

Согласовано:

С родительским комитетом

[Signature]

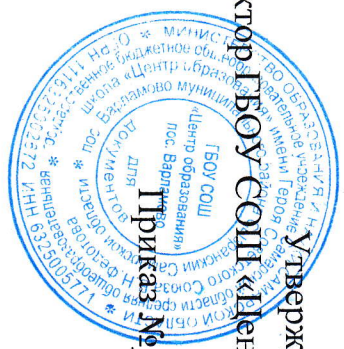
« 2 » октября 2023г

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово

[Signature] И.Г. Парфенова

Приказ № 1390 от « 2 » октября 2023г



Основное примерное десятидневное меню

структурного подразделения,

реализующего общеобразовательные программы

Дошкольного образования

ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово

ПОНЕДЕЛЬНИК - 1 день

Ягли:

Сал:

ЗАВТРАК														
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С
1. Макароны отварные с маслом:	130							150						
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	
2. Икра кабахчовая:	25							30						
		25	0,3	2,35	4,85	24,2			30	0,36	3,9	5,22	30,1	
3. Кофейный напиток:	160							180						
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	
4. Батон с маслом:	40							40						
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	
ИТОГО:	355		8,494	12,175	46,43	344,4		400		10,804	14,92	52,108	390	
П ЗАВТРАК														
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150	150	3,77	5,2	5,33	88,4		180	180	4,06	5,6	5,74	95,2	
2. Печенье	10	10	0,75	1,18	7,49	41,7		20	20	1,5	2,36	14,9	83,4	
ИТОГО:	160		4,52	6,38	12,8	130,1		200		5,56	7,96	20,6	178,6	
ОБЕД														
1. Огурец соленый порционнo:	30							50						
Огурец соленый		30	0,42	0	2,46	26,9			50	0,7	0	4,1	37,9	
2. Ци с рыбными консервами:	150							180						
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	
Дук реччатый		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	
Калуца		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	

№22

№87

№401

№395

№1

ВТОРНИК - 2 день

										Ясли:					Сал:				
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С					
ЗАВТРАК																			
1. Кашишная молочная:																			
Пшено	140							160											
Молоко		18	0,5	0,29	10,4	28,4			23	0,7	0,32	14,37	34,5	№168					
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						
2. Кофейный напиток с молоком:																			
Кофейный напиток	170							190						№395					
Сахар		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,05						
Молоко		8	0	0	7,92	30,3			9	0	0	8,91	34,1						
3. Вагон с сыром:	40							55						№3					
Вагон		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						
ИТОГО:	350		8,16	14,91	57,8	247,89		405		11,16	18	72,57	398,2						
П ЗАВТРАК																			
1. Кисель:																			
Кисель	150							180											
Сахар		10	0,003	0	4,7	25,4			12	0,003	0	5,64	32,5						
ИТОГО:	150		0,003	0	5,94	22,74		180		0,003	0	5,94	23,1						
ОБЕД																			
1. Салат из свежлы с зеленым горошком:																			
Салата	30							50											
Горошек зеленый консервированный		40	0,52	0	4,2	18,4			50	0,85	0	5,25	23						
Масло растительной		7	0,25	0,007	0,68	3,85			10	0,36	0,01	0,98	5,5						
2. Суп картофельный на курином бульоне с перннннннннн:	150							180											
Картофель		75	1,5	0	14	85,7			80	1,6	0	15,8	91,6	№80					
Дук 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						

Вермишель		7	0,28	0,17	1	23,1														
Соль		3	0	0	0	0														
5. Капуста тушеная с курицей:	160																			
Куры	60	8,2	7,2	2,36	104,8															№302
Капуста	90	0,8	0,09	10,1	84,7															№354
Морковь	20	0,2	0,02	1,4	6,6															
Масло сливочное	2	0,01	2,6	0,018	13,9															
Дук репчатый	15	0,2	0	1,42	6,45															
Масло растительное	1	0	0,99	0	8,99															
Томатная паста	2	0,05	0,1	0,19	2,06															
4. Сок фруктовый:	150	150	2,5	0	0,75	57														№376
5. Хлеб пшеничный:	30	30	2,4	0,3	14,9	69,3														
6. Хлеб ржаной:	30	30	1,66	0,28	19,9	85,95														
ИТОГО:	550		18,78	19,237	72,446	634,2														
ПОЛДНИК																				
1. Рыбная котлета:	60																			
Рыба	90	8,3	4,9	0	74,8															
Дук репчатый	15	0,2	0	1,42	6,45															
Масло растительное	1	0	0,99	0	8,99															
Молоко	10	0,2	0,3	0,4	4,4															
Батон	7	0,12	0,02	1,3	5,89															
Яйцо	0,25	0,9	1,8	0,1	23,5															
2. Рис отварной с овощами:	110																			
Дук репчатый	15	0,2	0	1,42	6,45															
Морковь	20	0,26	0,02	1,38	7															
Рис	55	2,6	0,52	38,4	169,2															
Масло растительное	1	0	0,99	0	8,99															
Масло сливочное	4	0,02	3,28	0,03	29,9															
3. Хлеб пшеничный:	30	30	2,69	2,7	1,85	81,2														
4. Чай:	150																			№392
Чай	1	0	0	0	0,01															
Сахар	8	0	0	7,92	30,3															
5. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0,38	0	9,3	44,6														
ИТОГО:	445		15,87	15,52	63,52	501,68														
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,8	47	204,37	1431,9														

