

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**Для детей с 1 года до 3 лет в дошкольных
образовательных учреждениях
2022г
(октябрь, ноябрь, декабрь)**

Разработал технолог МКУ «Управление образования» Лесименко И.А.



ЯСЛИ 1-3 НЕДЕЛЯ

2022 (октябрь-декабрь)



Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд
ЗАВТРАК				
Омлет натуральный	Каша жидкая пшённая	Каша жидкая пшеничная	Омлет натуральный	Каша жидкая манная
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Сок яблочный	Фрукты (груша)	Сок яблочный	Фрукты (груша)	Сок яблочный
Фрукты (яблоко)				Фрукты (мандарин)
ОБЕД				
Салат из моркови	Салат из кукурузы (консервированной)	Салат из свеклы	Икра морковная	Салат из свеклы
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	Суп-пюре из картофеля на курином бульоне	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	Суп с рыбными консервами
Пудинг из творога с рисом	Биточки рубленые	Фрикадельки из птицы	Печень по-строгановски	Жаркое по - домашнему
Соус молочный (сладкий)	Картофель отварной	Картофель запеченный в сметанном соусе	Рис припущенный	Напиток из плодов шиповника
Компот из сушёных фруктов	Компот из изюма	Кисель из черной смородины	Компот из сушёных фруктов	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Чеснок
Чеснок	Чеснок	Чеснок	Чеснок	
		Гренки из пшеничного хлеба к супу		
ПОЛДНИК				
Кефир	Снежок	Йогурт питьевой	Кефир	Снежок
Пряник	Плюшка слобная	Полоска песочная	Крендель сахарный	Печенье
		Фрукты (апельсин)		
УЖИН				
Винегрет овощной	Салат из свеклы с сыром	Салат из моркови	Салат из капусты	Салат из картофеля с горошка зелёного консервированного
Тeftели мясные	Зразы рыбные с яйцом	Сырники из творога	Котлеты рыбные запеченные в сметанном соусе	Голубцы ленивые
Капуста тушеная	Рис припущенный	Соус черносмородиновый	Пюре картофельное	Соус сметанный с томатом
Чай с сахаром	Соус сметанный	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с сахаром
Хлеб ржаной	Чай с сахаром	Батон	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	Лук зелёный (на весь день)	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Лук зелёный (на весь день)	Лук зелёный (на весь день)	Укроп (на весь день)		Лук зелёный (на весь день)
Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Яйцо вареное	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)

ЯСЛИ 2-4 НЕДЕЛЯ

2022 (октябрь-декабрь)



Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд
ЗАВТРАК				
Каша жидкая кукурузная на стерилизованном молоке	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша жидкая пшенно-рисовая	Омлет натуральный	Каша жидкая ячневая
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукты (яблоко)	Фрукты (груша)	Сок яблочный	Фрукты (груша)	Сок яблочный
Сок яблочный				Гренки из пшеничного хлеба
ОБЕД				
Салат из моркови	Винегрет овощной	Салат из моркови	Икра морковная	Салат из капусты
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Суп с рыбными консервами
Лапшевник из творога	Фрикадельки мясные в соусе	Плов из птицы	Оладьи из печени	Рулет с луком и яйцом
Соус молочный (сладкий)	Рагу из овощей	Кисель из черной смородины	Пюре картофельное	Каша рассыпчатая гречневая
Компот из сушёных фруктов	Напиток из плодов шиповника	Хлеб ржаной	Компот из изюма	Соус сметанный с томатом
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Компот из сушёных фруктов
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Чеснок	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный
Чеснок	Чеснок		Чеснок	Чеснок
ПОЛДНИК				
Кефир	Снежок	Йогурт питьевой	Кефир	Снежок
Гренки из пшеничного хлеба	Плюшка сдобная	Полоска песочная	Крендель сахарный	Фрукты (апельсин)
Мармелад		Фрукты (мандарин)		
УЖИН				
Салат из свеклы	Салат из капусты	Салат из кукурузы (консервированной)	Салат из зеленого горошка консервированного	Салат из картофеля с горошка зелёного консервированного
Котлета рубленая мясная	Рыба, запеченная с морковью	Вареники ленивые с маслом	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	Мясо тушёное с овощами в соусе
Капуста тушеная	Пюре картофельное	Соус абрикосовый	Макаронные изделия с маслом	Чай с сахаром
Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Батон	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Лук зелёный (на весь день)	Хлеб пшеничный	
Лук зелёный (на весь день)	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Лук зелёный (на весь день)	Укроп (на весь день)
Укроп (на весь день)		Яйцо вареное	Укроп (на весь день)	

