

ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ

МДОУ «Детский сад» п. Луговой

(1 – й день, понедельник)

Наименование	Выход бл	Брутто	Нетто	Ясли	Сад
--------------	----------	--------	-------	------	-----

Масло слив			3	3	3	3								
Сахар			5	5	5	5								
Молоко			200	200	200	200								
Коф. на сг. мол	150	200					3,6	4,4	11,85	106,5	4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаков			1	2	1	2								
Молокр сгущ			40	40	40	40								
Хлеб пшенич с маслом	20/5	40/10					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							11,09	11,9	52,31	324	14	14,9	69,1	428
Фрукты	100	100	100	100	100	100	0,4	-	11,3	45,9	0,4	-	11,3	45,9
Обед														
С-т свекольный	40	60					0,47	2,03	3,62	34,8	0,52	3,05	5,76	53,6
Свекла			40	65	32	52								
Лук репч			5	5	4	4								
Масло раст.			2	2	2	2								
Щи на кур/б со сметаной	150	200					1,23	5,2	9,61	101,2	1,78	6,24	11,6	105,9
Капуста			30	40	21	28								
Картофель			30	50	21	35								
Лук			10	10	8	8								
Морковь			5	5	4	4								
Томат-паста			3	3	3	3								
Масло слив			2	3	2	3								
Масло раст			2	2	2	2								
Кура			40	50	28	35	5,03	5,1	0,02	65,9	6,3	6,3	0,02	82,37
Сметана			5	10	5	10								
Котлета мясн	60	70					11,8	8,2	14,9	138,3	13,6	9,5	15,61	158
Мясо говяд			85	100	60	70								
Лук репч			10	10	8	8								
Хлеб пшен			10	10	10	10								
Масло раст			2	2	2	2								
Каша гречн с маслом слив	100	130					3,03	4,44	21,1	187	3,48	5,6	23,6	258,1
Гречка			30	40	30	40								
Масло слив			5	5	5	5								
Компот с/ф	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,7	26,7	128
Калорийность							23,56	25,29	84,45	671,9	29,3	31,4	111,1	893,67
Уплотненный полдник														
Рыба по-польски	77	115					8,3	8,2	8,7	150,3	15,3	12,4	8,6	197
Рыба (минтай)			60	120	45	90								
Масло раст			2	3	2	3								
Хлеб пшен			10	10	10	10								
Молоко			30	30	30	30								
Яйцо (1/8)			5	5	4	4								
Сыр			5	10	4	9								
Лук репч			10	10	8	8								
Картоф пюре	120	150					3,44	3,1	20	130	4,3	4,04	30,3	198,7
Картофель			150	200	105	140								
Молоко			40	40	40	40								
Масло слив			5	5	5	5								
Чай	150	200	-	-	-	-	0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар			15	15	15	15								
Лимон			10	10	10	10								
Хлеб пшенич	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112

Калорийность								13,67	12	42,01	396,45	23	17,8	63,71	567,85
Всего за день								48,72	49,2	190,1	1438	66,7	64,	255,5	1935,4

(3– й день, среда)

