

СОГЛАСОВАНО


Начальник управления образования
администрации Красногвардейского
района


Е.Н. Черняков

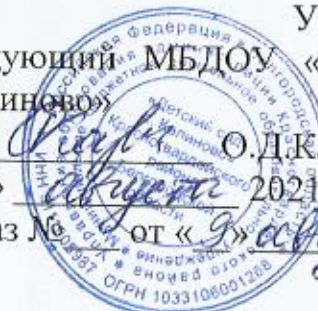
« » август 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад
с.Калиново»


О.Д. Казакова

« 9 » август 2021 г.
приказ № от « 9 » август 2021 г.



**Примерное десятидневное меню
(осенне - зимний период)
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад с.Калиново»
Красногвардейского района Белгородской области
с 10,5 часовым режимом функционирования
на 2021 – 2022 учебный год**

с.Калиново
2021 г.

Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле воды	Эн. цен. Ккал
<u>Первый день</u>							
Завтрак							
<u>Яйцо вареное</u>	40	50	40	5,32	4,66	0,3	62,8
<u>Вермишель отварная с маслом</u>	80			4,6	3,2	24,3	171,8
Вермишель		30	80				
Масло сливочное		5	5				
<u>Икра кабачковая</u>	50	50	50	0,8	-	10,5	41,5
<u>Какао на молоке</u>	200			5,1	6,4	13,4	163,9
Какао		2	2				
Сахар		15	15				
Молоко		200	200				
<u>Батон с маслом и сыром</u>	35/10/15			3,3	1,3	23,0	112
Второй завтрак							
<u>Фрукты яблоки</u>	140						
Обед							
<u>Салат овощной</u>	60			0,71	3,2	7,3	62
Помидор		60	60				
Масло растительное		2	2				
Лук		10	8				
<u>Суп гороховый с гренками</u>	250			3,9	6,7	28,3	104
Горох		10	10				
Картофель		90	54				
Лук		5	4				
Морковь		10	8				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				

Хлеб пшеничный		10	10				
<u>Плов с мясом</u>	250			17,51	13,3	29,46	342
Мясо говядина		65	45				
Лук-репка		10	8				
Морковь		10	8				
Рис		40	40				
Масло сливочное		4	4				
Масло растительное		1	1				
<u>Кисель</u>	180			5,1	6,4	13,4	163,9
Крахмал		10	10				
Ягоды (сухофрукты)		14	14				
Сахар		15	15				
<u>Хлеб пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23,0	112
Полдник							
<u>Пирог с яблоком</u>	80			6,3	5,01	43,7	206,8
Повидло/ яблоко		20	20				
Мука		40	40				
Молоко		40	40				
Яйцо		5	4				
Дрожжи		2	2				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
<u>Чай на молоке</u>	200			2,8	3,2	19,6	114,8
Сахар		15	15				
молоко		150	150				
Итого				62,42	55,39	278,78	1849,9

Второй день**Завтрак**

<u>Творожная запеканка с маслом и сахаром</u>	140			19,4 0,44	12,2 3,03	15,9 1,9	260,1 37,8
Творог		100	100				
Масло сливочное		3	3				
Яйцо		12	10				
Сахар		15	15				
Манка		10	10				
<u>Кефир с сахаром</u>	200	200 5	200 5	5,6	9,6	13,0	112,0

Второй завтрак

сок	150						
печенье	30						

Обед

<u>Салат из свеклы</u>	60			0,52	3,05	5,76	53,6
Свекла		65	50				
Масло растительное		3	3				
Лук-репка		10	9				
<u>Щи со сметаной</u>	250			1,78	6,24	11,6	105,9
капуста		40	28				
картофель		80	56				
лук		10	8				
морковь		10	8				
Томат-паста		3	3				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
Сметана		10	10				

<u>Жаркое по-домашнему</u>	250			17,64	23,8	18,37	298,75
Мясо (куры)		65	45				
Лук - репка		10	8				
Томат-паста		3	3				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		3	3				
Картофель		280	170				
<u>Компот</u>	200			0,54	0	27,85	107,7
ягоды		10	10				
Сахар		15	15				
<u>Хлеб пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23,0	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Каша молочная «Геркулес»</u>	180			7,7	7,7	27,3	170
Масло сливочное		3	3				
Геркулес		15	15				
Молоко		180	180				
Сахар		5	5				
<u>Кофейный напиток на молоке</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		2	2				
Молоко		100	100				
Сахар		15	15				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			2,7	3,6	17,0	84
Батон		35	35				
Масло сливочное		10	10				
Итого				68,74	78,52	243,21	1807, 72

Третий день**Завтрак**

<u>Ленивые вареники с маслом и сахаром</u>	140			21,4	11,5	34,0	335
творог		100	100				
Масло сливочное		5	5				
яйцо		12	10				
Сахар		10	10				
мука		40	40				
<u>Кефир с сахаром</u>	200	200	200	5,6	9,6	13,0	112,0
		5	5				