Ур. Век

1-3 неделя

2-4 неделя

	Норма	брутто	Норма	нетто	1-3 неделя										2-4 неделя										Итого за 10		Всего за 1 день	
					Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		БР	НТ	БР	НТ
					БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ
ЯСЛИ (2022Г (октябрь))																												
Хлеб ржаной (ржано -	40	40	45	45	45	45	20	20	45	45	45	45	45	45	45	45	20	20	45	45	45	45	45	45	400	400	40	40
Хлеб пшеничный:	60	60																						597	597	59,7	59,7	
- Хлеб пшеничный			30	30	30	30	31	31	25	25	20	20	20	20	20	20	10	10	40	40	25	25	25	25	251	251	25,1	25,1
- Батон молочный			25	25	29	29	50	50	24	24	20	20	40	40	26	26	50	50	26	26	40	40	40	40	330	330	33	33
- Сухари					3	3			4	4			6	6							3	3	16	16	1,6	1,6	1,6	1,6
Мука пшеничная	25	25	7,5	7,5	41	41	34	34	40	40	2	2	13	13	45,0	45	32	32	36	36	3,5	3,5	254	254	25,4	25,4		
Мука	2	2					7	7									7	7					14	14	1,4	1,4		
Крупы, бобовые:	30	30																						312	312	31,2	31,2	
- Манная											14	14													14	14	1,4	1,4
- Пшенная						20	20											8	8						28	28	2,8	2,8
- Геркулесовая					4	4																			4	4	0,4	0,4
- Рисовая					14	14	40	40		40	40	12,0	12					48	48			4	4		158	158	15,8	15,8
- Кукурузная														20	20										20	20	2	2
- горох															14	14									14	14	1,4	1,4
- Гречневая																						34	34		34	34	3,4	3,4
- Пшеничная							20	20																	20	20	2	2
- Ячневая																				20	20		20	20	2	2		
Макаронные	8	8							5	5			25	25	12	12			37	37			79	79	7,9	7,9		
Картофель с 01.09-31.10	160	120	49	36,75	188	141	240	180	196	147,00	272	204,0	44	33,00	277	207,75	11	8,25	147	110,25	179	134,25	1603	1202,3	160,3	120,23		
Овощи, зелень:	226	180																					2272,0	1807,3	227,2	180,7		
- огурцы																								0	0	0	0	
- помидоры																								0	0	0	0	
- лук зеленый					1	0,8	1	0,8	1	0,8	3	2,4	1	0,8	1	0,8	3	2,4	1	0,8	1	0,8	3	2,4	16	12,8	1,60	1,28
- укроп					1,4	1	1,4	1	1,4	1	1,4	1	1,4	1	1,4	1	1,4	1	1,4	1	1,4	1	1,4	1	14	10	1,4	1
чеснок					2,2	1,7	2,2	1,7	2,2	1,7	2,2	1,7	2,2	1,7	2,2	1,7	2,2	1,7	2,2	1,7	2,2	1,7	2,2	1,7	22	17	2,2	1,7
- Томатная паста					2	2	1	1	0	0	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	16	16	1,6	1,6
- Морковь до					94	75,2	10	8	59	47,2	84	67,2	42	33,6	83	66,4	57,0	45,6	75	60	57,0	45,6	61	48,8	622	497,6	62,2	49,76
кабачки																									0	0	0	0
- лук репчатый					42	35,28	29	27,26			43	36,12	61	51,24	21	17,64	34	28,56	10	8,40	32	26,88	43	36,12	315	267,5	31,5	26,75
- капуста белокоч.					172	138	50	40,0			44	35,2	160	128	160	128	99	79,2	15	12			114	91,2	814	651,2	81,4	65,12
- свекла до 1 января					12	9,8	51	40,8	55	44			55	44	55	44	12	9,6	30	24					270	216,2	27	21,62
- свекла с 1 сентября																									0	0	0	0
- перец																									0	0	0	0
- кукуруза консерв.					58	37,70											58	37,70					116	75,4	11,6	7,54		
- горошек зел. кон.											7	4,55							53	34,5	7	4,55	67	43,6	6,7	4,36		
Фрукты (плоды)																							1182	950,2	118,2	95		
- Яблоко			108	95									108	95									216	190	21,6	19		
- Груша					106	95			106	95					106	95			106	95			424	380	42,4	38		

Ур. Акаф

Мандарин	108	95									129	95									258	190	25,8	19		
- Апельсин						142	95,1													142	95,14	284	190,2	28,4	19,024	
- Лимон			7	7				10	10				7	7	10	10			7	7	3	3	44	44	4,4	4,4
- Черная смородина						29	29															44	44	4,4	4,4	
- Банан																						0	0	0	0	
Сок фруктовый	100	100	160	160		160	160			160	160	170	170			170	170			180	180	1000	1000	100	100	
Сахар	25	25	21	21	21	21	48	48	21,0	21	16	16	32	32	22	22	38,0	38	21,0	21	17	17	257	257	25,7	25,7
Кофейный напиток	1	1			2,5	2,5					2,5	2,5			2,5	2,5					2,5	2,5	10	10	1	1
Какао	0,5	0,5				2,5	2,5									2,5	2,5					5	5	0,5	0,5	
Чай	0,5	0,5	0,72	0,72	0,36	0,36	0,36	0,36	0,72	0,72	0,36	0,36	0,72	0,72	0,36	0,36	0,36	0,36	0,72	0,72	0,36	0,36	5,04	5,04	0,504	0,504
Мясо бескостное	55	50	74	67,3	80	72,80			20	18,20	96	90,60	80	72,80	80	72,80			20	18,20	100	94,60	550	507,3	55	50,734
Птица (куры 1 кат.)	23	20					115	100,00														230	200	23	20	
Рыба филе:																						340	323	34	32,3	
- Филе минтая	34	32			74	70,3			62	58,90					61	57,95			83	78,85			280	266	28	26,6
- Сайра											30	28,5									30	28,5	60	57	6	5,7
Субпродукты (печень, язык, сердце) мороженые	24,1	20							120,50	100									120,50	100			241	200	24,1	20,004
Молоко и к/молочные продукты																						3893	3917	389,3	391,7	
- Молоко			122	122	302	302	337	361	195	195	265	265	50	50	309	309	265	265	149	149	271	271	2265	2289	226,5	228,9
- молоко	390	390											108	108								108	108	10,8	10,8	
- снежок					150	150					160	160			150	150					150	150	610	610	61	61
- Йогурт						150	150										150	150					300	300	30	30
- Кефир			160	160				150	150				150	150					150	150			610	610	61	61
Творог, жирность 5%	30	30	75	75,00			75	75,00					75	75,00					75	75,00			300	300	30	30
Сметана с м.д.ж.	9	9	21	21	9	9	12	12	11	11	3	3	6	6	11	11	9	9	0	0	6	6	88	88	8,8	8,8
Сыр твердый	4,3	4			7	6,51	10	9,3	7	6,51					11	10,23	7	6,51					42	39,1	4,2	3,91
Яйцо куриное	шт	40	88	76,6	21	18,21	54	47,0	92	80,04	5,5	4,79	15	13,05	10	8,70	54	46,98	104	90,48	12	10,44	455,50	396,2	0,99	39,6
Масло коровье сладкосливоч.	18	18	13	13	21	21	19	19	22	22	18,0	18	14,0	14	19	19	15	15	22	22	18	18	181	181	18,1	18,1
Масло растительное	9	9	9	9	10	10	6	6	9	9	7,0	7	8	8	11	11	7	7	15	15	8,0	8	90	90	9	9
Кондитерские из-я:	12	12																				120	120	12	12	
- печенье											40	40										40	40	4	4	
- пряник			40	40																		40	40	4	4	
- мармелад													40	40								40	40	4	4	
Фрукты (плоды)																						92	92	9,2	9,2	
- изюм					11	11													11	11			22	22	2,2	2,2
- шиповник	9	9									11	11			11	11						22	22	2,2	2,2	
- курага																	4	4					4	4	0,4	0,4
- компотная смесь			11	11				11	11				11	11					11	11			44	44	4,4	4,4
Дрожжи сухие/печкарня	0,4	0,4			1	1			1	1					1	1			1	1			4	4	0,4	0,4
Соль пищевая повар	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	30	3	3