СРЕДА - 3 день

Или:

Сал:

ЗАВТРАК

	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С
1. Омлет:	140							160						
Яйцо		1,5	0,3	0,1	7,4	28,2			1,6	0,5	0,8	8,9	33,4	№215
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	
2. Кофейный напиток с молоком:	170							200						№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	9,1	34,1	
Молоко		80	2	2,4	6,4	54,6			100	2,8	2,8	8,2	62,2	
3. Батон с повидлом:	40							40						№5
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	
ИТОГО:	350		6,33	7,82	50,7	290		400		7,55	10,23	57	327,9	

П ЗАВТРАК

	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С
1. Кисломолочный продукт СМЕЖОК	150	150	2,7	3,2	6,3	88,4		180	180	2,9	3,3	5,74	105,2	№401
ИТОГО:			2,7	3,2	6,3	89				2,9	3,3	5,74	105,2	

ОБЕД

	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С
1. Салат из свежей капусты с морковью:	30							50						
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	
2. Суп гороховый на мясном бульоне:	150							180						№81
Картофель		75	1,5	0	17,6	65,76			80	1,68	0	19,3	81,6	
Лука 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	

ЧЕТВЕРГ - 4 день

Если:						Сал:							
Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С
1. Каши пшеничная с молоком:													
140							160						№168
	18	0,5	0,14	5,09	28,6		23	0,6	0,18	7,9	33,1		
	100	3,3	3,2	4,92	48,9		130	4,6	4,16	6,3	75,49		
	3	0,01	2,47	0,027	22,4		3	0,01	2,47	0,027	22,4		
	3	0	0	2,97	11,4		4	0	0	3,96	15,1		
	170						180						№397
1. Какао с молоком:													
	2	0,03	0,03	0,2	1,48		3	0,05	0,05	0,3	2,22		
	100	2,8	3,2	4,4	48,6		120	3,3	3,8	5,2	69,6		
	8	0	0	6,9	30,32		9	0	0	7,9	34,11		№3
2. Наттон с сыром:													
	40						55						
	30	1,3	0,07	16,6	63,9		40	2,08	0,09	22,4	89,7		
	10	1,8	3,2	2,3	38,2		15	2,7	4,8	2,57	58,9		
	350	9,74	12,31	43,407	293,8		395	13,34	15,55	56,557	400,62		
ИТОГО:													
П ЗАВТРАК													
1. Кисломолочный продукт СМЕЛСКОК													
150	150	2,7	3,2	6,3	88,4		180	3,2	3,3	7,1	95,2		№401
ИТОГО:													
ОБЕД													
1. Миска морковная:													
30							50						
	25	0,2	0,06	3,69	11,25		35	0,3	0,08	4,37	15,35		
	13	0,1	0,02	1,06	15,3		14	0,1	0,02	1,14	17,8		
	1	0,02	0,007	0,9	1,5		1	0,02	0,007	0,9	1,5		
	1	0	0,99	0	8,9		1	0	0,99	0	8,9		
