Утверждаю:
Заведующая МДОУ
«Детский сад общеразвивающего вида
№ 5 «Солнечный»
_____ С.М. Лазарева
«25» августа 2011 г.

"Детский сад общеразвивающего вида № 5 "Солнечный"

10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ.

МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Солнечный» пр. Конституции, 71 «а» гел. 44–90–23, 44-95-69.

1 день сад

Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак							
1. Каша гречневая молочная (Опд ч1, т.к.№86)	200						
гречка		35	35	4.2	0.92	25.44	130.5
молоко		100	100	3.08	3.08	4.95	68.5
Масло сливочное		4	4	0.02	3.91	0.03	36.65
Сахар		5	5	-	-	4.77	19.5
2. Хлеб пшеничный с маслом сыр	30/5/15						
Хлеб		30	30	2.84	0.44	18.56	91.6
Масло сливочное		5	5	0.02	3.91	0.03	36.65
сыр		15	15	2.09	2.36	0.02	31.3
3. коф напиток (Опд ч2, т.к№248)	200						
Коф напиток		2	2				
Сахар		15	15	-	-	14.32	58.5
Сок фруктовый	100	100	100	0.4	-	12.4	50
				11.3	**16.1**	**69.44**	**513.03**
ОБЕД							
1.Щи из свежей капусты (Опд ч1, т.к. №55)	200						
мясо		20	15	2.64	0.52	-	15.6
капуста		80	64	0.96	-	3.28	17.6
морковь		20	16	0.2	-	1.2	5.8
картофель		80	60	1.04	-	1.2	53.6
лук		10	8	0.02	-	1.0	4.2
сливочное масло		2	2	0.02	3.91	0.03	26.65
томатный соус		3	3	0.12	-	0.59	2.88
сметана		11	11	0.21	3.1	0.34	31.24
2.Котлета мясная (Опд ч2 т.к.№161)	77						
Мясо		67	57	10.1	2.00	-	60.0
Молоко		20	20	0.56	0.7	0.9	12.5
Хлеб		10	10	0.71	0.11	4.64	22.9
Мука		7	7	0.6	0.07	4.87	22.19
Масло сливочное		5	5	0.02	3.91	0.03	36.65
Яйцо 1/4		11.7	10.5	1.05	1.13	0.03	14.86
4. Свекла тушенная (Опд 2, т.к№214)	200						
Свекла		250	200	2.0	-	20.75	92.5
Лук		20	16.8	0.04	-	2.0	8.4
Растительное масло		6	6	-	4.69	-	43.98
3. Хлеб ржаной	50	50	50	2.6	0.6	22.15	107
4. Хлеб пшеничный	30	30	30	1.8	0.2	10	53
5. Компот из с/ф (Опд ч2, т.к.№241)	200						
Сухофрукты		15	15	0.10	-	7.47	31.35
Сахар		15	15	-	-	14.32	58.2

				21.07	**17.74**	**95.7**	**638.1**
Полдник 1.Кефир	200	200	200	5.6	5	9	125
Печенье	30	30	30	2.13	0.33	13.92	68.7
Яблоко	150	150	150	0.18	-	9.1	37.8
				5.02	**7.69**	**37.34**	**200**
УЖИН 1. Вареники ленивые (Опд ч1,т.к. №116) Творог Мука Масло сливочное Сахар Яйцо ¼	200	 140 30 4 11 11.7	 140 30 4 11 10.5	 16.8 2.32 0.02 - 1.05	 11.9 0.25 3.13 - 1.13	 4.62 17.42 0.02 10.5 0.03	 197.4 79.25 29.32 42.9 14.86
2. Хлеб пшеничный	20	20	20	2.84	0.44	18.56	81.6
3. чай с молоком 4. молоко 5. сахар	190	 100 11	 100 11	 5.32 -	 6.65 -	 8.55 10.5	 18.7 42.9
				24.64	**25.77**	**55.06**	**531.18**
				62.0	**60.3**	**257.5**	**1882.3**

Организация питания детеи в ДОУ часть 1, (Опд ч1)
часть 2 (Опд ч2)

Технологическая карта (т.к.)
2 день сад

Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	углеводы	Калл
ЗАВТРАК							
1. Каша манная молочная (Опд ч1,т.к.№88)	200						
Манка		25	25	2.37	0,17	17.52	83.25
молоко		130	130	4.2	5.25	6.75	93.25
масло сл.		4	4	0.02	3.92	0.03	36.65
Сахар		5	5	-	-	4.77	19.5
2. Хлеб пшеничный с маслом	30/5						
Хлеб		30	30	2.84	0.44	18.56	91.6
Сливочное масло		5	5	0.024-	4.69	0.036	43.98
3. Какао							
(Опд ч2, к.т. №253)	200			-	-	-	-
Какао		2	2	-	-	15.27	62.4
Сахар		14	14				
молоко		100	100				
Сок 10 час	100	100	100	0.4	-	11.5	50
				9.4	**14.46**	**74.4**	**430.3**
ОБЕД							
1. Суп картофельный с макаронами (Опд ч1, т.к. №38)	200						
Курица		20	12.2	2.42	1.35	-	18.2
Вермишель		20	20	0.93	0.08	7.09	33.6
Картофель		80	60	1.04	-	12.8	53.6
Морковь		30	16	0.2	-	1.22	5.8
Лук		10	8	0.02	-	1.0	4.2
Масло сл		2	2	0.02	3.13	0.02	29.32
2. Отварная птица (Опд ч2 ,т.к. №181)		90	52.7				
Курица	230			8.47	3.15	-	63.7
Капуста туш (Опд ч2 т.к№200)		250	210				
Капуста		20	16	3.0	-	10.25	55.0
Лук		30	16	0.04	-	2.0	8.4
Морковь		5	5	0.3	-	1.83	8.7
Масло сл		6	6	0.02	3.91	0.03	36.65
Масло растит				-	5.62	-	52.38

3. хлеб пшеничный ржаной	30 50	30 50	30 50	2.13 2.6	0.33 0.6	13.92 22.15	68.7 107.0
4. Кисель (Опд ч2, т.к №233 кисель сахар	200	16 14	16 24	0.06 -	- -	14.16 15.25	62 62.4
				22.25	**17.72**	**101.0**	**669.6**
Банан	150	120	100	0.18	-	9.1	37.8
ПОЛДНИК 1. Молоко 2. Пряник	150 40	150 40	150 40	4.2 1.92	5.25 1.12	6.75 30.8	93.25 140
	.			**6.42**	**6.3**	**46.6**	**271**
УЖИН 1. Салат из капусты (Опд ч1,т.к.№4) Капуста Морковь Растительное масло	76	60 30 4	48 24 4	0.72 0.3 -	- - 4.69	2.46 1.83 -	13.2 8.7 43.65
2. Рыба в омлетом(Опд ч1, т.к.№138) Рыба (филе) Масло сл Яйцо ½ Молоко Масло раст	170	90 4 50 50 6	73.8 4 23 50 6	10.26 0.02 2.07 1.4 -	3.78 3.91 2.23 1.75 5.62	- 0.03 0.07 2.25 -	77.4 36.65 29.21 31.08 52.38
3. Хлеб пшеничный 4. Чай с молоком (Опд ч2, т.к.№261) Чай Сахар молоко	20 200	20 0.2 13 100	20 0.2 13 100	2.13 - 2.8	0.33 - - 3.5	13.92 13.0 4.5	24.8 50.7 62.5
				19.8	**25.8**	**44.08**	**498.9**
				57.55	**64.2**	**260.2**	**1850**

