

Согласовано

с родительским комитетом:

Ушаковой Е.И. Д.
Браун

« 06 » октября 2025 г.

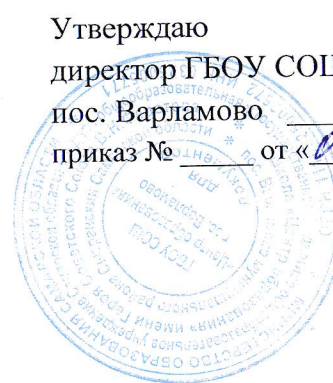
Утверждаю

директор ГБОУ СОШ «Центр образования»

пос. Варламово

Е.И. Онищук

приказ № от « 06 » октября 2025 г.



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

ПОНЕДЕЛЬНИК - 1 день

	Ясли:							Сад:							
	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	С	
ЗАВТРАК															
1. Каша манная на сгущенном молоке:	140							170							№205
Манная крупа		15	0.2	0.04	6.17	31.5			18	0.4	0.05	6.61	59.8		
Масло сливочное		3	0.01	2.4	0.029	22.4			4	0.02	3.3	0.039	29.9		
Молоко сгущенное		30	2.1	3.2	18.01	84.5			35	2.5	3.9	21.6	116.2		
ИТОГО:			2.31	5.64	24.2	138.4				2.92	7.25	28.25	205.9		
2. Кофейный напиток:	170							190							№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		
ИТОГО:			0.06	0.02	9.1	31.1				0.06	0.08	10.16	35.13		
3. Бутерброд с маслом:	40							40							№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			8.5	0.3	6.4	0.097	59.8		
ИТОГО:			3.2	5	4.05	141				3.2	7.04	4.047	141		
ИТОГО за завтрак:	350		5.57	10.58	37.35	310.5		400		6.18	14.37	42.5	382		
II ЗАВТРАК															
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150	150	2.8	5.2	5.33	88.4		180	180	3.06	5.6	6.74	95.2		№401
ИТОГО:			2.8	5.2	5.33	88.4				3.06	5.6	6.74	95.2		
ОБЕД															
1. Салат из свежей капусты, с морковью и луком:	30							50							№20
Капуста		30	0.4	0.08	0.3	10.09			50	0.59	0.11	0.68	16.94		
Морковь		10	0.1	0	0.1	3			10	0.1	0	0.1	3		
Сахар		0.3	0	0	0.16	3			0.3	0	0	0.16	3		
Лук репчатый		10	0.1	0	0.85	3.96			10	0.1	0	0.85	3.96		
Масло растительной		2	0	1.98	0	16			3	0	2.97	0	26.9		
ИТОГО:			0.6	2.06	1.41	36.05				0.69	3.08	1.69	50.8		
2. Суп картофельный, с рисом, с рыбными консервами:														№80	
Картофель		75	1.5	0	14	58.4			80	1.6	0	17.9	61.6		
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			2	0	2.97	0	17.9		
Масло сливочное		2	0.01	1.65	0.018	12.9			3	0.01	2.47	0.027	22.4		

Крупа (рис)		10	0.5	1.33	0.99	15.85			12	0.6	1.39	2.18	21.8		
Рыбная консерва		20	4.4	4.2	0	30.4			30	6.6	6.3	0	40.6		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
ИТОГО:	150		2.21	4.96	16.51	125.6		180		2.51	6.83	23.37	174.02		
3. Макароны отварные:															
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		
ИТОГО:	110		4.41	2.77	27.63	132.7		130		5.51	2.84	35.53	160.2		
4. Полуфабрикат котлета мясная															№277
Мясо		70	6.2	6	0	118.13			90	9.01	7.6	0	126.33		
Яйцо		20	4.3	3.8	0	31.4			30	6.45	4.2	0	47.1		
Лук репчатый		12	0.1	0	0.85	3.96			15	0.2	0	1.96	4.95		
Масло сливочное		3	0.01	2.47	0.027	22.4			4	0.02	3.3	0.035	29.9		
Масло растительное		2	0	1.98	0	16			3	0	2.97	0	26.9		
Мука панировочная		2	0.2	0.02	2.86	6.68			3	0.3	0.03	3.96	10.02		
ИТОГО:	60		10.81	14.27	3.74	198.57		80		15.98	18.1	5.95	245.2		
4. Компот из с/ф + вит. С:															№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		
ИТОГО:	150		0.1	0	13.1	48.83		180		0.2	0	16.5	79.4		
5. Хлеб пшеничный	30	30	2.4	0.33	14.9	69.3		40	40	3.2	0.45	20.8	92.4		
6. Хлеб ржаной	30	30	1.6	0.28	19.9	85.95		30	30	2.3	0.35	34.9	107		
ИТОГО за обед:	560		22.13	24.67	99.96	697		690		30.39	31.65	142	908.8		
ПОЛДНИК															
1. Ватрушка с творогом:															
Мука пшеничная		45	3	0.49	33.27	107.3			50	4.09	0.55	37	176.2		
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	1.24	1.92	25.6		
Яйцо		0.1	0.9	0.72	0.04	1.57			0.1	0.9	0.72	0.04	1.57		
Творог		20	3.47	1	0.6	24.2			25	4.33	1.59	0.77	30.2		
Сахар		6	0	0	5.99	22.7			7	0	0	6.99	27.8		
ИТОГО:	150		8.37	3.32	42.33	179.7		150		10.62	4.13	48.71	270.1		
2. Какао с молоком:															№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		
ИТОГО:	160		2.83	3.23	11.5	79.8		200		3.35	4.25	14.59	95.93		
3. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0.3	0	9.3	44.6		100	100	0.4	0	9.8	48		
ИТОГО:	405		11.5	6.55	63.13	304.1		450		14.37	8.38	73.06	413.8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42	47	203	1400				54	60	261	1800		