Наименование	Выход бл		Брутто		Нетто		Ясли				Сад				
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясл	Сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал	
Завтрак															
Творог зап-ка со смет соусом	120	120					18,6	11	16,7	211,4	19,4	12,2	15,9	260,1	
Творог			120	95	120	95									
Масло слив			3	3	3	3									
Масло раст			2	2	2	2									
Яйцо (1/8)			5	5	4	4									
Сахар			5	5	5	5									
Манка			10	10	10	10									
Молоко			20	20	20	20									
Смет соус	50	50													
Сметана			10	10	10	10									
Сахар			5	5	5	5									
Мука			5	5	5	5									
Коф с молок	150	200					4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8	
Кофе злак			1	2	1	2									
Молоко			150	100	150	100									
Сахар			15	15	15	15									
Хлеб пшенич с маслом, сыр	20/5	40/10					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112	
Калорийность							24,6	16,5	47,2	400	25,5	16,7	58,5	486,9	
Сок 11 час	100	100	100	100	100	100	0,2	-	18,2	75	0,2	-	18,2	75	
Обед															
С-т зел.горош	32	32					1,05	2	4,55	33,2	1,05	2	4,55	33,2	
Зел.горошек (после терм обр)			40	40	22	22									
Масло раст			2	2	2	2									
Лук			10	10	8	8									
Свек-к на м/б со смет	150	200					1,5	4,2	9,1	68,2	2	7	12,2	123	
Свекла			30	40	23	29									
Картофель			50	70	35	49									
Лук			10	10	8	8									
Морковь			10	10	8	8									
Масло раст			2	2	2	2									
Томат-паста			3	3	3	3									
Сметана			5	10	5	10									
Плов с мяс	145	170					7,74	10,4	19,66	239,2	17,5	13,3	29,46	342	
Мясо гов			85	100	60	70									
Лук репч			10	10	8	8									
Морковь			10	10	8	8									
Рис			30	40	30	40									
Масло слив			3	3	3	3									
Масло раст			2	2	2	2									
Компот с/ф	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7	
Сухофрукты			10	10	10	10									
Сахар			15	15	15	15									
Хлеб ржаной	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128	
Калорийность							12,3	17	68,5	485,3	24,2	23	100,6	734	
Уплотненный полдник															
Овощи тушен, 1/2 яйца	180/1/2	250/1/2					5,4	10,6	21	178,2	8,5	18,4	27,9	260	

Томат-паста			2	3	2	3								
Масло слив			2	2	2	2								
Картофель			170	250	120	150								
Компот с/ф	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128
Калорийность							17,7	22,9	72,5	511,2	24	34,06	95,6	714,6
Уплотненный полдник														
Пудинг морк-рис с мол соус	115 /50	130 /55					7,2	8	21	208	10,9	10,2	20,5	250
Изюм			5	5	5	5								
Сахар			5	5	5	5								
Рис			5	10	5	10								
Яйцо (1/8)			5	5	4	4								
Молоко			50	50	50	50								
Морковь			100	120	84	96								
Масло слив			3	3	3	3								
Молоч соус	30	30												
Молоко			30	30	30	30								
Сахар			5	5	5	5								
Масло слив			3	3	3	3								
Мука			5	5	5	5								
Чай с лим	150	200					0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар			15	15	15	15								
Лимон			10	10	10	10								
Хлеб пшенич	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							9,13	8,7	34,31	324,15	14,3	11,5	45,31	422,15
Кал за день							43,84	43	179,71	1366,5	59,8	60,72	228,73	1677,64

(5– й день, пятница)

Наименование	Выход бл		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясл	Сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
Завтрак														
Ленивые варен	145	125					19,5	10,3	33,2	310	21,4	11,5	34	335
Творог			120	95	120	95								
Масло слив			4	5	4	5								
Яйцо			5	5	4	4								
Сахар			3	5	3	5								
Мука			5	10	5	10								
Коф с молоком	150	200					4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8
Кофе злак			1	2	1	2								
Молоко			150	100	150	100								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб пшенич с маслом, сыр	20/5	40/10					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							25,5	15,8	63,7	498,5	27,5	16	76,6	561,8
Сок 11 час	100	100	100	100	100	100	0,2	-	18,2	75	0,2	-	18,2	75
Обед														
Салат зимний	40	60					0,47	2,09	5,36	46,7	1,03	4,15	7,35	62,7
Огурец сол			5	10	4	8								
Лук репч			5	10	4	8								
Масло раст			2	2	2	2								
Морковь			10	15	8	12								
Картофель			30	50	21	35								
Суп гречнев на кур/б	150	200					1,36	3,23	5,89	60,25	2,23	6,4	9,9	113