Второй завтрак

<u>Сок</u>	150	3,0	61,8	1,0	3,0	7,6	61,8
<u>Печенье</u>	30						

Обед

<u>Салат из зеленого горошка</u>	60			1,05	2,0	4,55	33,2
Зеленый горошек		60	52				
Масло растительное		1	1				
лук		10	8				
<u>Суп с мясными фрикадельками</u>	250			1,78	5,2	13,6	101,2
Мясо		60	40				
Масло растительное		2	2				
Картофель		90	54				
морковь		15	12				
лук		10	8				
Масло сливочное		3	3				
Яйцо		5,8	5,2				
<u>Рыба, тушеная в томате с овощами</u>	65/150			10,6	2,4	10,6	139
Рыба свежемороженая		115	65				

Масло растительное		4	4				
Морковь		30	21				
Лук-репка		10	8				
Капуста		60	42				
Свекла		45	32				
картофель		40	24				
Томат-паста		10	10				
<u>Чай с сахаром и лимоном</u>	200			0,13	0,01	1,81	60,15
Чай		0,4	0,4				
Сахар		15	15				
Лимон		10	10				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	45			3,3	1,3	23,0	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Каша гречневая молочная</u>	180			5,3	11,97	31,9	263,8
Гречка		15	15				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		2	2				
Молоко		180	180				
<u>Кофейный напиток на молоке</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		3	3				
Молоко		100	100				
Сахар		15	15				
<u>Сыр</u>	22				6,0	-	79,42
<u>Конфеты</u>	20				2,48	15,35	86,56
Итого				64,18	60,46	229,34	1788,2
<u>Четвертый день</u>							

Завтрак							
<u>Каша молочная пшениая, жидкая</u>	200			6,8	8,7	21,2	136,3
Пшено		15	15				
Молоко		200	200				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		2	2				
<u>Чай на молоке</u>	200			2,8	3,2	19,6	114,8
Чай		0,4	0,4				
Сахар		15	15				
Молоко		100	100				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			3,3	1,3	23,0	112
Второй завтрак							
<u>Фрукты апельсины</u>	130						
Обед							
<u>Салат овощной</u>	60			0,54	4,06	1,68	45,2
Огурец		60	60				
Масло растительное		2	2				
лук		10	9				
<u>Свекольник со сметаной</u>	250			2,0	7,0	12,2	123
Свекла		35	25				
Картофель		90	54				
лук-репка		10	8				
Морковь		10	8				
Масло растительное		2	2				
Томат-паста		3	3				
сметана		10	10				
<u>Гуляш в томатном соусе</u>	70/30			18,0	9,5	5,6	178,0
Мясо		100	70				

Лук-репка		10	8				
Морковь		25	18				
Томат		3	3				
<u>Картофельное пюре</u>	180			4,3	4,04	30,3	198,7
Картофель		220	140				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
<u>Кисель фруктовый</u>	180			0,27	0	17,9	68,25
Крахмал		10	10				
Ягоды		14	14				
Сахар		15	15				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23,0	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Рыба в томатном соусе, омлет</u>	120			17,85	8,58	3,89	163,0
Рыба		115	65				
Масло сливочное		5	5				
молоко		30	30				
яйцо		47	41				
мука		5	5				
<u>Хлеб пшеничный</u>	10			0,66	0,12	3,42	18,1
<u>Икра кабачковая</u>	40			1,1	5,1	6,3	72,5
<u>Конфеты</u>	20				2,48	15,35	86,6
<u>Сыр</u>	22				6,0	-	79,42
<u>Чай</u>	200			0,13	0,01	1,81	60,15
Итого				72,22	62,11	224,55	1752,98
<u>Пятый день</u>							

Завтрак							
<u>Каша пшеничная молочная</u>	180			6,7	11,0	26,0	209,0
Крупа пшеничная		15	15				
молоко		180	180				
Сахар		10	10				
Масло сливочное		3	3				
<u>Чай на молоке</u>	200			0,13	0,01	1,81	60,15
Чай		0,4	0,4				
Сахар		15	15				
Молоко		100	100				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			3,3	1,3	23,0	112
Второй завтрак							
<u>Печенье</u>	30			2,5	7,1	18,3	148
<u>сок</u>	150						
Обед							
<u>Салат «Зимний»</u>	65			1,88	3,7	13,38	86
Картофель		60	36				
Морковь		10	8				
Огурец соленый /или горошек зеленый		15	13				
Лук-репка		10	8				
Масло растительное		2	2				
<u>Рассольник</u>	250			1,99	6,34	15,35	118,2
огурец		10	10				
Картофель		90	54				
Лук-репка		5	4				
Морковь		5	4				
пшено		5	5				
Масло сливочное		3	3				