ВТОРНИК - 2 день

	Ясли:							Сад							
ЗАВТРАК															
	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
1. Каша "Дружба" молочная:	140							160							№215
Пшено		23	0.8	0.75	1.9	7.1			26	0.9	0.84	2.204	9.6		
Рис		22	0.78	0.76	1.82	8.1			24	0.88	1.09	2.18	10.2		
Молоко		100	19.2	1.97	2.02	59.9			110	2.05	2.87	2.12	71.77		
Масло сливочное		3	0.01	1.88	0.027	22.44			4	0.013	2.1	0.036	29.92		
Сахар		3	0	0	3.7	11.37			4	0	0	4.8	15.16		
ИТОГО:	140		3.51	5.36	9.47	109			3.84	6.9	11.34	136.65			
2. Кофейный напиток с молоком:	170							190							№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	1.9	4.14	44.8			100	2.75	2.4	6.49	52.1		
ИТОГО:			2.25	1.92	14.14	76.9				2.81	3.23	16.52	88.25		
3. Бутерброд с сыром:	40							50							№3
Батон		30	1.3	0.07	16.6	53.9			40	1.5	0.09	18.4	76.9		
Сыр		10	1.4	3.2	1.85	38.2			15	2.1	3.5	2.5	58.9		
			2.7	3.27	18.45	92.1				3.6	3.59	20.9	135.8		
ИТОГО:		350		8.46	10.55	42.06	278			400		10.25	13.72	48.76	360.7
II ЗАВТРАК															
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150	150	2.77	4.8	5.33	78.4		180	180	3.3	5	5.74	85.2		№401
2. Печенье	10	10	0.7	1.1	6.49	30.3		20	20	1.5	1.9	12.8	62.6		
ИТОГО:	150		3.47	5.9	11.82	108.7		200		4.8	6.9	18.54	147.8		
ОБЕД															
1. Салат из свёклы с зеленым горошком:	30							50							№1
Свёкла		40	0.79	0	3.49	17.4			50	0.98	0	4.36	21.7		
Зеленый горошек консервированный		7	0.11	0	1.65	2.8			10	0.16	0	1.93	4.1		
Масло растительной		3	0	2.9	0	26.9			3	0	2.9	0	26.9		
ИТОГО:			0.9	2.9	5.14	47.1				1.14	2.9	6.29	52.7		
2. Суп картофельный вермишелевый с курицей:	150							180							№33
Картофель		75	1.5	0	14	56.06			80	1.6	0	14.9	64		
Лук репчатый		10	0.1	0	0.82	3.1			15	0.2	0	1.23	6.1		
Морковь		10	0.1	0	1.69	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	0.18	13.9			3	0.01	2.4	0.27	22.4		
Курица		20	2.3	2.6	0.64	29.9			30	3.5	2.4	0.96	44.8		
Вермишель		8	0	1.9	0.08	26.4			10	0	2.2	0.19	33		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
ИТОГО:		4.01	8	17.41	148.86			5.41	9.9	20.08	202.4				

3. Биточки рыбные с овощами:	60							70								
Рыба		70	8.9	5.2	4.8	107.4			80	11.3	5.6	5.5	115			
Масло сливочное		2	0.01	1.6	0.18	13.9			3	0.01	2.4	0.27	22.4			
Рис		7	1.75	0.02	0.16	7.87			10	2.5	0.03	0.24	11.25			
Масло растительное		3	0	2.85	0	24			5	0	2.25	0	40			
Яйцо		0.25	0.9	1.7	0.1	21.5			0.3	1.08	2.7	1.1	26.5			
Лук репчатый		10	0.1	0	0.82	3.1			15	0.2	0	1.23	6.1			
Морковь		10	0.2	0.32	0.44	5.8			10	0.2	0.3	0.44	5.8			
Мука пшеничная		7	0.6	0.2	3.5	17.3			8	0.7	0.2	3.9	20.9			
ИТОГО:			12.46	11.89	10	200.87				15.99	13.48	12.68	247.95			
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	1.32	27			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			
ИТОГО:			3.03	4.65	24.85	151.7				3.56	7.52	27.77	191			
4. Компот из с/ф + вит. С:	150							180								№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			
ИТОГО:			0.1	0	13.1	48.83				0.2	0	16.5	79.4			
6. Хлеб пшеничный:	30	30	2.4	0.33	14.9	69.3		40	40	3.2	0.45	20.8	92.4			
7. Хлеб ржаной:	30	30	1.6	0.28	19.9	85.95		30	30	2.3	0.35	34.9	107			
ИТОГО:	560		22.74	23.58	104.96	706.9		680		29.29	29.92	138.5	899.2			
ПОЛДНИК																
1. Суфле из печени с рисом:	110							130								№294
Печень		70	2.27	1.8	1.28	68.9			90	2.9	2.48	1.64	82.2			
Масло сливочное		2	0.01	1.6	0.018	13.9			3	0.01	2.4	0.027	20.8			
Лук репчатый		10	0.1	0	0.82	3.1			15	0.2	0	1.23	4.6			
Рис		7	0.1	0.03	1.74	8.1			8	0.17	0.04	1.9	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			
ИТОГО:			3.88	4.55	5.528	118.1				4.68	6.04	6.46	140.9			
2. Салат из картофеля и солёного огурца:	40							60								
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			
ИТОГО:			0.75	2.02	6.47	54.15				0.98	3.02	8.29	71.89			
3. 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			
ИТОГО:			0	0	9.92	30.3				0	0	11.9	40.11			
4. Хлеб пшеничный:	30	30	2.4	0.4	12.9	59.3		40	40	3.2	0.4	18.8	92.4			
5. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0.3	0	9.3	44.6		100	100	0.4	0	9.8	47			
ИТОГО:	425		7.33	6.97	44.12	306.4		490		9.66	9.46	55.2	392.3			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42	47	203	1400				54	60	261	1800			

