нарезка</u>														
Соленый огурец			45	45	40	40								
<u>Борщ на к/б со сметаной</u>	200	250					5,01	6,58	4,76	6,36	19,52	26,23	141,000	188,0
мясо куры			10	12	10	12								
свекла			50	70	30	50								
капуста свеж.			40	60	30	50								
картофель			70	90	50	70								
морковь			12	17	10	15								
лук			12	17	10	15								
сметана			5	5	5	5								
масло растит.			2	3	2	3								
соус томат			2	4	2	4								
<u>Макаронник с мясом</u>	120	150					21,53	25,62	17,80	21,50	17,86	25,96	319,00	401,00
макароны			25	35	25	35								
мясо			80	90	55	65								
яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
лук			12	17	10	15								
масло слив.			5	7	5	7								
<u>Компот из яблок</u>	150	180					0,1	0,14	0,1	0,14	11,42	15,39	47,00	64,00
яблоко			50	70	30	50								
сахар			9	12	9	12								

<u>Хлеб ржаной</u>	40	50					2,64	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70,00	87,00
ПОЛДНИК														
<u>Пирог с изюмом</u>	125	125					11,98	11,98	14,46	14,46	77,86	77,86	484,00	484,00
мука			80	80	80	80								
яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
молоко			50	50	50	50								
дрожжи			1	1	1	1								
сахар			7	7	7	7								
изюм			16	16	16	16								
масло раст			7	7	7	7								
<u>Чай с сахаром</u>	150	180					0,1	0,12	0,03	0,03	10,0	12,01	41,00	49,00
чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
сахар			10	12	10	12								
УЖИН														
Молоко	180	180					5,26	5,80	8,66	6,4	8,52	9,40	133,00	118,00
<u>Батон пшеничный</u>	30	40					2,25	3,00	0,87	1,16	15,27	2,36	79,00	106,00

1-й день 2-ая неделя

Наименование блюда	Масса порции		брутто		нетто		Белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК														
<u>Каша ячневая молочная</u>	150	200					4,5	5,47	6,29	8,29	18,9	24,73	150,00	196,00
крупa ячневая			15	20	15	20								
масло сливочное			3	5	3	5								
молоко			100	115	100	115								
сахар			4	6	4	6								
<u>Какао с молоком</u>	150	180					3,51	3,9	3,15	3,5	20,6	22,9	122,00	135,00
какао			0,5	0,6	0,5	0,6								
молоко			135	150	135	150								
сахар			10	12	10	12								
<u>Батон пшеничный с маслом</u>	20/8	30/8					4,71	6,67	7,45	9,21	15,36	20,48	148,00	193,00
2 ЗАВТРАК														
<u>Сок</u>	165	165					0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,6	63,00	76,00
ОБЕД														

<u>Салат из капусты с яблоком</u>	50	60					0,87	1,09	3,07	4,08	3,61	4,51	46,00	60,00
капуста			50	60	40	50								
морковь			10	12	8	10								
яблоко			15	18	12	15								
масло расит			3	4	3	4								
<u>Суп «Лизон» на к/б</u>	200	250					5,56	6,65	6,18	7,88	16,37	20,60	143,00	179,00
мясо куры			10	12	10	12								
крупа овсяная			5	10	5	10								
картофель			50	70	50	60								
морковь			12	17	10	15								
яйцо			1/5	1/5	1/5	1/5								
лук			12	17	10	15								
сметана			5	6	5	6								
масло растит.			2	3	2	3								
<u>Рис отварной</u>	130	160					4,69	5,59	5,14	6,30	28,17	33,48	178,00	213,00
рис			45	50	40	50								
масло сливочное			3	4	3	4								
<u>Котлета рыбная</u>	75	85					13,13	14,78	5,60	6,43	6,05	6,23	127,00	141,00
рыба			65	75	40	55								
батон			10	10	10	10								
лук			10	12	8	10								
яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								

масло раст			1	1	1	1								
<u>Соус овощной</u>	45	45												
морковь			4	4	2	2								
лук			4	4	2	2								
масло слив			2	2	2	2								
мука			3	3	3	3								
<u>Компот из сухофруктов</u>	150	180					1,2	1,2	-	-	30,27	33,26	126,00	138,00
сухофрукты			10	12	10	12								
сахар			9	12	9	12								
<u>Хлеб ржаной</u>	40	50					2,64	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70,00	87,00
ПОЛДНИК														
<u>Омлет</u>	70	100					7,91	11,7	11,57	15,61	1,86	2,54	146,00	202,000
яйцо			1шт	1½шт	1шт	1½шт								
молоко			40	50	40	50								
масло слив			5	5	5	5								
масло раст			1	1	1	1								
<u>Салат из свеж моркови</u>	35	35					0,63	0,63	1,98	1,98	3,78	3,78	35,00	35,00
морковь			50	50	35	35								
масло растит.			2	2	2	2								
<u>Чай с сахаром</u>	150	180					0,1	0,12	0,03	0,03	10,0	12,01	41,00	49,00
чай			0,5	0,6	0,5	0,6								