1-3 неделя

2-4 неделя

	Норма брутто	Норма нетто	Понедельник				Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Итого за 10		Всего за 1 день		
			БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	
ЯСЛИ (2022Г (ноябрь-декабрь))																													
Хлеб ржаной (ржано -	40	40	45	45	45	45	20	20	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	20	20	45	45	45	45	400	400	40	40	
Хлеб пшеничный:	60	60																						597	597	59,7	59,7		
- Хлеб пшеничный			30	30	30	30	31	31	25	25	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	40	40	25	25	251	251	25,1	25,1	
- Батон молочный			25	25	29	29	50	50	24	24	20	20	40	40	26	26	50	50	26	26	40	40	40	40	330	330	33	33	
- Сухари				3	3			4	4			6	6									3	3	16	16	1,6	1,6		
Мука пшеничная	25	25	7,5	7,5	41	41	34	34	40	40	2	2	13	13	45,0	45	32	32	36	36	3,5	3,5	254	254	25,4	25,4			
Мука	2	2					7	7									7	7					14	14	1,4	1,4			
Крупы, бобовые:	30	30											14	14										312	312	31,2	31,2		
- Манная																									14	14	1,4	1,4	
- Пшенная						20	20											8	8							28	28	2,8	2,8
- Геркулесовая			4	4																					4	4	0,4	0,4	
- Рисовая			14	14	40	40			40	40	12,0	12					48	48					4	4	158	158	15,8	15,8	
- Кукурузная														20	20										20	20	2	2	
- горох																14	14								14	14	1,4	1,4	
- Гречневая																							34	34	34	34	3,4	3,4	
- Пшеничная					20	20																	20	20	2	2			
- Ячневая																					20	20	20	20	2	2			
Макаронные	8	8							5	5			25	25	12	12			37	37			79	79	7,9	7,9			
Картофель с 01.11-31.12	172	120	53	37,10	198	139	223	156,1	211	147,70	291	203,7	47	32,90	296	207,20	12	8,4	190	133,00	192	134,40	1713	1199,5	171,3	119,95			
Овощи, зелень:	226	180																					2272,0	1807,3	227,2	180,7			
- огурцы																								0	0	0	0		
- помидоры																								0	0	0	0		
- лук зеленый			1	0,8	1	0,8	1	0,8	3	2,4	1	0,8	1	0,8	3	2,4	1	0,8	1	0,8	3	2,4	16	12,8	16	12,8	1,60	1,28	
- укроп			1,4	1	1,4	1	1,4	1	1,4	1	1,4	1	1,4	1	1,4	1	1,4	1	1,4	1	1,4	1	1,4	1	14	10	1,4	1	
чеснок			2,2	1,7	2,2	1,7	2,2	1,7	2,2	1,7	2,2	1,7	2,2	1,7	2,2	1,7	2,2	1,7	2,2	1,7	2,2	1,7	2,2	1,7	22	17	2,2	1,7	
- Томатная паста			2	2	1	1	0	0	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	16	16	1,6	1,6	
- Морковь до			94	75	10	8	59	47,2	84	67,2	42	33,6	83	66,4	57,0	45,6	75	60	57,0	45,6	61	48,8	622	497,6	62,2	49,76			
кабачки																									0	0	0	0	
- лук репчатый			42	35,3	29	27,26			43	36,12	61	51,24	21	17,64	34	28,56	10	8,40	32	26,88	43	36,12	315	267,5	31,5	26,75			
- капуста белокоч.			172	138	50	40,0			44	35,2	160	128	160	128	99	79,2	15	12			114	91,2	814	651,2	81,4	65,12			
- свекла до 1января			12	9,8	51	40,8	55	44			55	44	55	44	12	9,6	30	24							270	216,2	27	21,62	
- свекла с 1сентября																							0	0	0	0			
- перец																							0	0	0	0			
- кукуруза консерв.				58	37,70												58	37,70					116	75,4	11,6	7,54			
- горошек зел. кон.										7	4,55								53	34,5	7	4,55	67	43,6	6,7	4,36			
Фрукты (плоды)																							1182	950,2	118,2	95			
- Яблоко	108	95											108	95									216	190	21,6	19			
- Груша					106	95			106	95					106	95			106	95			424	380	42,4	38			

