

СОГЛАСОВАНО:

*Начальник Управления образования
Администрации Яшкинского м.о.*

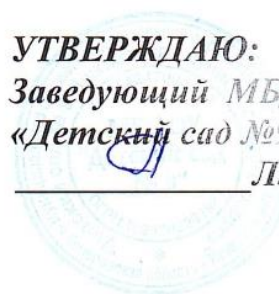
О.В.Гавриченко



УТВЕРЖДАЮ:

*Заведующий МБДОУ
«Детский сад №9»*

Л.Ю.Ланс



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

***для организации питания детей
в дошкольном образовательном
учреждение «Детский сад №9» Я.м.о.
с 10и и 12и часовым пребыванием
на период зима-весна 2022-2023 г.***

*Меню разработано по заказу МБДОУ «Детский сад №9»
технологом МБУ «ЦБ ОО» Белокопытовой Н.А.*

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в дошкольном образовательном учреждении
зима-весна 2022-2023 год.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА		Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ РЕЦЕПТ.
		БРУТТО	НЕТТО	Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1	от 3х лет до 7 лет			(Г)	(Г)	(Г)		
	Каша геркулес		150	4,2	7,3	27	145,5	№302
8-30 до 9-00час	крупя	30	30					
Объем блюд:	молоко	132	132					
400г	сахар	5	5					
100г	масло сливочное	4	4					
	соль йодированная	0,6	0,6					
	Кофейный напиток		200	2,5	3,6	28,7	152	№692
	кофейный напиток	2,4	2,4					
	сахар	12	12					
	вода	172	172					
	молоко цельное	50	50					
	Хлеб пшеничный с маслом		35					№1
	Хлеб пшеничный	25	25	1,79	0,17	11,14	60	
	масло сливочное	10	10	0	8,3	0	72	
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1
ЗАВТРАК 2	Сок	100	100	1	0	10	45	промыш.
10-30час	ИТОГО завтрак1+ завтрак2		27,87	10,34	19,53	82,44	501,69	
		брутто	нетто					
ОБЕД 35%	морковь отварная или (пюре из моркови, свеклы)		50	0,7	0,83	3,8	36	№523/528
Объем блюд:	морковь	70	49					
695г	масло сливочное	1	1					
	Суп овощной с фасолью		200	3,12	3,68	11,68	92,8	№144
	капуста белокочанная	35	28					
	картофель	47	35					
	морковь	5	4					
	лук репчатый	10	8					
	фасоль	5	5					
	масло растительное	3	3					
	соль йодированная	0,9	0,9					
	бульон		152					
	мясо		20					
	Гуляш		80	11	11	4	105,6	№437
	мясо говядина или свинина		70					
	Масло растительное	3	3					
	Лук репчатый	10	8					
	морковь	10	8					
	томатное пюре	4	4					
	мука пшеничная	3	3					
	соль йодированная	0,1	0,1					
	лавровый лист	0,001	0,001					
	Макароны отварные		120	4,08	3,6	27,36	195,6	№332
	макароны	45	45					
	Соль йодированная	0,5	0,5					
	Масло сливочное	4	4					
	Напиток из кураги		200	1,2	0	26	102	№704
	курага	15	28					
	Вода	200	200					
	Сахар	10	10					
	Хлеб пшеничный	30	30	2,14	0,2	13,3	72	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1
	итого обед факт%		35,07	23,09	19,47	91,74	631,19	
		брутто	нетто					

УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК 30%	Картофель запеченый в сметанном соусе или (Голубцы овощные)		150/60	7,53	7	28,14	268,8	№259/283
Объем блюд:	картофель	207	154					
485г	соль йодированная	0,8	0,8					
	масло растительное	3	3					
	масса готового картофеля		150					
	соус сметанный		60					№600
	сметана	60	60					
	масло сливочное	2	2					
	мука пшеничная	2	2					
	соль йодированная	0,1	0,1					
	сыр твердый	5,4	5					
	Напиток яблочный		200	0,1	0	20,4	102	№701
	яблоки свежие	28	24					
	Сахар	12	12					
	Вода	208	208					
	Сдоба или (кондитерские изделия)	75	75	5	8	20	104	промыш.
	Хлеб пшеничный	15	15	1,07	0,1	6,65	36	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1
	ИТОГО факт%		29,89	14,55	15,26	80,79	537,99	
	Всего за первый день факт:%		92,83	47,98	54,26	254,97	1670,87	

