

Согласовано:

С родительским комитетом

Председатель Р.К.

Могреница Н.В.

«01» октября 2022 г.

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ «Центр образования»

пос. Варламово И.Г. Парфенова

приказ № 1499 от «01» октября 20 22 г.



**Основное примерное десятидневное меню  
структурного подразделения,  
реализующего общеобразовательные программы  
Дошкольного образования  
ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово**

**ПОНЕДЕЛЬНИК - 1 день**

	Если:							Сад:							
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
<b>ЗАВТРАК</b>															
<b>1. Каша манная на сгущенном молоке:</b>	<b>140</b>							<b>170</b>							№205
Манная крупа		15	0,3	0,04	4,4	31,5			18	0,4	0,05	3,95	58,8		
Молоко сгущенное		30	2,1	3,2	17,8	94,5			35	2,5	3,9	21,6	110,2		
Масло сливочное		3	0,01	2,4	0,029	22,4			4	0,02	3,3	0,039	29,9		
<b>2. Кофейный напиток:</b>	<b>170</b>							<b>190</b>							№395
Кофейный напиток:		1,25	0,06	0,02	0,11	0,8			1,5	0,06	0,08	0,17	1,03		
Сахар		8	0	0	8,99	30,3			9	0	0	9,99	34,1		
<b>3. Батон с маслом:</b>	<b>40</b>							<b>40</b>							№1
Батон		32	2,9	0,64	3,95	81,2			32	2,9	0,64	3,95	81,2		
Масло сливочное		8	0,3	4,36	0,097	59,8			8	0,3	6,4	0,097	59,8		
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>5,67</b>	<b>10,66</b>	<b>35,38</b>	<b>320,5</b>		<b>400</b>		<b>6,18</b>	<b>14,37</b>	<b>39,8</b>	<b>375</b>		
<b>II ЗАВТРАК</b>															
<b>1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК</b>	<b>150</b>	150	2,8	5,2	5,33	88,4		<b>180</b>	180	4,06	5,6	6,74	95,2		№401
<b>ИТОГО:</b>			<b>2,8</b>	<b>5,2</b>	<b>5,33</b>	<b>88,4</b>				<b>4,06</b>	<b>5,6</b>	<b>6,74</b>	<b>95,2</b>		
<b>ОБЕД</b>															
<b>1. Салат из свежей капусты с морковью:</b>	<b>30</b>							<b>50</b>							№20
Капуста белокачанная		30	0,5	0	1,62	8,4			50	0,9	0	2,7	28		
Морковь		9	0,1	0,009	0,63	9,9			11	0,1	0,01	0,77	16,5		
Сахар		0,3	0,0009	0	0,29	1,12			0,3	0,0009	0	0,29	1,12		
Масло растительной		2	0	1,98	0	16			3	0	2,97	0	26,9		
<b>2. Суп картофельный с крупой, на мясном бульоне:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>							№80
Картофель		75	1,5	0	14	85,7			80	1,6	0	18,85	91,6		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		

Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5		15	0,1	0	1,53	5,2		
Масло растительное		2	0	1,98	0	16		3	0	2,97	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,018	13,9		3	0,01	2,47	0,027	22,4		
Крупа (пшено)		10	0,5	1,33	0,99	19,85		12	0,6	1,39	2,18	21,82		
Соль		3	0	0	0	0		5	0	0	0	0		
<b>3. Макароны отварные:</b>	<b>110</b>							<b>130</b>						
Масло сливочное		3	0,01	2,47	0,027	22,4		3	0,01	2,47	0,027	22,4		
Макароны		40	4,4	0,3	27,6	110,29		50	5,5	0,37	35,5	137,8		
<b>4. Гуляш из отварного мясной:</b>	<b>60</b>							<b>80</b>						№277
Мясо		70	10,3	9,8	0	130,9		90	14,2	11,8	0	168,3		
Морковь		20	0,2	0	1,42	2,17		20	0,28	0	1,62	2,17		
Лук репчатый		12	0,1	0	0,85	3,96		15	0,21	0	1,06	4,95		
Масло сливочное		3	0,01	2,47	0,027	22,4		4	0,02	3,3	0,03	29,9		
Томатная паста		0	0	0	0	0		2	0,02	0	0,01	0,6		
Масло растительное		2	0	1,98	0	16		3	0	2,97	0	26,9		
Мука пшеничная		2	0,2	0,02	1,4	6,68		3	0,3	0,03	2,1	10,02		
<b>4. Компот из с/ф + вит. С:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>						№376
Сухофрукты		10	0,1	0	5,2	18,5		12	0,2	0	7,6	25,3		
Сахар		8	0	0	7,9	30,33		10	0	0	8,9	54,1		
<b>5. Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	30	2,4	0,33	14,9	69,3		<b>40</b>	40	3,2	0,45	20,8	92,4	
<b>6. Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	30	1,6	0,28	19,9	85,95		<b>30</b>	30	2,3	0,35	34,9	107	
<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>		<b>22,13</b>	<b>24,6</b>	<b>98,28</b>	<b>696,4</b>		<b>690</b>		<b>29,75</b>	<b>31,55</b>	<b>141</b>	<b>928</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
<b>1. Ватрушка с творогом:</b>	<b>150</b>							<b>150</b>						
Мука пшеничная		45	3,6	0,49	34,3	150,3		50	4,8	0,55	37	167		
Дрожжи		1	0,1	0,027	0	0,75		1	0,1	0,027	0	0,75		
Сахар в тесто		1	0	0	0,99	3,98		2	0	0	1,99	7,96		
Молоко		30	0,9	1,08	1,44	19,2		40	1,2	1,44	1,92	25,6		
Яйцо		0,1	0,7	0,72	0,04	9,6		0,1	0,7	0,72	0,04	9,6		
Творог		20	3,1	1	0,6	24,2		25	4	1,75	0,85	30,2		
Сахар		6	0	0	5,99	23,9		7	0	0	6,99	27,8		
<b>2. Какао с молоком:</b>	<b>160</b>							<b>200</b>						№397

Какао порошок		2	0,03	0,03	0,2	1,48			3	0,05	0,05	0,3	2,22		
Молоко		100	2,8	3,2	4,4	48			120	3,3	4,2	6,3	59,6		
Сахар		8	0	0	6,9	30,32			9	0	0	7,99	34,11		
<b>3. Фрукт ЯБЛОКО</b>	<b>95</b>	95	0,3	0	9,3	44,6		<b>100</b>	100	0,4	0	9,8	48		
<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>		<b>11,53</b>	<b>6,547</b>	<b>64,16</b>	<b>356,3</b>		<b>450</b>		<b>14,55</b>	<b>8,737</b>	<b>73,2</b>	<b>413</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,13</b>	<b>47</b>	<b>203,1</b>	<b>1462</b>				<b>54,54</b>	<b>60,26</b>	<b>261</b>	<b>1812</b>		

**ВТОРНИК - 2 день**

		Ясли:						Сад								
ЗАВТРАК																
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С		
<b>1. Омлет:</b>	<b>140</b>							<b>160</b>							№215	
Яйцо		1,5	0,3	0,1	4,9	37,8			1,6	0,4	0,8	5,8	52,5			
Молоко		120	3,2	2,6	4,6	52,8			130	3,5	3,2	5,3	69,9			
Масло сливочное		3	0,01	2,2	0,02	24,4			4	0,02	2,9	0,036	31,9			
<b>2. Кофейный напиток с молоком:</b>	<b>170</b>							<b>190</b>							№395	
Кофейный напиток		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,05			
Сахар		8	0	0	9,9	31,3			9	0	0	9,91	35,1			
Молоко		80	2,2	2,4	3,2	44,8			100	2,6	3,2	6,49	62,2			
<b>3. Батон с сыром:</b>	<b>40</b>							<b>50</b>							№3	
Батон		30	1,3	0,07	16,6	54,9			40	1,5	0,09	18,4	79,9			
Сыр		10	1,4	2,8	1,9	38,2			15	1,9	3,6	2,5	58,9			
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>8,46</b>	<b>10,19</b>	<b>41,22</b>	<b>285</b>		<b>400</b>		<b>9,9</b>	<b>13,8</b>	<b>48,556</b>	<b>391,45</b>			
II ЗАВТРАК																
<b>1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК</b>	<b>150</b>	150	2,77	4,8	5,33	78,4		<b>180</b>	180	3,06	5	5,74	85,2		№401	
<b>2. Печенье</b>	<b>10</b>	10	0,7	1,1	6,49	31,3		<b>20</b>	20	1,5	1,9	12,8	62,6			
<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>		<b>3,47</b>	<b>5,9</b>	<b>12,8</b>	<b>109,7</b>		<b>200</b>		<b>4,5</b>	<b>6,9</b>	<b>20,6</b>	<b>178,6</b>			
ОБЕД																