Упр. Директ

Мандарин	108	95									129	95								258	190	25,8	19					
- Апельсин							142	95,1													142	95,14	284	190,2	28,4	19,024		
- Лимон			7	7						10	10				7	7	10	10			7	7	3	3	44	44	4,4	4,4
- Черная смородина							29	29																	44	44	4,4	4,4
- Банан																									0	0	0	0
Сок фруктовый	100	100	160	160			160	160			160	160	170	170									180	180	1000	1000	100	100
Сахар	25	25	21	21	21	21	48	48	21,0	21	16	16	32	32	22	22	38,0	38	21,0	21	17	17	257	257	25,7	25,7		
Кофейный напиток	1	1			2,5	2,5					2,5	2,5			2,5	2,5					2,5	2,5	10	10	1	1		
Какао	0,5	0,5					2,5	2,5									2,5	2,5					5	5	0,5	0,5		
Чай	0,5	0,5	0,72	0,7	0,36	0,36	0,36	0,36	0,72	0,72	0,36	0,36	0,72	0,72	0,36	0,36	0,36	0,36	0,72	0,72	0,36	0,36	5,04	5,04	0,504	0,504		
Мясо бескостное	55	50	74	67	80	72,80			20	18,20	96	90,60	80	72,80	80	72,80			20	18,20	100	94,60	550	507,3	55	50,734		
Птица (куры I кат.)	23	20					115	100,00									115	100,00					230	200	23	20		
Рыба филе:																							340	323	34	32,3		
- Филе минтая	34	32			74	70,3			62	58,90					61	57,95			83	78,85			280	265	28	26,6		
- Сайра											30	28,5									30	28,5	60	57	6	5,7		
Субпродукты (печень, язык, сердце) мороженые	24,1	20							120,50	100									120,50	100			241	200	24,1	20,004		
Молоко и к/молочные прод-																							3893	3917	389,3	391,7		
- Молоко	390	390	122	122	302	302	337	361	195	195	265	265	50	50	309	309	265	265	149	149	271	271	2265	2289	226,5	228,9		
- молоко														108	108									108	108	10,8	10,8	
- снежок					150	150						160	160			150	150					150	150	610	610	61	61	
- Йогурт							150	150											150	150					300	300	30	30
- Кефир			160	160					150	150			150	150					150	150			610	610	61	61		
творог, жирность 5%	30	30	75	###			75	75,00					75	75,00					75	75,00			300	300	30	30		
Сметана с м.д.ж.	9	9	21	21	9	9	12	12	11	11	3	3	6	6	11	11	9	9	0	0	6	6	88	88	8,8	8,8		
Сыр твердый	4,3	4			7	6,51	10	9,3	7	6,51					11	10,23	7	6,51					42	39,1	4,2	3,91		
Яйцо куриное	шт	40	88	77	21	18,21	54	47,0	92	80,04	5,5	4,79	15	13,05	10	8,70	54	46,98	104	90,48	12	10,44	455,50	396,2	0,99	39,6		
Масло коровье сладкосливоч.	18	18	13	13	21	21	19	19	22	22	18,0	18	14,0	14	19	19	15	15	22	22	18	18	181	181	18,1	18,1		
Масло растительное	9	9	9	9	10	10	6	6	9	9	7,0	7	8	8	11	11	7	7	15	15	8,0	8	90	90	9	9		
Кондитерские из-я:	12	12																					120	120	12	12		
- печенье											40	40											40	40	4	4		
- пряник			40	40																			40	40	4	4		
- мармелад													40	40									40	40	4	4		
Фрукты (плоды)																							92	92	9,2	9,2		
- изюм					11	11															11	11	22	22	2,2	2,2		
- шиповник											11	11			11	11							22	22	2,2	2,2		
- курага																	4	4					4	4	0,4	0,4		
- компотная смесь			11	11					11	11			11	11							11	11	44	44	4,4	4,4		
Дрожжи у/печкарня	0,4	0,4			1	1			1	1					1	1					1	1	4	4	0,4	0,4		
Соль пищевая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	30	3	3		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:		355			279,26			
8.30-9.00ч	Омлет натуральный (9.1/3)	150	11,19	11,37	4,8	166,98	1,2	229
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1,54	4,21	10,35	85,45	0	1
	Чай с лимоном (6.14/1)	180	0,13	0,03	6,21	26,83	2,84	391/393
второй завтрак:		255			112,19			
10.30-11.00ч.	Сок яблочный (14.1/1)	160	0,8	0	16,2	67,52	4,8	418
	Фрукты (яблоко 15.1/8)	108/95	0,38	0,38	9,31	44,67	9,5	386
обед:		496,7			471,34			
12.00-13.00ч	Салат из моркови (12.7)	40	0,57	2,04	3,04	33,38	1,58	41
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне (5.26)	150	5,03	5,25	9,5	105,6	4,29	80
	Пудинг из творога с рисом (11.12)	100	13,62	6,93	19,78	195,99	0,39	236
	Соус молочный (сладкий) (4.13/2)	30	1,03	2,07	4,47	40,91	0,39	369
	Компот из сушёных фруктов (6.4)	150	0,24	0	9,27	37,85	0	376
	Хлеб ржаной (10.3/2)	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,14	0,12	7,35	35,25	0	г.п
	Чеснок (16.2/2)	2,2/1,7	0,11	0,01	0,51	2,56	0,17	г.п
полдник:		200			231,2			
15.30ч	Кефир (6.10/2)	160	4,64	4	6,4	84,8	1,12	420
	Пряник (10.17/2)	40	2,36	1,88	30	146,4	0	
ужин:		451,8			417,1			
18.30ч	Винегрет овощной (12.37)	40	0,72	2,08	4,54	39,98	3,32	46
	Тефтели мясные (1.6)	60	10,55	12,09	7,73	182,33	0,75	303/374
	Капуста тушеная (8.6/5)	120	2,8	2,46	8,5	69,2	23,06	336
	Чай с сахаром (6.1)	180	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/4)	35	2,31	0,42	13,86	69,3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,15	0,12	7,35	35,25	0	г.п
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	г.п
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	г.п
Итого за первый день:			61,08	55,61	188,19	1511,09	54,73	

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак:		360			377,39			
8.30-9.00ч	Каша жидкая пшённая (7.6/2)	150	6,24	7,16	22,68	181,2	1,76	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3,03	4,68	10,32	95,93	0,05	3
	Кофейный напиток с молоком (6.3/1)	180	4,15	4,25	11,1	100,26	1,69	395
второй завтрак:		5%			44,84			
10.30-11.00ч.	Фрукты (груша 15.2)	106/95	0,38	0,29	9,83	44,84	4,77	386
обед:		#ЗНАЧИ			545,67			
12.00-13.00ч	Салат из кукурузы консервированной (12.55)	40	0,69	2,45	6,81	51,27	0	12
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне (5.5)	150	4,93	5,64	6,93	98,9	10,77	67
	Биточки рубленые мясные (1.1)	74	11,76	11,78	5,63	176,18	0,25	282
	Картофель отварной (8.28)	120	2,42	2,96	19,58	114,84	17,4	336
	Компот из изюма (6.5)	150	0,25	0,06	11,23	46,87	0	376
	Хлеб ржаной (10.3/2)	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,14	0,12	7,35	35,25	0	г.п
	Чеснок (16.2/2)	2,2/1,7	0,11	0,01	0,51	2,56	0,17	г.п
полдник:		210			309,6			
15.30ч	Снежок (6.12/1)	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	420
	Плюшка сдобная (10.12/1)	60	5,04	5,79	30,03	194,1	0,23	453/466
ужин:		481,8			468,73			
18.30ч	Салат из свеклы с сыром (12.51)	40	2,12	3,96	3,54	58,82	1,52	32
	Зразы рыбные с яйцом (2.11)	80	13,25	4,03	5,16	110,31	0,57	265
	Рис припущенный (8.9)	110	2,81	2,05	29,62	148,16	0	333
	Соус сметанный (4.6)	20	0,37	1,97	1,62	25,85	0,03	354
	Чай с сахаром (6.1)	180	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/4)	35	2,31	0,42	13,86	69,3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,14	0,12	7,35	35,25	0	г.п
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	г.п
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	г.п
Итого за второй день:			66,81	61,64	228,71	1746,23	41,88	