Масло растительное		2	2				
<u>Формовые ленивые голубцы со сметаной</u>	180			8,1	8,1	6,45	159
мясо		100	70				
Лук-репка		10	8				
капуста		100	70				
рис		10	10				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		5	5				
яйцо		10	8				
Сметана		10	10				
<u>Компот</u>	200			0,54	0	27,85	107,7
ягоды		14	14				
Сахар		15	15				
<u>Хлеб пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23,0	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Огурец соленый/помидор соленый</u>	60			0,28	0,03	1,19	4,9
<u>Картофельное пюре</u>	180			4,3	4,04	30,3	198,7
Картофель		220	140				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
<u>Хлеб пшеничный</u>	10			0,66	0,12	3,42	18,1
<u>Кофейный напиток</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		2	2				
Сахар		15	15				
<u>Итого</u>				53,45	57,34	253,28	1827,62
<u>Седьмой день</u>							

Завтрак

<u>Пудинг творожный с маслом и сахаром</u>	140			15,4	10,25	26,9	204,7
творог		100	100				
Масло сливочное		3	3				
яйцо		12	10				
Сахар		10	10				
Манка		15	15				
Изюм		5	5				
Яблоко		10	10				
Молоко		30	30				
<u>Какао</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Какао		2	2				
Молоко		150	150				
Сахар		10	10				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			2,7	3,6	17,0	84
Второй завтрак							
<u>Яблоки</u>	140			0,56	0	15,82	64,4
Обед							
<u>Салат из свеклы</u>	60			0,84	3,99	5,6	59,4
Свекла		70	56				
Масло растительное		2	2				
Чеснок		3	2				
<u>Суп крестьянский</u>	250			1,38	8,2	14,81	123,2
Картофель		90	54				
лук		10	8				
морковь		10	8				
пшено		10	9				

Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
<u>Мясо (куры)</u>		65	45	11,8	13,4	1,57	176
<u>Картофельное пюре</u>	180			4,3	4,04	30,3	198,7
Картофель		220	140				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
<u>Напиток лимонный</u>	200			0,13	0,01	1,81	60,15
сахар		15	15				
лимон		20	18				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23,0	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Икра кабачковая</u>	40			0,4	3,0	4,8	48
<u>Рыба по-польски</u>	110			15,3	12,4	8,6	197
Рыба свежемороженая		110	70				
Масло растительное		4	4				
Хлеб пшеничный		10	10				
Молоко		30	30				
яйцо		12	10				
сыр		10	9				
Лук-репка		10	8				
<u>Хлеб пшеничный</u>	10			0,66	0,12	3,42	18,1
<u>Кефир с сахаром</u>	200	200	200	5,6	9,6	13,0	112,0
		10	10				
<u>Конфеты</u>	20			0,7	2,48	15,32	86,56
<u>Итого</u>				70,99	79,01	224,45	1814,21

Восьмой день**Завтрак**

<u>Каша манная, молочная, жидкая</u>	200			5,9	7,7	30,3	174
Масло сливочное		3	3				
манка		15	15				
Сахар		5	5				
молоко		180	180				
<u>Кофейный напиток</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		3	3				
Сахар		15	15				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			3,3	1,3	23,0	112

Полдник

<u>Сок</u>	150			0,75	0	17,55	71,4
<u>Печенье</u>	30			1,8	1,38	21,48	124,47

Обед

<u>Салат овощной</u>	60			0,54	4,06	1,68	45,2
Огурец		60	60				
Масло растительное		2	2				
лук		10	8				
<u>Борщ со сметаной</u>	250			1,78	5,2	13,6	101,2
капуста		40	28				
картофель		90	54				
Лук-репка		10	8				
морковь		10	8				
Томат-паста		3	3				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
сметана		10	10				
<u>Бефстроганов с гречневым гарниром</u>	80/170			13,0	15,3	25,2	331

				13,0	14,3	15,12	161
мясо		100	70				
Масло растительное		4	4				
Лук-репка		10	8				
Морковь		10	8				
гречка		40	40				
<u>Кисель фруктовый</u>	180			0,27	0	17,9	68,25
Крахмал		10	10				
Ягоды		15	15				
Сахар		10	10				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23,0	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Пирог с повидлом/ яблоком</u>	80			6,3	5,01	43,7	206,8
Повидло/ яблоко		20	20				
Мука		40	40				
Молоко		40	40				
Яйцо		5	4				
Дрожжи		2	2				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
<u>Чай на молоке</u>	200			5,1	6,4	13,4	163,9
Чай		0,4	0,4				
Сахар		10	10				
Молоко		150	150				
<u>Итого</u>				62,96	68,57	288,43	1941,22

Девятый день**Завтрак**

<u>Сырники с маслом и сахаром</u>	140			21,4	10,5	34,0	325
Творог		100	100				
Масло сливочное		3	3				
Яйцо		12	10				
Сахар		10	10				
Мука		40	40				
<u>Кефир с сахаром</u>	200	200	200	5,6	9,6	13,0	112,0
		5	5				

Второй завтрак

<u>Фрукты</u>	160			2,5	7,1	18,3	148
----------------------	------------	--	--	-----	-----	------	-----