СРЕДА - 3 день

	Ясли:							Сад:							
	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
ЗАВТРАК															
1. Омлет:	140							160							№215
Яйцо		1.5	0.3	0.1	4.85	33.8			1.6	0.4	0.8	5.8	36		
Молоко		120	3.2	3.06	4.6	50.8			130	3.5	3.2	5.3	68.9		
Масло сливочное		3	0.01	2.2	0.02	24.4			4	0.02	2.9	0.036	31.8		
ИТОГО:			3.51	5.36	9.47	109				3.92	6.9	11.14	136.7		
2. Какао с молоком:	170							200							№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		
ИТОГО:			2.63	3.23	11.5	79.8				2.85	3.9	13.4	95.9		
3. Бутерброд с повидлом:	40							40							№5
Батон		30	1.3	0.07	18.6	53.9			30	1.3	0.07	18.6	53.9		
Повидло		10	0.07	0.03	1.9	24.6			10	0.07	0.03	1.9	24.6		
ИТОГО:			1.97	0.1	20.5	78.5				1.37	0.1	20.5	78.5		
ИТОГО:		350		8.11	8.69	41.47	267.3			400		8.14	10.9	45.04	311.1
II ЗАВТРАК															
1. Сок фруктовый:	150	150	2.5	0	1.17	57		180	180	3	0	1.9	70.4		№376
ИТОГО:			2.5	0	1.17	57				3	0	1.9	70.4		
ОБЕД															
1. Икра морковная:	30							50							
Морковь		25	0.2	0.06	3.69	10.25			35	0.3	0.08	5.37	15.35		
Лук репчатый		13	0.1	0.02	1.06	10.03			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		
ИТОГО:			0.32	1.077	6.44	31.78				0.42	1.097	8.2	44.65		
2. Борщ на мясном бульоне, со сметаной:															№66
Картофель		75	1.5	0	14.5	43.7			80	1.6	0	15.8	46.6		
Свекла		30	0.4	0.05	2.02	10.9			40	0.64	0.07	2.79	17.2		
Мясо		20	2.28	2.9	0	28.8			30	4.23	5.2	0	64.2		
Лук репчатый		10	0.1	0	0.62	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	1.91	5.4			40	0.7	0	2.54	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	12.9			3	0.01	2.4	0.027	22.4		
Томатная паста		2	0.05	0	0.42	1			3	0.07	0	0.63	1.5		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
Сметана		10	0.3	1	1.2	10.6			12	0.36	1.2	1.24	13.92		
ИТОГО:	150		5.24	7.45	21.378	135.9		180		7.91	11.77	26.287	215.22		
3. Макаронник с мясом:															
Мясо		50	7.45	10.29	0	98.82			60	10.16	12.41	0	118.5		
Масло сливочное		3	0.01	2.47	0.027	23.4			3	0.01	2.47	0.027	23.4		
Макароны		30	3.3	0.2	20.003	94.2			40	4.45	0.3	28.66	121.01		
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	9.5			0.3	1.02	2.79	1.1	11.4		
Молоко		30	0.8	0.9	1.3	22.4			40	1.09	1.2	1.5	38.2		
ИТОГО:			12.56	15.56	22.25	251.42				16.83	19.17	32.11	315.65		
4. Компот из с/ф + вит. С:															№376
Сухофрукты		10	0.1	0	5.29	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		
ИТОГО:			0.1	0	13.19	48.83				0.2	0	16.5	79.4		
5. Хлеб пшеничный:	30	30	2.4	0.33	14.9	69.3		40	40	3.2	0.45	20.8	92.4		
6. Хлеб ржаной:	30	30	1.6	0.28	19.9	85.95		30	30	2.3	0.35	34.9	107		
ИТОГО:	560		22.22	24.7	98.06	623.2		680		30.86	32.84	138.75	854.3		
ПОЛДНИК															
1. Сырники со сгущённым молоком:															№231
Творог		90	1.8	1.91	2.67	104.7			120	3.12	2.5	6.07	165.7		
Сахар		6	0	0	5.9	22.7			8	0	0	7.9	29.3		
Мука пшеничная		30	2	0.2	22.9	78.7			40	3	0.52	30.5	101.6		
Яйцо		0.25	0.9	1.7	0.1	23.5			0.3	1.02	2.04	1.1	26.5		
Масло растительное	140	4	0	3.9	0	35.9		150	5	0	4.9	0	44.9		
Сгущенное молоко	20	20	0.4	0.7	15.1	54		20	20	0.4	0.7	12.2	54		
ИТОГО:			5.1	8.41	46.67	319.5				7.54	10.66	57.77	422		
2. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150	150	3.77	5.2	5.33	88.4		180	180	4.06	5.6	5.74	95.2		№401
3. Фрукт яблоко	95	95	0.3	0	10.3	44.6		100	100	0.4	0	9.8	47		
ИТОГО:	405		9.17	13.61	62.3	452.5		450		12	16.26	75.31	564.2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42	47	203	1400				54	60	261	1800		

ЧЕТВЕРГ - 4 день																	
		Если:						Сад:									
ЗАВТРАК																	
	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С			
1. Суп молочный вермишелевый:															№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				
ИТОГО:		140		3.65	5.7	15.29	136.1			160		4.5	3.7	22.02		181	
2. Кофейный напиток с молоком:															№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				
ИТОГО:		170		2.25	2.42	12.2	75.9			200		2.66	3.23	15.43		93.15	
3. Бутерброд с сыром:																	
Батон	30		1.3	0.07	16.6	53.9		40	1.5		0.09	18.4	76.9				
Сыр	10		1.4	2.8	1.85	38.2		15	1.9		3.5	2.5	58.9				
ИТОГО:	40			2.7	2.87	18.45	92.1		55			3.4	3.59	20.9	135.8		
ИТОГО:	350			8.6	10.99	45.94	304.1		415			10.56	10.52	58.35	409.9		
II ЗАВТРАК																	
1. Кисель:																	
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				
ИТОГО:		150		0.003	0	10.64	43.14			180		0.003	0	11.58	48.14		
2. Печенье:	20	20	0.6	2.9	17.6	60.8		20	20	0.6	2.9	17.6	60.8				
ИТОГО:	170		0.6	2.9	28.24	103.9		200		0.6	2.9	29.18	108.9				
ОБЕД:																	
1. Салат из консервированной кукурузы:																	
Кукуруза консервированная		30	0.5	0.36	5.15	18.7			50	0.75	0.6	5.25	31.2				
Масло растительной		1	0	0.9	0	8.99			2	0	1.9	0	17.9				
ИТОГО:			0.5	1.26	5.15	27.69				0.75	2.5	5.25	49.1				
2. Рассольник с курицей со сметаной:														№85			
Мясо курицы		20	2.2	3.01	0	38			30	3.8	4.52	0	57				
Картофель		75	0.8	0	2	75.7			80	1.2	0	3.55	80.7	№80			
Лук репчатый		10	0.1	0	0.82	3.1			15	0.2	0	1.23	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			4	0	3.9	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		2	0	0	1.5	0.27			3	0	0	0.01	0.31				