3 день сад

Наименование блюд и продуктов	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калл
Завтрак 1.Каша геркулесова молочная (Опд ч1,т.к№93) Крупа «геркулес» Молоко Сахар Сливочное масло	200	 25 130 5 4	 25 130 5 4	 3.78 3.2 - 0.02	 2.1 5.25 - 3.91	 11.3 6.75 4.77 0.03	 122.85 93.75 19.5 36.65
2.Хлеб пшеничный с маслом и сыром Хлеб Сливочное масло Сыр	30/5/15	 30 5 15	 30 5 15	 2.84 0.024 2.09	 0.44 4.69 2.36	 18.56 0.036 0.02	 91.6 43.98 31.3
3.Кофейный напиток (Опд ч2,т.к.№253) кофейный напиток сахар	200	 2 13	 2 13	 -	 -	 12	 50.7
Сок 10 час	100	100	100	0.4	-	10.5	50
				13.1	**19.87**	**52.3**	**490.3**
ОБЕД 1.Суп картофельный с рыбой (Опд ч 1, т.к.№41) Рыба Картофель Морковь Лук Крупа рисовая Сливочное масло	200	 50 70 20 15 10 2	 34.6 60 16 12 10 2	 3.42 1.04 0.2 0.03 0.62 0.02	 1.26 - - - 0.08 3.34	 - 12 12.20 1.5 7.1 0.03	 25.8 43.6 5.8 6.3 22.6 26.65
2. Мясо-картофельная запеканка со сметанным подливом (Опд ч2,т.к.№157) картофель мясо молоко яйцо ½ сливочное масло растительное масло подлив: сметана мука молоко	230/30	 200 77 50 25 5 4 11 5 15	 154 57 50 23 5 4 11 5 15	 2.86 9.16 1.4 2.25 0.02 - 0.21 0.46 0.48	 - 2.0 1.75 2.72 3.91 3.75 2.82 0.05 0.52	 33.22 - 2.25 0.07 0.03 - 0.31 3.48 0.67	 137.4 60 21.25 31.75 36.65 34.92 28.4 15.85 9.37
3.Хлеб пшеничный ржаной	30 50	30 50	30 50	2.13 2.6	0.33 0.6	13.92 22.15	58.7 97
6. Компот из свежих фруктов (Опд ч2, т.к №242) Фрукты сахар	200	 50 13	 47 13	 0.06 -	 - -	 3.03 13	12.6 50.7
				26.96	**22.2**	**98.4**	**629.2**
Полдник 1.снежок	200	200	200	5.6	6	8	115

2. Ватрушка с творожным фаршем (Опд ч2, т.к. №289)	70						
мука		50	50	3.64	0.5	24.84	128.5
молоко		20	20	0.56	0.7	0.9	12.5
яйцо ¼		11.7	10.5	1.05	1.13	0.03	14.86
растительное масло		4	4	-	3.75	-	34.92
творог		30	30	2.6	2.55	0.99	42.3
сахар		5	5	-	-	4.77	19.5
сливочное масло		4	4	0.02	3.13	0.02	29.32
дрожжи		1	1	0.12	16.47	0.8	0.85
				13.5	**19.3**	**40.3**	**283.9**
Ужин							
1. Овощи отварные (Опд ч2, т.к.№211)	250						
Свекла		50	40	0.4	-	4.15	18.5
Картофель		90	75	1.3	-	15.1	67
Морковь		50	40	0.5	-	3.05	14.5
Лук		20	16	0.04	-	2	8.4
Капуста		150	120	1.8		6.15	33
Растительное масло		5	5	-	4.69	-	43.65
Сливочное масло		4	4	0.01	2.34	0.02	21.99
2.Хлеб пшеничный с повидлом	20/10						
хлеб		20	20	2.13	0.33	13.92	68.7
повидло		10	10	0.03	-	6.02	24.8
3.Чай (Опд ч2, т.к.№262)	200						
чай		0.2	0.2	-	-	-	-
сахар		10	10	-	-	9.55	39
Банан	150	120	100	0.18	-	9.1	37.8
				13.15	**15.32**	**64.6**	**402.46**
				63.14	**69.2**	**255.6**	**1840**

4 день сад

Наименование блюд и продуктов	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калл
ЗАВТРАК							
1. Рис в молоке	200						
(Опд ч1, т.к. №44)							
Рис		15	15	1.67	0.14	12.76	60.48
Молоко		130	130	3.2	5.25	6.75	93.75
Сахар		5	5	-	-	4.77	19.5
Масло сливочное		4	4	0.02	3.13	0.02	29.32
2. Хлеб пшеничный с маслом,	30/5						
Хлеб		30	30	2.84	0.44	18.56	91.6
Масло сливочное		5	5	0.024	4.69	0.036	43.98
(Опд ч2, т.к.№248)							
3. Какао с молоком	200						
Какао		2	2	-	-	-	-
Сахар		13	13	-	-	13.0	50.7
Молоко		100	100	3.92	4.9	6.3	87.5
4. Сок 10 час	100	100	88	0.18	-	9.1	37.8
				11.85	**18.55**	**71.26**	**514.63**
ОБЕД							
1. Суп крестьянский с крупой на м/б (Опд ч1, т.к.№42)	200						
Мясо		20	15	2.64	0.52	-	15.6
Картофель		80	70	1.3	-	15.1	67.0
Пшено		10	10	1	0.22	6.54	33
Лук		15	12	0.03	-	1.5	6.3
Морковь		25	20	0.25	-	1.5	7.25
Масло сл		2	2	0.02	3.91	0.03	36.65
Сметана		11	11	0.21	2.82	0.31	28.4
2. Пюре из говядины со сметанным соусом	100/30						
(Опд ч2, т.к.№167							
Печень		67	61.6	9.54	2.0	-	62.37
Лук		10	8	0.02	-	1	4.2
Мука		15	15	0.93	0.1	6.97	31.7
Яйцо 1/4		11.7	10.5	1.05	1.13	0.03	14.86
Молоко		20	20	0.56	0.7	0.9	12.6
Масло р		3	3	-	4.69	-	43.65
Соус: сметана		11	11	0.21	2.82	0.31	28.4
Мука		3	3	0.28	0.3	2.09	9.52
3. Отварные макароны	130						
(Опдч2, т.к.№194)							
Макароны		50	50	1.12	1.4	1.8	25
Масло сл		5	5	0.02	4.69	0.03	43.98
4. Хлеб рж	50	50	50	2.6	0.6	22.15	107
5. Хлеб Пшенич	30	30	30	2.13	0.33	13.92	68.7
6. Свекла отв Опд ч1 т.к.№21)	53	70	53	0.56	-	5.81	25.9
7. Компот из сухфруктов	200						
(Опд ч2, т.к.№241)							
Сухофрукты		15	15	0.10	-	7.47	31.35
сахар		14	14	-	-	13.37	54.6
				24.48	**25.90**	**84.5**	**789.72**

ПОЛДНИК 1.Молоко 2.Печенье 3. Яблоко	 200 30 150	 200 30 150	 200 30 100	 0.6 2.10 0.2	 - 2.67 -	 13.55 10.43 10	 55 78 42
				2.72	**2.69**	**32.49**	**175**
УЖИН 1. Морковная запеканка со со сгущенным молоком (Опд ч1, т.к.№69) морковь молоко манка яйцо 1/2 сахар масло сл сгущенка	220/30	 200 50 10 25 5 4 30	 160 50 10 23 5 4 30	 2.0 2.8 0.9 2.25 - 0.02 1.65	 - 3.5 0.07 2.42 - 3.13 2.31	 12.2 4.5 7.0 0.07 4.77 0.02 2.88	 58 62.5 33.30 31.75 19.5 29.32 39.9
2. Хлеб	20	20	20	2.13	0.33	13.92	68.7
3. Кисель (Опд ч2, т.к.№233 кисель сахар	200	 16 10	 16 110	 0.06 -	 - -	 14.16 9.55	 62 39
				1.9	**14.73**	**69.07**	**340.30**
				50.9	**61.87**	**257.4**	**1819**