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:		360				383,7		
8.30-9.00ч	Каша жидкая пшеничная (7.5/1)	150	6,24	6,76	22,96	178,60	1,76	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3,03	4,68	10,32	95,93	0,05	3
	Какао с молоком (6.2/1)	180	4,38	4,54	12,36	109,17	1,69	397
второй завтрак:		5%				67,52		
10.30-11.00ч.	Сок яблочный (14.1/1)	160	0,8	0	16,2	67,52	4,8	418
обед:		561,7				741,46		
12.00-13.00ч	Салат из свеклы (12.5)	40	0,66	2,04	3,87	36,46	1,58	33
	Суп-пюре из картофеля на курином бульоне (5.35)	150	6,35	7,43	14,62	151,33	9,83	106
	Фрикадельки из птицы (3.7)	60	16,64	17,76	60,5	253,46	1,7	308
	Картофель запеченный в сметанном соусе (8.16)	120	3,49	5,65	21,29	150,62	17,46	151
	Кисель из чёрной смородины (6.22)	150	0,16	0,06	14,56	60,43	18,3	378
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	г.п
	Чеснок (16.2/2)	2,2/1,7	0,11	0,01	0,51	2,56	0,17	г.п
	Гренки из пшеничного хлеба (10.8/4) к супу	10	0,76	0,08	4,4	23,5	0	123
полдник:		265				162,41		
15.30ч	Йогурт питьевой (6.18/2)	150	4,92	3,75	16,95	121,5	0,9	420
	Полоска песочная (10.15)	20	1,79	2,93	14,93	94,03	0,02	491
	Фрукты (апельсин 15.5/3)	142/95	0,86	0,19	7,71	40,91	57,08	386
ужин:		439				452,34		
18.30ч	Салат из моркови (12.7)	40	0,57	2,04	3,04	33,38	1,58	41
	Сырники из творога (11.10)	100	14,14	6,03	22,75	202,45	0,38	245
	Соус черносмородиновый (4.14/1)	48	0,14	0,06	13	54,04	17,08	360
	Чай с сахаром (6.1)	180	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Батон (10.30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	г.п
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	г.п
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	г.п
	Яйцо вареное (9.5/1)	40	5,08	4,6	0,28	62,83	0	227
Итого за третий день:			74,56	69,83	293,55	1807,43	135,7	

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак:		360			312,38			
8.30-9.00ч	Омлет натуральный (9.1/3)	150	11,19	11,37	4,8	166,98	1,2	229
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3,03	4,68	10,32	95,93	0,05	3
	Чай с молоком (6.13/2)	180	1,67	1,78	6,59	49,47	0,76	391/394
второй завтрак:		5%			44,84			
10.30-11.00ч.	Фрукты (груша 15.2)	106/95	0,38	0,29	9,83	44,84	4,77	386
обед:		531,7			595,83			
12.00-13.00ч	Икра морковная (8.5/3)	40	0,57	2,04	3,49	35,17	1,84	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне (5.10/2)	150	5,3	5,79	13,27	126,58	7,94	82
	Печень по-строгановски (1.19)	60	18,93	9,23	10,42	202,21	35,35	387
	Рис припущенный (8.9)	110	2,81	2,05	29,62	148,16	0	333
	Компот из сушёных фруктов (6.4)	150	0,24	0	9,27	37,85	0	376
	Хлеб ржаной (10.3/2)	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	г.п
	Чеснок (16.2/2)	2,2/1,7	0,11	0,01	0,51	2,56	0,17	г.п
полдник:		210			287,78			
15.30ч	Кефир (6.10)	150	4,35	3,75	6	79,5	1,05	420
	Крендель сахарный (10.16)	60	5,1	6,85	31,12	208,28	0,26	460
ужин:		421,0			385,36			
18.30ч	Салат из капусты (12.6)	40	0,73	2,04	3,11	34,41	7,33	21
	Котлеты рыбные запеченные в сметанном соусе (2.5)	70	11,09	5,07	6,75	118,19	0,41	255/354
	Пюре картофельное (8.4/7)	110	2,63	2,6	16,69	100,96	14,12	339
	Чай с лимоном (6.14)	150	0,13	0,03	6,21	26,83	2,84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3/4)	35	2,31	0,42	13,86	69,3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,14	0,12	7,35	35,25	0	г.п
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	г.п
Итого за четвертый день:			73,16	58,33	198,14	1626,19	79,13	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр (лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокочанной капусты).