Сухофрукты		10	0,15	0	5,2	18,5			12	0,2	0	6,6	25,3		
Сахар		8	0	0	7,9	30,33			10	0	0	8,9	54,1		
<b>6. Хлеб пшеничный:</b>	<b>30</b>	30	2,4	0,3	14,9	69,3		<b>40</b>	40	3,2	0,4	18,8	82,4		
<b>7. Хлеб ржаной:</b>	<b>30</b>	30	1,6	0,2	19,9	85,95		<b>30</b>	30	2,3	0,3	30,9	107		
<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>		<b>22,7</b>	<b>23,08</b>	<b>105,7</b>	<b>727,5</b>		<b>680</b>		<b>30,1</b>	<b>29,82</b>	<b>136,3</b>	<b>911,88</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>															
<b>1. Суфле из печени с рисом:</b>	<b>110</b>							<b>130</b>							№294
Печень		70	2,4	3,2	1,28	76,5			90	3,3	4,2	3,2	82,2		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,018	13,9			3	0,01	2,4	0,027	22,4		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Рис		7	0,1	0,03	1,74	8,1			8	0,17	0,04	1,99	9,2		
Яйцо		0,1	1,2	1,1	0,07	15,7			0,1	1,2	1,1	0,07	15,7		
Морковь		20	0,2	0,02	1,6	8,4			20	0,2	0,02	1,6	8,4		
<b>1. Салат из картофеля и солёного огурца:</b>	<b>40</b>							<b>60</b>							
Картофель		30	0,6	0,1	5,89	33,1			40	0,8	0,1	7,52	40,8		
Солёный огурец		10	0,08	0,01	0,17	1,1			12	0,09	0,01	0,2	1,32		
Масло растительное		2	0	1,9	0	17,9			3	0	2,9	0	26,9		
Лук репчатый		5	0,07	0,01	0,41	2,05			7	0,09	0,01	0,57	2,87		
<b>3. Хлеб пшеничный:</b>	<b>30</b>	30	2,4	0,4	12,9	59,3		<b>40</b>	40	3,2	0,4	18,8	92,4		
<b>2. Чай:</b>	<b>150</b>							<b>160</b>							№392
Чай		1	0	0	0	0,01			1,2	0	0	0	0,01		
Сахар		8	0	0	9,92	30,3			10	0	0	11,9	40,1		
<b>3. Фрукт ЯБЛОКО</b>	<b>95</b>	95	0,3	0	9,3	44,6		<b>100</b>	100	0,4	0	9,8	47		
<b>ИТОГО:</b>	<b>425</b>		<b>7,46</b>	<b>8,37</b>	<b>44,12</b>	<b>314,1</b>		<b>490</b>		<b>9,6</b>	<b>11,18</b>	<b>57,407</b>	<b>395,4</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,09</b>	<b>47,54</b>	<b>203,8</b>	<b>1436</b>				<b>54,1</b>	<b>61,7</b>	<b>262,86</b>	<b>1877,3</b>		

**СРЕДА - 3 день**

	Ясли:							Сад:							
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
<b>ЗАВТРАК</b>															
<b>1. Каша гречневая с молоком:</b>	<b>140</b>							<b>160</b>							
Крупа гречневая		45	2,1	1,5	2,92	15,1			50	2,3	0,6	5,2	19,6		
Молоко		100	2,6	3,5	4,8	53,8			100	3,6	4,1	4,8	66,7		
Сахар		3	0	0	2,97	11,4			4	0	0	3,9	15,1		
<b>2. Какао с молоком:</b>	<b>170</b>							<b>200</b>						№395	
Какао порошок		2	0,03	0,03	0,2	1,48			3	0,05	0,05	0,3	2,2		
Молоко		100	2,6	3,2	4,4	48			120	2,8	3,8	5,2	59,6		
Сахар		8	0	0	6,9	30,32			9	0	0	7,9	34,1		
<b>3. Бутерброд с повидлом:</b>	<b>40</b>							<b>40</b>						№5	
Батон		30	1,3	0,07	18,6	53,9			30	1,3	0,07	18,6	63,9		
Повидло		10	0,07	0,03	1,9	24,6			10	0,07	0,03	1,9	24,6		
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>8,7</b>	<b>8,33</b>	<b>42,69</b>	<b>238,6</b>		<b>400</b>		<b>10,12</b>	<b>8,65</b>	<b>47,8</b>	<b>285,8</b>		
<b>II ЗАВТРАК</b>															
<b>1. Сок фруктовый:</b>	<b>150</b>	150	2,5	0	1,17	57		<b>180</b>	180	2,5	0	1,9	70,4	№376	
<b>ИТОГО:</b>			<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>1,17</b>	<b>57</b>				<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>70,4</b>		
<b>ОБЕД</b>															
<b>1. Салат из зеленого горошка с луком:</b>	<b>30</b>							<b>50</b>							
Зеленый горошек консервированный		30	0,39	0,03	2,94	16,5			40	1,44	0,04	3,92	22		
Масло растительное		2	0	1,99	0	17,9			3	0	2,99	0	26,9		
Лук репчатый		5	0,07	0,01	0,41	2,05			7	0,09	0,014	0,57	2,87		
<b>2. Борщ на мясном бульоне, со сметаной:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>						№66	
Картофель		75	1,5	0	14	45,7			80	1,6	0	15,8	61,6		
Свекла		30	0,4	0,05	2,02	12,9			40	0,64	0,07	2,79	17,2		

Мясо		20	2,8	3,4	0	42,8			30	4,23	5,2	0	64,2		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		
Капуста		30	0,5	0	2,41	6,4			40	0,7	0	3,8	11,2		
Масло растительное		2	0	1,9	0	16			3	0	2,9	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,018	13,9			3	0,01	2,4	0,027	22,4		
Томатная паста		2	0,05	0	0,42	1			3	0,07	0	1,88	1,5		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
Сметана		10	0,3	1	1,2	11,6			12	0,36	1,2	1,24	13,92		
<b>3. Картофельная запеканка с мясом:</b>	<b>170</b>								<b>200</b>						№298
Картофель		130	1,8	0,1	24,7	97,9			170	2,9	0,1	32,3	99		
Мясо		60	8,2	7,4	0	98,2			70	9,2	8,7	0	130,9		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	2,53	5,2		
Масло растительное		2	0	1,9	0	16			3	0	2,9	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,018	13,9			3	0,01	2,4	0,027	22,4		
Молоко		10	0,2	0,3	0,4	3,8			15	0,4	0,4	0,66	5,7		
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,1	23,5			0,25	0,9	1,7	0,1	23,5		
<b>4. Компот из с/ф + вит. С:</b>	<b>150</b>								<b>180</b>						№376
Сухофрукты		10	0,15	0	5,2	18,5			12	0,24	0	6,6	25,3		
Сахар		8	0	0	7,9	30,33			10	0	0	8,9	54,1		
<b>5. Хлеб пшеничный:</b>	<b>30</b>	30	2,4	0,3	14,9	69,3			<b>40</b>	40	3,2	0,4	14,9	92,4	
<b>6. Хлеб ржаной:</b>	<b>30</b>	30	1,66	0,28	20,9	85,95			<b>30</b>	30	2,35	0,35	34,9	107	
<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>		<b>21,64</b>	<b>23,56</b>	<b>99,74</b>	<b>654,2</b>			<b>680</b>		<b>28,74</b>	<b>31,76</b>	<b>134,2</b>	<b>874,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
<b>1. Сырники со сгущённым молоком:</b>	<b>140</b>								<b>150</b>						№231
Творог		90	1,8	2,21	2,67	124,4			120	3,8	4,1	1,96	171,2		
Сахар		6	0	0	5,9	22,7			8	0	0	7,9	29,3		
Мука пшеничная		30	2	0,4	22,9	98,7			40	3	0,52	39,2	101,6		
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,1	23,5			0,3	1,02	2,79	1,1	26,5		
Масло растительное		4	0	3,9	0	35,9			5	0	4,9	0	44,9		
Сгущенное молоко	<b>20</b>	20	0,4	1,7	12,2	54			<b>20</b>	20	0,4	1,7	12,2	54	