5 день сад

Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
ЗАВТРАК:							
1. Каша пшенная молочная (Опд ч1, т.к.№96)	200						
Пшено		25	25	3.0	0.66	19.62	99
Молоко		130	130	4.2	5.25	6.75	93.75
Сахар		5	5	-	-	4.77	19.5
Масло сл		4	4	0.02	3.91	0.03	36.65
2 Хлеб пш с маслом	30/5						
Хлеб		30	3	2.13	0.33	13.92	68.7
Масло сл		5	5	0.024	4.69	0.036	43.98
3. Кофейный напиток с молоком (Опл ч2, т.к.№253)	200						
Кофейный напиток		2	2	-	-		
Сахар		13	13	-	-	13	50.7
Молоко		100	100	2.8	-	4.5	62.5
4. Сок 10 час	132	150	132	0.27	-	-	56.7
				12.44	**18.34**	**76.27**	**413.73**
ОБЕД							
1. Суп картофельный с бобовыми (Опд ч1, т.к №36)	200						
Мясо		20	15	2.64	0.52	-	15.6
Горох		15	15	3.85	0.43	3.95	60.8
Картофель		80	60	1.04	-	12.08	136
Морковь		25	20	0.25	-	1.5	7.25
Лук		20	16	0.04	-	2.0	8.4
Масло сл		2	2	0.02	3.91	0.03	36.65
2. Гуляш в томатно-сметанном соусе (Опд ч2, т.к.№152)	90						
Мясо		67	57	12.16	2.0	-	60
Лук		15	12	0.03	-	1.5	6.3
Морковь		30	24	0.3	-	1.83	8.7
Томатный соус		3	3	0.12	-	0.59	2.88
Мука		5	5	0.27	0.03	2.09	9.51
Сметана		11	11	0.1	1.41	0.15	14.2
Растительное масло		5	5	-	2.81	-	26.19
3. Отв гречка (Опд ч2, т.к.№186	130						
крупа гречка		35	35	4.64	0.4	35.44	168
Масло сливочное		5	5	0.02	3.91	0.03	36.65
4. Порционная свекла	53	70	53	0.56	-	5.81	25.9
4. Хлеб пшеничный	30	30	30	2.13	0.33	13.92	68.7
ржаной	50	50	50	3.12	0.72	26.58	128.4
5. Компот из сухофруктов (Опд ч2, т.к.№241)	200						
Сухофрукты		15	15	0.19	-	7.47	31.35
Сахар		13	13	-	-	14.32	58.2
				29.48	**16.47**	**129.32**	**786.97**

ПОЛДНИК							
1.Кефир	200	200	200	0.28	0.35	2.25	31.5
2.Булочка домашняя	70						
Мука		55	55	4.18	0.45	31.36	42.65
Сахар		5	5	-	-	6.68	27.3
Молоко		30	30	0.84	1.05	1.35	18.75
Масло р		9	9	-	8.44	-	78.57
Яйцо 1/8		6.2	6.2	0.54	0.58	0.02	7.62
дрожжи		1	1	0.12	-	0.8	0.85
				6.28	**10.52**	**57.76**	**207.2**
УЖИН							
1. Рыбные биточки	70						
(Опд ч1, т.к.№134)							
Рыба		110	73.8	10.26	3.78	-	77.4
рис		15	10	0.9	0.13	10.6	48.9
Яйцо 1/4		11.7	10.5	1.05	1.13	0.03	14.86
Молоко		10	10	0.28	0.35	0.45	6.25
2. Картофельное пюре	180						
(Опд ч2, т.к.№206)							
Картофель		200	122	2.6	-	30.2	134.0
Молоко		50	50	1.4	1.75	2.25	31.25
Масло сл		4	4	0.02	3.92	0.03	36.65
3. Хлеб пш	20	20	20	2.84	0.44	18.56	91.6
4. Чай с сахаром	200						
чай		0.2	0.2	-	-	-	-
сахар		14	14	-	-	14	54.6
5. Салат из капусты	60						
(Опд ч1,т.к.№4)							
Капуста		60	48	0.72	-	1.46	13.2
Морковь		10	8	0.1	-	0.44	2.9
Масло растительное		4	4	-	3.75	-	14.92
				20.17	**15.24**	**78.02**	**446.53**
				68.37	**60.57**	**241.36**	**1854**

6 день сад

Наименование Блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
ЗАВТРАК							
1.Каша ячневая молочная (Опд ч1, т.к.№99)	220						
кр ячневая		30	30	2.34	0.42	20.28	96.6
молоко		130	130	4.2	4.25	6.75	93.75
сахар		5	5	-	-	4.77	19.5
масло сливочное		4	4	0.02	3.91	0.03	36.65
2.Хлеб пшеничный с маслом	30/5/15						
Хлеб пш		30	30	1.42	4.69	9.28	45.8
Масло сл		5	5	0.024	3.91	0.03	43.98
сыр		15	15	2.09	2.36	0.02	31.3
3.Кофейный напиток (Опд ч2, т.к.№253)	200						
Кофейный напиток		2	2	-	-	-	-
Сахар		13	13	-		13	50.7
				11.3	**17.07**	**54.16**	**418.2**
ОБЕД							
1.Суп из овощей на к/б (Опд ч1, т.к.№35)	200						
Курица		20	12.2	2.42	0.9	-	18.2
Картофель		53	40	0.69	-	8	35.51
Капуста		60	48	0.72	-	1.46	13.2
Лук		15	12	0.03	-	1.5	8.7
Морковь		30	24	0.3	-	1.33	6.66
Свекла		30	24	0.24	-	2.49	11.1
Масло сл		2	2	0.01	2.34	0.02	28.4
Сметана		11	11	0.21	2.82	0.31	28.4
Масло растительное		4	4	-	2.69	-	43.65
2. Тефтели (Опд ч2, т.к.№183)	80						
мясо		80	42.7	8.47	3.19	-	63.7
Молоко		20	20	0.56	0.7	0.9	12.5
Яйцо ¼		11.7	10.5	1.05	1.13	0.03	14.86
Мука	30	10	10	0.37	0.04	2.78	12.68
Подлив:							
Мука		4	4	0.37	0.04	2.78	12.68
Томатный соус		3	3	0.12	-	0.59	2.88
Растительное масло		6	6	-	2.81	-	26.19
3. Отварной картофель (Опд ч2, т.к.№204)	150						
картофель		200	140	2.34	-	27.18	120.6
Масло сливочное		5	5	0.84	1.05	1.35	18.75
4.Хлеб пшеничный	30	30	30	2.13	0.33	13.92	68.7
Хлеб ржаной	50	50	50	2.6	0.6	22.15	107
4. Компот из с/ф	200						
5. (Опдч2,т.к.№241)							
С/ф		15	15	0.19	-	7.47	31.35
Сахар		13	13	-	-	13	50.7

5.Порционная свекла	53	70	53	0.56	-	5.81	25.9
				24.25	**24.13**	**107.31**	**715.02**
Сок 10 час	100	100	100	0.4	-	11.5	50
Банан	150	120	100	0.18	-	9.1	37.8
ПОЛДНИК: Кефир	200	190	190	4.32	4.65	8.55	118.7
2. Печенье	30	30	30	2.94	2.97	20.43	120
				7.25	**7.62**	**28.98**	**238.75**
УЖИН 1. Творожная запеканка со сгущенным молоком (Опд ч1, т.к№117) Творог Манка Масло сл Сахар Яйцо 1/2 Молоко Сгущенка	190/30	 100 10 4 5 25 50 30	 100 10 4 5 23 50 30	 12 0.9 0.02 - 2.25 2.24 1.65	 8.5 0.07 3.13 1.13 2.42 2.8 2.31	 3.3 7.0 0.02 4.77 0.07 3.6 2.88	 141 33.3 29.32 19.5 31.75 50 39.9
2. Хлеб пш	20	20	20	2.13	0.33	13.91	68.7
3. Чай (Опд ч2, т.к.№263) Чай Сахар	200	 0.2 11	 0.2 11	 - -	 - -	 - 10.5	 - 42.9
				18.9	**20.6**	**49**	**455.4**
				60.7	**69.5**	**262.55**	**1817.3**