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:		355	345,13					
8.30-9.00ч	Каша жидкая манная (7.3/1)	150	5,38	6,64	19,26	159,42	1,476	199
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1,54	4,21	10,35	85,45	0	1
	Кофейный напиток с молоком (6.3/1)	180	4,15	4,25	11,1	100,26	1,69	395
второй завтрак:		5%	103,79					
10.30-11.00ч.	Сок яблочный (14.1/1)	160	0,8	0	16,2	67,52	4,8	418
	Фрукты (мандарины 15.4)	129/95	0,76	0,19	7,16	36,27	36,27	386
обед:		536,7	539,6					
12.00-13.00ч	Салат из свеклы (12.5)	40	0,66	2,04	3,87	36,46	1,58	33
	Суп с рыбными консервами (5.23)	150	6,64	8,34	11,57	148,09	6,98	87
	Жаркое по - домашнему (1.3/3)	175	10,96	13,19	24,76	261,99	21,98	292
	Напиток из плодов шиповника (6.23)	150	0,37	0,15	9,3	47,2	55	398
	Хлеб ржаной (10.3/2)	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	г.п
	Чеснок (16.2/2)	2,2/1,7	0,11	0,01	0,51	2,56	0,17	г.п
полдник:		200	290					
15.30ч	Снежок (6.12)	160	4,16	4	17,6	123,2	1,44	420
	Печенье (10.6/3)	40	3	3,92	29,76	166,8	0	
ужин:		461,8	375,42					
18.30ч	Салат из картофеля с зеленым горошком (12.19)	40	0,77	2,11	4,61	40,74	4,02	26
	Голубцы ленивые (1.13/4)	175	12,06	10,61	12,85	196,35	20,75	298
	Соус сметанный с томатом (4.4)	20	0,36	1,77	1,73	24,49	0,47	355
	Чай с сахаром (6.1)	180	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/4)	35	2,31	0,42	13,86	69,3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	г.п
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	г.п
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	г.п
Итого за пятый день:			56,32	62,16	213,31	1653,94	157,946	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:		355	268,42					
8.30-9.00ч	Каша жидкая кукурузная на стерилизованном молоке (7.18/4)	150	4,85	5,17	22,37	156,14	0,66	199
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1,54	4,21	10,35	85,45	0	1
	Чай с лимоном (6.14/1)	180	0,13	0,03	6,21	26,83	2,84	391/393
второй завтрак:		265	116,41					
10.30-11.00ч.	Фрукты (яблоко 15.1/8)	108/95	0,38	0,38	9,31	44,67	9,5	386
	Сок яблочный (14.1)	170	0,85	0	17,2	71,74	5,1	418
обед:		491,7	709,63					
12.00-13.00ч	Салат из моркови (12.7)	40	0,57	2,04	3,04	33,38	1,58	41
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне (5.16)	150	6,41	7	14,84	148,81	5,41	91
	Лапшевник с творогом (11.15)	100	20,75	7,6	62,62	402,82	0,39	226
	Соус молочный (сладкий) (4.13/2)	30	1,03	2,07	4,47	40,91	0,39	369
	Компот из сушёных фруктов (6.4)	150	0,24	0	9,27	37,85	0	376
	Хлеб ржаной (10.3/2)	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0	
	Чеснок (16.2/2)	2,2/1,7	0,11	0,01	0,51	2,56	0,17	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
полдник:		200	243,02					
15.30ч	Кефир (6.10)	150	4,35	3,75	6	79,5	1,05	420
	Гренки из пшеничного хлеба (10.8/3)*	10	1,14	0,12	7,35	35,25	0	123
	Мармелад (10.18/1)	40	0,04	0	31,73	128,27	0	
ужин:		460,8	359,22					
18.30ч	Салат из свеклы (12.5)	40	0,66	2,04	3,87	36,46	1,58	33
	Котлета рубленая мясная (1.1)	74	11,76	11,78	5,63	176,18	0,25	282
	Капуста тушеная (8.6/5)	120	2,8	2,46	8,5	69,2	23,06	336
	Чай с сахаром (6.1)	180	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/4)	35	2,31	0,42	13,86	69,3	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
Итого за шестой день:			62,21	49,39	255,96	1696,7	53,3	

*При необходимости для групп с детьми раннего возраста гренки можно заменить на батон с таким же выходом.

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:		360				346,55		
8.30-9.00ч	Суп молочный с макаронными изделиями (5.11/2)	150	5,11	6,5	17,6	150,36	1,69	100
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3,03	4,68	10,32	95,93	0,05	3
	Кофейный напиток с молоком (6.3/1)	180	4,15	4,25	11,1	100,26	1,69	395
второй завтрак:		5%				44,84		
10.30-11.00ч.	Фрукты (груша 15.2)	106/95	0,38	0,29	9,83	44,84	4,77	386
обед:		561,7				543,98		
12.00-13.00ч	Винегрет овощной (12.37)	40	0,72	2,08	4,54	39,98	3,32	46
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне (5.19)	150	7,19	4,82	14	128,12	5,74	87
	Фрикадельки мясные в соусе (1.7)	80	11,59	11,94	5,22	174,68	0,16	288
	Рагу из овощей (8.15/3)	120	2,55	4,17	14,86	108,14	15,62	148/366
	Напиток из плодов шиповника (6.23)	150	0,37	0,15	9,3	47,2	55	398
	Хлеб ржаной (10.3/2)	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0	г.п
	Чеснок (16.2/2)	2,2/1,7	0,11	0,01	0,51	2,56	0,17	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	г.п
полдник:		210				309,6		
15.30ч	Снежок (6.12/1)	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	420
	Плюшка сдобная (10.12/1)	60	5,04	5,79	30,03	194,1	0,23	453/466
ужин:		416,0				366,9		
18.30ч	Салат из капусты (12.6)	40	0,73	2,04	3,11	34,41	7,33	21
	Рыба, запеченная с морковью (2.18)	60	10,01	5,37	4,18	105,7	0,52	267/372
	Пюре картофельное (8.4/6)	120	2,78	2,63	17,91	106,74	15,21	339
	Чай с лимоном (6.14)	150	0,13	0,03	6,21	26,83	2,84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3/4)	35	2,31	0,42	13,86	69,3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	г.п
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	г.п
Итого за седьмой день:			62,31	59,21	202,91	1611,87	116,73	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр (лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокочанной капусты).