<b>2. Кисломолочный продукт СНЕЖОК</b>	<b>150</b>	150	3,77	5,2	5,33	88,4		<b>180</b>	180	4,06	5,6	5,74	95,2		№401
<b>3. Фрукт банан/апельсин</b>	<b>95</b>	95	0,3	0	10,3	44,6		<b>100</b>	100	0,4	0	9,8	47		
<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>		<b>9,17</b>	<b>15,11</b>	<b>59,4</b>	<b>492,2</b>		<b>450</b>		<b>12,68</b>	<b>19,61</b>	<b>77,9</b>	<b>569,7</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,01</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1442</b>				<b>54,02</b>	<b>60,02</b>	<b>261,8</b>	<b>1800</b>		

<b>ЧЕТВЕРГ - 4 день</b>															
<b>Ясли:</b>								<b>Сад:</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>															
	<b>Выход блюда</b>	<b>гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Кал.</b>	<b>Вит. С</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Кал.</b>	<b>Вит. С</b>	
<b>1. Суп вермишелевый молочный:</b>	<b>140</b>							<b>160</b>							№93
Вермишель		10	1,04	0,1	7,5	33			12	1,2	0,1	8,9	39,6		
Молоко		110	2,6	3,2	4,8	53,8			120	3,3	3,6	5,2	69,6		
Масло сливочное		3	0,01	2,4	0,02	22,4			4	0	0	3,96	35,9		
Сахар		3	0	0	2,97	26,9			4	0	0	3,96	35,9		
<b>2. Кофейный напиток с молоком:</b>	<b>170</b>							<b>200</b>							№395
Кофейный напиток		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,05		
Сахар		8	0	0	7,9	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
Молоко		80	2,2	2,4	4,2	44,8			100	2,6	3,2	6,4	58		
<b>3. Батон с сыром:</b>	<b>40</b>							<b>55</b>							№3
Батон		30	1,3	0,07	14,6	53,9			40	2	0,09	21,4	69,8		
Сыр		10	1,6	3,2	1,3	36,2			15	2,1	5,8	1,57	58		
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>8,8</b>	<b>11,3</b>	<b>43,39</b>	<b>302,1</b>		<b>415</b>		<b>11,26</b>	<b>12,8</b>	<b>60,42</b>	<b>402</b>		
<b>II ЗАВТРАК</b>															
<b>1. Кисель:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>							
Кисель		10	0,003	0	4,7	20,4			12	0,003	0	5,64	25,4		
Сахар		6	0	0	5,94	22,74			6	0	0	5,94	22,74		

<b>2. Печенье:</b>	<b>20</b>	20	0,6	2,9	17,6	60,8		<b>20</b>	20	0,6	2,9	17,6	60,8		
<b>ИТОГО:</b>	<b>170</b>		<b>0,6</b>	<b>2,9</b>	<b>28,24</b>	<b>103,9</b>		<b>200</b>		<b>0,6</b>	<b>2,9</b>	<b>29,18</b>	<b>108,9</b>		
<b>ОБЕД:</b>															
<b>1. Салат из свежей капусты с морковью:</b>	<b>30</b>							<b>50</b>							
Капуста белокачанная		30	0,3	0,03	0,99	7,5			50	0,6	0,05	1,65	12,5		
Морковь		10	0,1	0,01	0,69	3,5			12	0,15	0,01	0,57	4,2		
Сахар		0,1	0	0	0,09	0,37			0,2	0	0	0,19	0,75		
Масло растительной		1	0	0,9	0	8,99			2	0	1,9	0	17,9		
<b>2. Рассольник на курином бульоне со сметаной:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>						№85	
Картофель		75	1,2	0	12	85,7			80	1,6	0	14,8	91,6		№80
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		
Масло растительное		2	0	1,9	0	16			3	0	2,9	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,018	12,9			3	0,01	2,4	0,027	22,4		
Перловая крупа															
Солёный огурец		20	0,1	0,02	0,34	2,2			20	0,1	0,02	0,34	2,2		
Сметана		10	0,3	1	0,2	11,6			12	0,3	1,2	0,24	13,92		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
<b>3. Гороховое пюре:</b>	<b>110</b>							<b>130</b>							№314
Горох		50	3,2	1,6	26,1	127			60	3,8	1,9	43,1	180		
Масло сливочное		5	0,03	3,1	0,4	37,4			5	0,03	3,1	0,45	37,4		
<b>4. Котлета из мяса кур:</b>	<b>60</b>							<b>70</b>							
Куры		75	6,6	7,6	0,4	102,1			95	7,9	8,3	0,57	136,8		
Лук репчатый		15	0,2	0	1,39	6,1			20	0,3	0	1,86	8,2		
Масло растительное		2	0	1,9	0	16			3	0	2,9	0	26,9		
Яйцо		0,1	1,2	1,1	0,07	15,7			0,1	1,2	1,1	0,07	15,7		
Молоко		10	0,2	0,3	0,4	5,9			10	0,2	0,39	0,41	5,9		
Батон		8	0,6	0,1	4,07	18,3			10	0,7	0,39	5,04	25,4		

<b>5. Компот из с/ф + вит. С:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>							№376
Сухофрукты		10	0,1	0	5,2	17,5			12	0,2	0	6,6	23,3		
Сахар		8	0	0	7,9	30,3			9	0	0	8,9	34,1		
<b>6. Хлеб пшеничный:</b>	<b>30</b>	30	2,4	0,3	14,9	59,3		<b>40</b>	40	3,2	0,4	19,8	92,4		
<b>7. Хлеб ржаной:</b>	<b>30</b>	30	1,6	0,2	19,9	85,95		<b>30</b>	30	2,3	0,35	19,9	107		
<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>		<b>18,34</b>	<b>21,6</b>	<b>96,57</b>	<b>676,9</b>		<b>680</b>		<b>22,89</b>	<b>27,3</b>	<b>127,8</b>	<b>896,8</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>															
<b>1. Рыба под омлетом:</b>	<b>130</b>							<b>140</b>							
Яйцо		1	5,8	4	0	70			1	5,8	4	0	70		№473
Рыба		90	8,9	4,3	0	122,3			100	10,8	7	0	147		
Масло растительное		2	0	1,9	0	16			3	0	2,9	0	26,9		
Лук репчатый		20	0,3	0	1,86	8,2			25	0,4	0	2,3	10,25		
Морковь		20	0,2	0,02	1,26	5,8			25	0,3	0,02	1,5	7,25		
Масло сливочное		3	0,01	2,4	0,02	22,4			4	0,01	3,2	0,03	29,9		
Молоко		7	0,1	0,2	0,3	4,06			10	0,2	0,32	0,44	5,8		
<b>3. Чай:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>							№392
Чай		1	0	0	0	0,01			1,2	0	0	0	0,01		
Сахар		8	0	0	7,9	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
<b>4. Хлеб пшеничный:</b>	<b>30</b>	30	2,4	0,4	14,9	59,3		<b>40</b>	40	3,2	0,49	20,6	92,4		
<b>5. Фрукт ЯБЛОКО</b>	<b>95</b>	95	0,3	0	9,3	44,6		<b>100</b>	100	0,4	0	9,8	47		
<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>		<b>18,01</b>	<b>13,2</b>	<b>35,54</b>	<b>383</b>		<b>460</b>		<b>21,11</b>	<b>17,9</b>	<b>43,58</b>	<b>470,6</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,7</b>	<b>49</b>	<b>203,7</b>	<b>1466</b>				<b>55,8</b>	<b>60,9</b>	<b>261</b>	<b>1878</b>		