ДЕНЬ 2		БРУТТО	НЕТТО					
ЗАВТРАК 1,2	Суп молочный с крупой		150	3,72	4,8	13,92	112,8	№161
Объем блюд:	Молоко	158	158					
400г	Сахар	2	2					
100г	Масло сливочное	1,2	1,2					
	Рис	9	9					
	Соль йодированная	0,5	0,5					
	Какао с молоком		200	4,9	5	32,5	190	№693
	Какао порошок	1,2	1,2					
	молоко	100	100					
	вода или молоко	110	110					
	Сахар	10	10					
	хлеб пшеничный с маслом сливочным и джемом	40	40					№2
	Хлеб пшеничный	25	25	1,79	0,2	11,14	60	
	джем	10	10	1	0	3,75	24,8	
	Масло сливочное	5	5	0	4	0		
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1
ЗАВТРАК 2	яблоко	100	100	0,4	0	9,8	60	
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2		25,00	12,66	14,16	76,71	449,99	
ОБЕД 35%	Салат (закуска) из белокочанной капусты		50	0,7	1	17,5	44	№43
Объем блюд:	капуста свежая	55	50					
705г	масса прогретой капусты		45					
	морковь	6,5	5					
	соль йодированная	0,1	0,1					
	сахар	1	1					
	лимонная кислота	0,01	0,01					
	масло растительное	2	2					
	Солянка домашняя		200	8,6	9	13,7	142,4	№157
	картофель с 01.09.по 31.10 25	40	30					
	с 31.10.по 31.12 30	43	30					
	с 31.12.по 28.02 35	46	30					
	с 29.02.по01.09 40	50	30					
	огурцы соленые	20	12					
	лук репчатый	16,8	14					
	морковь	6	5					
	томатное пюре	3	3					
	масло растительное	3	3					
	бульон		152					
	соль йодированная		0,8					
	мясо курицы	20	20					
	сметана	10	10					
	Тефтели рыбные		80	9,92	6,9	10,24	147,2	№394
	рыба-филе(треска)		53					
	вода	13	13					
	рис (или хлеб)	6,4	6,4					
	масса готового риса		17					
	лук репчатый	12	9					

масло растительное	2	2						
<i>масса пассерованного лука</i>		5						
мука пшеничная	5	5						
<i>масса п/фабриката</i>		94						
масло растительное	3	3						
Картофель в молоке (или пюре)		130	2,75	4,3	16,37	120	№205	
картофель	125	94						
молоко	38	38						
масло сливочное	3	3						
соль йодированная	0,5	0,5						
Компот из сухофруктов		200	0,1	0	26,4	124	№639	
сухофрукты	20	50						
сахар	12	12						
вода	200	200						
Хлеб пшеничный	30	30	2,14	0,2	13,3	72	№1	
Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1	
ИТОГО факт%		37,60	25,06	21,56	103,11	676,79		

УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК 30%	Омлет натуральный		150	15	10	2,85	199	№340	
<i>Объем блюд:</i>	<i>Яйцо</i>	<i>2,9шт</i>	<i>111</i>						
<i>450г</i>	<i>Молоко</i>	<i>40,5</i>	<i>40,5</i>						
	<i>соль</i>	<i>0,8</i>	<i>0,8</i>						
	<i>Масло растительное</i>	<i>3</i>	<i>3</i>						
	<i>масса готового омлета</i>		<i>142,5</i>						
	<i>масло сливочное</i>	<i>8</i>	<i>8</i>						
	Ватрушка с повидлом или (сдоба)		70	3,2	8	29	151,2	№741	
	ТЕСТО		82					№736	
	<i>мука пшеничная</i>	<i>65</i>	<i>65</i>						
	<i>сахар</i>	<i>5</i>	<i>5</i>						
	<i>маргарин сливочный</i>	<i>5</i>	<i>52</i>						
	<i>соль йодированная</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>						
	<i>дрожжи пресованные</i>	<i>1,1</i>	<i>1,1</i>						
	<i>вода/молоко</i>	<i>21</i>	<i>21</i>						
	<i>масло растительное на смазку</i>	<i>1,5</i>	<i>1,5</i>						
	<i>яйцо на смазку</i>	<i>1/4шт</i>	<i>9</i>						
	фарш							№764	
	<i>повидло</i>	<i>30</i>	<i>30</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9</i>	<i>74,4</i>		
	Напиток из шиповника		200	0	0	25	89	№705	
	<i>шиповник</i>	<i>20</i>	<i>20</i>						
	<i>сахар</i>	<i>12</i>	<i>12</i>						
	<i>Вода</i>	<i>200</i>	<i>200</i>						
	Хлеб пшеничный	15	15	1,07	0,1	6,65	36	№1	
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1	
	ИТОГО факт%		32,04	20,12	18,26	78,1	576,79		
	Всего за второй день факт:%		94,64	57,84	53,98	257,92	1703,57		