Лук репч			5	5	4	4								
Масло раст.			2	2	2	2								
Суп рыбный «Лосось»	150	200					8	2,2	13,8	127,2	10,1	2,48	18	147,2
Горбуш в с.соку			40	40	40	40								
Пшено			10	10	10	10								
Картофель			50	70	35	49								
Лук			10	10	8	8								
Морковь			5	5	4	4								
Масло слив			2	2	2	2								
Масло раст			2	2	2	2								
Сосиска отв	82	97	85	100	82	97	10,3	12,8	1,36	148,7	11,4	18,4	1,6	216,4
Картоф пюре	120	150					3,44	3,1	20	130	5,5	4,04	30,3	198,7
Картофель			150	200	105	140								
Масло слив			4	5	4	5								
Молоко			40	40	40	40								
Компот с/ф	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128
Калорийность							24,21	20,5	73,98	585,4	31,2	28,69	110,2	851,6
Уплотненный полдник														
Яйцо варен	40	40	50	50	40	40	5,32	4,6	0,3	62,8	5,32	4,66	0,3	62,8
С-т летний	80	120					1,06	2,1	19,4	56,4	1,28	3,2	13,38	79,2
Морковь			20	30	16	24								
Огурец св			20	30	16	24								
Помидоры св			20	30	16	24								
Яблоко			20	30	18	27								
Лук зел			15	20	12	16								
Масло раст			2	3	2	3								
Чай с лимоном	150	200					0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар			15	15	15	15								
Лимон			10	10	10	10								
Хлеб пшенич	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							8,31	7,4	33	235,4	10	9,17	38,49	314,15
Кал за день							41,74	36,2	171,6	1189,6	51,3	46,38	231,9	1612,5

(7– й день, вторник)

Наименование	Выход бл		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясл	Сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
Завтрак														
Каша геркулес	180	250					5,5	5,5	27,3	129,6	7,7	7,7	27,3	170
Геркулес			15	20	15	20								
Масло слив			3	3	3	3								
Сахар			5	5	5	5								
Молоко			200	200	200	200								
Коф с молоком	150	200					4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8
Кофе злак			1	2	1	2								
Молоко			150	100	150	100								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб пшенич с маслом	20/5	40/10					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							11,5	11	57,8	318,1	13,8	12,2	69,9	396,8
Сок 11 час	100	100	100	100	100	100	0,2	-	18,2	75	0,2	-	18,2	75
Обед														
С-т овощной	46	69					0,34	2,54	1,05	28,25	0,54	4,06	1,68	45,2

Манка			5	5	5	5								
Изюм			5	5	5	5								
Молоко			50	50	50	50								
Коф с молоком	150	200					4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8
Кофе злак			1	2	1	2								
Молоко			150	100	150	100								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб пшенич с маслом, сыр	20/5	40/10					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность														
Фрукты	100	100	100	100	100	100	0,4	-	11,3	45,9	0,4	-	11,3	45,9
Обед														
Салат витамин	34	48					0,6	3	6,9	56	0,71	3,2	7,3	62
Капуста			40	60	28	42								
Масло раст			2	2	2	2								
Лук репч			5	5	4	4								
Суп горох с гречками	150	200					2,5	352	19,7	78	3,9	6,7	28,3	104
Кура			40	50	28	35	5,03	5,07	0,02	65,9	6,28	6,34	0,02	82,37
Горох			15	20	15	20								
Картофель			50	70	35	48								
Лук			5	10	4	8								
Морковь			5	5	4	4								
Масло слив			2	3	2	3								
Масло раст			2	2	2	2								
Хлеб пшенич			15	20	15	20								
Рулет с яйцом	90	110					12,61	10,38	11,4	185,2	19,8	15,8	13,77	267,6
Мясо говядина			85	100	60	70								
Лук репч			10	10	8	8								
Яйцо 1/2			20	20	20	20								
Молоко			20	30	20	30								
Хлеб пшенич			10	10	10	10								
Масло слив			2	3	2	3								
Масло раст			2	2	2	2								
Компот с/ф	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128
Калорийность							22,74	22,05	73,2	529,8	34,35	32,8	103,94	751,67
Уплотненный полдник														
Каша сборная молочная	200	250					4,3	9,58	25,5	211	5,3	12	31,9	263,8
Гречка			5	10	5	10								
Пшено			5	10	5	10								
Рис			5	10	5	10								
Масло слив			3	3	3	3								
Сахар			10	10	10	10								
Молоко			200	200	200	200								
Чай с лимоном	150	200					0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар			15	15	15	15								
Лимон			10	10	10	10								
Хлеб пшенич	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							6,23	10,24	38,8	327,15	8,73	13,3	56,71	435,95
Кал за день							50,77	47,99	181	1296,1	78,18	59,5	237,35	1652,42