<b>ПЯТНИЦА - 5 день</b>															
<b>Ясли:</b>								<b>Сад:</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>															
	<b>Выход</b>						<b>Вит.</b>	<b>Выход</b>						<b>Вит.</b>	
	<b>блюда</b>	<b>гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Кал.</b>	<b>С</b>	<b>блюда</b>	<b>гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Кал.</b>	<b>С</b>	

<b>1. Каша рисовая молочная:</b>	<b>140</b>							<b>160</b>							№168
Рис		18	0,2	0,03	10,3	14,2			23	0,3	0,04	10,99	26,7		
Молоко		100	2,6	2,8	4,92	48			130	3,4	3,2	16,3	56,7		
Сахар		3	0	0	29,7	24,5			4	0	0	3,96	35,96		
Масло сливочное		3	0,01	1,8	0,027	22,4			4	0,02	2,2	0,036	28,9		
<b>2. Кофейный напиток с молоком:</b>	<b>170</b>							<b>200</b>							№395
Кофейный напиток		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,05		
Сахар		8	0	0	7,92	30,3			9	0	0	8,99	34,1		
Молоко		80	2,2	2,4	5,2	32,8			100	2,8	2,9	6,6	58		
<b>3. Батон с маслом:</b>	<b>40</b>							<b>40</b>							№1
Батон		32	1,6	0,7	1,85	71,2			32	1,6	0,7	1,85	71,2		
Масло сливочное		8	0,2	3,2	0,072	59,8			8	0,2	4,6	0,072	59,8		
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>6,86</b>	<b>10,95</b>	<b>60,09</b>	<b>304</b>		<b>400</b>		<b>8,38</b>	<b>13,67</b>	<b>50,1</b>	<b>372</b>		
<b>II ЗАВТРАК</b>															
<b>1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК</b>	<b>150</b>	150	2,8	3,2	7,33	88,4		<b>180</b>	180	3,2	4,63	8,4	95,2		№401
<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>		<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>7,33</b>	<b>88,4</b>		<b>180</b>		<b>3,2</b>	<b>4,6</b>	<b>8,4</b>	<b>95,2</b>		
<b>ОБЕД</b>															
<b>1. Икра свекольная:</b>	<b>30</b>							<b>50</b>							№54
Свекла		25	0,4	0,05	2,7	8,4			35	0,5	0,07	4,1	13,2		
Лук репчатый		13	0,1	0,02	1,06	5,3			14	0,1	0,02	1,14	5,7		
Томатная паста		1	0,02	0,007	0,09	0,5			1	0,02	0,007	0,09	0,5		
Масло растительное		1	0	0,9	0	8,9			1	0	0,9	0	8,9		
Сахар		0,3	0	0	0,29	1,1			0,3	0	0	0,29	1,1		
<b>2. Суп-пюре овощной с мясом:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>							№106
Картофель		80	1,6	0,08	15,7	66,4			100	1,8	0,1	20,7	83		
Лук репчатый		12	0,01	0	1,11	4,92			15	0,02	0	1,5	6,1		
Морковь		12	0,01	0,01	0,75	3,48			15	0,01	0,01	0,94	4,3		
Капуста		50	0,09	0	2,85	15,5			60	1,01	0	4,42	18,6		
Молоко		100	2,6	2,8	4,4	58			150	2,8	2,08	6,6	67		

Масло сливочное		8	0,05	3,3	0,072	49,8			10	0,06	5,8	0,09	64,8		
Зелёный горошек		10	0,5	0,02	1,36	7,5			10	0,5	0,02	1,36	7,5		
Мука пшеничная		10	1	0,13	7,3	32,9			10	1	0,1	7,3	32,9		
Масло сливочное		8	0,05	3,3	0,072	49,8			10	0,06	4,2	0,09	64,8		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
<b>3. Ленивые голубцы с мясом, с рисом, с капустой:</b>	<b>160</b>								<b>200</b>						
Говядина		100	16	12	0	149			110	17	13,2	0	185,7		
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,1	23,5			0,3	1,02	1,9	1,1	26,5		
Морковь		12	0,01	0,01	0,63	2,9			15	0,1	0,01	1,9	4,3		
Томатная паста		3	0,07	0,009	0,5	2,4			4	0,1	0,01	0,66	3,2		
Масло растительное		3	0	2,9	0	26,9			4	0	3,1	0	35,9		
Рис		2	0,01	1,6	1,8	13,9			3	0,01	2,1	2,7	19,2		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Капуста		40	0,07	0	2,28	12,4			50	0,09	0	3,9	15,5		
<b>1. Сок фруктовый:</b>	<b>150</b>	150	2,5	0	2,75	47			<b>180</b>	180	2,5	0	3,9	50,4	№376
<b>6. Хлеб пшеничный:</b>	<b>30</b>	30	1,4	0,3	14,9	69,3			<b>40</b>	40	3,2	0,4	19,8	82,4	
<b>7. Хлеб ржаной:</b>	<b>30</b>	30	1,6	0,2	19,9	75,9			<b>30</b>	30	2,3	0,35	34,9	76	
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>		<b>29,09</b>	<b>29,34</b>	<b>81,43</b>	<b>738,8</b>			<b>680</b>		<b>34,4</b>	<b>34,38</b>	<b>124</b>	<b>884</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
<b>1. Запеканка "Лакомка" творожная:</b>	<b>160</b>								<b>170</b>						
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,19	23,5			0,25	0,9	1,7	0,19	23,5		
Сахар		10	0	0	9,9	36			15	0	0	14,9	56,8		
Мука пшеничная		15	0,14	0,13	12,1	26,7			20	1,6	0,18	15,4	32,4		
Масло сливочное		6	0,04	4,95	0,5	32,6			8	0,05	5,3	0,7	59,8		
Масло растительное		2	0	1,9	0	17,9			3	0	2,1	0	26,9		
Манка		5	0,1	0,015	8,2	3,8			7	0,1	0,021	11,2	5,4		
Творог		70	6,4	4,8	1,52	85,6			80	7,8	5,6	1,04	110,9		
Молоко		20	0,4	0,32	0,61	8,85			20	0,4	0,32	0,61	8,85		
<b>2. Какао с молоком:</b>	<b>170</b>								<b>200</b>						№397
Какао порошок		2	0,03	0,03	0,2	1,48			3	0,05	0,05	0,3	2,22		

Молоко		100	2,6	0,32	4,8	48			120	3,2	3,8	8,3	59,6		
Сахар		8	0	0	6,9	29,5			9	0	0	9,9	32,1		
<b>3. Фрукт ЯБЛОКО</b>	<b>95</b>	95	0	0	9,3	44,6		<b>100</b>	100	0,4	0	10,1	47		
<b>ИТОГО:</b>	<b>425</b>		<b>10,61</b>	<b>14,17</b>	<b>54,22</b>	<b>358,5</b>		<b>470</b>		<b>14,5</b>	<b>19,07</b>	<b>74,5</b>	<b>465</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,3</b>	<b>57,6</b>	<b>203,1</b>	<b>1490</b>				<b>60,48</b>	<b>71,72</b>	<b>257</b>	<b>1817</b>		