ДЕНЬ 3		брутто	нетто	Б	Ж	У	(ККАЛ)	№	
ЗАВТРАК 1,2 25%	Каша 5 злаков (пшено, ячмень, кукурузная, овсянка, геркулес)или (Каша "Дружба")		150	4	6	24	178,5	№302	
<i>Объем блюд:</i>	<i>Молоко</i>	<i>132</i>	<i>132</i>						
<i>405г</i>	<i>Сахар</i>	<i>5</i>	<i>5</i>						
<i>100г</i>	<i>Масло сливочное</i>	<i>5</i>	<i>5</i>						
	<i>крупа</i>	<i>30</i>	<i>30</i>						
	<i>Соль йодированная</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>						
	Чай с сахаром, молоком		200	1,6	1,6	17,3	87	№685	
	<i>Чай высшего или первого сорта</i>	<i>0,6</i>	<i>0,6</i>						
	<i>Сахар</i>	<i>12</i>	<i>12</i>						
	<i>молоко</i>	<i>50</i>	<i>50</i>						
	<i>Вода</i>	<i>150</i>	<i>150</i>						
	Хлеб пшеничный с сыром	25/16	25/15					№3	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>25</i>	<i>25</i>	<i>1,79</i>	<i>0,17</i>	<i>11,14</i>	<i>60</i>		
	<i>сыр</i>	<i>16</i>	<i>15</i>	<i>3,8</i>	<i>5,8</i>	<i>4,8</i>	<i>46,5</i>		
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1	
ЗАВТРАК 2	йогурт	100	100	2,8	3,5	11	61,5		
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2		25,59	14,84	17,23	73,84	460,69		

Объем блюд:	тесто		83					№724
530г	мука пшеничная		57	57				
	яйца 1/12шт	1/12шт	4,4					
	вода		22	22				
	соль йодированная		0,7	0,7				
	фарш			104				№757
	картофель		125	89				
	Лук репчатый		32	13				
	масло растительное		3	3				
	соль йодированная		0,8	0,8				
	масса сырых вареников			186				
	Масло сливочное		10	10				

	Молоко кипяченое или (Снежок)	210	200	6	3,5	9,9	120	
	фрукт	100	100	0,4	0	9,8	47	№1
	Хлеб пшеничный	15	15	1,07	0,1	6,65	36	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1
	ИТОГО факт%		30,89	17,62	16,96	82,45	555,99	
	Всего за четвертый день		92,75	51,49	55,83	254,09	1669,57	
ДЕНЬ 5			от 3х лет	Б	Ж	У	(ККАЛ)	№
ЗАВТРАК 1,2	Суп молочный вермишелевый		200	5,6	6,32	19,76	112,8	№160
Объем блюд:	вермишель	16	16					
400г	молоко	100	100					
100г	сахар	2	2					
	вода или молоко	84	84					
	Соль йодированная	0,8	0,8					
	Масло сливочное	2	2					
	Какао с молоком		200	4,9	5	32,5	190	№693
	Какао порошок	1,2	1,2					
	молоко	100	100					
	вода или молоко	110	110					
	сахар	10	10					
	Хлеб со сгущенным молоком		35					№1
	Хлеб пшеничный	25	25	1,79	0,17	11,14	60	
	сгущенное молоко	10	10	1	5,3	1	40	
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1
ЗАВТРАК 2	Сок мультивитаминный	100	100	0,4	0	12	45	
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2		26,39	14,54	16,95	82	474,99	
ОБЕД 35%	Помидор соленый или		1/50	0,7	1	4,4	44	№43
Объем блюд:	капуста свежая	55	50					
695г	масса прогретой капусты		45					
	морковь	6,5	5					
	соль йодированная	0,1	0,1					
	сахар	1	1					
	лимонная кислота	0,01	0,01					
	масло растительное	2	2					
	Рассольник ленинградский		200	2,4	6	16	108	№132
	Картофель	80	60					
	Крупа перловая	4	4					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	5	4					
	Огурцы соленые	14	12					
	Масло растительное	4	4					
	Бульон		152					
	Соль йодированная	1	1					
	мясо							
	Сметана	10	10	0,2	1	0,4	28,4	
	Жаркое по-домашнему		200	17,81	17,2	21	250	№436
	мясо говядина/курица	80/100	70					
	картофель с 01.09.по 31.10	25	143					
	с 31.10.по 31.12	30%	153					
	с 31.12.по 28.02	35%	165					
	с 29.02.по 01.09	40%	179					