Солёный огурец		20	0.1	0.02	1.14	2.2			20	0.1	0.02	1.15	2.2		
Сметана		10	0.3	1	0.2	8.6			12	0.3	1.4	0.24	10.32		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
ИТОГО:	150		3.61	7.53	6.368	160.27		180		5.71	12.24	7.737	211.13		
3. Гороховое пюре:															№314
Горох		50	1.21	1.6	31.1	99.16			60	2.8	1.92	37.3	132.01		
Масло сливочное		5	0.03	3.1	0.4	37.4			5	0.03	3.1	0.45	37.4		
ИТОГО:	110		1.24	4.7	31.5	136.56		130		2.83	5.02	37.75	169.41		
4.П/фабрикат палочка куриная															
Мясо кур		40.5	4	5.67	0	66.95			50.2	4.76	8	0	95.4		
Морковь		6.2	0.018	0	0.42	1.98			8.4	0.1	0	0.57	2.7		
Молоко сухое обезжиренное		2.4	0.6	0.02	2.26	6.4			3.2	1.06	0.03	3	11.58		
Лук репчатый		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	0.9	9			3	0.27	0.03	1.08	10.26		
Мука пшеничная		5	0.44	0.06	0.74	9.1			7	0.64	0.08	5.24	13.9		
ИТОГО:	60		5.37	5.783	4.45	94.05		70		6.858	8.144	10.05	134.66		
5. Компот из яблок и сухофруктов + вит. С:															№376
Сухофрукты		5	0.05	0.01	0.61	2.5			7	0.07	0.02	0.84	3.5		
Яблоко		5	0.02	0.02	0.49	2.35			7	0.02	0.02	0.68	3.29		
Сахар		8	0	0	7.9	30.3			9	0	0	8.9	34.1		
ИТОГО:	150		0.07	0.03	9	35.15		180		0.09	0.04	10.42	40.89		
6. Хлеб пшеничный:	30	30	2.4	0.33	14.9	69.3		40	40	3.2	0.45	20.8	92.4		
7. Хлеб ржаной:	30	30	1.6	0.28	19.9	85.95		30	30	2.3	0.35	34.9	107		
ИТОГО:	560		14.79	19.91	91.26	609		680		21.73	28.7	126.9	804.6		
ПОЛДНИК															
1. Рыба под омлетом:															
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		
ИТОГО:	130		15.31	12.82	3.44	248.76		140		17.51	17.44	4.27	297.1		
3. Чай:															№392
Чай		1	0	0	0	0.01			1.2	0	0	0	0.01		
Сахар		8.7	0	0	9.92	30.3			10	0	0	11.9	40.1		
ИТОГО:	150		0	0	9.92	30.3		180		0	0	11.9	40.11		
4. Хлеб пшеничный:	30	30	2.4	0.4	14.9	59.3		40	40	3.2	0.49	20.6	92.4		
5. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0.3	0	9.3	44.6		100	100	0.4	0	9.8	47		
ИТОГО:	405		18.01	13.2	37.56	383		460		21.11	17.89	46.57	476.61		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42	47	203	1400				54	60	261	1800		

ПЯТНИЦА - 5 день															
	Если:							Сад:							
ЗАВТРАК															
	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
1. Каша рисовая молочная:	140							160							№168
Рис		18	0.2	0.03	11.3	14.2			23	0.3	0.04	12.99	36.7		
Молоко		100	2.6	2.8	4.92	48			130	3.4	3.1	6.4	66.7		
Сахар		3	0	0	29.7	24.5			4	0	0	39.6	35.96		
Масло сливочное		3	0.01	1.8	0.027	22.4			4	0.02	2	0.036	38.9		
ИТОГО:			2.81	4.63	45.947	109.1				3.72	5.14	59.026	178.26		
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	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		
ИТОГО:			2.25	2.42	13.22	63.9				2.86	2.93	15.71	93.15		
3. Бутерброд с маслом:	40							40							№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	3.8	0.097	59.8			8	0.3	4.36	0.097	59.8		
ИТОГО:			3.2	4.44	4.05	141				3.2	5	4.047	141		
ИТОГО:	350		8.26	11.49	63.22	314		400		9.78	13.07	78.78	412.2		
II 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:	30							50							№54
Свекла		25	0.2	0.05	2.81	8.4			35	0.5	0.07	3.9	18.2		
Лук репчатый		13	0.1	0.02	1.33	3.3			14	0.1	0.02	1.14	4.5		
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		
ИТОГО:			0.32	0.977	4.52	22.2				0.62	0.997	5.42	33.2		
2. Щи на мясом бульоне:															№106
Картофель		100	2.6	0.68	18.57	102.4			110	2.9	0.1	21.52	128		
Лук репчатый		12	0.01	0	1.61	6.1			15	0.02	0	2.9	13.3		
Морковь		12	0.01	0.01	2.25	6.48			15	0.01	0.01	2.78	10.1		
Капуста		50	0.59	0	2.5	17.5			60	1.01	0	3.22	21.6		
Масло растительное		2	0	2.98	0	18			1.7	0	2.71	0	17		