**ПОНЕДЕЛЬНИК - 6 день**

		Ясли:						Сад:							
<b>ЗАВТРАК</b>															
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
<b>1. Макароны отварные с маслом:</b>	<b>130</b>							<b>150</b>							№205
Макароны		40	5,2	1,36	30,6	119,2			50	7,44	2,55	35,9	144,9		
Масло сливочное		4	0,024	2,29	0,036	28,9			4	0,024	2,29	0,036	28,9		
<b>2. Икра кабачковая:</b>	<b>25</b>	25	0,3	2,35	4,85	24,2		<b>30</b>	30	0,36	3,9	5,22	30,1		
<b>3. Кофейный напиток:</b>	<b>160</b>							<b>180</b>							№395
Кофейный напиток:		1,25	0,05	0,025	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,03		
Сахар		8	0	0	8,92	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
<b>4. Батон с маслом:</b>	<b>40</b>							<b>40</b>							№1
Батон		32	2,69	0,79	1,85	81,2			32	2,69	0,79	1,85	81,2		
Масло сливочное		8	0,23	5,36	0,072	59,8			8	0,23	5,36	0,072	59,8		
<b>ИТОГО:</b>	<b>355</b>		<b>8,494</b>	<b>12,18</b>	<b>46,4</b>	<b>344</b>		<b>400</b>		<b>10,8</b>	<b>14,92</b>	<b>52,11</b>	<b>390</b>		
<b>II ЗАВТРАК</b>															
<b>1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК</b>	<b>150</b>	150	3,77	5,2	5,33	88,4		<b>180</b>	180	4,06	5,6	5,74	95,2		№401
<b>2. Печенье</b>	<b>10</b>	10	0,75	1,18	7,49	41,7		<b>20</b>	20	1,5	2,36	14,9	83,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>160</b>		<b>4,52</b>	<b>6,38</b>	<b>12,8</b>	<b>130</b>		<b>200</b>		<b>5,56</b>	<b>7,96</b>	<b>20,6</b>	<b>179</b>		
<b>ОБЕД</b>															
<b>1. Салат "Чипплино":</b>	<b>30</b>							<b>50</b>							№22
Лук репчатый		30	0,42	0	2,46	12,3			50	0,7	0	4,1	20,5		

Масло растительной		3	0	2,9	0	26,9			3	0	2,9	0	26,9		
<b>2. Щи с рыбными консервами:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>							№87
Картофель		75	1,5	0	12	75,7			80	1,6	0	13,8	101,7		
Рыба		30	5,8	1,27	0	31,6			40	7,1	1,36	0	32,8		
Рыбные консервы		10	2,65	2,7	0	10,7			15	4,2	3,05	0	26,05		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,8	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,6	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		
Капуста		30	0,5	0	1,41	6,4			40	0,7	0	2,9	11,2		
Масло растительное		2	0	1,98	0	16			3	0	2,97	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,1	13,9			3	0,01	2,47	0,27	22,4		
Томатная паста		2	0,05	0	0,1	1			3	0,07	0	1,68	1,5		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
<b>3. Тефтели из печени с рисом, со сметанным соусом:</b>	<b>60</b>							<b>70</b>							№277
Печень		50	2,4	4,2	2,28	76,5			60	4,3	7,24	2,2	92,2		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,09	11,9			3	0,01	2,46	0,53	22,4		
Масло растительное		2	0	1,9	0	15			3	0	2,97	0	26,9		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,8	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,6	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		
Рис		7	0,15	0,03	1,74	8,1			8	0,17	0,04	1,99	9,2		
<b>Соус сметанный:</b>															№354
Сметана		15	0,39	3	0,4	30,3			20	0,52	4	0,5	40,4		
Мука пшеничная		3	0,27	0,03	2,2	10,2			4	0,36	0,04	2,9	13,6		
<b>4. Отварная гречка:</b>	<b>110</b>							<b>130</b>							№165
Гречка		35	1,1	0,5	2,92	15,1			40	2,3	0,6	5,2	19,6		
Масло сливочное		3	0,01	2,46	0,027	22,4			3	0,01	2,46	0,027	22,4		
<b>5. Компот из с/ф + вит. С:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>							№376
Сухофрукты		10	0,15	0	5,2	17,5			12	0,24	0	6,6	23,3		
Сахар		8	0	0	7,9	30,3			9	0	0	8,9	34,1		
<b>6. Хлеб пшеничный:</b>	<b>30</b>	30	2,4	0,3	14,9	69,3		<b>40</b>	40	3,2	0,4	19,8	92,4		

<b>7. Хлеб ржаной:</b>	<b>30</b>	30	1,66	0,28	19,9	85,95		<b>30</b>	30	2,35	0,35	34,9	107	
<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>		<b>19,87</b>	<b>24,8</b>	<b>76,4</b>	<b>600</b>		<b>680</b>		<b>28,44</b>	<b>33,31</b>	<b>112,8</b>	<b>801</b>	
<b>ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА</b>														
<b>1. Булочка с повидлом:</b>	<b>160</b>							<b>160</b>						
Мука пшеничная		45	4,6	0,49	31,5	150,3			50	5,15	0,55	35	167	
Дрожжи		1	0,12	0,027	0	0,75			1	0,12	0,027	0	0,75	
Сахар		1	0	0	0,99	3,98			2	0	0	1,99	7,96	
Молоко		30	2,1	1,08	2,44	19,2			40	1,28	1,44	1,92	25,6	
Яйцо		0,1	1,7	0,69	0,04	9,6			0,1	1,7	0,69	0,04	9,6	
Повидло		17	0,068	0	7,8	32,3			20	0,08	0	8	38	
<b>2. Салат из моркови:</b>	<b>30</b>							<b>50</b>						
Морковь		33	0,42	0,03	2,27	11,55			55	0,71	0,055	3,79	19,25	
Сахар		6	0	0	5,99	23,9			7	0	0	6,99	27,8	
<b>3. Чай:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>						№392
Чай		1	0	0	0	0,01			1,2	0	0	0	0,01	
Сахар		8	0	0	7,92	30,3			9	0	0	8,91	34,1	
<b>4. Фрукт ЯБЛОКО</b>	<b>95</b>	95	0,38	0	9,31	44,6		<b>100</b>	100	0,4	0	9,8	47	
<b>ИТОГО:</b>	<b>435</b>		<b>9,388</b>	<b>2,317</b>	<b>68,3</b>	<b>326</b>		<b>490</b>		<b>9,44</b>	<b>2,762</b>	<b>76,44</b>	<b>411</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,3</b>	<b>47,99</b>	<b>204</b>	<b>1400</b>				<b>54,2</b>	<b>58,95</b>	<b>261,9</b>	<b>1781</b>	

<b>ВТОРНИК - 7 день</b>														
	<b>Ясли:</b>							<b>Сад:</b>						
	<b>Выход блюда</b>	<b>гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Кал.</b>	<b>Вит. С</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Кал.</b>	<b>Вит. С</b>
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>1. Каша пшённая молочная:</b>	<b>140</b>							<b>160</b>						№168
Пшено		18	0,5	0,29	10,4	28,4			23	0,7	0,32	14,37	34,5	
Молоко		120	2,3	3,63	5,2	52,8			130	2,8	4,2	6,72	66,7	
Масло сливочное		3	0,01	3,2	0,02	22,49			4	0,02	4,1	0,03	30,1	
Сахар		3	0	0	2,97	12,3			4	0	0	3,96	15,16	



<b>2. Кофейный напиток с молоком:</b>	<b>170</b>							<b>190</b>							№395
Кофейный напиток		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,05		
Сахар		8	0	0	7,92	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
Молоко		80	2,2	3,1	5,29	36,9			100	2,8	3,29	6,49	58,9		
<b>3. Батон с сыром:</b>	<b>40</b>							<b>55</b>							№3
Батон		30	1,3	0,07	23,6	63,9			40	2,08	0,09	28,4	89,7		
Сыр		10	1,8	4,6	2,3	46,2			15	2,7	5,8	3,57	68		
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>8,16</b>	<b>14,91</b>	<b>57,8</b>	<b>247,9</b>		<b>405</b>		<b>11,16</b>	<b>18</b>	<b>72,6</b>	<b>398</b>		
<b>II ЗАВТРАК</b>															
<b>1. Кисель:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>							
Кисель		10	0,003	0	4,7	25,4			12	0,003	0	5,64	32,5		
Сахар		6	0	0	5,94	22,74			6	0	0	5,94	23,1		
<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>		<b>0,003</b>	<b>0</b>	<b>10,6</b>	<b>48,1</b>		<b>180</b>		<b>0,003</b>	<b>0</b>	<b>11,6</b>	<b>55,6</b>		
<b>ОБЕД</b>															
<b>1. Салат из свёклы с зеленым горошком:</b>	<b>30</b>							<b>50</b>							
Свёкла		40	0,52	0	4,2	18,4			50	0,85	0	5,25	23		
Горошек зеленый консервированный		7	0,25	0,007	0,68	3,85			10	0,36	0,01	0,98	5,5		
Масло растительной		3	0	2,9	0	26,9			3	0	2,9	0	26,9		
<b>2. Суп картофельный на курином бульоне:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>							№80
Картофель		75	1,5	0	14	85,7			80	1,6	0	15,8	91,6		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		
Масло растительное		2	0	1,98	0	16			3	0	2,97	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	2,6	0,018	13,9			3	0,01	2,7	0,027	22,4		
Крупа (пшено)		10	0,5	1,33	0,99	19,85			12	0,6	1,5	1,18	21,82		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
<b>3. Капуста тушеная с курицей:</b>	<b>160</b>							<b>200</b>							№302
Куры		60	8,2	7,2	2,36	104,8			70	9,5	9,8	2,42	125,5		№354