7 день сад

Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой (Опд ч1, т.к.№43)	200						
пшено		20	20	1.26	0.18	14.22	65.2
Молоко		130	130	4.2	5.25	6.75	93.75
Сахар		5	5	-	-	4.77	19.5
Масло сл		4	4	0.02	3.91	0.03	36.65
1. Хлеб пш с маслом	30/5						
Хлеб		30	30	2.84	0.44	18.56	91.6
Масло сл		5	5	0.024	4.6	0.036	43.98
2. Какао с молоком (Опд ч2, т.к№248)	200						
Какао		2	2	-	-	-	-
Сахар		12	12	-	-	14.32	58.5
Молоко		100	100	3.92	4.9	6.3	87.5
4. Сок 10 час	100	100	88	0.18	-	9.1	37.8
				12.2	**19.2**	**63.68**	**488.8**
ОБЕД							
1. Свекольник (Опд ч1, т.к.№34)	200						
Мясо		20	15	2.64	0.52	-	15.6
Свекла		100	68	0.48	-	4.98	22.2
Картофель		57	40	0.74	-	8.6	38.19
Лук		10	8	0.02	-	1	4.2
Морковь		30	24	0.3	-	1.33	8.7
Сливочное масло		2	2	0.02	3.91	0.03	36.65
Сметана		11	11	0.21	2.82	0.31	28.4
2. Мясная котлета (Опд ч2, т.к.№161)	77						
Мясо		67	57	10.1	2.0	-	60
Молоко		20	20	0.56	0.7	0.9	12.5
Яйцо 1/4		11.7	10.5	1.5	1.13	0.03	14.86
Хлеб		10	10	0.71	0.11	4.64	22.9
Масло сл		5	5	0.02	3.13	0.02	29.32
Мука		7	7	0.64	0.07	4.8	22.19
3. Тушенная капуста (Опд ч2, т.к.№200)	170						
Капуста		250	200	3.0	-	10.25	55
Морковь		50	40	0.5	-	3.05	14.5
Лук		15	12	0.03	-	1.5	6.3
Растительное масло		4	4	-	4.69	-	43.65
4. Хлеб пшеничный	30	30	30	1.42	0.22	9.28	45.8
Хлеб ржаной	50	50	50	2.6	0.6	22.15	107.0
5. Компот из св фруктов (Опд ч 2, т.к.№240)	200						
Фрукты		60	57	0.06	-	3.03	12.6
сахар		12	12	-	-	13.0	50.7
				25.10	**19.9**	**88.9**	**596.8**

ПОЛДНИК							
1. Молоко	200	200	200	0.6		17.55	75
2. Булочка домашняя (Опдч2, т.к.№274)	70						
Мука		50	50	4.18	0.45	31.36	102.65
Сахар		5	5	-	-	3.8	15.6
Молоко		30	30	1.12	1.4	1.8	23
Растительное масло		9	9	-	8.44	-	78.57
Яйцо 1/8		6,2	6,	0.54	0.58	0.02	7.62
Дрожжи		1	1	0.12	-	0.8	0.85
Масло сл		4	4				
3 Яблоко		150	150	0.2	-	10.1	42
				12.48	**20.69**	**37.78**	**270.29**
УЖИН							
1. Рыба запеченная по русски (Опд ч1, т.к.№141)	240						
Рыба		110	73.8	10.26	3.78	-	77.4
Масло р		4	4	-	4.69	-	43.65
Лук		15	12	0.03	-	1.5	6.3
Морковь		30	24	0.3	-	1.83	8.7
Томатный соус		6	6	0.24	-	1.19	5.76
Картофель		150	109	1.95	-	22.65	100.5
Молоко		30	30	0.84	1.05	1.35	18.75
Масло сл		4	4	0.02	4.68	0.04	43.98
2. Хлеб пш	20	20	20	2.13	0.39	13.91	68.7
3. Чай (Опд ч2, т.к.№263)	200						
Чай		0.2	0.2	-	-	-	-
сахар		12	12	-	-	11.4	46.8
				15.77	**14.59**	**58.37**	**453.4**
				65.5	**74.3**	**233**	**1809.3**

8 день сад

Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
ЗАВТРАК: Отварные макароны (Опд ч2, т.к.№194) макароны масло сливочное яйцо	130 46	 50 4 50	 50 4 46	 4.18 0.02 4.5	 0.36 3.91 4.84	 31.9 0.03 0.14	 111.2 36.65 49.5
1. Хлеб пшеничный с маслом, Хлеб Масло сливочное	30/5	 30 5	 30 5	 2.84 0.02	 0.44 3.91	 18.56 0.03	 51.6 36.65
2. Кофейный напиток (Опд ч2, №253) Кофейный напиток Сахар молоко	200	 2 15 100	 2 15 100	 - - 2.8	 - - 3.5	 14.32 4.5	 - 48.5 62.5
4. Сок 10 час	100	100	88	0.18	-	9.1	37.8
ОБЕД Суп-пюре из картофеля (Опд ч1, т.к.№49) Картофель Лук Морковь Масло сл Мясо Сметана	200	 100 10 20 2 20 11	 75 8 16 2 15 11	 1.3 0.02 0.2 0.02 2.64 0.21	 - - - 3.9 0.52 2.82	 15.1 1 1.22 0.3 - 0.31	 67 4.2 5.8 36.65 15.6 28.4
1. Плов с мясом (Опд ч2, т.к. №163) Мясо Крупа рисовая Морковь Лук Масло р Масло сл	230	 87 45 30 20 4 5	 57 45 24 16 4 5	 10.1 3.15 0.3 0.04 - 0.02	 2.0 0.45 - - 4.69 3.91	 - 35.55 1.83 2 - 0.03	 60.0 163 8.7 8.4 43.65 36.65
2. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 50	30 50	30 50	2.13 2.6	0.33 0.6	13.92 22.15	68.7 107
3. Компот из с/ф (Опд ч2, т.к.№241) С/ф Сахар	200	 15 12	 14 12	 0.26 -	 - -	 9.96 14.32	 41.8 58.2
				22.99	**19.23**	**117.42**	**753.75**
ПОЛДНИК 1.Снежок	200	200	200	0.6	-	17.55	75

2.Ватрушка творожная (Опд ч2, т.к.№269)	70						
Мука		50	50	1.12	1.4	1.8	25
Молоко		20	20	0.56	0.7	0.9	12.5
Яйцо 1/8		6	5	0.52	0.56	0.01	7.36
Масло сл		4	4	0.01	1.56	0.01	14.66
Масло р		4	4	-	3.75	-	34.92
творог		30	30	3.6	2.55	0.99	42.3
Сахар		8	8	-	-	7.64	31.2
Дрожжи		1	1	0.12	-	0.8	0.85
				9.22	**10.17**	**29.7**	**243.7**
УЖИН							
1. Рагу из овощей (Опд ч1, т.к.№77)	250						
Картофель		100	75	1.3	-	15.1	67
Капуста		150	120	1.8	-	6.15	33
Морковь		50	32	0.4	-	2.44	11.6
Лук		20	16	0.04	-	2	8.4
Свекла		60	48	0.48	-	4.98	22.8
Масло р		4	4	-	3.75	-	34.92
Масло сл		4	4	0.01	2.34	0.02	21.99
2. Чай с молоком (Опд ч 2, т.к.№262)	200						
Молоко		100	100	2.8	3.5	4.5	62.5
Чай		0.2	0.2	-	-	-	-
Сахар		12	12	-	-	12.32	58.5
3.Хлеб пшеничный	20						
Хлеб пшеничный		20	20	2.13	0.33	12.92	68.8
				8.96	**13.12**	**58.4**	**389.5**
				55.5	**60.26**	**275**	**1783.5**