Обед

<u>Салат из зеленого горошка</u>	60			1,05	2	4,55	33,2
Зеленый горошек		60	52				
Масло растительное		1	1				
лук		10	8				
<u>Суп рыбный</u>	250			10,09	2,48	18	147,2
Рыбные консервы		20	20				
пшено		10	10				
Картофель		90	54				
Лук-репка		10	8				
Морковь		5	4				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
<u>Биточки мясные</u>	70			15,4	14,2	19,9	158
мясо		100	70				
Лук-репка		10	8				
Хлеб пшеничный		10	10				

Масло растительное		6	6				
<u>Рагу овощное</u>	180			5,7	8,6	13,7	139
свекла		80	56				
капуста		70	49				
Лук-репка		10	8				
морковь		44	31				
Томат-паста		3	3				
Масло растительное		2	2				
<u>Компот</u>	200			0,54	0	27,85	107,7
ягоды		14	14				
Сахар		10	10				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23,0	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Суп рисовый молочный</u>	180			5,3	11,97	31,9	263,8
Молоко		180	180				
рис		15	15				
сахар		10	10				
Масло сливочное		5	5				
<u>Чай на молоке</u>	200			2,8	3,2	19,6	114,8
Чай		0,4	0,4				
Сахар		10	10				
Молоко		100	100	0,6	0,46	7,16	41,49
<u>Итого</u>				77,4	72,13	257,66	1830,2

Шестой день**Завтрак**

<u>Омлет</u>	80			7,1	6,3	0,4	78,0
яйцо		47	41				
молоко		40	40				
Масло сливочное		2	2				
<u>Соленый помидор/огурец</u>	60	60	57	0,28	0,004	0,92	5,0
<u>Хлеб пшеничный</u>	10			0,66	0,12	3,42	18,1
<u>Какао</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Какао		2	2				
Молоко		150	150				
Сахар		10	10				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			3,3	1,3	23,0	112

Второй завтрак

<u>Сок</u>	150			0,75	0	17,55	71,4
<u>Печенье</u>	30			1,8	1,38	21,48	124,47

Обед

<u>Винегрет</u>	60			1,88	3,7	13,38	86
Картофель		20	14				
Свекла		30	21				
Морковь		15	11				
Огурец соленый /или горошек зеленый		10	7				
Капуста		15	11				
Лук-репка		5	3				
Масло растительное		2	2				
<u>Борщ украинский со сметаной</u>	250			2,38	8,2	10,81	142,4
капуста		60	35				
картофель		80	56				

Лук - репка		7	6				
морковь		10	4				
Томат-паста		3	3				
Свекла		25	18				
Масло растительное		3	3				
сметана		5	5				
<u>Зразы картофельные с отварным мясом</u>	220			22	13	40	450
мясо		70	50				
картофель		270	162				
Мука		5	5				
Лук-репка		10	8				
Яйцо 1/4		12	10				
Масло растительное		6	6				
Масло сливочное		3	3				
молоко		50	50				
<u>Компот</u>	200			0,54	0	27,85	107,7
ягоды		14	14				
Сахар		10	10				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23,0	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Макароны с тертым сыром</u>	150			6,9	6,1	24,3	207,8
макароны		60	135				
Масло сливочное		3	3				
сыр		15	14				
<u>молоко</u>	150			5,6	6,4	9,4	116
<u>Итого</u>				64,41	54,46	258,01	1900,9

Десятый день**Завтрак**

<u>Фруктовый плов с маслом и сахаром</u>	180			3,2	2,8	28,8	185,4
Рис		50	50				
Масло сливочное		4	4				
изюм		10	10				
яблоко		20	20				
Сахар		10	10				
<u>Чай на молоке</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
чай		0,4	0,4				
Сахар		10	10				
Молоко		200	200				
<u>Батон с маслом и сыром</u>	35/10/10			3,3	1,3	23,0	112

Второй завтрак

<u>Яблоки</u>	140			0,56	0	15,82	64,4
----------------------	------------	--	--	------	---	-------	------

Обед

<u>Икра свекольная</u>	60			0,52	3,05	5,76	53,6
Свекла		60	50				
Масло растительное		3	2				
Лук-репка		5	4				
Морковь		5	4				
<u>Суп гречневый</u>	250			3,9	5,7	22,3	129
Гречка		20	12				
Картофель		90	54				
Лук		5	4				
Морковь		10	8				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		3	3				
сметана		5	5				

<u>Макароны с маслом сливочным</u>	150			4,02	145,4	4,49	170,20
Макароны		40	40				
Масло сливочное		5	5				
<u>Тефтели в томатном соусе</u>	70			11,38	180,2	14,1	247,0
мясо		75	55				
Лук-репка		10	8				
Рис		30	30				
Масло сливочное		3	3				
яйцо		0,2	0,2				
Томат		10	10				
<u>Напиток лимонный</u>	200			0,13	0,01	1,81	60,15
сахар		15	15				
лимон		20	18				
<u>Хлеб Пшеничный Ржаной</u>	35			3,3	1,3	23,0	112
	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Соленый огурец</u>	60			0,96	3,9	5,68	60,1
<u>Сельдь</u>	45			8,2	9,3	1,98	127
сельдь		90	45				
<u>Картофельное пюре</u>	180			4,3	4,04	30,3	198,7
Картофель		220	140				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
<u>Хлеб пшеничный</u>	10			0,66	0,12	3,42	18,1
<u>Кофейный напиток</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		2	2				
Сахар		15	15				
<u>Итого</u>				60,95	60,50	269,33	1860,9


СОГЛАСОВАНО

Начальник управления образования
администрации Красногвардейского
района


Е.Н. Черняков

« » август 2021_г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад
с.Калиново»
О.Д.Казакова
« » август 2021 г.
приказ № от « » август 2021_г.