томатное пюре	5	5					
лук репчатый	18	15					
соль йодированная	1	1					
масло растительное	5	5					
Напиток лимонный		200	0,1	0	24	93	№699

	лимон	24	23				
	сахар	12	12				
	Вода		190				
	Хлеб пшеничный	30	30	2,14	0,2	13,3	72 №1
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,2 №1
	ИТОГО факт%		34,59	24,2	25,56	84,7	622,6
УПЛОТНЕНН	Ленивые вареники с		200	22	22	40,2	428 №354,355
Объем блюд:	творог	159	156				
460г	мука пшеничная	22	22				
	сахар	11	11				
	яйца	1/3шт	11				
	соль	0,5	0,5				
	Масло сливочное	10	10				
	соус молочный		30				№596,619
	молоко	30	30				
	мука пшеничная	4	4				
	ванилин	0,001	0,001				
	сахар	5	5				
	масло сливочное	2	2				
	Хлеб пшеничный	15	15	1,07	0,1	6,65	36 №1
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19 №1
	Чай с сахаром		200	0	0	18	68 №685
	Чай высшего или первого сорта	0,6	0,6				
	сахар	12	12				
	вода	200	200				
	итого уплатненный		31,07	23,92	22,26	70,45	559,19

	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ6	Каша манная		150	3,6	6,15	22,8	166 №302
ЗАВТРАК 1,2 25%	молоко	132	132				
Объем блюд:	соль йодированная	0,5	0,5				
400г	Масло сливочное	5	5				
200г	крупа манная	25	25				
	сахар	5	5				
	Кофейный напиток		200	2,5	3,6	28,7	152 №692
	кофейный напиток	2,4	2,4				
	сахар	12	12				
	молоко цельное	50	50				
	вода	172	172				
	хлеб пшеничный с джемом	35	35				№2
	Хлеб пшеничный	25	25	1,79	0,17	11,14	60
	джем	10	10	1	0	8,7	24,8
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19 №1
ЗАВТРАК 2	Сок	200	200	0,5	0,1	20,1	92
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2 факт%		27,62	10,24	10,18	97,04	497,19
ОБЕД 35%	Икра кабачковая		50	2	6	3	40 промыш.
Объем блюд:	Щи из св. капусты с картофелем или (Суп картофельный с мясными фрикадельками)		200	1,6	3,44	8	70,4 №124/137
695г	капуста белокочанная	50	40				
	Картофель	32	24				
	Морковь	10	8				
	Лук репчатый	10	8				
	Масло растительное	3	3				
	Бульон	160	160				

соль йодированная	1	1					
мясо							
приправа, зелень	2	1					
Плов из птицы		200	16,2	15,8	36,2	358	№492
мясо	90	79					
масло растительное	8	8					

лук репчатый	16	13					
морковь	17	15					
томатное пюре	4	4					
рис	45	110					
соль йодированная	0,6	0,6					
Зелень	0,5	0,5					
<i>масса тушеного мяса</i>		70					
<i>масса готового риса с овощами</i>		130					
Хлеб пшеничный	30	30	2,14	0,2	13,3	72	№1
Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1
Напиток из шиповника		200	0,4	0,4	23,6	94	№705
шиповник	20	20					
Сахар	12	12					
вода		200					
ИТОГО факт%		36,76	23,19	26	89,7	661,59	

УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК 30%	Омлет натуральный с мясными продуктами или (пельмени)		175/5	17,5	17,5	3,32	348,25	№344
---	--	--	--------------	------	------	------	--------	------

Объем блюд:	яйца	2,5шт	100					
460г	молоко	40	40					
	<i>масса омлетной смеси</i>		140					
	<i>фарш:</i>							
	мясо куриное	28	28					
	соль йодированная	0,8	0,8					
	сметана	21	21					
	масло растительное	3	3					
	<i>масса готового фарша</i>		40					

	<i>масса готового омлета</i>		175					
	масло сливочное	5	5					
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах		200	0	0	30,6	118	№648
	Кисель из концентрата	24	24					
	Вода	200	200					
	Пряники		50	0,5	2,3	12	64	
	Хлеб пшеничный	15	15	1,07	0,1	6,65	36	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1
	ИТОГО факт%		32,97	19,92	20,06	58,17	593,44	
	Всего за шестой день факт:%		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	

ДЕНЬ 7			от 3х лет до 7 лет	Б	Ж	У	(ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУР Ы
ЗАВТРАК 1,2 25%	Каша гречневая		150	4,5	7,05	23,25	180	№302
Объем блюд:	Молоко	120	120					
400г	Сахар	5	5					
100г	Масло сливочное	4	4					

крупа	37	35					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Какао с молоком		200	4,9	5	32,5	190	№693
Какао порошок	1,2	1,2					
молоко	100	100					

	вода или молоко	110	110				
	Сахар	10	10				
	Хлеб с маслом		35				№1
	Хлеб пшеничный	25	25	1,79	0,17	11,14	60
	масло сливочное	10	10	2,5	2,5	3,2	77
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19 №1
ЗАВТРАК 2	йогурт	100	100	2,1	1,8	8	58,2
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2 факт%		32,91	16,64	16,68	83,69	592,39
ОБЕД 35%	Закуска из белокочанной капусты		50	0,7	1,5	4,45	44 №43
Объем блюд:	капуста свежая	55	50				
705г	масса прогретой капусты		45				
	морковь	6,5	5				
	соль йодированная	0,1	0,1				
	Сахар	1	1				
	лимонная кислота	0,01	0,01				
	масло растительное	2	2				
	Борщ с капустой и картофелем		200	1,6	6,2	10,5	84,8 №110
	Свекла	40	32				
	Капуста свежая или квашеная	20	16				
	Морковь	10	8				
	картофель с 01.09.по 31.10 25%	25	20				
	с 31.10.по 31.12 30%	27	20				
	с 31.12.по 28.02 35%	29	20				
	с 29.02.по01.09 40%	31	20				
	Лук репчатый	10	8				
	Томатное пюре	4	4				
	Масло растительное	4	4				
	Лимонная кислота	0,01	0,01				
	бульон		160				
	зелень	2	1				
	Соль йодированная	1	1				
	мясо		20				
	Сметана	5	5				
	Котлеты рыбные любительские		80/15	10,4	7	12,16	156,8 №390
	Минтай -филе	88	80				
	морковь	13	10				
	хлеб	6	6				
	молоко	8	8				
	лук репчатый	8	6				
	мука пшеничная	8	8				
	соль йодированная	0,5	0,5				
	масса полуфабриката		93				
	масло растительное	4	4				
	Пюре картофельное (картофель отварной)		130	2,73	5,8	19	141,7 №203/520
	картофель	148	111				
	молоко	21	20				
	масло сливочное	5	5				
	соль йодированная	0,4	0,4				
	соус №602		15				
	сметана	13	12				
	мука пшеничная	1,5	1,5				

масло растительное	2	2					
морковь	4	2					

лук	4	3					
мука	1	1					
Соль йодированная	0,1	0,1					
Напиток из кураги		200	1	0	25	105	№704
курага	11	20					
Сахар	10	10					
Вода	200	200					
Хлеб пшеничный	30	30	2,14	0,2	13,3	72	№1
Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1
ИТОГО факт%		35,08	19,42	20,86	90,01	631,49	

УПЛОТНЕНН БЫЙ ПОЛДНИК 30%	Макароны с сыром		200	10,8	16	42,6	334	№332,333
--	-------------------------	--	------------	-------------	-----------	-------------	------------	-----------------