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак:		360	363,92					
8.30-9.00ч	Каша жидкая пшенно-рисовая (7.16/1)	150	5,42	6,84	20,62	166,8	1,76	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3,03	4,68	10,32	95,93	0,05	3
	Какао с молоком (6.2/1)	180	4,38	4,54	10,36	101,19	1,69	397
второй завтрак:		5%	71,74					
10.30-11.00ч.	Сок яблочный (14..1)	170	0,85	0	17,2	71,74	5,1	418
обед:		531,7	629,84					
12.00-13.00ч	Салат из моркови (12.7)	40	0,57	2,04	3,04	33,38	1,58	41
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (5.9)	150	4,45	5,32	5,96	89,86	5,26	57
	Плов из птицы (3.1/1)	160	18,43	20,43	30,78	380,51	2,36	321
	Кисель из чёрной смородины (6.22)	150	0,16	0,06	14,56	60,43	18,3	378
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	г.п
	Чеснок (16.2/2)	2,2/1,7	0,11	0,01	0,51	2,56	0,17	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	г.п
полдник:		265	157,77					
15.30ч	Йогурт питьевой (6.18/2)	150	4,92	3,75	16,95	121,5	0,9	420
	Полоска песочная (10.15)	20	1,79	2,93	14,93	94,03	0,02	491
	Фрукты (мандарины 15.4)	129/95	0,76	0,19	7,16	36,27	36,27	386
ужин:		441,8	442,93					
18.30ч	Салат из кукурузы консервированной (12.55)	40	0,69	2,45	6,81	51,27	0	12
	Вареники ленивые с маслом (11.4)	100	14,31	5,95	20,11	191,98	0,37	229/230
	Соус абрикосовый (4.15/1)	50	0,21	0,01	9,03	37,21	0,16	359
	Чай с сахаром (6.1)	180	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Батон (10.30)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	г.п
	Яйцо вареное (9.5/1)	40	5,08	4,6	0,28	62,83	0	227
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	г.п
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	г.п
Итого за восьмой день:			69,6	65,02	221,93	1666,20	75,31	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:		355				272,89		
8.30-9.00ч	Омлет натуральный (9.1/3)	150	11,19	11,37	4,8	166,98	1,2	229
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1,54	4,21	10,35	85,45	0	1
	Чай с сахаром (6.1/2)	180	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
второй завтрак:		5%				44,84		
10.30-11.00ч.	Фрукты (груша 15.2)	106/95	0,38	0,29	9,83	44,84	4,77	386
обед:		531,7				544,07		
12.00-13.00ч	Икра морковная (8.5/3)	40	0,57	2,04	3,49	35,17	1,84	55
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (5.24/2)	150	4,66	5,66	4,14	86,3	3,16	83/121
	Оладьи из печени (1.20)	60	19,09	11,17	12,73	228,91	33,01	407
	Пюре картофельное (8.4/7)	110	2,63	2,6	16,69	100,96	14,12	339
	Компот из изюма (6.5)	150	0,25	0,06	11,23	46,87	0	376
	Хлеб ржаной (10.3/2)	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0	г.п
	Чеснок (16.2/2)	2,2/1,7	0,11	0,01	0,51	2,56	0,17	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	г.п
полдник:		210				287,78		
15.30ч	Кефир (6.10)	150	4,35	3,75	6	79,5	1,05	420
	Крендель сахарный (10.16)	60	5,1	6,85	31,12	208,28	0,26	460
ужин:		441,8				423,26		
18.30ч	Салат из зеленого горошка консервированного (12.52/3)	40,0	1,14	1,58	2,65	29,34	3,54	11
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным (2.16/1)	90	14,73	6,72	5,01	139,8	1,05	272
	Макаронные изделия отварные с маслом (8.25/1)	110	4,1	3,38	26,14	151,5	0	204/205
	Чай с лимоном (6.14)	150	0,13	0,03	6,21	26,83	2,84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3/4)	35	2,31	0,42	13,86	69,3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,14	0,12	7,35	35,25	0	г.п
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	г.п
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	г.п
Итого за девятый день:			74,95	60,49	186,07	1572,84	68,33	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак:		355			361,11			
8.30-9.00ч	Каша жидкая ячневая (7.4)	150	5,94	6,76	22,46	175,4	1,76	199
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1,54	4,21	10,35	85,45	0	1
	Кофейный напиток с молоком (6.3/1)	180	4,15	4,25	11,1	100,26	1,69	395
второй завтрак:		5%			111,21			
10.30-11.00ч.	Сок яблочный (14.1/2)	180	0,9	0	18,2	75,96	5,4	418
	Гренки из пшеничного хлеба (10.8/3)*	10	1,14	0,12	7,35	35,25	0	123
обед:		571,7			589,14			
12.00-13.00ч	Салат из капусты (12.6)	40	0,73	2,04	3,11	34,41	7,33	21
	Суп с рыбными консервами (5.23)	150	6,64	8,34	11,57	148,09	6,98	87
	Рулет с луком и яйцом (1.8)	80	10,93	12,46	6,00	180,5	0,31	312
	Каша рассыпчатая гречневая (8.10/3)	110	4,3	2,57	19,44	117,94	0	330
	Соус сметанный с томатом (4.4)	20	0,36	1,77	1,73	24,49	0,47	355
	Компот из сушёных фруктов (6.4)	150	0,24	0	9,27	37,85	0	376
	Хлеб ржаной (10.3/2)	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0	г.п
	Чеснок (16.2/2)	2,2/1,7	0,11	0,01	0,51	2,56	0,17	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	г.п
полдник:		245			156,41			
15.30ч	Снежок (6.12/1)	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	420
	Фрукты (апельсин 15.5/3)	142/95	0,86	0,19	7,71	40,91	57,08	386
ужин:		456,0			378,1			
18.30ч	Салат из картофеля с зеленым горошком (12.19)	40	0,77	2,11	4,61	40,74	4,02	26
	Мясо тушеное с овощами в соусе (1.10/3)	185	10,74	11,47	16,45	211,93	16,48	290/372
	Чай с сахаром (6.1)	180	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/4)	35	2,31	0,42	13,86	69,3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,14	0,12	7,35	35,25	0	г.п
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	г.п
Итого за десять дней:			58,22	60,82	201,48	1595,97	104,12	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

*При необходимости для групп с детьми раннего возраста гренки можно заменить на батон с таким же выходом.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр (лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокочанной капусты).