**Примерное десятидневное меню
(весенне – летний период)
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад с.Калиново»
Красногвардейского района Белгородской области
с 10,5 часовым режимом функционирования
на 2021 – 2022 учебный год**

с.Калиново
2021 г.

Второй день**Завтрак**

<u>Творожная запеканка с маслом и сахаром</u>	140			19,4 0,44	12,2 3,03	15,9 1,9	260,1 37,8
Творог		100	100				
Масло сливочное		3	3				
Яйцо		12	10				
Сахар		15	15				
Манка		10	10				
<u>Кефир с сахаром</u>	200	200 5	200 5	5,6	9,6	13,0	112,0

Второй завтрак

сок	150						
печенье	30						

Обед

<u>Салат из свежих огурцов</u>	60			0,54	4,06	2,68	48,0
Огурцы		65	50				
Масло растительное		3	3				
Лук-репка		10	9				
<u>Щи со сметаной</u>	250			1,78	6,24	11,6	105,9
капуста		40	28				
картофель		80	56				
лук		10	8				
морковь		10	8				
Томат-паста		3	3				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
Сметана		10	10				
<u>Жаркое по-домашнему</u>	250			17,64	23,8	18,37	298,75

Мясо (куры)		65	45				
Лук - репка		10	8				
Томат-паста		3	3				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		3	3				
Картофель		280	170				
<u>Компот</u>	200			0,54	0	27,85	107,7
ягоды		10	10				
Сахар		15	15				
<u>Хлеб пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23,0	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Каша молочная «Геркулес»</u>	180			7,7	7,7	27,3	170
Масло сливочное		3	3				
Геркулес		15	15				
Молоко		180	180				
Сахар		5	5				
<u>Кофейный напиток на молоке</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		2	2				
Молоко		100	100				
Сахар		15	15				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			2,7	3,6	17,0	84
Батон		35	35				
Масло сливочное		10	10				
Итого				68,74	78,52	243,21	1807, 72

Возрастная категория: от 3 до 7 лет							
Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле воды	Эн. цен. Ккал
<u>Первый день</u>							
Завтрак							
<u>Яйцо вареное</u>	40	50	40	5,32	4,66	0,3	62,8
<u>Вермишель отварная с маслом</u>	80			4,6	3,2	24,3	171,8
Вермишель		30	80				
Масло сливочное		5	5				
<u>Икра кабачковая</u>	50	50	50	0,8	-	10,5	41,5
<u>Какао на молоке</u>	200			5,1	6,4	13,4	163,9
Какао		2	2				
Сахар		15	15				
Молоко		200	200				
<u>Батон с маслом и сыром</u>	35/10/15			3,3	1,3	23,0	112
Второй завтрак							
<u>Фрукты яблоки</u>	140						
Обед							
<u>Салат овощной</u>	60			0,71	3,2	7,3	62
Помидор		60	60				
Масло растительное		2	2				
Лук		10	8				
<u>Суп гороховый с гренками</u>	250			3,9	6,7	28,3	104
Горох		10	10				
Картофель		90	54				
Лук		5	4				
Морковь		10	8				
Масло сливочное		3	3				

Масло растительное		2	2				
Хлеб пшеничный		10	10				
<u>Плов с мясом</u>	250			17,51	13,3	29,46	342
Мясо (куры)		65	45				
Лук-репка		10	8				
Морковь		10	8				
Рис		40	40				
Масло сливочное		4	4				
Масло растительное		1	1				
<u>Кисель</u>	180			5,1	6,4	13,4	163,9
Крахмал		10	10				
Ягоды (сухофрукты)		14	14				
Сахар		15	15				
<u>Хлеб пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23,0	112
Полдник							
<u>Пирог с яблоком</u>	80			6,3	5,01	43,7	206,8
Повидло/ яблоко		20	20				
Мука		40	40				
Молоко		40	40				
Яйцо		5	4				
Дрожжи		2	2				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
<u>Чай на молоке</u>	200			2,8	3,2	19,6	114,8
Сахар		15	15				
молоко		150	150				
Итого				62,42	55,39	278,78	1849,9

Третий день

Завтрак

<u>Ленивые вареники с маслом и сахаром</u>	140			21,4	11,5	34,0	335
творог		100	100				
Масло сливочное		5	5				
яйцо		12	10				
Сахар		10	10				
мука		40	40				
<u>Кефир с сахаром</u>	200	200	200	5,6	9,6	13,0	112,0
		5	5				