Объем блюд:	макароны	60	170					
480г	сыр	23	20					
	Соль	0,7	0,7					
	Масло сливочное	10	10					
	Чай с сахаром и лимоном		200	0	0	15	60	№686
	чай	0,6	0,6					
	сахар	12	12					
	лимон	8	7					
	Вода	190	190					
	печенье сахарное		50	3	5	15	118	
	Хлеб пшеничный	15	15	1,07	0,1	6,65	36	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1
	ИТОГО факт%		31,96	15,72	21,26	84,85	575,19	
	Всего за седьмой день факт:%		99,95	51,78	58,8	258,55	1799,07	

ДЕНЬ 8	Омлет натуральный		150	15	16,7	2,85	298,5	№340
---------------	--------------------------	--	------------	-----------	-------------	-------------	--------------	-------------

ЗАВТРАК 1,2 25%	яйцо	2,8 шт	110					
Объем блюд:	Молоко	41	41					
405г	соль йодированная	0,5	0,5					
200г	масло растительное	3	3					
	масса готового омлета		145					
	Масло сливочное	5	5					
	Чай с сахаром и молоком		200	1,5	1,6	12,3	68	№685
	Чай высшего или первого сорта	0,6	0,6					
	молоко	50	50					

Сахар	12	12						
Вода	160	160						
Хлеб с вареным сгущенным молоком		40					№1	
Хлеб пшеничный	25	25	1,79	0,17	11,14	60		
варенное сгущенное молоко по ГОСТУ	15	15	2	5,3	5	18		
Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1	
ЗАВТРАК 2	яблоко	200	200	0,6	0	25	47	
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2 факт%		28,82	21,74	23,93	61,89	518,69	
ОБЕД 35%	Икра свекольная		50	1,2	2	6,5	43	№78
Объем блюд:	свекла	73	63					
700г	лук репчатый	11	9					
	томатное пюре	3	3					
	масло растительное	3	3					

лимонная кислота		0,001	0,001						
сахар по вкусу		0,5	0,5						
Суп картофельный с			200	5	5	17,8	133,6	№139	
картофель с 01.09.по 31.10 25		57	43						
с 31.10.по 31.12 30		61	43						
с 31.12.по 28.02 35		66	43						
с 29.02.по01.09 40		71	43						
горох		16	16						
лук репчатый		10	9						
морковь		10	8						
масло растительное		3	3						
бульон			144						
зелень		3	2						
соль йодированная		1	1						
мясо			20						
Печень, тушенная в соусе или (фрикадельки в соусе)			50/30	11,28	10	3,76	151,2	№439/469	
печень говяжья		86	71						
масло растительное		5	5						
мука пшеничная		3	3						
Соль йодированная		0,5	0,5						
масса готовой печени			50						
соус									№600
сметана		30	30						
масло сливочное		1,5	1,5						
мука пшеничная		1,5	1,5						
соль йодированная		0,01	0,01						
Каша гречневая			130	5,6	4	27,5	202	№297	
крупя		53	53						
вода		103	103						
масло сливочное		4	4						
соль йодированная		0,5	0,5						
Напиток лимонный			200	0,1	0	24,2	93	№639	
лимон		21	21						
Вода		200	200						
Сахар		12	12						
Хлеб пшеничный		30	30	2,14	0,2	13,3	72	№1	
Хлеб ржаной		15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1	
ИТОГО факт%			40,11	26,17	21,36	98,66	721,99		
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК 30%	Вареники с картофелем или (Суп молочный вермишелевый)		200	9,3	13	40,5	369	№725/160	
Объем блюд:	тесто		83						№724
480г	мука пшеничная	57	57						

яйца	1/12шт	4,4							
вода		22	22						
соль йодированная		0,7	0,7						
фарш			104						№757
картофель		125	89						
лук репчатый		32	13						
масло растительное		3	3						
соль йодированная		0,8	0,8						
масса сырых вареников			186						
Масло сливочное			5						
Молоко кипяченое(Чай с сахаром)		210	200	1	3,5	9,9	123	№697	
Фрукт или (сдоба)		50	50	0	0	20	20	промыш.	