Масло сливочное		8	0.85	4.3	0.072	51.8			7.5	0.76	3.88	0.072	50.8		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
Томатная паста		2	0.05	0	0.3	1			3	0.07	0	0.45	1.5		
ИТОГО:	150		4.11	7.97	25.302	203.28		180		4.77	6.7	30.942	242.3		
3. Ленивые голубцы с мясом, с рисом, с капустой:															
Говядина		100	8.24	10.52	0	129			110	11.61	13.2	0	148.9		
Яйцо		0.25	0.9	1.7	1.1	23.5			0.3	1.02	1.9	1.1	33.2		
Морковь		12	0.01	0.01	1.75	2.9			15	0.1	0.01	1.9	4.9		
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			2	0	1.98	0	19		
Рис		2	0.01	1.6	3.2	13.9			2	0.01	1.6	3.2	13.9		
Лук репчатый		10	0.1	0	0.82	2.9			15	0.2	0	1.23	6.1		
Капуста		40	0.07	0	1.48	12.4			50	0.09	0	1.85	19.5		
ИТОГО:	160		9.4	16.739	8.85	213.9		200		13.13	18.7	9.94	248.7		
1. Сок фруктовый:	150	150	2.5	0	2.75	47		180	180	2.5	0	3.9	50.4		№376
6. Хлеб пшеничный:	30	30	2.4	0.33	14.9	69.3		40	40	3.2	0.45	20.8	92.4		
7. Хлеб ржаной:	30	30	1.6	0.28	19.9	85.95		30	30	2.3	0.35	34.9	107		
ИТОГО:	550		20.33	17.35	76.22	641.65		680		26.52	27.19	105.9	774		
ПОЛДНИК															
1. Оладьи творожные с сгущенным молоком:															
Творог		30	5.97	11.11	7.6	69.94			50	8.74	10.38	14.5	123.9		
Яйцо		0.25	0.9	0.68	0.1	23.5			0.25	0.9	0.68	0.1	23.5		
Мука пшеничная		30	0.4	0.04	0.19	67.8			40	0.5	0.05	0.25	104.4		
Сахар		5	0	0	15.9	18.95			10	0	0	17.56	37.9		
Масло сливочное		1	0.006	0.82	0.009	7.48			2	0.006	1.64	0.018	14.96		
Дрожжи		1	0.06	0	0	0.75			1	0.06	0	0	0.75		
сгущенное молоко		20	0.54	1.8	9.31	40.1			20	0.54	1.8	9.31	40.1		
Молоко		5	0.1	0.16	0.92	3.8			5	0.1	0.16	0.92	3.8		
ИТОГО:	140		7.98	14.61	34.03	232.32		150		10.85	14.71	42.66	349.3		
2. Какао с молоком:															№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	0.38	5.93	69.6		
Сахар		8	0	0	7.9	29.5			9	0	0	8.91	33.2		
ИТОГО:	170		2.63	0.35	12.9	78.98		200		3.25	0.43	15.14	108.3		
3. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0	0	9.3	44.6		100	100	0.4	0	10.1	61.6		
ИТОГО:	425		10.61	14.96	56.23	355.88		470		14.5	15.14	67.9	518.8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42	47	203	1400				54	60	261	1800		

ПОНЕДЕЛЬНИК - 6 день

	Ясли:							Сад:							
ЗАВТРАК															
	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
1. Макароны отварные с маслом:	130							150							№205
Макароны		40	5.2	1.36	30.6	129.2			50	6.5	1.7	35.9	144.9		
Масло сливочное		4	0.024	2.29	0.036	28.9			4	0.024	2.29	0.036	28.9		
ИТОГО:			5.224	3.65	30.636	158.1				6.524	3.99	35.936	173.8		
2. Икра кабачковая:	25	25	0.3	2.35	4.85	24.2		30	30	0.36	3.9	5.22	30.1		
3. Кофейный напиток:	160							180							№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		
ИТОГО:			0.05	0.025	9.02	31.1				0.06	0.03	9.03	35.13		
3. Бутерброд с маслом:	40							40							№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	4.36	0.097	59.8		
ИТОГО:			3.2	5	4.05	141				3.2	5	4.047	141		
ИТОГО:	355		8.77	11.02	48.52	354.3		400		10.14	12.92	54.23	380.2		
II 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		№401
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. Салат из свежей капусты, с морковью и луком:	30							50							№20
Капуста		20	0.1	0.02	0.56	3			30	0.14	0.03	0.84	4.5		
Лук репчатый		12	0.1	0	0.69	3.96			12	0.1	0	0.69	3.96		
Сахар		0.3	0	0	0.16	3			0.3	0	0	0.16	3		
Морковь		17	0.34	0.06	2.77	10.09			20	0.4	0.08	3.26	12.4		
Масло растительной		2	0	1.98	0	16			3	0	2.97	0	26.9		
ИТОГО:			0.54	2.06	4.18	36.05				0.64	3.08	4.95	50.76		
2. Щи с говядиной тушеной:															№87
Картофель		75	1.5	0	14.7	85.7			80	1.6	0	15.77	101.7		
Говядина тушеная		30	7.45	3.97	0	58.6			40	10.3	4.41	0	89.9		
Лук репчатый		15	0.1	0	0.8	3.1			20	0.2	0	1.73	6.1		
Морковь		15	0.1	0	0.6	3.5			20	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		
ИТОГО:	150		9.71	7.6	17.71	188.2		180		12.98	9.85	23.88	264.9		
3. Бефстроганнов из печени, со сметанным соусом:														№277	
Печень		50	2.2	3.29	2.28	76.5			60	2.64	4.48	2.2	97.2		
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	60	10	0.1	0	0.8	3.1		70	15	0.2	0	1.73	6.1		
Соус сметанный:														№354	
Сметана		15	0.3	3	0.4	30.3			20	0.52	4	0.5	45.4		
Мука пшеничная	20	3	0.27	0.03	2.2	10.2		20	4	0.36	0.04	2.9	13.6		
ИТОГО:			2.88	9.82	5.77	147				3.73	13.95	7.86	211.6		
4. Отварная гречка:														№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		
ИТОГО:	110		1.11	2.96	2.947	37.5		130		2.31	3.06	5.227	42		
5. Компот из с/ф + вит. С:														№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		
ИТОГО:	150		0.15	0	13.1	47.8		180		0.24	0	15.5	57.4		
6. Хлеб пшеничный:	30	30	2.4	0.33	14.9	69.3		40	40	3.2	0.45	20.8	92.4		
7. Хлеб ржаной:	30	30	1.6	0.28	19.9	85.95		30	30	2.3	0.35	34.9	107		
ИТОГО:	580		18.38	23.05	78.5	611.7		700		25.4	30.74	113.1	827		
ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА															
1. Оладьи со сметанным соусом:															
Мука пшеничная		45	3.2	0.67	33.62	114.4			50	4.6	0.82	38.41	194		
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	2.46	1.08	1.44	19.2			40	3.01	1.74	1.92	25.6		
Яйцо		0.1	0.9	0.72	0.04	1.57			0.1	0.9	0.72	0.04	1.57		
Соус:															
Сметана		18	0.54	0.821	0.36	20.88			18	0.54	0.821	0.36	20.88		
Сахар		5	0	0	5.9	18.95			5	0	0	5.9	18.95		
Крахмалл		0.5	0	0	0.05	0.27			0.5	0	0	0.05	0.27		
ИТОГО:	150		7.2	3.32	42.36	179.7		150		9.15	4.13	48.67	270.1		
2. Какао с молоком:														№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		
ИТОГО:	160		2.83	3.23	11.5	79.8		200		3.35	4.25	14.59	95.93		
3. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0.3	0	9.3	44.6		100	100	0.4	0	9.8	48		
ИТОГО:	405		10.33	6.55	63.16	304.1		450		12.9	8.38	73.06	413.8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42	47	203	1400				54	60	261	1800		