(9– й день, четверг)

Лимон			10	10	10	10								
Хлеб пшенич	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							7,33	11,26	34,3	294,2	11,93	19,7	52,71	432,15
Кал за день							45,35	40,3	180	1172,5	62,62	60,3	251,5	1672,2

(10– й день, пятница)

Наименование	Выход бл		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясл	Сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
Завтрак														
Сырники с маслом, сахар	140	125					23,5	11,3	37,2	410	21,4	10,5	34	325
Творог			120	95	120	95								
Масло слив			2	3	2	3								
Яйцо 1/8			5	5	4	4								
Сахар			10	10	10	10								
Мука 10			10	20	10	20								
Коф с молоком	150	200					4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8
Кофе злак			1	2	1	2								
Молоко			150	100	150	100								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб пшенич с маслом, сыр	20/5	40/10					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							29,5	16,75	67,7	598,5	27,5	15	76,6	551,8
Фрукты	100	100	100	100	100	100	0,4	-	11,3	45,9	0,4	-	11,3	45,9
Обед														
С-т зимний	40	60					0,47	2,09	5,36	46,7	1,03	4,15	7,35	62,7
Огурец сол			5	10	4	8								
Лук репч			5	10	4	8								
Масло раст			2	2	2	2								
Морковь			10	15	8	12								
Картофель			30	50	21	35								
Суп крест,см	150	200					1,23	6,24	6,61	93,7	1,38	8,2	14,81	123,2
Кура			40	50	28	35	5,03	5,07	0,02	65,9	6,28	6,34	0,02	82,37
Капуста			50	80	40	64								
Картофель			30	50	21	28								
Лук			10	10	8	8								
Морковь			5	5	4	4								
Пшено			10	10	9	9								
Масло слив			2	2	2	2								
Масло раст			2	2	2	2								
Сметана			5	10	5	10								
Печень по-строг с картоф	60/115	70/150					6,83/2,01	12,3/3,42	6,93/16,3	111,3/93,2	12,3/3,02	17,7/3,83	3,46/24,5	182,5/159,8
Печень гов			85	100	60	70								
Мука			5	10	5	10								
Лук репч			10	10	8	8								
Масло слив			2	2	2	2								
Масло раст			2	3	2	3								
Сметана			10	10	10	10								
Картофель			160	210	112	147								
Масло слив			2	2	2	2								
Компот с/ф	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128
Калорийность							17,57	29,47	70,4	555,5	27,67	40,9	104,7	846,27

Уплотненный полдник														
Вермишель отв на молоке	150	200					4,4	4,5	22,6	179,5	6,7	11	26	209
Вермишель			15	20	15	20								
Молоко			150	200	150	200								
Сахар			5	10	5	10								
Масло слив			3	3	3	3								
Чай с лим	150	200					0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			0,2	0,2	0,2	0,2								
Сахар			15	15	15	15								
Лимон			10	10	10	10								
Хлеб пшенич	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							6,33	5,16	35,9	331,56	10,13	12,3	50,81	381,15
Кал за день							53,8	51,38	185	1531	65,7	68,3	243,4	1825,1
Средняя кал за 10 дней							47,73	44,58	180	1311	64,47	62,3	240,7	1744,3