ДЕНЬ 9	Хлеб пшеничный	15	15	1,07	0,1	6,65	36	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1
	ИТОГО факт%		31,96	12,22	16,76	82,65	575,19	
	Всего за восьмой день факт:%		100,88	60,13	62,05	243,2	1815,87	
	Каша ячневая или (Каша пшеничная)		150	4,6	2,7	20,4	129	№302
	ЗАВТРАК 1,2 25%	Крупа	33	33				
	Объем блюд:	Молоко	123	123				
	405г	Сахар	4	4				
	100г	Соль йодированная	0,6	0,6				
		Масло сливочное	4	4				
	Кофейный напиток		200	2,5	3,6	28,7	152	№692
	кофейный напиток	2,4	2,4					
	сахар	12	12					
	молоко цельное	50	50					

ЗАВТРАК 2	вода	172	172						
	Хлеб с сыром		40					№3	
	Хлеб пшеничный	25	25	1,79	0,17	11,14	60		
	сыр	15	15	3,3	7,8	0,06	75		
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1	
	Сок (банан)	100	100	1,5	0,5	21	96		
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2 факт%		29,96	14,54	14,93	86,9	539,19		
	ОБЕД 35%	Морковь отварная		50	0,6	1,8	4,5	43	№523
	Объем блюд:	морковь	68	48					
	685г	масло сливочное	2	2					
	сахар	0,5	0,5						
	Суп крестьянский с крупой		200	2	4	9	93	№134	
	капуста белокочанная	30	24						
	Картофель	26	20						
	крупы (пшеничная)	8	8						
	Морковь	11	8						
	Лук репчатый	10	8						
	Масло растительное	3	3						
	Бульон	176	176						
	соль йодированная	1	1						
	мясо		15	3	5,16	0	53,4		
	приправа, зелень	2	1						
	Говядина, тушенная с капустой		70/50	13,3	10,2	19	199,2	№440/534	
	мясо (замена на свинину)	80	70						
	Лук репчатый	21	17						
	помидор или (томатная паста)	21(5)	17(5)						
	перец стручковый сладкий	14	10						
	масло растительное	5	5						
	соль	0,3	0,3						
	капуста белокочанная		50	4,33	4,6	22,68	87,44		
	капуста белокочанная	80	50						
	масло растительное	4	4						
	соль йодированная	0,6	0,6						
	лимонная кислота	0,05	0,05						
	морковь	3	3						
	томатное пюре	7	7						
	лук репчатый	7	6						
	лавровый лист	0,01	0,01						
	мука пшеничная	1,5	1,5						
	Пюре картофельное		80	2,73	5,8	19	107	№203/520	
	картофель	100	80						

	молоко	21	20					
	масло сливочное	5	5					
	соль йодированная	0,4	0,4					
	Напиток из шиповника		200	0	0	25	89	№705
	шиповник	20	20					
	сахар	12	12					
	Вода	200	200					
	Хлеб пшеничный	30	30	2,14	0,2	13,3	72	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1
			42,85	28,95	31,92	118,08	771,23	
Объем блюд:	крупя	34	34					
430г	морковь	22	16					
	лук	12	10					
	масло растительное	4	4					
	соль	0,8	0,8					
	вода	52	52					
	молоко	52	52					

	масло сливочное	5	5					
	Напиток яблочный		200	0,1	0	26,4	102	№701
	яблоки	25	23					
	Сахар	12	12					
	Вода	208	208					
	Бисквит или(пудинг манный 100г, вафли)		50	2,65	1,1	14,2	148	№000/318
	мука	15	15					
	сахар	13	13					
	сметана	13	13					
	яйцо 1/бишт	7	7					
	ванилин		0,001					
	соль	0,3	0,3					
	сода	0,01	0,01					

	Хлеб пшеничный	15	15	1,07	0,1	6,65	36	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1
	ИТОГО факт%		17,40	4,67	1,36	52,85	313,19	
	Всего за девятый день факт:%		84,11	42,4	42,29	229,45	1513,97	

ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК 1,2 25%	Каша рисовая (с изюмом без молока)		150	2,4	6	35,95	211,5	№300
Объем блюд:	крупя рисовая	42	42					
400г	молоко	123	123					
100г	сахар	5	5					
	Соль йодированная	0,5	0,5					
	Масло сливочное	8	8					
	изюм	19,5	19					
	Чай с сахаром		200	0	0	18	68	№685
	Чай высшего или первого сорта	0,6	0,6					
	Сахар	12	12					
	Вода	200	200					
	Хлеб с маслом		35					№1
	Хлеб пшеничный	25	25	1,79	0,17	11,14	60	
	Масло сливочное	10	10	0,04	7,9	0,05	73	
	Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1
ЗАВТРАК 2	Сок	100	100	0,2	0	10,1	45	
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2 факт%		26,93	5,28	14,23	80,84	484,69	
ОБЕД 35%	Огурец соленый		50	0	0	5	17	промыш.
Объем блюд:	Борщ с картофелем(без капусты)		200	1,76	4,24	13	97	№114
695г	свекла	41	32					