ВТОРНИК - 7 день															
	Ясли:							Сад:							
	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	С	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
ЗАВТРАК															
1. Каша пшённая молочная:	140							160							№168
Пшено		18	0.8	0.29	10.4	28.4			23	1.2	0.32	14.37	35.5		
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		
ИТОГО:	140		3.11	7.12	18.59	115.99		160		4.02	8.62	25.08	147.46		
2. Кофейный напиток с молоком:	170							190							№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	3.79	6.49	59.9		
ИТОГО:	170		2.25	3.12	13.31	68		190		2.86	3.82	15.52	95.05		
3. Бутерброд с сыром:	40							55							№3
Батон		30	1.3	0.07	16.6	53.9			40	1.5	0.09	18.4	76.9		
Сыр		10	1.4	2.8	1.85	38.2			15	1.9	3.5	2.5	58.9		
ИТОГО:	40		2.7	2.87	18.45	92.1		55		3.4	3.59	20.9	135.8		
ИТОГО:	350		8.06	13.11	50.35	276.1		405		10.3	16.03	61.5	378.1		
II ЗАВТРАК															
1. Кисель:	150							180							
Кисель		10	0.003	0	4.7	25.4			12	0.003	0	5.64	33.5		
Сахар		6	0	0	5.94	22.74			6	0	0	5.94	23.1		
ИТОГО:	150		0.003	0	10.6	48.1		180		0.003	0	11.6	56.6		
ОБЕД															
1. Салат из свёклы с жареным луком:	30							50							
Свёкла		40	0.52	0	4.2	18.4			50	0.85	0	5.25	24		
Лук репчатый		7	0.25	0.007	0.68	3.85			10	0.36	0.01	0.98	6.5		
Масло растительной		3	0	2.9	0	26.9			3	0	2.9	0	26.9		
ИТОГО:	30		0.77	2.907	4.88	49.15		50		1.21	2.91	6.23	57.4		
2. Суп картофельный на курином бульоне с вермишелью:															№80
Картофель		75	1.78	0	14	93.45			80	1.88	0	15.8	115.4		
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	6.2		
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		10	0.5	1.5	1.99	23.1			7	0.6	1.97	2.18	24.5		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
ИТОГО:	150		2.49	6.08	17.518	153.05		180		2.79	7.64	21.27	201.5		
3. Капуста тушеная с курицей:															№302
Куры		60	8.2	7.2	2.36	94.8			70	9.5	10.6	2.42	125.5		№354
Капуста		90	0.8	0.09	10.1	84.7			100	1	0.1	11.4	98.6		
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		
ИТОГО:	160		9.45	8.4	15.47	203.6		200		11.17	12.92	18.11	263.09		
4. Компот из яблок и сухофруктов + вит. С:															№376
Сухофрукты		5	0.05	0.01	0.61	2.5			7	0.07	0.02	0.84	3.5		
Яблоко		5	0.02	0.02	0.49	2.35			7	0.02	0.02	0.68	3.29		
Сахар		8	0	0	7.9	30.3			9	0	0	8.9	34.1		
ИТОГО:	150		0.07	0.03	9	35.15		180		0.09	0.04	10.42	40.89		
5. Хлеб пшеничный:	30	30	2.4	0.33	14.9	69.3		40	40	3.2	0.45	20.8	92.4		
6. Хлеб ржаной:	30	30	1.6	0.28	19.9	85.95		30	30	2.3	0.35	34.9	107		
ИТОГО:	550		16.78	18.02	81.67	596.25		680		20.76	24.29	111.7	762.4		
ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА															
1. Рыбная котлета:															
Рыба		90	8.3	4.56	0	56.82			100	10.9	5.92	0	73.12		
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		0.2	0.9	1.8	0.1	18.9			0.3	0.9	2.3	0.1	31.2		
масло растительное		2	0	1.98	0	17.98			2	0	1.98	0	17.98		
ИТОГО:	60		9.52	8.36	2.82	106.04		80		12.24	10.22	3.68	143.7		
2. Булгур с овощами:															
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		
Булгур		55	4.08	0.52	35.7	165.2			65	6.96	0.66	48	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		
ИТОГО:	110		4.56	4.81	38.53	217.54		130		7.61	6.77	51.66	297.3		
3. Хлеб пшеничный:	30	30	2.69	2.7	1.85	81.2		30	30	2.69	2.7	1.85	81.2		
4. Чай:															№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		
ИТОГО:	150		0	0	7.92	30.31		180		0	0	8.91	34.11		
5. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0.38	0	9.3	44.6		100	100	0.4	0	9.8	47		
ИТОГО:	445		17.15	15.87	60.42	479.6		520		22.94	19.67	75.94	603.3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42	47	203	1400				54	60	261	1800		

СРЕДА - 8 день															
	Ясли:							Сад:							
ЗАВТРАК															
	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	
1. Омлет:	140							160							№215
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	8.2	60.8			130	2.8	3.2	8.8	76.7		
Масло сливочное		3	0.01	2.4	0.2	22.4			4	0.02	3.3	0.36	29.9		
ИТОГО:			2.91	5.3	15.8	111.4				3.32	7.3	18.06	140		
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		
ИТОГО:			2.05	2.42	15.4	85.7				2.86	2.83	17.42	97.35		
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	5.9	26.6			10	0.07	0.03	5.9	26.6		
ИТОГО:			1.37	0.1	24.5	90.5				1.37	0.1	24.5	90.5		
ИТОГО:		350		6.33	7.82	50.7	287.6			400		7.55	10.23	59.98	327.9
II ЗАВТРАК															
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	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															
1. Сельдь слабосоленая, порционно:	30	30	1.94	2.2	0.39	59.95		50	50	3.73	2.52	0.65	60.6		
ИТОГО:			1.94	2.2	0.39	59.95				3.73	2.52	0.65	60.6		
2. Суп гороховый на мясном бульоне:	150							180							№81
Картофель		75	1.5	0	15.7	85.7			80	1.68	0	17.3	92.4		
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	53.4			25	3.8	0.5	9.14	89		
Соль		3	0	0	0	0			5	0	0	0	0		
ИТОГО:			3.7	4.03	25.728	175.65				5.79	5.98	29.727	254.2		
3. Картофельная запеканка, с мясом:															