(1 – й день, понедельник)

Наименование	Выход бл		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
Завтрак														
Яйцо вареное	40	40	50	50	40	40	5,32	4,66	0,3	62,8	5,32	4,66	0,3	62,8
Верм-ль с мас	25	75					3,7	2,34	20,2	125	4,6	3,2	24,3	171,8
Коф. на сг. мол	150	200					3,6	4,4	11,85	106,5	4,8	5,9	15,8	142
Хлеб пшенич с маслом, сыр	20/5/5	40/10/10					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							14,4	12,05	43,85	350,3	18,2	33,08	63,4	488,6
Сок 11 часов	100	100	100	100	100	100	0,2	-	18,2	75	0,2	-	18,2	75
Обед														
Салат овощной	46	69					0,34	2,54	1,05	28,25	0,54	4,06	1,68	45,2
Суп овощной со сметаной	150	200					7,53	10,27	16,72	183,9	10,18	12,04	22,32	211,37
Колбаса отвар	82	97	85	100	82	97	10,3	10,4	-	148,7	11,8	13,4	-	176
Картофельное пюре	120	150					3,44	3,1	20	130	5,5	4,04	30,3	198,7
Компот с/ф	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128
Калорийность							23,6	26,66	72,97	635,6	31,68	34,26	108,85	866,97
Уплотненный полдник														
Каша геркулес	180	250					5,5	5,5	27,3	129,6	7,7	7,7	27,3	170
Чай с лимоном	150	200	-	-	-	-	0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшенич	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							7,43	6,16	40,61	245,8	11,13	9,01	52,11	342,15
Всего за день							45,6	44,87	175,6	1307	61,21	76,35	242,56	1772,7

(2–й день, вторник)

Наименование	Выход бл		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясл	Сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
Завтрак														
Каша манная	200	200					5,69	6,9	28,96	161,5	5,9	7,7	30,3	174
Коф. на сг. мол	150	200					3,6	4,4	11,85	106,5	4,8	5,9	15,8	142
Хлеб пшенич с маслом	20/5	40/10					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							11,09	11,9	52,31	324	14	14,9	69,1	428
Фрукты	100	100	100	100	100	100	0,4	-	11,3	45,9	0,4	-	11,3	45,9
Обед														
С-т свекольный	40	60					0,47	2,03	3,62	34,8	0,52	3,05	5,76	53,6
Щи на кур/б со сметаной	150	200					6,26	10,3	9,63	167,1	8,08	12,5	11,62	198,3
Котлета мясная	60	70					11,8	8,2	14,9	138,3	13,6	9,5	15,61	158
Каша гречн с маслом слив	100	130					3,03	4,44	21,1	187	3,48	5,6	23,6	258,1
Компот с/ф	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,7	26,7	128
Калорийность							23,56	25,29	84,45	671,9	29,3	31,4	111,1	893,67
Уплотненный полдник														
Рыба по-польски	77	115					8,3	8,2	8,7	150,3	15,3	12,4	8,6	197
Картофельное пюре	120	150					3,44	3,1	20	130	4,3	4,04	30,3	198,7

Чай	150	200	-	-	-	-	0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшенич	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							13,67	12	42,01	396,45	23	17,8	63,71	567,85
Всего за день							48,72	49,2	190,1	1438	66,7	64,	255,5	1935,4

(3– й день, среда)