Второй завтрак

<u>Сок</u>	150	3,0	61,8	1,0	3,0	7,6	61,8
<u>Печенье</u>	30						

Обед

<u>Салат из свежих помидоров</u>	60			1,05	2,0	4,55	33,2
Помидоры свежие		45	52				
Масло растительное		1	1				
лук		10	8				
<u>Суп с мясными фрикадельками</u>	250			1,78	5,2	13,6	101,2
Мясо		60	40				
Масло растительное		2	2				
Картофель		90	54				
морковь		15	12				
лук		10	8				
Масло сливочное		3	3				
Яйцо		5,8	5,2				
<u>Рыба, тушеная в томате с овощами</u>	65/150			10,6	2,4	10,6	139

Рыба свежемороженая		115	65				
Масло растительное		4	4				
Морковь		30	21				
Лук-репка		10	8				
Капуста		60	42				
Свекла		45	32				
картофель		40	24				
Томат-паста		10	10				
<u>Чай с сахаром и лимоном</u>	200			0,13	0,01	1,81	60,15
Чай		0,4	0,4				
Сахар		15	15				
Лимон		10	10				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	45			3,3	1,3	23,0	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Каша гречневая молочная</u>	180			5,3	11,97	31,9	263,8
Гречка		15	15				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		2	2				
Молоко		180	180				
<u>Кофейный напиток на молоке</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		3	3				
Молоко		100	100				
Сахар		15	15				
<u>Сыр</u>	22				6,0	-	79,42
<u>Конфеты</u>	20				2,48	15,35	86,56
Итого				64,18	60,46	229,34	1788,2
<u>Четвертый день</u>							

Завтрак							
<u>Каша молочная пшениная, жидкая</u>	200			6,8	8,7	21,2	136,3
Пшено		15	15				
Молоко		200	200				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		2	2				
<u>Чай на молоке</u>	200			2,8	3,2	19,6	114,8
Чай		0,4	0,4				
Сахар		15	15				
Молоко		100	100				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			3,3	1,3	23,0	112
Второй завтрак							
<u>Фрукты апельсины</u>	130						
Обед							
<u>Салат овощной</u>	60			0,54	4,06	1,68	45,2
Огурец		60	60				
Масло растительное		2	2				
лук		10	9				
<u>Борщ со сметаной</u>	250			2,0	7,0	12,2	123
Капуста		35	25				
Картофель		90	54				
лук-репка		10	8				
Морковь		10	8				
Масло растительное		2	2				
Томат-паста		3	3				
сметана		10	10				
<u>Гуляш в томатном соусе</u>	70/30			18,0	9,5	5,6	178,0
Мясо		100	70				

Лук-репка		10	8				
Морковь		25	18				
Томат		3	3				
<u>Картофельное пюре</u>	180			4,3	4,04	30,3	198,7
Картофель		220	140				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
<u>Кисель фруктовый</u>	180			0,27	0	17,9	68,25
Крахмал		10	10				
Ягоды		14	14				
Сахар		15	15				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23,0	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Рыба в томатном соусе,</u>	120			17,85	8,58	3,89	163,0
<u>омлет</u>							
Рыба		115	65				
Масло сливочное		5	5				
молоко		30	30				
яйцо		47	41				
мука		5	5				
<u>Хлеб пшеничный</u>	10			0,66	0,12	3,42	18,1
<u>Икра кабачковая</u>	40			1,1	5,1	6,3	72,5
<u>Конфеты</u>	20				2,48	15,35	86,6
<u>Сыр</u>	22				6,0	-	79,42
<u>Чай</u>	200			0,13	0,01	1,81	60,15
Итого				72,22	62,11	224,55	1752,98
<u>Пятый день</u>							

Завтрак							
<u>Каша пшеничная молочная</u>	180			6,7	11,0	26,0	209,0
Крупа пшеничная		15	15				
молоко		180	180				
Сахар		10	10				
Масло сливочное		3	3				
<u>Чай на молоке</u>	200			0,13	0,01	1,81	60,15
Чай		0,4	0,4				
Сахар		15	15				
Молоко		100	100				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			3,3	1,3	23,0	112
Второй завтрак							
<u>Печенье</u>	30			2,5	7,1	18,3	148
<u>сок</u>	150						
Обед							
<u>Салат «Летний»</u>	65			1,88	3,7	13,38	86
Картофель		60	36				
Морковь		10	8				
Огурец свежий		15	13				
Лук-репка		10	8				
Масло растительное		2	2				
<u>Рассольник</u>	250			1,99	6,34	15,35	118,2
огурец		10	10				
Картофель		90	54				
Лук-репка		5	4				
Морковь		5	4				
пшено		5	5				
Масло сливочное		3	3				