картофель с 01.09.по 31.10 25	67	40					
с 31.10.по 31.12 30	71	40					
с 31.12.по 28.02 35	77	40					
с 29.02.по01.09 40	83	40					
лук репчатый	10	8					
морковь	8	5					
томатное пюре	3	3					
сахар	1	1					
масло растительное	4	4					
бульон		144					
зелень	3	2					
соль йодированная	1	1					
мясо							
сметана	5	5	1,35	5	1,95	42,3	
Мясо духовое		200	18,6	9,8	20,4	250	№435
мясо говядина/курица	100	80					
Масло растительное	4	4					
Соль йодированная	0,2	0,2					
картофель с 01.09.по 31.10 25	107	80					
с 31.10.по 31.12 30%	115	80					
с 31.12.по 28.02 35%	123	80					
с 29.02.по01.09 40%	134	80					
морковь	21	17					
томатное пюре	5	5					
лук репчатый	11	9					
соль йодированная	0,5	0,5					
мука пшеничная	2	2					
зелень	0,1	0,1					
Компот из сухофруктов		200	0,6	0	31,4	124	№639
сухофрукты	20	50					
сахар	12	12					

вода		208					
Хлеб пшеничный	30	30	2,14	0,2	13,3	72	№1
Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1
ИТОГО факт%		34,97	25,3	19,4	90,65	629,49	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК 30%	Суп -лапша домашняя	250	3	6	13,9	120,0	№148
Объем блюд: 525г	лапша	20					
	мука пшеничная	15	15				
	яйцо	4	4				
	вода	3	3				
	соль	0,2	0,2				
	масса вареной лапши		50				
	морковь	12	10				
	Лук репчатый	12	10				
	Масло растительное	5	5				
	Бульон		240				
	Соль йодированная	1,00	1,00				
	мясо		20	3,84	1,48	0	30
	Булочка "К чаю" (сосиска в тесте)	100	12,3	15	34,4	240	№770
	мука пшеничная	45	45				
	маргарин сливочный	7	7				
	дрожжи прессованные	1	1				
	сахар	10	10				
	соль йодированная	0,3	0,3				
	яйца	4	4				
	ванилин	0,01	0,01				
	молоко	25	25				
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	26,4	102	№638

яблоки	30	25					
Сахар	12	12					
Вода	208	208					
Хлеб пшеничный	15	15	1,07	0,1	6,65	36	№1
Хлеб ржаной	15	15	0,85	0,16	5,6	27,19	№1
<i>ИТОГО факт%</i>		30,84	21	17	73	555	
<i>Всего за десятый день факт:%</i>		92,74	51,54	50,37	244,54	1669,37	
Меню- раскладка среднесуточная за две недели		от 3х до 7и лет	Пищевые вещества (г)				
Количество дней		<i>норма за день</i>	Б	Ж	У	<i>Энергетическая ценность</i>	
Всего за первый день		92,83	47,98	54,26	254,97	1670,87	
Всего за второй день		94,64	57,84	53,98	257,92	1703,57	
Всего за третий день		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	
Всего за четвертый день		92,75	51,49	55,83	254,09	1669,57	
Всего за пятый день		93,04	53,31	58,02	252,52	1674,78	
Всего за шестой день		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	
Всего за седьмой день		99,95	51,78	58,8	258,55	1799,07	
Всего за восьмой день		100,88	60,13	62,05	243,2	1815,87	
Всего за девятый день		84,11	42,4	42,29	229,45	1513,97	
Всего за десятый день		92,74	51,54	50,37	244,54	1669,37	
<i>итого за 10 дней факт 90%</i>		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	

<i>итого за 10 дней план 90%</i>	90,00	48,6	54	234,9	1620	
<i>итого за 10 дней план 100%</i>	100%	54	60	261	1800	

калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний процент пищевой ценности за