Картофель		130	1.8	0.1	25.81	81.1			170	2.9	0.1	32.3	99		
Мясо		60	8.2	7.49	0	98.2			70	10.64	7.92	0	130.9		
Лук репчатый		10	0.1	0	1.09	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		
ИТОГО:	170		11.21	13.09	27.418	240		200		14.95	15.42	35.617	313.6		
4. Сок фруктовый:	150	150	2.5	0	4.7	60.2		180	180	2.5	0	0.9	62.5		№376
5. Хлеб пшеничный:	30	30	2.4	0.33	14.9	69.3		40	40	3.2	0.45	20.8	92.4		
6. Хлеб ржаной:	30	30	1.6	0.28	19.9	85.95		30	30	2.3	0.35	34.9	107		
ИТОГО:	550		20.85	19.93	88.34	630.85		680		29.97	24.72	121.73	828		
ПОЛДНИК															
1. Творожно-манный пудинг с повидлом:															
Творог		40	5.37	9.17	5.06	91.25			60	7.1	10.78	7.59	145.6		
Яйцо		0.25	0.9	1.7	0.1	23.5			0.3	0.9	1.7	0.1	32.2		
Крупа манная		7	1.93	0.14	4.83	23.31			10	1.1	0.2	5.9	33.3		
Сметана		17	0.85	1.73	15.86	42.25			20	1.07	1.76	20.83	57.8		
Сахар		5	0	0	5.2	18.95			10	0	0	9.9	37.9		
Масло сливочное	140	1	0.006	0.82	0.009	17.5		150	5	0.018	3.4	0.027	35.6		
Повидло	20	20	0.14	0.06	3.8	49.2		20	20	0.14	0.06	3.8	49.2		
ИТОГО:			9.196	13.62	34.859	265.96				10.328	17.9	48.147	391.6		
3. Какао с молоком:															
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		
ИТОГО:	150		2.63	2.43	13.5	81.4		180		2.85	3.85	15.6	98.4		
4. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0.3	0	9.3	45.2		100	100	0.4	0	9.8	49		
ИТОГО:	405		12.12	16.05	57.66	392.54		450		13.58	21.75	73.55	539		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42	47	203	1400				54	60	261	1800		

ЧЕТВЕРГ - 9 день														
	Ясли:							Сад:						
ЗАВТРАК														
	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С
1. Каша пшеничная с молоком:	140							160						№168
Пшеничная крупа		18	0.5	0.14	7.09	48.6			23	0.6	0.18	9.5	62.1	
Молоко		100	3.3	3.2	5.92	48.9			130	4.6	4.16	7.3	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			5	0	0	5.65	19	
ИТОГО:			3.81	5.81	16.007	131.3				5.21	6.81	22.477	178.99	
2. Какао с молоком:	170							180						№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	6.26	69.6	
Сахар		8	0	0	6.9	35.32			10	0	0	11.3	44.15	
ИТОГО:			2.83	3.23	11.5	85.4				3.35	3.85	17.86	115.97	
3. Бутерброд с сыром:	40							55						№3
Батон		30	1.3	0.07	16.6	53.9			40	1.5	0.09	18.4	76.9	
Сыр		10	1.4	2.8	1.85	38.2			15	1.9	3.5	2.5	58.9	
ИТОГО:			2.7	2.87	18.45	92.1				3.4	3.59	20.9	135.8	
ИТОГО:	350		9.34	11.91	45.96	308.8		395		11.96	14.25	61.24	430.8	
II ЗАВТРАК														
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150	150	2.7	3.2	6.3	88.4		180	180	3.2	3.3	7.1	95.2	№401
ИТОГО:			2.7	3.2	6.3	88.4				3.2	3.3	7.1	95.2	
ОБЕД														
1. Огурец соленый порционно:	30							50						№20
Огурец соленый		30	0.6	2.06	3.1	30.86			50	0.69	3.08	4.95	45.76	
ИТОГО:			0.6	2.06	3.1	30.86				0.69	3.08	4.95	45.76	
2. Борщ с фасолью, на курином бульоне, со сметаной:	150							180						№85
Фасоль		20	2.56	1.96	1.77	28			30	4.01	2.47	2.65	42	
Картофель		75	1.5	0	10.7	75.7			80	1.6	0	17.7	80.7	
Лук репчатый		10	0.1	0	0.82	3.1			15	0.2	0	1.73	6.1	
Морковь		15	0.1	0	1.69	3.5			30	0.1	0	4.8	7	
Масло растительное		2	0	1.98	0	16			3	0	2.97	0	26.9	
Капуста		20	0.32	0.02	0.82	6.25			30	0.38	0.03	2.73	7.5	
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	0.96	12.4			30	0.3	0.02	5.76	18.6	
Сметана		10	0.3	1	0.2	11.6			15	0.36	1.5	0.24	17.4	
Томатная 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	
ИТОГО:			5.26	6.639	17.478	172.85				7.03	9.469	36.137	231	