Наименование	Выход бл		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясл	Сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
Завтрак														
Творож зап-ка со смет соусом	120	120					18,6	11	16,7	211,4	19,4	12,2	15,9	
Коф с молоком	150	200					4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8
Хлеб пшенич с маслом, сыр	20/5	40/10					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							24,6	16,5	47,2	400	25,5	16,7	58,5	486,9
Сок 11 час	100	100	100	100	100	100	0,2	-	18,2	75	0,2	-	18,2	75
Обед														
С-т зел.горошек	32	32					1,05	2	4,55	33,2	1,05	2	4,55	33,2
Свекольник на м/б со сметаной	150	200					1,5	4,2	9,1	68,2	2	7	12,2	123
Плов с мясом	145	170					7,74	10,4	19,66	239,2	17,5	13,3	29,46	342
Компот с/ф	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128
Калорийность							12,3	17	68,5	485,3	24,2	23	100,6	734
Уплотненный полдник														
Овощи тушен 1/2 яйца	180/1/2	250/1/2					5,4	10,6	21	178,2	8,5	18,4	27,9	260
Чай с лимоном	150	200					0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшенич	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							7,33	11,3	34,31	294,4	12	19,7	52,7	432,15
Кал за день							44,4	44,8	168,2	1254	62	59,4	230	1728

(4– й день, четверг)

Наименование	Выход бл		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясл	Сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
Завтрак														
Котлета рыб	65	115					6,3	1,2	8,7	67,7	10	1,9	9,6	90
Каша гречнев	78	117					4,01	4,7	21,5	168	4,7	8,72	23,4	173
С. огурец	40	40	40	40	37	37	0,28	0,04	0,92	5	0,28	0,04	0,92	5
Коф с молоком	150	200					4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8
Хлеб пшенич с маслом	20/5/5	40/10/1					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							16,6	11,4	61,6	429,2	21,1	15,16	76,52	495
Фрукты	70	100	100	100	100	100	0,4	-	11,3	45,9	0,4	-	11,3	45,9
Обед														
С-т витамин	34	48					0,6	3	6,9	56	0,7	3,2	7,3	62
Рассольник на м/б со смет	150	200					1,41	3,93	14,7	89,4	1,99	6,34	15,35	118,2
Жаркое подомашнему	150	200					13,7	15,6	15,7	221,1	17,6	23,8	18,4	298,7

Компот с/ф	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128
Калорийность							17,7	22,9	72,5	511,2	24	34,06	95,6	714,6
Уплотненный полдник														
Пудинг морков рис с мол соус	115 /50	130 /55					7,2	8	21	208	10,9	10,2	20,5	250
Чай с лимоном	150	200					0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшенич	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							9,13	8,7	34,31	324,15	14,3	11,5	45,31	422,15
Кал за день							43,84	43	179,71	1366,5	59,8	60,72	228,73	1677,64

(5– й день, пятница)

Наименование	Выход бл		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясл	Сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
Завтрак														
Ленивые вареники	145	125					19,5	10,3	33,2	310	21,4	11,5	34	335
Коф с молоком	150	200					4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8
Хлеб пшенич с маслом, сыр	20/5	40/10					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							25,5	15,8	63,7	498,5	27,5	16	76,6	561,8
Сок 11 час	100	100	100	100	100	100	0,2	-	18,2	75	0,2	-	18,2	75
Обед														
С-т зимний	40	60					0,47	2,09	5,36	46,7	1,03	4,15	7,35	62,7
Суп гречневый кур/б	150	200					6,39	8,3	5,91	126,15	8,51	12,74	9,92	195,37
Ленивые голуб со смет соусом	140	170					6,4	9,8	10,6	225	16,2	16,2	12,9	319
Компот с/ф	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128
Калорийность							15,3	20,5	57,1	542,6	29,4	33,81	84,72	812,77
Уплотненный полдник														
Каша пшениная молочная	200	200					6,8	8,7	21,2	136,3	6,8	8,7	21,2	136,3
Чай с лимоном	150	200					0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшенич	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							8,73	9,36	34,5	252,5	10,2	10	46,01	308,45
Кал за день							49,69	45,7	173,5	1368,5	67,1	59,81	225,5	1758,0