Капуста		90	0,8	0,09	10,1	84,7			100	1	0,1	11,4	88,6		
Морковь		20	0,2	0,02	1,4	6,6			30	0,3	0,03	2,1	9,9		
Лук репчатый		15	0,2	0	1,42	6,45			20	0,3	0	1,9	8,6		
Масло растительное		1	0	0,99	0	8,99			2	0	1,99	0	17,9		
Томатная паста		2	0,05	0,1	0,19	2,06			3	0,07	0,2	0,29	2,59		
<b>4. Сок фруктовый:</b>	<b>150</b>	150	2,5	0	0,75	57		<b>180</b>	180	2,5	0	0,9	60,4		№376
<b>5. Хлеб пшеничный:</b>	<b>30</b>	30	2,4	0,3	14,9	69,3		<b>40</b>	40	3,2	0,45	18,8	92,4		
<b>6. Хлеб ржаной:</b>	<b>30</b>	30	1,66	0,28	19,9	85,95		<b>30</b>	30	2,35	0,35	34,9	107		
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>		<b>18,99</b>	<b>17,8</b>	<b>72,42</b>	<b>617,1</b>		<b>680</b>		<b>22,94</b>	<b>23</b>	<b>99,2</b>	<b>742</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>															
<b>1. Рыбная котлета:</b>	<b>60</b>							<b>80</b>							
Рыба		90	8,3	4,9	0	74,8			100	10,9	5,5	0	92,8		
Лук репчатый		15	0,2	0	1,42	6,45			20	0,3	0	1,9	8,6		
Рис		7	0,12	0,02	1,3	5,89			8	0,14	0,02	1,68	12,8		
Яйцо		0,25	0,9	1,8	0,1	23,5			0,3	0,9	1,8	0,1	31,2		
<b>2. Рис отварной с овощами:</b>	<b>110</b>							<b>130</b>							
Лук репчатый		15	0,2	0	1,42	6,45			20	0,3	0	1,9	8,6		
Морковь		20	0,26	0,02	1,38	7			25	0,32	0,02	1,72	9,8		
Рис		55	2,6	0,52	38,4	169,2			65	4,3	0,66	49,3	223,6		
Масло растительное		1	0	0,99	0	8,99			2	0	1,99	0	17,9		
Масло сливочное		4	0,02	3,28	0,03	29,9			5	0,03	4,1	0,04	37,4		
<b>3. Хлеб пшеничный:</b>	<b>30</b>	30	2,69	2,7	1,85	81,2		<b>30</b>	30	2,69	2,7	1,85	81,2		
<b>4. Чай:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>							№392
Чай		1	0	0	0	0,01			1,2	0	0	0	0,01		
Сахар		8	0	0	7,92	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
<b>5. Фрукт ЯБЛОКО</b>	<b>95</b>	95	0,38	0	9,3	44,6		<b>100</b>	100	0,4	0	9,8	47		
<b>ИТОГО:</b>	<b>445</b>		<b>15,67</b>	<b>14,23</b>	<b>63,12</b>	<b>488,3</b>		<b>520</b>		<b>20,28</b>	<b>17,4</b>	<b>77,2</b>	<b>605</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,8</b>	<b>47</b>	<b>203,9</b>	<b>1401</b>				<b>54,3</b>	<b>58,4</b>	<b>261</b>	<b>1801</b>		

СРЕДА - 8 день														
Ясли:							Сад:							
ЗАВТРАК														
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С
<b>1. Омлет:</b>	<b>140</b>							<b>160</b>						
Яйцо		1,5	0,3	0,1	7,4	28,2			1,6	0,5	0,8	8,9	33,4	
Молоко		120	2,6	2,8	6,2	60,8			130	2,8	3,2	8,3	76,7	
Масло сливочное		3	0,01	2,4	0,2	22,4			4	0,02	3,3	0,36	29,9	
<b>2. Кофейный напиток с молоком:</b>	<b>170</b>							<b>200</b>						
Кофейный напиток		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,05	
Сахар		8	0	0	8,9	30,3			9	0	0	9,1	34,1	
Молоко		80	2	2,4	6,4	54,6			100	2,8	2,8	8,2	62,2	
<b>3. Батон с повидлом:</b>	<b>40</b>							<b>40</b>						
Батон		30	1,3	0,07	18,6	63,9			30	1,3	0,07	18,6	63,9	
Повидло		10	0,07	0,03	2,9	26,6			10	0,07	0,03	2,9	26,6	
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>6,33</b>	<b>7,82</b>	<b>50,7</b>	<b>290</b>		<b>400</b>		<b>7,55</b>	<b>10,23</b>	<b>57</b>	<b>328</b>	
II ЗАВТРАК														
<b>1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК</b>	<b>150</b>	150	2,7	3,2	6,3	88,4		<b>180</b>	180	2,9	3,3	5,74	105,2	
<b>ИТОГО:</b>			<b>2,7</b>	<b>3,2</b>	<b>6,3</b>	<b>89</b>				<b>2,9</b>	<b>3,3</b>	<b>5,74</b>	<b>105</b>	
ОБЕД														
<b>1. Салат из свежей капусты с морковью:</b>	<b>30</b>							<b>50</b>						
Капуста белокачанная		30	0,3	0,03	1,1	17,5			50	0,64	0,05	1,65	29,6	
Морковь		10	0,13	0,01	1,7	3,5			12	0,15	0,01	1,9	5,2	
Сахар		0,1	0	0	0,9	0,37			0,2	0	0	1,9	0,75	
Масло растительной		1	0	0,99	0	8,99			2	0	1,98	0	18,9	
<b>2. Суп гороховый на мясном бульоне:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>						
Картофель		75	1,5	0	17,6	65,76			80	1,68	0	19,3	81,6	
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,19	

Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	1,53	5,29		
Масло растительное		2	0	1,98	0	16			4	0	2,99	0	35,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,018	13,95			3	0,01	2,49	0,027	25,4		
Горох		15	1,99	0,4	8,5	41,4			25	2,99	0,5	12,04	72,2		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
<b>3. Макаронник с мясом:</b>	<b>160</b>							<b>200</b>							
Мясо		50	8,2	10,2	0	103,5			60	10,7	11,4	0	124,2		
Масло сливочное		3	0,01	2,47	0,027	22,4			3	0,01	2,47	0,027	22,4		
Макароны		30	3,3	0,2	23,9	94,2			40	4,45	0,3	30,1	125,3		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			10	0,1	0	0,82	3,19		
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,1	23,5			0,3	1,02	2,79	1,1	26,5		
Молоко		30	0,8	0,9	1,3	28,4			40	1,99	1,2	1,7	37,2		
<b>4. Сок фруктовый:</b>	<b>150</b>	150	2,5	0	4,7	60,2		<b>180</b>	180	2,5	0	0,9	62,5		№376
<b>5. Хлеб пшеничный:</b>	<b>30</b>	30	2,4	0,3	16,9	69,3		<b>40</b>	40	3,2	0,4	19,8	92,4		
<b>6. Хлеб ржаной:</b>	<b>30</b>	30	1,66	0,28	34,9	85,95		<b>30</b>	30	2,35	0,35	34,9	107		
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>		<b>24</b>	<b>21,11</b>	<b>114</b>	<b>665</b>		<b>680</b>		<b>32,09</b>	<b>26,93</b>	<b>130</b>	<b>882</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>															
<b>1. Творожно-рисовая запеканка с соусом:</b>	<b>140</b>							<b>150</b>							
Творог		40	4,8	8,2	1,9	90,4			60	6,4	9,8	3,1	145,6		
Яйцо		0,25	0,9	1,7	0,1	23,5			0,3	0,9	1,7	0,1	32,2		
Рис		7	0,1	0,014	6,2	10,5			14	0,21	0,02	12,2	14,6		
Сахар		5	0	0	5,2	18,95			10	0	0	9,9	37,9		
Масло сливочное		1	0,006	0,82	0,009	17,5			5	0,018	3,4	0,027	35,6		
<b>2. Соус шоколадно-сметанный сладкий:</b>	<b>20</b>							<b>20</b>							
Сметана		17	0,5	1,7	1,34	29,7			18	0,5	1,7	1,34	30,7		
Сахар		4	0	0	4,9	15,1			5	0	0	4,9	19,9		
Какао порошок		1	0,019	0,019	1,12	0,74			2	0,03	0,03	2,24	1,48		
Мука пшеничная		3	0,3	0,03	3,2	10,8			4	0,4	0,04	4,1	14,1		
<b>3. Какао с молоком:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>							
Какао порошок		2	0,03	0,03	1,2	1,48			3	0,05	0,05	1,5	2,2		

Молоко		100	2,6	2,4	4,4	49,6			120	2,8	3,8	5,2	62,1		
Сахар		8	0	0	7,9	30,32			9	0	0	8,9	34,1		
<b>4. Фрукт ЯБЛОКО</b>	<b>95</b>	95	0,3	0	9,3	45,2		<b>100</b>	100	0,4	0	9,8	49		
<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>		<b>9,555</b>	<b>14,91</b>	<b>46,77</b>	<b>356</b>		<b>450</b>		<b>11,708</b>	<b>20,54</b>	<b>68,8</b>	<b>479</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,59</b>	<b>47,04</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>				<b>54,2</b>	<b>60</b>	<b>261,5</b>	<b>1800</b>		

<b>ЧЕТВЕРГ - 9 день</b>														
	<b>Ясли:</b>							<b>Сад:</b>						
	<b>Выход блюда</b>	<b>гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Кал.</b>	<b>Вит. С</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Кал.</b>	<b>Вит. С</b>
<b>1. Каша пшеничная с молоком:</b>	<b>140</b>							<b>160</b>						№168
Пшеничная крупа		18	0,5	0,14	5,09	28,6			23	0,6	0,18	7,9	33,1	
Молоко		100	3,3	3,2	4,92	48,9			130	4,6	4,16	6,3	75,49	
Масло сливочное		3	0,01	2,47	0,027	22,4			3	0,01	2,47	0,027	22,4	
Сахар		3	0	0	2,97	11,4			4	0	0	3,96	15,1	
<b>2. Какао с молоком:</b>	<b>170</b>							<b>180</b>						№397
Какао порошок		2	0,03	0,03	0,2	1,48			3	0,05	0,05	0,3	2,22	
Молоко		100	2,8	3,2	4,4	48,6			120	3,3	3,8	5,2	69,6	
Сахар		8	0	0	6,9	30,32			9	0	0	7,9	34,11	
<b>3. Батон с сыром:</b>	<b>40</b>							<b>55</b>						№3
Батон		30	1,3	0,07	16,6	63,9			40	2,08	0,09	22,4	89,7	
Сыр		10	1,8	3,2	2,3	38,2			15	2,7	4,8	2,57	58,9	
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>9,74</b>	<b>12,31</b>	<b>43,41</b>	<b>293,8</b>		<b>395</b>		<b>13,34</b>	<b>15,55</b>	<b>56,56</b>	<b>400,6</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>														
<b>1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК</b>	<b>150</b>	150	2,7	3,2	6,3	88,4		<b>180</b>	180	3,2	3,3	7,1	95,2	№401
<b>ИТОГО:</b>			<b>2,7</b>	<b>3,2</b>	<b>6,3</b>	<b>88,4</b>				<b>3,2</b>	<b>3,3</b>	<b>7,1</b>	<b>95,2</b>	
<b>ОБЕД</b>														
<b>1. Икра морковная:</b>	<b>30</b>							<b>50</b>						

Морковь		25	0,2	0,06	3,69	11,25			35	0,3	0,08	4,37	15,35	
Лук репчатый		13	0,1	0,02	1,06	15,3			14	0,1	0,02	1,14	17,8	
Томатная паста		1	0,02	0,007	0,9	1,5			1	0,02	0,007	0,9	1,5	
Масло растительное		1	0	0,99	0	8,9			1	0	0,99	0	8,9	
Сахар		0,3	0	0	0,79	1,1			0,3	0	0	0,79	1,1	
<b>2. Свекольник на куринном бульоне со сметаной:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>						№85
Картофель		75	1,5	0	12,9	85,7			80	1,6	0	14,8	95,6	
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1	
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2	
Масло растительное		2	0	1,98	0	16			3	0	2,97	0	26,9	
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,018	13,9			3	0,01	2,47	0,027	22,4	
Свекла		20	0,3	0,02	1,76	12,4			20	0,3	0,02	1,76	8,4	
Сметана		10	0,3	1	0,2	21,6			12	0,36	1,2	0,24	23,96	
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0	
<b>3. Плов из птицы:</b>	<b>170</b>							<b>200</b>						№304
Куры		60	6,5	4,2	0,3	62,9			70	8,5	6,1	0,4	92,2	
Рис		40	0,73	0,1	7,4	33,6			50	0,9	0,1	9,3	52,2	
Морковь		30	0,4	0	2,1	9,9			40	0,5	0	2,8	13,2	
Масло растительное		6	0	5,9	0	43,9			7	0	6,9	0	52,9	
Лук репчатый		20	0,3	0	1,9	8,6			25	0,4	0	2,3	10,75	
Масло сливочное		3	0,01	2,4	0,02	22,4			4	0,02	3,2	0,03	29,92	
<b>4. Компот из с/ф + Вит. С:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>						№376
Сухофрукты		10	0,15	0	5,2	17,5			12	0,24	0	7,6	23,3	
Сахар		8	0	0	7,9	30,3			9	0	0	8,9	34,1	
<b>5. Хлеб пшеничный:</b>	<b>30</b>	30	2,4	0,3	14,9	69,3		<b>40</b>	40	3,2	0,4	19,8	92,4	
<b>6. Хлеб ржаной:</b>	<b>30</b>	30	1,66	0,28	19,9	85,95		<b>30</b>	30	2,35	0,35	34,9	107	
<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>		<b>14,78</b>	<b>18,91</b>	<b>82,45</b>	<b>578,6</b>		<b>680</b>		<b>19,1</b>	<b>24,81</b>	<b>113,3</b>	<b>742</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
<b>1. Пирожок с рыбными консервами, рисом:</b>	<b>160</b>							<b>160</b>						№263
Яйцо		0,8	0,9	0,8	0,05	11,7			0,9	1,1	0,8	0,05	12,8	