9 день сад

Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
ЗАВТРАК							
1.Омлет с зеленым горошком (Опд ч1, т.к.№111)	170						
Яйцо 1.5		75	70	4.3	3.79	0.21	88.9
Молоко		50	50	1.96	2.45	3.15	43.75
Масло сл		4	4	0.02	3.91	0.03	36.65
Зеленый горошек		45	29	1.17	0.09	3.06	18
1. Хлеб пшеничный с маслом	30/5						
Хлеб		30	30	2.13	0.33	13.92	68.7
Масло сл		5	5	0.024	3.69	0.036	43.98
2. Какао на молоке (Опд ч2, т.к.№248)	200						
Какао		2	2	-	-	-	
Сахар		14	14	-	-	13.97	54.6
Молоко		100	100	3.92	4.9	6.3	87.5
				13.58	**18.6**	**54.15**	**352.9**
Сок 10 час	100	100	100	0.4	-	11.5	50
ОБЕД							
1. Рассольник (Опд ч1, т.к.№32)	200						
Курица		20	12.2	2.42	0.9	-	18.2
Картофель		73	52	0.95	-	11.02	48.91
Крупа перловая		15	15	0.8	0.12	7.61	35.75
Лук		10	8	0.02	-	1	4.2
Морковь		30	24	0.3	-	1.83	8.7
Огурец соленый		30	28	0.18	-	0.33	0.21
Масло сливочное		2	2	0.02	3.91	0.03	36.65
Сметана		11	11	0.21	2.82	0.31	28.4
Масло растительное		6	6	-	5.62	-	52.38
2. Жаркое по домашнему (Опд ч2, т.к.№153)	200						
Курица		90	42.7	6.47	3.15	-	63.7
Картофель		222	154	2.86	-	33.22	147.4
Лук		15	12	0.03	-	1.5	6.3
Морковь		30	24	0.3	-	1.83	8.7
Масло сливочное		5	5	0.02	3.91	0.03	36.65
Растительное масло		6	6	-	5.62	-	52.38
3. Хлеб ржаной	50	50	50	2.6	0.6	22.1	107
4. Хлеб пшеничный	30	30	30	2.8	0.6	14.2	72
5. Компот из с/ф (Опд ч2, т.к.№241)	200						
С/ф		15	15	0.19	-	7.47	31.35
сахар		15	15	-	-	14.32	58.5
				17.37	**23.84**	**101.65**	**718.89**
ПОЛДНИК							
1. Яблоко	150	150	150	0.2	-	10.1	42
2.Молоко	200	200	200	5.6	7.0	9.0	125.0

3.11ряник	40/	40	40	2.84 **2.84**	0.44 **0.44**	18.56 **18.56**	81.6 **81.6**
УЖИН (Опд ч1, т.к.№118) 1. Творожно-морковная запеканка Творог Молоко Яйцо1/2 Манка Морковь Сахар Масло сл СОУС: сметана Мука Сахар	190/ 20	 100 50 25 10 100 5 4 5 5 5	 100 50 23 10 70 5 4 5 5 5	 12 1.4 2.25 0.9 1.0 - 0.02 0.1 0.37 -	 6.5 1.75 2.42 0.07 - - 2.91 1.41 0.04 -	 3.3 2.25 0.07 7 6.1 4.77 0.03 0.15 2.79 4.77	 141.0 31.25 37.75 33.31 29 19.5 29. 36.65 12.68 19.5
2. Хлеб пш	20	20	20	1.13	0.33	13.92	68.7
3. Чай с сахаром, молоком (Опд ч2, т.к.№ 262) Чай Сахар молоко	200	 0.2 13 100	 0.2 13 100	 - - 0.54	 - 1.9	 12.41 2.4	 50.7 34.37
				16.7	**17.3**	**59.96**	**522.6**
				55.5	**66.7**	**248.41**	**1819.5**

10 день сад

Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
ЗАВТРАК							
1. Салат из капусты (Опд ч1, т .к.№4)	50						.
Капуста		50	40	0.6	-	2.05	11
Зеленый горошек		30	24	0.78	0.06	2.04	12
Масло растительное		4	4	-	4.69	-	33.65
2. Каша рисовая молочная (Опд ч1, т.к.№98)	200						
рисовая крупа		25	25	1.89	0.27	11.33	67.8
Сахар		5	5	-	-	3.77	19.5
Масло сл		4	4	0.02	2.91	0.03	26.65
Молоко		130	130	4.2	5.25	6.75	63.75
3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5						
Хлеб		40	40	1.84	0.44	15.56	71.6
Масло сл		5	5	0.02	3.91	0.33	26.65
сыр		15	15	2.09	2.36	0.02	24.2
4. Коф. напиток с молоком (Опд ч2, т.к.№253)	200						
Кофейный напиток		2	2	-	-	10	40.7
Сахар		13	13	1.8	3.5	4.5	52.5
Молоко		80	80	0.27	-	10.6	42.7
5. Сок 10 час	100	100	100	0.4	-	11.7	50
				13.51	**18.6**	**78.6**	**373.7**
ОБЕД							
1. Борщ (Опд ч1, т.к.№25)	200						
Мясо		10	5	2.64	0.52	-	14.6
Свекла		40	32	0.32	-	3.32	13.8
Капуста		60	34	0.36	-	1.23	6.6
Лук		10	8	0.02	-	1.0	4.2
Морковь		20	16	0.2	-	1.22	5.8
Картофель		80	60	1.04	-	12.08	53.6
Томатный соус		3	3	0.12	-	0.59	2.88
Масло сл		2	2	0.01	2.34	0.02	11.99
Сметана		6	11	0.22	3.10	0.34	21.24
2. Отв сосиска с гороховым пюре (Опд ч1, т.к.№107)							
Сосиска	70	70	60	8.96	15.54	1.05	169.6
горох	160	50	50	11.57	1.32	11.88	172.4
сл масло		5	5	0.02	3.13	0.02	29.32
3. Хлеб пш	30	30	30	1.42	0.22	9.28	45.8
4. Хлеб рж	50	50	50	2.6	0.6	22.15	107
5. Компот (Опд ч2,т.к.№241)	200						
Сухофрукты		20	20	0.26	-	9.96	31.8
сахар		12	12	-	-	10.2	38.2
				29.77	**26.77**	**88.46**	**700.3**
ПОЛДНИК							
1.Снежок	200	200	190	2.32	5.65	7.55	108.75
2. Вафля	30	30	30	1.60	3.38	14.52	177.2

				3.82	**9.03**	**22.07**	**215.9**
УЖИН Рыбные котлета (Опд ч1, т.к.№135) Рыба Яйцо 1/4 Хлеб пш Мука Масло р	60	 110 12.5 10 5 6	 73.8 10.5 10 5 6	 8.26 1.05 0.71 0.28 -	 3.78 1.13 0.11 0.03 4.69	 - 0.03 4.64 2.09 -	 77.4 14.85 22.9 9.51 43.98
1. Картофельное пюре (Опд ч2, т.к.№206) Картофель Молоко Масло сл	180	 200 50 4	 154 50 4	 2.86 1.4 0.02	 - 1.75 3.13	 33.22 2.26 0.02	 147.4 31.25 29.32
3.Хлеб пш	20	20	20	2.13	0.33	13.91	68.7
4.Чай с сахаром (Опд ч2, т.к. №263) Чай Сахар	200	 0.2 11	 0.2 11	 -	 -	 10.5	 42.9
				16.7	**12.95**	**66.7**	**504.6**
				63.7	**67.3**	**255.8**	**1794.5**