(6– й день, понедельник)

Наименование	Выход бл		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясл	Сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
Завтрак														
Отварной карт с сол огурцом	180	250					2,82	2,84	22,82	134,4	3,62	4,02	29,26	174
Коф с молоком	150	200					4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8
Хлеб пшенич с маслом, сыр	20/5	40/10					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							8,82	8,3	53,3	322,9	9,7	8,52	71,86	400,8
Фрукты	100	100	100	100	100	100	0,4	-	11,3	45,9	0,4	-	11,3	45,9

Обед

С-т свекольный	40	60					0,47	2,03	3,62	34,8	0,52	3,05	5,76	53,6
Суп рыбный «Лосось»	150	200					8	2,2	13,8	127,2	10,1	2,48	18	147,2
Сосиска отв	82	97	85	100	82	97	10,3	12,8	1,36	148,7	11,4	18,4	1,6	216,4
Картоф пюре	120	150					3,44	3,1	20	130	5,5	4,04	30,3	198,7
Компот с/ф	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128
Калорийность							24,21	20,5	73,98	585,4	31,2	28,69	110,2	851,6

Уплотненный полдник

Яйцо вареное	40	40	50	50	40	40	5,32	4,6	0,3	62,8	5,32	4,66	0,3	62,8
Салат летний	80	120					1,06	2,1	19,4	56,4	1,28	3,2	13,38	79,2
Чай с лимоном	150	200					0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшенич	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							8,31	7,4	33	235,4	10	9,17	38,49	314,15
Кал за день							41,74	36,2	171,6	1189,6	51,3	46,38	231,9	1612,5

(7– й день, вторник)

Наименование	Выход бл		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясл	Сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
Завтрак														
Каша геркулес	180	250					5,5	5,5	27,3	129,6	7,7	7,7	27,3	170
Коф с молоком	150	200					4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8
Хлеб пшенич с маслом	20/5	40/10					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							11,5	11	57,8	318,1	13,8	12,2	69,9	396,8
Сок 11 час	100	100	100	100	100	100	0,2	-	18,2	75	0,2	-	18,2	75
Обед														
Салат овощной	46	69					0,34	2,54	1,05	28,25	0,54	4,06	1,68	45,2
Борщ на м/б см	150	200					1,23	4,24	9,61	75,9	1,78	5,2	13,6	101,2
Бефстроганов с гречкой	69/130	79/150					11,1	9,5	16,04	226	11	15,3	25,2	331
Компот с/ф	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128
Калорийность							25,77	21,1	76,94	620,9	30	39,58	110,1	874,1
Уплотненный полдник														
Бит. рыбные с туш овощами	65/100	115/110					7,3/6,62	3,2/6,5	3,7/21,9	72,713/8,5	15,5/7,2	6,8/6,9	5,6/31,5	150,7/140,4
Чай с лимоном	150	200					0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшенич	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							15,85	10,4	38,91	227,36	26,1	15,01	61,91	463,55
Кал за день							53,32	42,4	191,85	1241,3	70,1	66,79	260,14	1809,45

(8– й день, среда)

Наименование	Выход бл		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясл	Сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
Завтрак														

Творож пудинг с маслом, сахар	132	112					15,4 12,4	10,25 7,25	26,9 16,9	204,7 204,7	17,3 11,3	8,9 5,9	22,8 12,8	192,1 192,1
Коф с молок	150	200					4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8
Хлеб пшенич с маслом, сыр	20/ 5	40/ 10					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							21,4	15,7	57,4	393,2	34,7	13,4	65,4	418,9
Фрукты	100	100	100	100	100	100	0,4	-	11,3	45,9	0,4	-	11,3	45,9
Обед														
С-т витамин	34	48					0,6	3	6,9	56	0,71	3,2	7,3	62
Суп горох с гренками	150	200					7,53	8,59	19,7	243,9	10,18	13,0 4	28,32	186,37
Рулет с яйцом	90	110					12,61	10,38	11,4	185,2	19,8	15,8	13,77	267,6
Компот с/ф	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128
Калорийность							22,74	22,05	73,2	529,8	34,35	32,8	103,94	751,67
Уплотненный полдник														
Каша сборная молочная	200	250					4,3	9,58	25,5	211	5,3	12	31,9	263,8
Чай с лимоном	150	200					0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшеничная	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							6,23	10,24	38,8	327,15	8,73	13,3	56,71	435,95
Кал за день							50,77	47,99	181	1296,1	78,18	59,5	237,35	1652,42