Итого за десять дней (октябрь-декабрь)



Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Весь период:					
День 1:	61,08	55,61	188,19	1511,09	54,73
День 2:	66,81	61,64	228,71	1746,23	41,88
День 3:	74,56	69,83	293,55	1807,43	135,70
День 4:	73,16	58,33	198,14	1626,19	79,13
День 5:	56,32	62,16	213,31	1653,94	157,95
День 6:	62,21	49,39	255,96	1696,7	53,3
День 7:	62,31	59,21	202,91	1611,87	116,73
День 8:	69,6	65,02	221,93	1666,2	75,31
День 9:	74,95	60,49	186,07	1572,84	68,33
День 10:	58,22	60,82	201,48	1595,97	104,12
Итого за весь период:	659,22	602,5	2190,25	16488,46	887,176
Среднее значение за период:	66	60	219	1648,85	88,72
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15%	31%	54%	100%	

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии



Итого за десять дней (октябрь-декабрь)

Прием пищи	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Итого за 10 дней по меню (в процентах)	20	5	35,8	15	25
Приложение №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 (в процентах)	20	5	35	15	25

РЕЕСТР ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ ОКТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ (ЯСЛИ)

п/п	Наименование технологической карты	Номер карты	Выход блюда
САЛАТЫ			
1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	12.6	40
2	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	12.55	40
3	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	12.52/3	40
4	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	12.5	40
5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	12.37	40
6	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	12.19	40
7	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	12.7	40
8	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	12.51	40
9	ИКРА МОРКОВНАЯ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	8.5/3	40
ПЕРВЫЕ БЛЮДА			
1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	5.19	150
2	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	5.11/2	150
3	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	5.5	150
4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	5.10/2	150
5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	5.24/2	150
6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	5.16	150
7	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	5.26	150
8	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	5.23	150
9	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	5.35	150
10	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С 1 ДО 3Х ЛЕТ	5.9	150
ВТОРОЕ БЛЮДО (МЯСО)			
1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	1.13/4	175
2	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	1.8	80
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	1.3/3	175
4	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	1.10/3	185

5	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	1.1	74
6	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ) С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	1.6	60
7	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	1.7	80
ВТОРОЕ БЛЮДО (ПЕЧЕНЬ)			
1	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	1.20	60
2	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	1.19	60
ВТОРОЕ БЛЮДО (ПТИЦА)			
1	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	3.1/1	160
2	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	3.7	60
ВТОРОЕ БЛЮДО (РЫБА)			
1	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	2.11	80
2	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	2.5	70
3	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ С1Г ДО 3Х ЛЕТ	2.18	60
4	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	2.16/1	90
ВТОРОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО)			
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	9.1/3	150
2	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	9.5/1	40
КАШИ			
1	КАША ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	7.4	150
2	КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	7.5	150
3	КАША ЖИДКАЯ ПШЕННАЯ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	7.6/1	150
4	КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	7.3/1	150
5	КАША ЖИДКАЯ КУКУРУЗНАЯ НА СТЕРИЛИЗОВАННОМ МОЛОКЕ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	7.18/4	150
6	КАША ЖИДКАЯ ПШЕННО-РИСОВАЯ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	7.16/1	150
ВТОРОЕ БЛЮДО (ТВОРОГ)			
1	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	11.12	100
2	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	11.10	100
3	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	11.15	100
4	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	11.4	100
ТРЕТИЕ БЛЮДО			
1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	6.14	150
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	6.14/1	180
3	ЧАЙ С САХАРОМ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	6.1/2	150
4	ЧАЙ С САХАРОМ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	6.1	180
5	ЧАЙ С МОЛОКОМ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	6.13/2	180
6	КАКАО С МОЛОКОМ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	6.2/1	180
7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	6.3/1	180

8	КОМПОТ ИЗ СУШЁНЫХ ФРУКТОВ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	6.4	150
9	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	6.5	150
10	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	6.23	150
11	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	6.22	150
12	КЕФИР С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	6.10	150
13	КЕФИР С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	6.10/2	160
14	СНЕЖОК С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	6.12	160
15	СНЕЖОК С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	6.12/1	150
16	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	6.18/2	150
	СОК		
1	СОК ЯБЛОЧНЫЙ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	14.1/1	160
2	СОК ЯБЛОЧНЫЙ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	14.1	170
3	СОК ЯБЛОЧНЫЙ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	14.1/2	180
	ГАРНИРЫ		
1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	8.6/5	120
2	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	8.9	110
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	8.25/1	110
4	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	8.4/7	110
5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	8.4/6	120
6	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	8.10/3	110
7	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	8.15/3	120
8	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	8.28	120
9	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	8.16	120
	СОУСЫ		
1	СОУС АБРИКОСОВЫЙ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	4.15/1	50
2	СОУС ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	4.14/1	48
3	СОУС СМЕТАННЫЙ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	4.6	20
4	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) С 1 ДО 3Х ЛЕТ	4.13/2	30
5	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	4.4	20
	ЗЕЛЕНЬ		
1	УКРОП С 1Г ДО 3 ЛЕТ	16.3/3	1
2	ЧЕСНОК С 1Г ДО 3 ЛЕТ	16.2.2	1,7
3	ЛУК ЗЕЛЁНЫЙ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	16.4/2	0,8
	ХЛЕБ, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, ВЫПЕЧКА		
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	10.4/3	10
2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	10.4	15
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	10.3	20
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	10.3/2	10
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	10.3/4	35
6	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (1 ВАРИАНТ) С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	10.8/2	20
7	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (1 ВАРИАНТ) К СУПУ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	10.8/4	10
8	БАТОН С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	10.30	30
9	МАРМЕЛАД С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	10.18/1	40

10	ПЕЧЕНЬЕ С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	10.6/3	40
11	ПРЯНИК С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	10.17/2	40
12	ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	10.15	20
13	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	10.16	60
14	ПЛЮШКА СДОБНАЯ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	10.12/1	60
15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	10.2/2	30
16	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	10.1	25
	ФРУКТЫ		
1	ЯБЛОКО С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	15.1/8	95
2	АПЕЛЬСИН С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	15.5/3	95
3	ГРУША С 1Г ДО 3Х ЛЕТ	15.2	95
4	МАНДАРИН С 1 Г ДО 3Х ЛЕТ	15.4	95