Масло растительное		2	2				
<u>Формовые ленивые голубцы со сметаной</u>	180			8,1	8,1	6,45	159
мясо		100	70				
Лук-репка		10	8				
капуста		100	70				
рис		10	10				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		5	5				
яйцо		10	8				
Сметана		10	10				
<u>Компот</u>	200			0,54	0	27,85	107,7
ягоды		14	14				
Сахар		15	15				
<u>Хлеб пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23,0	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Огурец соленый/помидор соленый</u>	60			0,28	0,03	1,19	4,9
<u>Картофельное пюре</u>	180			4,3	4,04	30,3	198,7
Картофель		220	140				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
<u>Хлеб пшеничный</u>	10			0,66	0,12	3,42	18,1
<u>Кофейный напиток</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		2	2				
Сахар		15	15				
<u>Итого</u>				53,45	57,34	253,28	1827,62
Седьмой день							
Завтрак							

<u>Пудинг творожный с маслом и сахаром</u>	140			15,4	10,25	26,9	204,7
творог		100	100				
Масло сливочное		3	3				
яйцо		12	10				
Сахар		10	10				
Манка		15	15				
Изюм		5	5				
Яблоко		10	10				
Молоко		30	30				
<u>Какао</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Какао		2	2				
Молоко		150	150				
Сахар		10	10				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			2,7	3,6	17,0	84
Второй завтрак							
<u>Яблоки</u>	140			0,56	0	15,82	64,4
Обед							
<u>Салат витаминный</u>	60			0,84	3,99	5,6	59,4
Капуста		60	42				
Масло растительное		2	2				
Чеснок		3	2				
<u>Суп крестьянский</u>	250			1,38	8,2	14,81	123,2
Картофель		90	54				
лук		10	8				
морковь		10	8				
пшено		10	9				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				

<u>Колбаса (сосиска) отварная</u>	60			11,8	13,4	1,57	176
<u>Картофельное пюре</u>	180			4,3	4,04	30,3	198,7
Картофель		220	140				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
<u>Напиток лимонный</u>	200			0,13	0,01	1,81	60,15
сахар		15	15				
лимон		20	18				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23,0	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Икра кабачковая</u>	40			0,4	3,0	4,8	48
<u>Рыба по-польски</u>	110			15,3	12,4	8,6	197
Рыба свежемороженая		110	70				
Масло растительное		4	4				
Хлеб пшеничный		10	10				
Молоко		30	30				
яйцо		12	10				
сыр		10	9				
Лук-репка		10	8				
<u>Хлеб пшеничный</u>	10			0,66	0,12	3,42	18,1
<u>Кефир с сахаром</u>	200	200	200	5,6	9,6	13,0	112,0
		10	10				
<u>Конфеты</u>	20			0,7	2,48	15,32	86,56
<u>Итого</u>				70,99	79,01	224,45	1814,21
Восьмой день							
Завтрак							

<u>Каша манная, молочная, жидкая</u>	200			5,9	7,7	30,3	174
Масло сливочное		3	3				
манка		15	15				
Сахар		5	5				
молоко		180	180				
<u>Кофейный напиток</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		3	3				
Сахар		15	15				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			3,3	1,3	23,0	112
Полдник							
<u>Сок</u>	150			0,75	0	17,55	71,4
<u>Печенье</u>	30			1,8	1,38	21,48	124,47
Обед							
<u>Салат овощной</u>	60			0,54	4,06	1,68	45,2
Огурец		60	60				
Масло растительное		2	2				
лук		10	8				
<u>Борщ со сметаной</u>	250			1,78	5,2	13,6	101,2
капуста		40	28				
картофель		90	54				
Лук-репка		10	8				
морковь		10	8				
Томат-паста		3	3				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
сметана		10	10				
<u>Бефстроганов с гречневым гарниром</u>	80/170			13,0	15,3	25,2	331
				13,0	14,3	15,12	161
мясо		100	70				

Масло растительное		4	4				
Лук-репка		10	8				
Морковь		10	8				
гречка		40	40				
<u>Кисель фруктовый</u>	180			0,27	0	17,9	68,25
Крахмал		10	10				
Ягоды		15	15				
Сахар		10	10				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23,0	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Пирог с повидлом/ яблоком</u>	80			6,3	5,01	43,7	206,8
Повидло/ яблоко		20	20				
Мука		40	40				
Молоко		40	40				
Яйцо		5	4				
Дрожжи		2	2				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
<u>Чай на молоке</u>	200			5,1	6,4	13,4	163,9
Чай		0,4	0,4				
Сахар		10	10				
Молоко		150	150				
<u>Итого</u>				62,96	68,57	288,43	1941,22
<u>Девятый день</u>							
Завтрак							

<u>Сырники с маслом и сахаром</u>	140			21,4	10,5	34,0	325
Творог		100	100				
Масло сливочное		3	3				
Яйцо		12	10				
Сахар		10	10				
Мука		40	40				
<u>Кефир с сахаром</u>	200	200	200	5,6	9,6	13,0	112,0
		5	5				
Второй завтрак							
<u>Фрукты</u>	160			2,5	7,1	18,3	148
Обед							
<u>Салат из свежих помидоров</u>	60			1,05	2	4,55	33,2
Помидор		40	34				
Масло растительное		1	1				
лук		10	8				
<u>Суп рыбный</u>	250			10,09	2,48	18	147,2
Рыбные консервы		20	20				
пшено		10	10				
Картофель		90	54				
Лук-репка		10	8				
Морковь		5	4				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
<u>Биточки мясные</u>	70			15,4	14,2	19,9	158
мясо		100	70				
Лук-репка		10	8				
Хлеб пшеничный		10	10				
Масло растительное		6	6				
<u>Рагу овощное</u>	180			5,7	8,6	13,7	139