(9– й день, четверг)

Наименование	Выход бл		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясл	Сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
Завтрак														
Рыба туш в томате с овощ	90	150					5,3	1,22	5,7	67,7	10,6	2,4	10,6	139
Коф с молоком	150	200					4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8
Хлеб пшенич с маслом	20/ 5	40/ 10					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							11,3	6,67	36,2	256,2	16,7	6,9	53,2	365,8
Сок 11 час	100	100	100	100	100	100	0,2	-	18,2	75	0,2	-	18,2	75
Обед														
С-т зел.горошек	32	32					1,05	2	4,55	33,2	1,05	2	4,55	33,2
Суп лапша на кур/б	150	200					1,5	4,35	13,6	68,5	2	6,35	18,1	91,3
Биточки мясн с картоф. пюре	70 120	80 150					13,5 3,44	7,5 3,1	17,4 20	138 130	15,4 5,4	14,2 4,04	19,9 30,3	158 198,7
Компот с/ф	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128
Калорийность							26,52	22,37	91	547,1	33,79	33,7	127,4	799,27
Уплотненный полдник														
Овощи тушен ½ яйца	180	250					5,4	10,6	21	178	8,5	18,4	27,9	260
Чай с лимоном	150	200					0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшенич	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							7,33	11,26	34,3	294,2	11,93	19,7	52,71	432,15
Кал за день							45,35	40,3	180	1172,5	62,62	60,3	2515	1672,2

(10– й день, пятница)

Наименование	Выход бл		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясл	Сад	Ясл	Сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
Завтрак														
Сырники с маслом, сахар	140	125					23,5	11,3	37,2	410	21,4	10,5	34	325
Коф с молоком	150	200					4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8
Хлеб пшенич с маслом, сыр	20/5	40/10					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							29,5	16,75	67,7	598,5	27,5	15	76,6	551,8
Фрукты	100	100	100	100	100	100	0,4	-	11,3	45,9	0,4	-	11,3	45,9
Обед														
Салат зимний	40	60					0,47	2,09	5,36	46,7	1,03	4,15	7,35	62,7
Суп крест, со сметаной	150	200					1,23 5,03	6,24 5,07	6,61 0,02	93,7 65,9	1,38 6,28	8,2 6,34	14,81 0,02	123,2 82,37
Печень по-строг с картоф	60 115	70 150					6,83 2,01	12,3 3,42	6,93 16,3	111,3 93,2	12,3 3,02	17,7 3,83	3,46 24,5	182,5 159,8
Компот с/ф	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Хлеб ржаной	30	60	30	60	30	60	1,6	0,35	14,3	64	3,12	0,72	26,7	128
Калорийность							17,57	29,47	70,4	555,5	27,67	40,9	104,7	846,27
Уплотненный полдник														
Вермишель отв на молоке	150	200					4,4	4,5	22,6	179,5	6,7	11	26	209
Чай с лимоном	150	200					0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшенич	20	40	20	40	20	40	1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23	112
Калорийность							6,33	5,16	35,9	331,56	10,13	12,3	50,81	381,15
Кал за день							53,8	51,38	185	1531	65,7	68,3	243,4	1825,1
Средняя кал за 10 дней:							47,73	44,58	180	1311	64,47	62,2	240,7	1744,3