Мука пшеничная		50	4,1	0,4	39,1	143,5		60	5,1	0,5	46,5	176,2	
Сахар		0,3	0	0	0,3	1,1		0,3	0	0	0,3	1,1	
Молоко		30	0,8	0,9	3,23	17,7		40	1,1	2,2	3,64	33,6	
Масло растительное		5	0	4,5	0	44,9		5	0	4,9	0	44,9	
Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,018	13,9		3	0,01	2,47	0,027	22,4	
Дрожжи		1	0,1	0,027	0	0,7		1	0,1	0,027	0	0,7	
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1		15	0,2	0	1,73	6,1	
Рыбные консервы		40	7,4	2,4	0	55,2		45	8,4	2,4	0	63,2	
Рис		5	0,07	0,01	1,86	3,9		7	0,1	0,01	2,21	6,5	
<b>2. Винегрет овощной:</b>	<b>40</b>							<b>50</b>					№45
Солёный огурец		10	0,08	0,01	0,17	1,3		10	0,08	0,01	0,17	1,3	
Картофель		25	0,5	0,1	4,9	19,2		30	0,74	0,22	5,8	33,1	
Лук репчатый		9	0,1	0,02	0,82	4,1		10	0,12	0,02	0,99	4,4	
Морковь		9	0,1	0,01	0,69	3,5		10	0,13	0,04	2,1	9,2	
Свекла		18	0,3	0,04	1,36	11,6		20	0,42	0,04	2,1	19,2	
Масло растительное		3	0	2,9	0	26,97		3	0	2,9	0	26,97	
<b>2. Чай:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>					№392
Чай		1	0	0	0	0,01		1,2	0	0	0	0,01	
Сахар		8	0	0	7,92	30,3		9	0	0	8,91	34,1	
<b>3. Фрукт ЯБЛОКО</b>	<b>95</b>	95	0,38	0	9,3	54,6		<b>100</b>	100	0,4	0	9,8	47
<b>ИТОГО:</b>	<b>445</b>		<b>14,94</b>	<b>13,77</b>	<b>70,54</b>	<b>447,3</b>		<b>490</b>		<b>18</b>	<b>16,54</b>	<b>84,33</b>	<b>562</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,1</b>	<b>48,1</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>				<b>54</b>	<b>60,2</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>

ПЯТНИЦА - 10 день														
	Ясли:							Сад:						
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С
<b>1. Каша геркулесовая молочная:</b>	<b>150</b>							<b>160</b>						№168
Геркулес		18	0,5	0,1	15,9	16,6			23	0,7	0,1	15,9	21,1	
Молоко		100	2,3	2,6	5,92	46			130	2,6	3,2	6,33	66,7	

Сахар		3	0	0	2,97	26,9			4	0	0	3,96	35,96		
Масло сливочное		4	0,02	2,6	0,036	29,9			4	0,02	2,6	0,036	29,92		
<b>2. Кофейный напиток с молоком:</b>	<b>160</b>							<b>200</b>							№395
Кофейный напиток		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,05		
Сахар		8	0	0	8,9	30,3			9	0	0	8,91	34,1		
Молоко		80	2,1	2,4	5,3	44,8			100	2,5	2,8	6,4	58		
<b>3. Батон с маслом:</b>															№1
Батон	<b>40</b>	32	2,4	1,7	4,9	71,2		<b>40</b>	32	2,4	1,7	3,85	81,2		
Масло сливочное		8	0,2	2,4	0,072	59,8			8	0,2	2,4	0,072	59,8		
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>7,5</b>	<b>11,82</b>	<b>44,1</b>	<b>326,3</b>		<b>400</b>		<b>8,4</b>	<b>12,83</b>	<b>46</b>	<b>388</b>		
<b>II ЗАВТРАК</b>															
<b>4. Кисломолочный продукт СНЕЖОК</b>	<b>150</b>	150	3,7	5,2	6,3	88,4		<b>180</b>	180	4,06	5,6	7,8	95,2		№401
<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>		<b>3,7</b>	<b>5,2</b>	<b>6,3</b>	<b>88,4</b>		<b>180</b>		<b>4</b>	<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>95,2</b>		
<b>ОБЕД</b>															
<b>1. Салат из свёклы с сыром:</b>	<b>30</b>							<b>50</b>							№22
Свёкла		40	0,68	0	4,2	18,4			50	0,8	0	5,25	23		
Сыр		6	0,65	0,15	0,22	4,83			7	0,7	0,1	0,26	5,64		
Масло растительной		3	0	2,9	0	26,9			3	0	2,9	0	26,9		
<b>2. Суп с клёцками с тушеной говядиной:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>							№85
Картофель		75	1,5	0	13,9	45,7			80	1,6	0	14,89	61,6		№120
Говядина тушеная		20	2,6	1,6	0	42,8			25	2,9	3,4	0	53,5		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1		
Морковь		10	0,1	0	0,69	3,5			15	0,1	0	1,53	5,2		
Масло растительное		2	0	1,9	0	16			3	0	2,9	0	26,9		
Масло сливочное		2	0,01	1,6	0,018	13,9			3	0,01	2,4	0,027	22,4		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
<b>4. Картофельное пюре:</b>	<b>120</b>							<b>140</b>							№454
Картофель		100	2	0,1	19,7	83			130	2,6	0,1	26,61	107,9		
Масло сливочное		3	0,01	2,4	0,02	20,4			4	0,02	3,3	0,03	24,9		



Молоко		40	1	1,2	1,76	23,2		50	1	1,6	2,2	29		
<b>5. Оладьи из печени:</b>	<b>60</b>							<b>80</b>						
Печень		50	8	1,5	2	65		70	14	2,1	2,8	91		
Яйцо		0,12	0,54	0,3	0	6,3		0,12	0,5	0,3	0	6,3		
Лук репчатый		10	0,1	0	0,82	3,1		15	0,2	0	1,73	6,1		
Масло растительное		1	0	0,99	0	8,99		2	0	1,9	0	17,9		
морковь		10	0,1	0	0,69	3,5		15	0,1	0	1,53	5,2		
Мука пшеничная		10	0,003	0	1	5,4		15	0,004	0	1,5	8,1		
<b>4. Компот из с/ф + Вит. С:</b>	<b>150</b>							<b>180</b>						№376
Сухофрукты		10	0,1	0	6,2	17,5		12	0,24	0	7,6	23,3		
Сахар		8	0	0	8,9	30,3		9	0	0	8,9	34,1		
<b>5. Хлеб пшеничный:</b>	<b>30</b>	30	2,4	0,3	14,9	69,3		<b>40</b>	40	3,2	0,4	19,8	92,4	
<b>6. Хлеб ржаной:</b>	<b>30</b>	30	1,6	0,28	19,9	85,95		<b>30</b>	30	2,3	0,35	34,9	107	
<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>		<b>21,3</b>	<b>15,22</b>	<b>95,74</b>	<b>597,1</b>		<b>700</b>		<b>30</b>	<b>21,75</b>	<b>132</b>	<b>784</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
<b>1. Творожный пудинг с повидлом:</b>	<b>150</b>							<b>150</b>						
Творог		90	7,2	10,2	5,7	183,4		110	7,9	12,4	7,7	248,6		
Яйцо		0,25	0,9	1,8	0,1	23,5		0,25	0,9	1,8	0,1	23,5		
Манная крупа		4	0,4	0,04	4,1	13,3		8	0,8	0,08	8,2	26,6		
Сахар		5	0	0	5,9	18,95		10	0	0	11,8	37,9		
Масло сливочное		1	0,006	0,82	0,009	7,48		3	0,01	2,4	0,027	22,44		
Повидло		15	0,06	0	16	28,5		15	0,06	0	16	28,5		
Молоко		5	0,1	0,16	0,22	2,9		5	0,1	0,16	0,22	2,9		
<b>3. Какао с молоком:</b>	<b>160</b>							<b>200</b>						№397
Какао порошок		2	0,03	0,03	0,2	1,48		3	0,05	0,05	0,3	2,22		
Молоко		100	2,2	3,2	5,92	48		120	2,8	3,8	6,8	59,6		
Сахар		8	0	0	8,9	30,32		9	0	0	9,9	34,11		
<b>4. Фрукт ЯБЛОКО</b>	<b>95</b>	95	0,3	0	10,3	44,6		<b>100</b>	100	0,4	0	9,8	47	
<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>		<b>9,5</b>	<b>16,25</b>	<b>57,35</b>	<b>402,4</b>		<b>450</b>		<b>13,02</b>	<b>20,69</b>	<b>75</b>	<b>533</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42</b>	<b>48</b>	<b>203,5</b>	<b>1414</b>				<b>54</b>	<b>60,87</b>	<b>261</b>	<b>1801</b>	