САД	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	сред
картофель	80	80	360	100	280	250	207	200	70	280	190
Колбаса	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70	7
Кондитерские	30	40	-	30	-	30	-	-	40	30	20
Крупа	35	25	25	35	75	40	20	80	25	70	43
курица	-	110	-	-	-	20	-	-	110	-	27
Макароны	-	30	-	70	-	-	-	-	-	-	10
Масло растительное	16	6	13	3	18	10	17	8	12	6	11
Масло слив	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Молоко	400	500	400	500	500	400	450	400	500	450	450
Мука	37	2	50	15	60	14	55	50	5	5	29
Мясо	87	-	77	87	87	80	87	87	-	10	61
Овощи	390	430	315	320	230	205	500	360	260	240	325
Повидло	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	1
Рыба	-	-	60	-	110	-	110	-	-	110	39
С/Ф	15			15	15	15		15	15	20	11
Сахар	46	57	46	38	50	47	47	47	47	44	47
Сгущенка	-	-									
Сметана	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Сок	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Сыр	10	-	10	-	-	10	-	-	-	10	6
Творог	150	-	100	-	-	-	-	-	100	50	40
Фрукты	140	150	200	150	-	150	200	-	150	-	114
Хлеб пш	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Хлеб рж	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Яйцо	1/2	¼									

		САД		
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛОР
1 ДЕНЬ	57.55	64.2	260.2	1850
2 ДЕНЬ	62	60.3	257.5	1882.3
3 ДЕНЬ	63.14	69.2	255.6	1840
4 ДЕНЬ	50.9	61.8	257.4	1819
5 ДЕНЬ	68.7	60.5	241.36	1854
6 ДЕНЬ	60.7	69.5	262.5	1817.3
7 ДЕНЬ	65.5	73.3	233	1809.3
8 ДЕНЬ	55.5	60.2	275	1783.5
9 ДЕНЬ	55.5	66.7	248.4	1819.5
10 ДЕНЬ	63.7	67.3	255.8	1794
ИТОГО				
ЗА 10 ДНЕЙ	658.9	652.8	2546.7	18268.4
СРЕДНЕЕ	65	65	254	1826

1 день ясли Организация питания детей в ДОУ часть 1 (Опд ч1)
Часть2 (Опд ч2)

Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак							
1Каша гречневая молочная(Опд ч1, т.к. 86	150						
гречка		35	35	3.14	0.79	22.26	113.5
молоко		110	110	3.08	3.08	4.95	68.5
Масло сливочное		3	3	0.02	3.91	0.03	36.65
Сахар		5	15	-	-	4.77	19.5
5. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/10						
Хлеб		20	20	1.42	0.22	9.28	45.8
Масло сливочное		5	5	0.024	3.91	0.036	43.98
сыр	.	10	10	2.09	2.36	0.02	31.3
Опд ч2, т.к. №248							
6. Какао с молоком	150						
Какао		2	2				
Молоко		100	100	2.8	3.5	4.5	62.5
Сахар		10	10	-	-	9.55	39
				10.4	**15.4**	**53.2**	**404.8**
Сок фруктовый	100	100	100	0.4	-	12.4	50
				0.4	**-**	**12.4**	**50**
ОБЕД							
1.Щи на м/б со сметаной	150/10						
Мясо Опд ч 1 т.к.№ 55		20	15	2.64	0.52	-	15.6
капуста		60	40	0.6	-	2	11
морковь		20	16	0.2	-	1.2	5.8
картофель		60	42	0.4	-	1.2	30.2
лук		10	8	0.02	-	1.0	4.2
сливочное масло		2	2	0.02	3.91	0.03	26.65
томатный соус		3	3	0.12	-	0.59	2.88
сметана		9	9	0.21	2.8	0.3	28.4
2.Котлета мясная	60						
Мясо Опд ч2, т.к. №161		60	42	7.2	1.56	-	36.8
Молоко		20	20	0.56	0.7	0.9	12.5
Хлеб		10	10	0.71	0.11	4.64	22.9
Мука		5	5	0.4	0.02	3.45	18.2
Масло сливочное		5	5	0.02	3.91	0.03	36.65
Яйцо 1/4		11.7	10.5	1.05	1.13	0.03	14.86
3.Свекольная икра	120						
Свекла Опд ч2 т.к.№214		200	160	1.6	-	16.6	54
Лук		20	16.8	0.04	-	2.0	8.4
Растительное масло		5	5	-	4.69	-	30.98
6. Хлеб ржаной	40	40	40	2	0.4	17.7	85,6
7. Хлеб пшенич	20	20	20	1.42	0.22	9.2	45.8
8. Компот из с/ф	200						
Сухофрукты		15	15	0.10	-	7.47	31.35
Сахар		10	10	-	-	12.4	50.44
Опд ч2 т.к. № 241				**13.6**	**12.55**	**71.41**	**504.1**
Полдник							
1.Кефир	150	150	150	5.6	7	9	125

Печенье	10	10	10	2.13	0.33	13.92	68.7
				9.82	**9.69**	**71.41**	**504.8**
УЖИН 7. Вареники ленивые Творог Опд ч 1, т.к.№116 Мука Масло сливочное Сахар Яйцо ¼	100	 100 30 4 11 11.7	 100 30 4 11 10.5	 13.8 1.86 0.02 - 1.05	 9.35 0.2 3.13 - 1.13	 3.63 13.9 0.02 10.5 0.03	 155.1 63.4 29.32 42.9 14.86
8. Хлеб пшеничный	20	20	20	2.13	0.33	13.93	68.7
Чай с молоком Молоко сахар	150	 100	 100	 3.92	 4.9	 6.3	 87.5
				26.68	**324.6**	**44.6**	**431.78**
				60.5	**62.2**	**179.1**	**1441.9**

2 день ясли

Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	калл
ЗАВТРАК							
Каща манная молочная	150						
Манка Опд ч1 т.к. №88		20	20	2.3	0.17	17.5	83.25
Масло сл		3	3	0.01	2.34	0.02	21.99
Молоко		100	100	3.64	4.55	5.85	81.25
сахар		4	4	-	-	3.81	15.6
Хлеб пшеничный с маслом	20/5						
Хлеб		20	20	1.42	0.22	9.28	45.8
Масло сл		5	5	0.024	4.6	0.036	43.98
Кофейный напиток Опд ч2 т.к№253	150				-	-	-
Кофейный напиток		2	2	-	-	14.32	38.5
Сахар		10	10	-	-	9.55	39
				11.89	**16.73**	**46.18**	**354.3**
Сок 10 час	100	100	100	0.5	-	6.9	31
ОБЕД							
Суп карт с вермишелью на к/б	150						
Курица Опд ч1, т.к.38		20	10.55	3.63	1.35	-	27.3
Вермишель		10	10	0.92	0.07	57.08	36
Картофель		60	38	0.52	-	6.04	26.8
Морковь		15	13	0.15	-	0.91	4.35
Лук		8	6.4	0.01	-	0.8	3.36
Масло сл		4	4	0.01	2.34	0.02	21.99
Сметана		9	9				
Отв курица с туш капустой	180						
Курица Опд ч2 т.к.№ 181		90	52	10.2	3.8	-	67
Капуста Опд ч2 т.к.№200		200	159	1.3	-	6.3	32
Лук		11	9	0.02	-	1.1	4.62
Морковь		15	13	0.15	-	0.91	4.35
Масло сл		2	2	0.02	3.91	0.03	36..65
Масло р		3	3	-	2.81	-	26.19
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.42	0.22	9.28	45.8
Ржаной	40	40	40	2.08	0.48	17.72	85.6
Кисель Опд ч2 т.к. №233	150						
Кисель		12	12	0.04	-	10.62	46.5
сахар		10	10	-	-	9.54	39
				20.46	**12.64**	**70.33**	**405.5**
ПОЛДНИК							
Молоко	150	150	150	4.2	5.25	6.75	93.75
Пряник	20	20	20	1.92	1.12	30.8	140
Банан	150	150	88	0.18	-	9.1	37.8
				6.3	**6.34**	**45.2**	**271**