сахар			10	12	10	12								
<u>Батон</u>	20	30					1,50	2,25	0,58	0,87	10,18	15,27	53,00	79,00
УЖИН														
<u>Кисель</u>	150	180					1,05	1,26	-	-	21,45	25,74	91,00	110,00
концентрат киселя			10	25	10	25								
<u>Батон пшеничный</u>	20	20					1,50	1,50	0,58	0,58	10,18	10,18	53,00	53,00

2-й день 2-ая неделя

Наименование блюда	Масса порции		брутто		нетто		Белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК														
<u>Каша гречневая молочная</u>	150	200					5,46	8,43	6,76	9,35	21,16	36,31	164,00	256,00
крупа гречневая			20	40	20	40								
молоко			100	115	100	115								
масло слив			3	5	3	5								
сахар			4	6	4	6								
<u>Кофе с молоком</u>	150	180					3,98	4,42	4,37	4,86	17,03	19,87	123,00	140,00
кофейный напиток			1	1,2	1	1,2								
молоко			135	150	135	150								
сахар			10	12	10	12								
<u>Батон пшеничный с маслом и сыром</u>	30/8/10	40/8/15					4,71	6,67	7,45	9,21	15,36	20,48	148,00	193,00
2 ЗАВТРАК														
<u>Фрукт</u>	165	165					0,66	0,66	0,66	0,66	6,17	6,17	78,00	78,00
ОБЕД														
<u>Рассольник со</u>	200	250					4,20	4,3	4,75	6,28	17,35	19,26	127,00	151,00

<u>сметаной на к/б</u>														
мясо кури			10	12	10	12								
картофель			70	80	50	60								
крупа перловая			3	6	3	6								
сол. огурец			25	30	20	25								
морковь			12	17	10	15								
лук			12	17	10	15								
сметана			3	4	3	4								
масло растит.			2	3	2	3								
соус томат			2	3	2	3								
<u>Овощное рагу</u>	120	180					3,38	4,02	5,49	6,78	17,8	19,92	132,00	154,00
картофель			70	90	50	70								
морковь			30	40	20	30								
лук			17	22	15	20								
капуста			60	80	40	60								
соус томат			2	3	2	3								
сметана			2	3	2	3								
масло слив			4	6	4	6								
<u>Тефтели мясные</u>	120	120					13,34	13,34	14,47	14,47	12,90	12,90	233,00	233,00
мясо			100	100	100	100								
рис			6	6	6	6								
яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								

лук			22	22	20	20								
масло раст			1	1	1	1								
<u>Компот из сухофруктов</u>	150	180					1,2	1,2	-	-	30,27	33,26	126,00	138,00
сухофрукты			10	12	10	12								
сахар			9	12	9	12								
<u>Хлеб ржаной</u>	40	50					2,64	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70,00	87,00
ПОЛДНИК														
<u>сырники из творога со сметаной</u>	100	120					19,38	23,42	11,24	14,29	22,00	28,26	267,00	335,00
творог			90	110	90	110								
мука			20	25	20	25								
яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
сахар			8	9	8	9								
масло растит			3	4	3	4								
сметана			10	10	10	10								
<u>Чай с сахаром</u>	150	180					0,1	0,12	0,03	0,03	10,0	12,01	41,00	49,00
чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
сахар			10	12	10	12								
УЖИН														
<u>Кисломолочный напиток</u>	150	180					4,2	5,18	4,8	5,92	9,14	11,57	96,00	120,00
<u>Батон пшеничный</u>	20	30					1,50	1,50	0,5	0,5	10,8	10,8	53,00	53,00

3-й день 2-ая неделя

Наименование блюда	Масса порции		брутто		нетто		Белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК														
<u>Каша рисовая молочная</u>	150	200					3,94	5,40	6,21	8,24	20,58	35,14	153,00	235,00
рис			15	30	15	30								
масло сливочное			3	5	3	5								
молоко			100	115	100	115								
сахар			4	6	4	6								
<u>Какао с молоком</u>	150	180					3,51	3,9	3,15	3,5	20,6	22,9	122,00	135,00
какао			0,5	0,6	0,5	0,6								
молоко			135	150	135	150								
сахар			10	12	10	12								
<u>Батон пшеничный с маслом</u>	30/8	40/8					2,39	3,18	4,43	4,53	14,54	19,34	108,00	131,00
2 ЗАВТРАК														
<u>Сок</u>	165	165					0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,6	63,00	76,00
ОБЕД														