	0,3	0	0	0,79	1,1		0,3	0	0	0,79	1,1		
2. Борщ с фасолью, на куринном бульоне, со сметаной:													
150							180						№85
	20	3,2	2,8	0	38		30	4,8	4,2	0	57		
	75	1,5	0	12,9	85,7		80	1,6	0	14,8	95,6		
	10	0,1	0	0,82	3,1		15	0,2	0	1,73	6,1		
	10	0,1	0	0,69	3,5		15	0,1	0	1,53	5,2		
	2	0	1,98	0	16		3	0	2,97	0	26,9		
	20	0,32	0,02	0,82	6,25		30	0,38	0,03	0,99	7,5		
	2	0,01	1,65	0,018	13,9		3	0,01	2,47	0,027	22,4		
	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	
Кислотно-паста	3	0,07	0,009	0,5	2,4		3	0,07	0,009	0,5	2,4	
Соль	3	0	0	0	0		5	0	0	0	0	
А. Итого с курицей:	110						130					№304
Пюре картофель	10	0,1	0	0,82	3,1		15	0,2	0	1,73	6,1	
Картофель	30	4,8	4,2	0	57		40	6,4	5,6	0	7,6	
Молоко сливочное	2	0,01	1,65	0,018	13,9		3	0,01	2,47	0,027	22,4	
Морковь	10	0,1	0	0,69	3,5		15	0,1	0	1,53	5,2	
Сыр	40	0,73	0,1	7,4	33,6		50	0,9	0,1	9,3	52,2	
Молоко растительное	4	0,02	3,2	0,03	29,92		6	0,03	3,8	0,05	42,4	
Б. Компот из с/ф + Вит. С:	150						180					№376
Сукрофрукты	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	
В. Наб. пищевых:	30	2,4	0,3	14,9	69,3		40	3,2	0,4	19,8	92,4	
Г. Наб. ржаной:	30	1,66	0,28	19,9	85,95		30	2,35	0,35	34,9	107	
ИТОГО:	560	16,19	18,286	81,006	584,97		680	21,67	24,716	112,61	742	
ПОЛДНИК												
Г. Рыбный запеканка с овощами:	160						160					№263
Яйцо	0,8	0,9	0,8	0,05	11,7		0,9	1,1	0,8	0,05	12,8	
Молоко	30	0,8	0,9	3,23	17,7		40	1,1	2,2	3,64	33,6	
Молоко растительное	5	0	4,5	0	44,9		5	0	4,9	0	44,9	
Молоко сливочное	2	0,01	1,65	0,018	13,9		3	0,01	2,47	0,027	22,4	
Морковь	10	0,1	0	0,69	3,5		15	0,1	0	1,53	5,2	
Пюре картофель	10	0,1	0	0,82	3,1		15	0,2	0	1,73	6,1	
Сыр	40	7,4	2,4	0	55,2		45	8,4	2,4	0	63,2	
Д. Салат из консервированной кукурузы:	40						50					№45
Кукуруза консервированная	40	3,2	0,01	5,1	52,1		50	4,1	0,01	6,2	65,2	
Молоко растительное	3	0	2,9	0	26,97		3	0	2,9	0	26,97	
Е. Чай:	150						180					№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	
А. Фрукт ЯБЛОКО	95	0,38	0	9,3	54,6		100	0,4	0	9,8	47	
Б. Наб. ржаной:	30	1,66	0,28	19,9	85,95		30	2,35	0,35	34,9	107	
ИТОГО:	445	12,89	13,16	27,128	313,98		490	15,41	15,68	31,887	562	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,1	47,2	203	1400			54	60,2	261	1800	

СТОПНИК - 7 день

Исчи:

ЗАВТРАК

Сал

		ЗАВТРАК						Сал						
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С
1. Омлет	140							160						
		1,5	0,3	0,1	4,9	37,8			1,6	0,4	0,8	5,8	52,5	
Яйцо		120	3,2	2,6	4,6	52,8			130	3,5	3,2	5,3	69,9	
Молоко		3	0,01	2,2	0,02	24,4			4	0,02	2,9	0,036	31,9	
Масло сливочное														
2. Кофейный напиток с апельсином	170							190						
		1,25	0,05	0,02	0,1	0,8			1,5	0,06	0,03	0,12	1,05	
Кофейный напиток		8	0	0	9,9	31,3			9	0	0	9,91	35,1	
Сахар		80	2,2	2,4	3,2	44,8			100	2,6	3,2	6,49	62,2	
Молоко								50						
А. Батон с сыром:	40								40	1,5	0,09	18,4	79,9	
		30	1,3	0,07	16,6	54,9			15	1,9	3,6	2,5	58,9	
Батон		10	1,4	2,8	1,9	38,2								
Сыр								400		9,9	13,8	48,556	391,45	
Итого:	350		8,46	10,19	41,22	285								
II ЗАВТРАК														
1. Кисломолочный продукт СЛИВОК	150	150	2,77	4,8	5,33	78,4		180	180	3,06	5	5,74	85,2	
		10	0,7	1,1	6,49	31,3		20	20	1,5	1,9	12,8	62,6	
2. Печенье	150		3,47	5,9	12,8	109,7		200		4,5	6,9	20,6	178,6	
Итого:														
ОБЕД														
1. Салат из свеклы с жареным луком:	30							50						
		40	0,6	0	4,2	18,4			50	0,85	0	5,25	23	
Свекла		7	0,11	0	1,65	2,8			10	0,16	0	1,93	4,1	
Лук репчатый		3	0	2,9	0	26,9			3	0	2,9	0	26,9	
Масло растительной														
2. Суп картофельный, перемешанный с курицей:	150							180						
		75	1,5	0	14	65,7			80	1,6	0	17,8	81,69	
Картофель		10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1	
Лук репчатый		10	0,1	0	1,69	3,5			15	0,1	0	2,53	5,2	
Морковь		2	0	1,9	0	16			3	0	2,9	0	26,9	
Масло растительное		2	0,01	1,6	0,18	13,9			3	0,01	2,4	0,27	22,4	
Масло сливочное		20	2,1	1,6	0,64	29,9			30	4,77	2,4	0,96	44,8	
Курица		8	0	1,9	0,08	29,39			10	0	2,2	0,19	36,69	
Перец		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0	
Соль								70						
3. Рапанные кнели:	60													

№1

№3

№33

№401

№215

№395

Рыба	70	8,6	3,5	0	86,1	80	10,4	4	0	88,4	
Рис	7	0,7	1,4	4,8	23,3	8	0,8	1,6	5,5	26,6	
Яйцо	0,25	0,9	1,7	0,1	23,5	0,3	1,02	2,7	1,1	26,5	
Масло растительное	1	0	0,85	0	8	2	0	1,9	0	16	
Лук репчатый	10	0,1	0	0,82	3,1	15	0,2	0	1,73	6,1	
Молоко	10	0,2	0,32	0,44	5,8	10	0,2	0,3	0,44	5,8	
Банан	7	0,5	0,2	3,5	18,3	8	0,6	0,2	3,9	20,9	
4. Овощное рагу:	110					130					№282
Картофель	100	2	0,1	19	83	110	2,2	0,11	20,9	91,3	
Лук репчатый	15	0,2	0	1,73	6,1	20	0,2	0	1,6	6,2	
Морковь	15	0,1	0	2,53	5,2	20	0,2	0	3,3	7	
Капуста	40	0,7	1,9	1,32	29	50	0,9	2,1	1,6	36,2	
Масло растительное	2	0	1,9	0	16	3	0	2,9	0	26,9	
Томатная паста	1	0,02	0,007	0,09	0,5	2	0,05	0,01	0,1	1	
Масло сливочное	2	0,01	1,65	0,18	13,9	3	0,01	2,4	0,27	22,4	
4. Компот из с/ф + вит. С:	150					180					№376
Суходрукты	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	
6. Хлеб пшеничный:	30	2,4	0,3	14,9	69,3	40	3,2	0,4	18,8	82,4	
7. Хлеб ржаной:	30	1,6	0,2	19,9	85,95	30	2,3	0,3	30,9	107	
ИТОГО:	560	22,7	23,927	105,67	735,47	680	30,1	31,72	136,3	927,88	
ПОЛДНИК											
1. Суфле из печени с рисом:	110					130					№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	
Салат картофельный с соевым маслом:	40					60					
Картофель	17	0,34	0,06	2,77	13,09	20	0,4	0,08	3,26	15,4	
Масло растительной	2	0	1,98	0	16	3	0	2,97	0	26,9	
Лук репчатый	12	0,1	0	0,85	3,96	12	0,1	0	0,85	3,96	
Огурец соевый	20	0,16	0,02	0,56	3	30	0,24	0,03	0,84	4,5	
4. Хлеб пшеничный:	30	2,4	0,4	12,9	59,3	40	3,2	0,4	18,8	92,4	
2. Чай:	150					160					№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	
4. Фрукт ЯБЛОКО	95	0,3	0	9,3	44,6	100	0,4	0	9,8	47	
ИТОГО:	425	7,11	8,39	40,228	287,56	490	9,6	11,22	52,467	365,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,1	47,2	202,9	1417,7		54,1	60,3	261,2	1863,8	

СРЕДА - 8 день

Ясли:

Сал:

										Ясли:					Сал:				
	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С					
ЗАВТРАК																			
1. Киша "Дружба" молочная:	140							160											
Пшено	23	1,1	0,75	1,5	7,1			26	1,2	0,3	2,3	9,6							
Рис	22	1,01	0,76	1,42	8,1			24	1,3	0,6	2,2	10,2							
Молоко	100	2,6	3,5	4,8	53,8			100	3,6	4,1	4,8	66,7							
Масло сливочное	3	0,01	2,4	0,02	22,4			4	0	0	3,96	35,9							
Сахар	3	0	0	2,97	11,4			4	0	0	3,9	15,1							
2. Киша с молоком:	170							200							№395				
Киско 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			№5				
3. Выгон с повидлом:	40							40											
Выгон	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							
ИТОГО:	350		7,62	9,99	41,21	254		400	9,12	8,65	48,76	312,3							
П ЗАВТРАК																			
1. Сок фруктовый:	150	150	2,5	0	1,17	57		180	180	2,5	0	1,9	70,4		№376				
ИТОГО:			2,5	0	1,17	57													
ОБЕД																			
1. Салат из зеленого горошка с луком:	30							50											
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							
2. Борщ на мясном бульоне, со сметаной:	150							180							№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							
Лук репчатый	10	0,1	0	0,82	3,1			15	0,2	0	1,73	6,1							

Мороженое		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	
Компотная 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	
А. Картофельная запеканка с мясом	170									200					№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	
Две репчатый		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	
4. Компот из с/ф + вит. С:	150									180					№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	
Б. Хлеб пшеничный:	30	30	2,4	0,3	14,9	69,3				40	3,2	0,4	14,9	92,4	
6. Хлеб ржаной:	30	30	1,66	0,28	20,9	85,95				30	2,35	0,35	34,9	107	
ИТОГО:	560		18,84	20,16	99,736	611,43				680	24,51	26,564	134,2	810,19	

ПОЛДНИК

1. Сырники со стужённым молоком:	140									150					№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	
Стушёное молоко		20	0,4	1,7	12,2	54				20	0,4	1,7	12,2	54	
2. Кисломолочный продукт СМЕЖОК	150	150	3,77	5,2	5,33	88,4				180	4,06	5,6	5,74	95,2	№401
3. Фрукт банан/апельсин	95	95	0,3	0	10,3	44,6				100	0,4	0	9,8	47	
ИТОГО:	405		9,17	15,11	59,4	492,2				450	12,68	19,61	77,9	569,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,01	47	203	1442					54,02	60,02	261,8	1800	

ЧЕТВЕРГ - 9 день

Меню:

Салат:

ЗАВТРАК

	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С
1. Сухари перемешенный молоком:	140							160						
Варенье		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	
2. Кофейный напиток с молоком:	170							200						
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	
У. Ватон с сыром:	40							55						
Ватон		30	1,3	0,07	14,6	53,9			40	2	0,09	21,4	69,8	
Сахар		10	1,6	3,2	1,3	36,2			15	2,1	5,8	1,57	58	
ИТОГО:	350		8,8	11,3	43,39	302,1		415		11,26	12,82	60,42	401,95	

II ЗАВТРАК

	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С
1. Кисель:	150							180						
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	
2. Печенье:	20							20						
ПЕЧЕНОЕ:	170		0,6	2,9	17,6	60,8		200		0,6	2,9	17,6	60,8	
ИТОГО:			0,6	2,9	28,24	103,94		200		0,6	2,9	29,18	108,94	

ОБЕД:

	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С
1. Салат из свежей капусты с морковью:	30							50						
Капуста белокочанная		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	
2. Рассольник с курницей со сметаной:	150							180						
Масо курицы		20	3,2	2,8	0	38			30	4,8	4,2	0	57	
Картофель		75	1,2	0	12	85,7			80	1,6	0	14,8	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	1,9	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								20	0,1	0,02	0,34	2,2	
Соевый соус		20	0,1	0,02	0,34	2,2		12	0,3	1,2	0,24	13,92	
Сметана		10	0,3	1	0,2	11,6		5	0	0	0	0	
Соль		3	0	0	0	0							№314
У. Порошок пюре:	110												
Торок		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	
4. Подуфабрика Палочка													
сытная	50						70						
Мясо кур		40,5	6,48	5,67	0	76,95		50,2	0,65	7	0	95,4	
Морош.		6,2	0,018	0	0,42	1,98		8,4	0,1	0	0,57	2,7	
Молоко сухое обезжиренное		2,4	0,8	0,02	1,26	8,7		3,2	1,06	0,03	1,68	11,58	
Две речистый		1,6	0,02	0,003	0,13	0,62		2	0,028	0,004	0,16	0,82	
Сухари панировочный		2,5	0,3	0,03	1,9	9		3	0,27	0,03	2,24	10,26	
Масло растительное		2	0	1,9	0	16		3	0	2,9	0	26,9	
Мука пшеничная		5	0,46	0,06	3,74	17,1		7	0,64	0,08	5,24	23,9	№376
5. Компот из с/ф + вит. С:	150						180						
С. Угофрукты		10	0,1	0	5,2	17,5		12	0,2	0	6,6	23,3	
С. Ягод		8	0	0	7,9	30,3		9	0	0	8,9	34,1	
6. Хлеб пшеничный:	30						40						
30		30	2,4	0,3	14,9	59,3		40	3,2	0,4	19,8	92,4	
7. Хлеб ржаной:	30						30						
30		30	1,6	0,2	19,9	85,95		30	2,3	0,35	19,9	107	
Итого:	560		20,818	21,6	97,688	681,16	680		20,138	28,47	129,72	906,43	
ПОЛДНИК													
1. Рыба под омлетом:	130						140						№473
Мясо		1	5,8	4	0	70		1	5,8	4	0	70	
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	
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	№392
3. Чай:	150						180						
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	
4. Хлеб пшеничный:	30						40						
30		30	2,4	0,4	14,9	59,3		40	3,2	0,49	20,6	92,4	
5. Фрукт яблочно	95						100						
95		95	0,3	0	9,3	44,6		100	0,4	0	9,8	47	
Итого:	405		17,51	13,2	32,42	368,97	460		20,41	17,91	39,78	453,11	
Итого за день:			42,7	47,2	203,9	1456,2			54,8	60,9	261,1	1870,4	

ПЯТНИЦА - 10 день

Ясли:

ЗАВТРАК

Сал:

	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход блюда	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С
1. Каша рисовая молочная:														
Рис	140	18	0,2	0,03	10,3	14,2		160	23	0,3	0,04	10,99	26,7	№168
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	
2. Кофейный напиток с молоком:														
Молоком:	170							200						№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	
3. Батон с маслом:														
Батон		32	1,6	0,7	1,85	71,2		40	32	1,6	0,7	1,85	71,2	№1
Масло сливочное		8	0,2	3,2	0,072	59,8			8	0,2	4,6	0,072	59,8	
ИТОГО:	350		6,86	10,95	60,089	304		400		8,38	13,67	50,1	372,4	
П ЗАВТРАК														
1. Кисломолочный продукт														
СНЕЖОК	150	150	2,8	3,2	7,33	88,4		180	180	3,2	4,63	8,4	95,2	№401
ИТОГО:	150		2,8	3,2	7,33	88,4		180		3,2	4,6	8,4	95,2	
ОБЕД														
1. Икра свекольная:														
Свекла	30	25	0,4	0,05	2,7	8,4		50	35	0,5	0,07	4,1	13,2	№54
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		180	0,3	0	0	0,29	1,1	
2. ЦИ на мясом бульоне:														
Картофель		80	1,6	0,08	15,7	66,4			100	1,8	0,1	20,7	83	№106
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	
Масло сливочное		8	0,05	3,3	0,072	49,8			10	0,06	5,8	0,09	64,8	

Томатная паста		10	1	0,13	7,3	32,9			10	1	0,1	7,3	32,9		
Масло растительное		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		
3. Ленивые голубцы с мясом, с рисом, с капустой:	160								200						
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		
1. Сок фруктовый:	150	150	2,5	0	2,75	47			180	2,5	0	3,9	50,4		№376
6. Хлеб пшеничный:	30	30	1,4	0,3	14,9	69,3			40	3,2	0,4	19,8	82,4		
7. Хлеб ржаной:	30	30	1,6	0,2	19,9	75,9			30	2,3	0,35	34,9	76		
ИТОГО:	550		25,99	26,516	75,674	673,3			680	31,1	32,277	124	809,1		
ПОЛДНИК															
1. Запеканка "Лаконка" творожная:	160								170						
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		№397
2. Какао с молоком:	170								200						
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		
3. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0	0	9,3	44,6			100	0,4	0	10,1	47		
ИТОГО:	425		10,61	14,165	54,22	358,53			470	14,5	19,071	74,5	465,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,4	47,6	203	1424,2				54,18	60,69	261,1	1742		