УЖИН							
Салат из капусты	40						
Капуста Опд ч1 т.к.№4		50	40	0.6	-	2.05	11
Морковь		15	12	0.15	-	0.9	4.35
Растительное масло		2	2	-	1.87	-	17.46
Рыба под омлетом	70/						
Рыба филе Опд ч1 т.к. №261	110	80	51.8	9.12	3.36	-	68.8
Масло сл		3	3	0.01	1.56	0.01	14.66
Яйцо		25	23	2.07	2.23	0.07	29.21
Молоко		30	30	0.84	1.05	1.35	18.75
Хлеб пшеничный		20	20	1.42	0.22	9.28	45.8
Чай с молоком							
Чай Опд ч2 т.к.№ 261		0.2	0.2	-	-	-	-
Сахар	150	10	10	-	-	14.32	58.5
Молоко		*100*	*100*	*2.8*	*3.5*	*4.5*	*62.5*
				16.86	**13.79**	**35.86**	**341.1**
	.			**51.66**	**48.93**	**198.5**	**1398**

3 день ясли

Наименование блюд и продуктов	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калл
Завтрак							
1.Каша геркулесова молочная	150						
Крупа «геркулес» Опд ч1		20	20	3.1	1.5	17.2	98.2
т.к.№93							
Молоко		100	100	2.8	3.5	4.5	62
Сахар		5	5	-	-	4.77	19.5
Сливочное масло		3	3	0.01	2.34	0.02	21.99
2.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/6/10						
Хлеб		20	20	1.42	0.22	9.28	45.8
Сливочное масло		5	5	0.024	4.69	0.036	43.98
Сыр		10	10	2.09	2.36	0.02	31.3
3.Кофейный нап Опд ч2	150						
т.к№253							
кофейный напиток		2	2				
сахар		10	10	-	-	9.55	39
Сок 10 час	100	100	100	0.4	-	11.5	50
				9.8	**14.6**	**56.8**	**262.2**
ОБЕД							
1.Суп карт с рыбой	150						
Рыба(филе) Опд ч1 т.к №41		30	24.6	3.42	1.26	-	25.8
Картофель		60	42	0.78	-	9.06	30.2
Морковь		20	16	0.2	-	12.20	5.8
Лук		10	8	0.01	-	1.	4.2
Крупа рисовая		5	5	0.62	0.08	7.1	32.6
Сливочное масло		2	2	0.02	3.12	0.02	29.32
2. Мясо-картофельная запеканка со сметанным подливом Опд ч2 т.к№157	180/20						
картофель		140	100	1.82	-	21.14	83.8
мясо		80	57	10.16	2.0	-	60
молоко		40	40	1.1	1.2	1.8	15
яйцо ½		25	23	2.25	2.72	0.07	31.75
сливочное масло		5	5	0.02	3.91	0.03	36.65
растительное масло		4	4	-	3.75	-	34.92
подлив: сметана		9	9	0.21	2.82	0.31	28.4
мука		2	2	0.18	0.02	1.39	6.34
молоко		10	10	0.28	0.32	0.45	6.25
3.Хлеб пшеничный	20	20	20	1.4	0.2	9.2	45.8
ржаной	40	40	40	2.0	0.4	16.8	75.5
9. Компот из свежих фруктов	150						
Фрукты Опд ч2 т.к №242		30	27	0.06	-	3.03	12.6
сахар		10	10	-	-	8.55	29
				22.7	**22.08**	**75.5**	**515**
Полдник							
1.Снежок	150	150	150	4.2	5.2	6.7	73.7
2. Ватрушка с творожным фаршем Опд ч2 т.к. №289	60						
мука		40	40	3.64	0.4	24.84	108.5
молоко		20	20	0.56	0.7	0.9	12.5
яйцо ¼		11.7	10.5	1.05	1.13	0.03	14.86
растительное масло		3	3	-	2.81	-	26.19
творог		30	30	3.6	2.55	0.99	42.3
сахар		7	7	-	-	6.77	23.5

сливочное масло		2	2	0.01	1.56	0.01	14.66
дрожжи		1	1	0.12	16.47	0.8	0.85
				9.1	**11.2**	**42.35**	**192.75**
Ужин							
Овощи отв Опд ч2 т.к №211	180						
Свекла		50	29	0.2	-	2.98	13.3
Картофель		55	46.8	0.8	-	9.8	43.5
Морковь		40	23	0.2	-	1.76	8.41
Лук		10	8	0.01	-	1	4.2
Капуста		100	80	1.2		4.0	22
Растительное масло		3	3	-	2.81	-	26.1
Сливочное масло		3	3	0.01	1.56	0.01	14.66
2.Хлеб пшеничный	20/7						
хлеб		20	20	2.13	0.33	13.92	68.7
3.Чай с молоком	200						
Чай Опд ч2 т.к. №262		0.2	0.2	-	-	-	-
сахар		10	10	-	-	9.55	39
молоко		100	100	2.8	3.5	4.5	52.5
Банан	200	200	98	0.16	-	8.2	32.4
				9.28	**9.55**	**47.3**	**310.8**
				57.2	**60.8**	**265.4**	**1400.7**

4 день ясли

Наименование блюд и продуктов	выход	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калл
ЗАВТРАК							
1.Рис в молоке	150						
Рис Опд ч1 т.к №44		18	18	1.67	0.14	12.76	60.48
Молоко		130	130	4.2	5.25	6.75	93.75
Сахар		5	5	-	-	4.77	19.5
Масло сливочное		3	3	0.01	2.34	0.02	21.99
2. хлеб пшеничный с маслом	20/6						
Хлеб		20	20	1.42	0.22	9.28	45.8
Масло сливочное		5	5	0.024	4.69	0.036	43.98
3. какао с молоком	150						
Какао Опд ч2 т.к №248		2	2	-	-	-	-
Сахар		10	10	-	-	13.0	50.7
Молоко		70	70	1.96	2.45	3.15	43.7
4. Сок 10 час	100	100	100	0.18	-	9.1	37.8
				6.59	**9.85**	**52.21**	**333.3**
ОБЕД Опд ч1 т.к.№42							
1.Суп крестьянский с крупой	150/5						
Мясо		20	15	2.64	0.52	-	15.6
Картофель		60	42	0.78	-	9.06	40.2
Пшено		5	5	1	0.22	6.54	33
Лук		10	8	0.01	-	1.0	4.2
Морковь		20	16	0.2	-	1.2	5.8
Масло сл		2	2	0.02	3.12	0.02	29.3
Сметана		5	5	0.1	1.41	0.15	14.2
Пюре из говядины со сметанным соусом	100/30						
Соусом Опд ч2 т.к.№167							
говядина		60	45	6.8	1.3	-	40.5
Лук		10	8	0.02	-	1	4.2
Мука		10	10	0.93	0.1	6.97	31.7
Яйцо 1/4		11.7	10.5	1.05	1.13	0.03	14.86
Молоко		20	20	0.56	0.7	0.9	12.6
Масло р		5	5	-	4.69	-	43.65
Соус: сметана		4	4	0.1	1.41	0.15	14.2
Мука		5	5	0.18	0.2	1.39	6.34
2. Отв макароны	130						
Макароны Опд ч2 т.к.№194		40	40	1.49	-	17.36	77.05
Масло сл		5	5	0.02	3.91	0.03	36.65
3. Хлеб рж	40	40	40	2.6	0.6	22.15	107
4. Хлеб пш	20	20	20	1.42	0.22	9.2	46
Свекла отварнаяОпд ч1 т.к№21	53	70	53	0.56	-	5.81	25.9
5. Компот из сухофруктов	200						
Сухофрукты Опд ч2 т.к№241		15	15	0.10	-	7.47	31.35
сахар		10	10	-	-	10.7	34.5
				17.23	**18.31**	**66.93**	**572.17**
ПОЛДНИК							
1. Молоко	150	150	150	0.6	-	13.55	55
2. Печенье	10	10	10	2.13	2.67	20.43	120
3. 3. Яблоко	150	150	126	0.24	-	12.1	50.4