свекла		80	56				
капуста		70	49				
Лук-репка		10	8				
морковь		44	31				
Томат-паста		3	3				
Масло растительное		2	2				
<u>Компот</u>	200			0,54	0	27,85	107,7
ягоды		14	14				
Сахар		10	10				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23,0	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Суп рисовый молочный</u>	180			5,3	11,97	31,9	263,8
Молоко		180	180				
рис		15	15				
сахар		10	10				
Масло сливочное		5	5				
<u>Чай</u>	200			2,8	3,2	19,6	114,8
Чай		0,4	0,4				
Сахар		10	10				
Печенье	10			0,6	0,46	7,16	41,49
<u>Итого</u>				77,4	72,13	257,66	1830,2
<u>Шестой день</u>							
Завтрак							

<u>Омлет</u>	80			7,1	6,3	0,4	78,0
яйцо		47	41				
молоко		40	40				
Масло сливочное		2	2				
<u>Соленый помидор/огурец</u>	60	60	57	0,28	0,004	0,92	5,0
<u>Хлеб пшеничный</u>	10			0,66	0,12	3,42	18,1
<u>Какао</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Какао		2	2				
Молоко		150	150				
Сахар		10	10				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			3,3	1,3	23,0	112
Второй завтрак							
<u>Сок</u>	150			0,75	0	17,55	71,4
<u>Печенье</u>	30			1,8	1,38	21,48	124,47
Обед							
<u>Салат летний</u>	60			1,88	3,7	13,38	86
Огурец свежий		30	24				
Помидор свежий		30	24				
Капуста		40	22				
Лук-зеленый		10	7				
Масло растительное		3	3				
<u>Борщ украинский со сметаной</u>	250			2,38	8,2	10,81	142,4
капуста		60	35				
картофель		80	56				
Лук - репка		7	6				
морковь		10	4				
Томат-паста		3	3				
Свекла		25	18				
Масло растительное		3	3				

сметана		5	5				
<u>Зразы картофельные с отварным мясом</u>	220			22	13	40	450
мясо		70	50				
картофель		270	162				
Мука		5	5				
Лук-репка		10	8				
Яйцо 1/4		12	10				
Масло растительное		6	6				
Масло сливочное		3	3				
молоко		50	50				
<u>Компот</u>	200			0,54	0	27,85	107,7
ягоды		14	14				
Сахар		10	10				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23,0	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Макароны с тертым сыром</u>	150			6,9	6,1	24,3	207,8
макароны		60	135				
Масло сливочное		3	3				
сыр		15	14				
<u>молоко</u>	150			5,6	6,4	9,4	116
<u>Итого</u>				64,41	54,46	258,01	1900,9

Десятый день

Завтрак

<u>Фруктовый плов с маслом и сахаром</u>	180			3,2	2,8	28,8	185,4
Рис		50	50				
Масло сливочное		4	4				
изюм		10	10				
яблоко		20	20				
Сахар		10	10				
<u>Чай на молоке</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
чай		0,4	0,4				
Сахар		10	10				
Молоко		200	200				
<u>Батон с маслом и сыром</u>	35/10/10			3,3	1,3	23,0	112
Второй завтрак							
<u>Яблоки</u>	140			0,56	0	15,82	64,4
Обед							
<u>Икра кабачковая</u>	50	50	50	0,52	3,05	5,76	53,6
<u>Суп гречневый</u>	250			3,9	5,7	22,3	129
Гречка		20	12				
Картофель		90	54				
Лук		5	4				
Морковь		10	8				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		3	3				
сметана		5	5				
<u>Макаронны с маслом сливочным</u>	150			4,02	145,4	4,49	170,20
Макаронны		40	40				
Масло сливочное		5	5				
<u>Тефтели в томатном соусе</u>	70			11,38	180,2	14,1	247,0
мясо		75	55				

Лук-репка		10	8				
Рис		30	30				
Масло сливочное		3	5				
яйцо		0,2	0,2				
Томат		10	10				
<u>Напиток лимонный</u>	200			0,13	0,01	1,81	60,15
сахар		15	15				
лимон		20	18				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	35			3,3	1,3	23,0	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Соленый огурец</u>	60			0,96	3,9	5,68	60,1
<u>Сельдь</u>	45			8,2	9,3	1,98	127
<u>сельдь</u>		90	45				
<u>Картофельное пюре</u>	180			4,3	4,04	30,3	198,7
Картофель		220	140				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
<u>Хлеб пшеничный</u>	10			0,66	0,12	3,42	18,1
<u>Кофейный напиток</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		2	2				
Сахар		15	15				
<u>Итого</u>				60,95	60,50	269,33	1860,9