<u>Салат из свеж. капусты</u>	45	45					0,72	0,72	3,01	3,01	1,88	1,88	38,00	38,00
капуста свеж			50	50	35	35								
лук			7	7	5	5								
морковь			7	7	5	5								
сахар			1	1	1	1								
масло растит.			3	3	3	3								

<u>Свекольник на к/б со сметаной</u>	200	250					4,15	5,22	4,59	6,10	17,2	21,75	125,00	161,00
мясо куры			10	12	10	12								
картофель			50	70	30	50								
морковь			12	17	10	15								
лук			12	17	10	15								
свекла			80	100	60	80								
сахар			1	1	1	1								
масло раст			2	3	2	3								
сметана			5	6	5	6								
соус томат			2	3	2	3								
<u>Пюре картофельное</u>	130	160					4,69	5,59	5,14	6,30	28,17	33,48	178,00	213,00
картофель			180	200	110	140								
масло слив			3	4	3	4								

молоко			40	50	40	50								
<u>Печень по-строгоновски</u>	100	100					21,22	21,22	9,44	9,44	8,63	8,63	205,00	205,00
печень			90	90	77	77								
лук			10	10	8	8								
морковь			15	15	10	10								
мука			3	3	3	3								
сметана			2	2	2	2								
масло слив			2	2	2	2								
масло раст			2	2	2	2								
морковь			20	20	15	15								
<u>Компот из яблок и изюма</u>	150	180					0,24	0,34	0,13	0,18	14,7	20,01	61,00	83,00
яблоко			25	35	20	30								
изюм			5	8	5	8								
сахар			9	12	9	12								
<u>Хлеб ржаной</u>	40	50					2,64	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70,00	87,00
ПОЛДНИК														
<u>Макароны с сыром</u>	115	140					7,33	10,35	7,18	9,84	27,98	38,46	208,00	287,00
макароны			40	55	101	175								
масло слив			3	4	3	4								
сыр			13	19	13	19								
<u>Чай с сахаром</u>	150	180					0,1	0,12	0,03	0,03	10,0	12,01	41,00	49,00

чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
сахар			10	12	10	12								
<u>Батон пшеничный</u>	30	40					2,25	3,00	0,87	1,16	15,27	2,36	79,00	106,00
УЖИН														
<u>Молоко</u>	180	200					5,26	5,80	8,66	6,4	8,52	9,40	133,00	118,00
<u>Кондитерское изделие</u>	15	15					0,51	0,51	4,53	4,53	9,71	9,71	81,00	81,00

4-й день 2-ая неделя

Наименование блюда	Масса порции		брутто		нетто		Белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК														
<u>Каша кукурузная молочная</u>	150	200					4,19	5,05	6,28	8,27	19,9	26,47	152,00	198,00
крупa кукурузная			15	20	15	20								
масло сливочное			3	5	3	5								
молоко			100	115	100	115								
сахар			4	6	4	6								
<u>Кофе с молоком</u>	150	180					3,98	4,42	4,37	4,86	17,03	19,87	123,00	140,00
кофейный напиток			1	1,2	1	1,2								
молоко			135	150	135	150								
сахар			10	12	10	12								
<u>Батон пшеничный с маслом</u>	30/8	40/8					4,87	6,88	7,38	8,95	14,71	19,61	146,00	189,00
2 ЗАВТРАК														
<u>Фрукт</u>	165	165					0,66	0,66	0,66	0,66	6,17	6,17	78,00	78,00
ОБЕД														

<u>Соленый огурец нарезка</u>	40	40					0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3,00	3,00
Соленый огурец			45	45	40	40								
<u>Суп «Крестьянский» на к/б</u>	200	250					5,01	6,43	4,89	6,52	19,06	24,47	139,00	181,00
мясо кури			10	12	10	12								
пшено			5	8	5	8								
сметана			4	5	4	5								
картофель			70	80	50	60								
капуста свеж			50	70	35	55								
лук			12	17	10	15								
морковь			12	17	10	15								
масло раст			2	3	2	3								
<u>Гречка с овощами</u>	100	120												
гречка			30	45	30	45								
морковь			10	12	8	10								
лук			7	10	5	8								
масло сливочное			5	6	5	6								
<u>Котлета мясная</u>	70	80					14,23	15,92	13,58	14,83	5,98	6,39	202,00	223,00
мясо			80	90	50	60								
лук			15	20	10	15								
масло раст			1	1	1	1								
масло слив			4	5	4	5								
батон			10	10	10	10								

яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
<u>Компот из сухофруктов</u>	150	180					1,2	1,2	-	-	30,27	33,26	126,00	138,00
сухофрукты			10	12	10	12								
сахар			9	12	9	12								
<u>Хлеб ржаной</u>	20	25					1,18	1,48	0,22	0,28	8,9	11,13	43,00	54,00
<u>Батон пшеничный</u>	15	20					1,13	1,5	0,43	0,58	7,63	10,18	40,00	53,00

ПОЛДНИК

<u>Винегрет с сельдью соленой</u>	100/15	120/20					6,79	7,81	6,40	7,48	16,22	20,86	147,00	178,00
капуста квашенная			30	40	25	35								
лук			12	17	10	15								
картофель			60	70	40	50								
морковь			20	30	15	25								
свекла			30	40	20	30								
масло растит.			3	4	3	4								
огурец соленый			40	50	30	40								
сельдь			25	35	15	20								
<u>Чай с сахаром</u>	150	180					0,1	0,12	0,03	0,03	10,0	12,01	41,00	49,00
чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
сахар			10	12	10	12								
<u>Хлеб ржаной</u>	20	25					1,18	1,48	0,22	0,28	8,9	11,13	43,00	54,00

УЖИН

<u>Кисель</u>	150	180					1,05	1,26	-	-	21,45	25,74	91,00	110,00
концентрат киселя			10	25	10	25								
<u>Батон пшеничный</u>	15	20					1,13	1,5	0,43	0,58	7,63	10,18	40,00	53,00

5-й день 2-ая неделя

Наименование блюда	Масса порции		брутто		нетто		Белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК														
<u>Каша овсяная</u>	150	200					4,81	5,89	7,03	9,27	17,89	23,67	154,00	202,00
крупa овсяная			15	20	15	20								
масло сливочное			3	5	3	5								
молоко			100	115	100	115								
сахар			4	6	4	6								
<u>Какао с молоком</u>	180	200					3,51	3,9	3,15	3,5	20,6	22,9	122,00	135,00
какао			0,5	0,6	0,5	0,6								
молоко			135	150	135	150								
сахар			10	12	10	12								
<u>Батон пшеничный с маслом</u>	30/8	40/8					2,39	3,18	4,43	4,53	14,54	19,34	108,00	131,00
2 ЗАВТРАК														
<u>Сок</u>	170	170					0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,6	63,00	76,00

ОБЕД														
<u>Салат из свеклы</u>	50	50					0,9	0,9	2,97	2,97	5,40	5,40	51,00	51,00
свекла			60	60	50	50								
масло растит.			3	3	3	3								
<u>Суп вермишелевый на к/б</u>	200	250					8,00	10,00	1,80	2,25	11,00	13,75	90,00	112,00
кура			10	12	10	12								
вермишель			5	10	5	10								
лук			12	17	10	15								
морковь			12	17	10	15								
масло раст			2	3	2	3								
<u>Пюре картофельное</u>	130	160					4,54	5,58	4,25	5,58	27,92	33,47	169,00	206,00
картофель			160	190	100	130								
масло сливочное			3	4	3	4								
молоко			45	60	45	60								
<u>Суфле из отварной куры</u>	60	60					15,55	15,55	16,34	16,34	6,76	6,76	236,00	236,00
кура			75	75	48	48								
лук			15	15	12	12								
мука			5	5	5	5								
яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
масло слив.			3	3	3	3								

молоко			35	35	35	35								
масло раст			1	1	1	1								
<u>Компот из яблок и изюма</u>	150	180					0,5	0,5	-	-	16,5	18,3	65,00	72,00
яблоко			25	35	20	30								
изюм			5	8	5	8								
сахар			9	12	9	12								
<u>Хлеб ржаной</u>	40	50					2,64	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	70,00	87,00
ПОЛДНИК														
<u>запеканка из творога с морковью</u>	65	100					8,15	10,95	8,28	9,86	10,06	16,95	148,00	201,00
творог			30	40	30	40								
купа манная			5	8	5	8								
морковь			20	30	15	25								
яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
сахар			8	9	8	9								
молоко			10	30	10	30								
масло растит			1	1	1	1								
<u>Соус молочный сладкий</u>	30	40					0,64	1,03	1,95	3,01	5,22	7,45	41,00	61,00
молоко			15	25	15	25								
масло сливочное			2	2	2	2								
мука			2	3	2	3								

сахар			4	5	4	5								
<u>Чай с сахаром</u>	150	180					0,1	0,12	0,03	0,03	10,0	12,01	41,00	49,00
чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
сахар			10	12	10	12								
УЖИН														
<u>Кисломолочный напиток</u>	150	180					4,2	5,18	4,8	5,92	9,14	11,57	96,00	120,00
<u>Батон пшеничный</u>	20	30					1,50	2,25	0,5	0,9	10,8	15,3	53,00	80,00