3. Плов с курицей:														№304
Лук репчатый		10	0.1	0	0.82	3.1			15	0.2	0	1.73	6.1	
Курица		30	4.5	4.2	0	57			40	6	5.6	0	67	
Масло сливочное		2	0.01	1.65	0.018	13.9			3	0.01	2.47	0.027	13.9	
Морковь		10	0.1	0	0.69	3.5			15	0.1	0	1.73	5.2	
Рис		40	0.73	0.1	7.4	23.6			50	0.9	0.2	28.01	29.5	
Масло растительное		4	0.02	3.2	0.03	19.9			6	0.03	3.8	0.05	42.4	
ИТОГО:	110		5.46	9.15	8.958	121		130		7.24	12.07	31.547	164.1	
5. Компот из с/ф + Вит. С:														№376
Сухофрукты		10	0.15	0	4.2	17.5			15	0.24	0	9.67	23.3	
Сахар		8	0	0	7.9	30.3			15	0	0	17.39	56.8	
ИТОГО:	150		0.15	0	12.1	47.8		180		0.24	0	27.06	80.1	
6. Хлеб пшеничный:	30	30	2.4	0.33	14.9	69.3		40	40	3.2	0.45	23.8	92.4	
7. Хлеб ржаной:	30	30	1.6	0.28	28.13	97		33	33	2.3	0.35	34.9	107	
ИТОГО:	500		15.47	18.45	84.67	538.8		610		20.7	25.42	158.4	720.4	
ПОЛДНИК														
1. Рыбная запеканка с овощами:														№263
Яйцо		0.8	0.9	0.8	0.05	61.2			0.9	1.1	0.8	0.05	85.17	
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	
Морковь		10	0.1	0	1.02	3.5			15	0.1	0	1.53	5.2	
Лук репчатый		10	0.1	0	1.15	3.1			15	0.2	0	1.73	6.1	
Рыба		40	7.4	2.4	0	55.2			50	9.13	3.4	0	79	
ИТОГО:	160		9.31	10.25	5.468	199.5		160		11.64	13.77	6.977	276.37	
2. Хлеб ржаной	30	30	1.6	0.28	34.9	97		30	30	2.3	0.35	34.9	107	
3. Салат из консервированной кукурузы:														№45
Кукуруза консервированная		40	3.2	0.01	5.1	41.74			50	4.1	0.01	6.2	52.1	
Масло растительное		3	0	2.9	0	26.97			3	0	2.9	0	26.97	
ИТОГО:	40		3.2	2.91	5.1	68.71		50		4.1	2.91	6.2	79.07	
4. Чай:														№392
Чай		1	0	0	0	0.01			1.2	0	0	0	0.01	
Сахар		10	0	0	11.3	44.15			10	0	0	11.3	44.15	
ИТОГО:	150		0	0	11.3	44.16		180		0	0	11.3	44.16	
5. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0.38	0	9.3	54.6		100	100	0.4	0	9.8	47	
ИТОГО:	445		14.49	13.44	66.07	463.94		490		18.44	17.03	34.28	553.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42	47	203	1400				54	60	261	1800	

ПЯТНИЦА - 10 день																	
	Если:							Сад:									
ЗАВТРАК																	
	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	Вит. С	Выход	гр	Б	Ж	У	Кал.	С			
1. Каша геркулесовая молочная:	150							160							№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				
				2.82	5.3	24.826	119.4				3.32	5.9	26.226	153.68			
2. Кофейный напиток с молоком:	160							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	8.91	34.1				
Молоко		80	2.1	2.4	5.3	44.8			100	2.5	2.8	6.4	58				
				2.15	2.42	14.3	75.9				2.56	2.83	15.43	93.15			
3. Бутерброд с маслом:		40								40							№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				
ИТОГО:				3.2	5	4.05	141				3.2	7.04	4.047	141			
ИТОГО:	350		8.17	12.72	43.18	336.3		400		9.08	15.77	45.7	388.2				
II ЗАВТРАК																	
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150	150	2.77	4.8	5.33	78.4		180	180	3.06	5	5.74	85.2		№401		
2. Печенье	10	10	0.7	1.1	6.49	31.3		20	20	1.5	1.9	12.8	62.6				
ИТОГО:	150		3.47	5.9	12.8	109.7		200		4.5	6.9	20.6	178.6				
ОБЕД																	
1. Салат из свёклы с сыром:	30							50							№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				
ИТОГО:				1.33	3.05	4.42	50.13				1.5	3	5.51	55.54			
2. Суп с клёцками с мясом:	150							180							№85		
Картофель		75	1.5	0	13.9	45.7			80	1.6	0	14.89	61.6		№120		
Мясо		20	2.6	1.6	0	42.8			25	2.9	2.4	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				
Мука пшеничная		9	0.003	0	1	5.4			9	0.003	0	1	5.4				
Яйцо		0.1	0.1	0.1	0	1.57			0.1	0.1	0.1	0	1.57				
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				
ИТОГО:				4.413	5.2	16.428	131.97			180		4.913	7.8	19.177	182.67		

4. Картофельное пюре:															№454
Картофель		100	2	0.1	19.7	83			130	2.6	0.1	25.6	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		
ИТОГО:	120		3.01	3.7	21.48	126.6		140		3.62	5	27.83	161.8		
5. Оладьи из печени:															
Печень		50	5.96	1.5	2	65			70	10.9	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	1.23	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	1.03	5.2		
Мука пшеничная		10	0.003	0	1	5.4			15	0.004	0	1.5	8.1		
ИТОГО:	60		6.703	2.79	4.51	92.29		80		11.704	4.3	6.56	134.6		
4. Компот из с/ф + Вит. С:															№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		
ИТОГО:	150		0.1	0	15.1	47.8		180		0.24	0	16.5	57.4		
5. Хлеб пшеничный:	30	30	2.4	0.33	14.9	69.3		40	40	3.2	0.45	20.8	92.4		
6. Хлеб ржаной:	30	30	1.6	0.28	34.9	85.95		30	30	2.3	0.35	34.9	107		
ИТОГО:	570		19.5	15.25	110.74	597.07		700		27.4	20.8	130.3	785.3		
ПОЛДНИК															
1. Запеканка "Лакомка" творожная:															
Яйцо		0.25	1.29	1.7	0.19	23.5			0.25	1.29	1.7	0.19	23.5		
Сахар		10	0	0	7.9	36.2			15	0	0	11.8	54.3		
Мука пшеничная		15	0.14	0.13	2.1	24.07			20	0.16	0.18	12.06	32		
Масло сливочное		6	0.04	3.05	0.5	32.6			8	0.05	4.99	0.7	43.4		
Масло растительное		2	0	1.9	0	17.9			3	0	2.1	0	26.8		
Манка		5	0.1	0.015	2.2	3.8			7	0.1	0.021	11.2	5.3		
Творог		70	6.4	2.8	0.02	85.6			80	7.8	3.37	1.04	110.8		
Молоко		20	0.4	0.32	0.61	8.85			20	0.4	0.32	0.61	8.85		
ИТОГО:	160		8.37	9.9	13.52	232.5		170		9.77	12.68	37.6	305.1		
3. Какао с молоком:															№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	4.4	48			120	2.8	3.8	6.8	59.6		
Сахар		8	0	0	7.9	30.32			9	0	0	9.9	34.11		
ИТОГО:	150		2.23	3.23	12.5	79.8		180		2.85	3.85	17	95.93		
4. Фрукт ЯБЛОКО	95	95	0.3	0	10.3	44.6		100	100	0.4	0	9.8	47		
ИТОГО:	405		10.9	13.13	36.32	356.9		450		13.02	16.53	64.4	448		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42	47	203	1400				54	60	261	1800		