				2.82	**2.69**	**32.49**	**175**
УЖИН 4. Морковная запеканка со со сгущенным молоком морковь Опд ч1 т.к№69 молоко манка яйцо 1/2 сахар масло сл сгущенка	150/20	 100 50 5 25 5 4 20	 80 50 5 23 5 4 20	 1.0 1.8 0.9 2.25 - 0.02 1.1	 - 3. 0.07 2.42 - 3.13 1.54	 6.0 4. 7.0 0.07 4.77 0.02 1.92	 29 60.6 33.30 31.75 19.5 29.32 26.6
5. Хлеб	20	20	20	2.13	0.33	13.92	68.7
6. Кисель Опд ч2 т.к№233 кисель сахар	200	 16 10	 16 110	 0.06 -	 - -	 14.16 9.55	 62 39
				14.75	**14.73**	**79.50**	**340.0**
				41.3	**42.8**	**203.1**	**1423.4**

5 день ясли

Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутт	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
ЗАВТРАК:							
6. Каша пшенная молочная	200						
Пшено		20	20	3.0	0.66	19.62	69.7
Молоко		130	130	2.2	5.25	6.75	73.75
Сахар		5	5	-	-	4.77	19.5
Масло сл		3	3	0.02	3.91	0.03	29.3
4. Хлеб пш с маслом	20/5						
Хлеб		20	20	2.13	0.33	13.92	48.7
Масло сл		5	5	0.024	4.69	0.036	33.98
5. Кофейный напиток с молоком	200						
Кофейный напиток		2	2	-	-		
Сахар		10	10	-	-	13	30.7
Молоко		100	100	2.8	-	4.5	32.5
4. Сок 10 час	132	150	132	0.27	-	-	56.7
				12.44	**18.34**	**49.7**	**384.7**
ОБЕД							
1.Суп карт с бобовыми	150						
Мясо		20	15	2.64	0.52	-	15.6
Горох		10	10	3.8	0.43	3.95	60.8
Картофель		60	42	0.78	-	9.06	40.2
Морковь		30	16	0.2	-	1.2	5.8
Лук		10	8	0.01	-	1.0	4.2
Масло сл		2	2	0.02	3.12	0.02	29.3
2.Гуляш в томатно-сметанном соусе	90						
Мясо		60	42	7.92	1.56	-	46.8
Лук		10	8	0.01	-	1.0	4.2
Морковь		30	26	0.3	-	1.82	8.7
Томатный соус		3	3	0.12	-	0.59	2.88
Мука		5	5	0.27	0.03	2.09	9.51
Сметана		9	9	0.2	2.82	0.3	28.4
Растительное масло		5	5	-	5.62	-	52.24
3. Отварной гречкой	100						
Крупа гречка		30	30	4.64	0.4	35.44	138
Масло сливочное		5	5	0.02	3.91	0.03	36.65
4.Хлеб пшеничный	30	30	30	2.13	0.33	13.92	68.7
ржаной	40	40	40	2.08	0.48	17.72	85
5.Компот из сухофруктов	150						
Сухофрукты		15	15	0.19	-	7.47	31.35
Сахар		10	10	-	-	4.55	39
				22.6	**16.47**	**84.69**	**540.4**
ПОЛДНИК							
1.Кефир	150	150	150	0.18	0.15	2.1	28
2.Булочка домашняя	60						
Мука		40	40	3.75	0.4	27.8	42.65
Сахар		5	5	-	-	6.68	27.3
Молоко		30	30	0.84	1.05	1.35	18.75
Масло р		5	5	-	8.44	-	78.57
Яйцо 1/8		6.2	6.2	0.54	0.58	0.02	7.62
Дрожжи		1	1	0.12	-	0.8	0.85
				5.43	**10.52**	**38.9**	**183.7**

Банан	150	150	130	0.16	-	8.3	36.8
УЖИН							
6. Рыбные биточки	70						
Рыба (филе)		80	51.8	5.26	3.78	-	67.4
рис		10	10	0.6	0.13	4.5	48.9
Яйцо ¼		11.7	10.5	1.05	1.13	0.03	14.86
Молоко		10	10	0.28	0.35	0.45	6.25
7. Картофельное пюре	130						
Картофель		140	100	1.8	-	11.7	83.8
Молоко		50	50	1.2	1.4	1.8	25
Масло сл		3	3	0.02	3.92	0.03	29.3
8. Хлеб пш	20	20	20	0.77	0.28	11.6	57.2
9. Чай с сахаром	150						
чай		0.2	0.2	-	-	-	-
сахар		10	10	-	-	10	34.6
10. Салат из капусты	60						
Капуста		60	48	0.72	-	1.46	13.2
Морковь		20	8	0.1	-	0.44	2.9
Масло растительное		4	4	-	3.75	-	14.92
				12.8	**15.24**	**58.02**	**373.5**
				51.2	**56.6**	**231.2**	**1447**

6 день ясли

Наименование Блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
ЗАВТРАК							
1.Каша ячневая молочная	150						
кр ячневая		20	20	2.3	0.4	20.2	96.6
молоко		100	100	2.8	3.5	4.5	62.5
сахар		4	4	-	-	3.8	15.6
масло сливочное		2	2	0.01	1.56	0.01	14.66
2.Хлеб пшеничный с маслом	20/5/10						
Хлеб пш		20	20	1.42	0.22	9.28	45.8
Масло сл		5	5	0.024	3.91	0.03	43.98
сыр		10	10	2.09	2.36	0.02	31.3
3.Кофейный напиток	200						
Кофейный напиток		2	2	-	-	-	-
Сахар		10	10	-	-	9.55	39
4. Сок 10 час	132	150	132	0.27	-	-	56.7
				6.9	**10.2**	**47.4**	**330.8**
ОБЕД							
1.Суп овощной на к/б со сметаной	150/10						
Курица		20	12.2	2.42	0.9	-	18.2
Картофель		53	40	0.69	-	8	35.51
Капуста		50	32	0.72	-	1.46	13.2
Лук		10	8	0.03	-	0.48	2.7
Морковь		20	14	0.3	-	0.48	2.32
Свекла		30	24	0.24	-	2.49	11.1
Масло сл		2	2	0.01	2.34	0.02	28.4
Сметана		9	9	0.21	2.82	0.31	28.4
Масло растительное		4	4	-	4.69	-	43.65
7. Тефтели с отв картофелем	60						
Мясо		50	42.7	8.47	3.19	-	63.7
Молоко		15	15	0.42	0.5	0.6	9.37
Яйцо ¼		11.7	10.5	1.05	1.13	0.03	14.86
Мука	30	10	10	0.17	0.02	1.39	6.34
Подлив:							
Мука		4	4	0.37	0.04	2.78	12.68
Томатный соус		3	3	0.12	-	0.59	2.88
Растительное масло		6	6	-	2.81	-	26.19
8. Картофель отв	120						
Картофель		130	104	1.69	-	19.53	87
Масло сливочное		5	5	0.02	3.19	0.03	36.65
4.Хлеб пшеничный	30	30	30	2.13	0.33	13.92	68.7
Хлеб ржаной	40	40	40	2.0	0.4	17.7	85
5. Компот из с/ф	150						
С/ф		15	15	0.19	-	7.47	31.35
Сахар		10	10	-	-	9.55	39
5.Порционная свекла	53	70	53	0.56	-	5.81	25.9
				20.7	**18.8**	**93.7**	**559.9**

ПОЛДНИК: 1.Снежок	150	140	140	3.92	4.9	6.3	87.5
2. Печенье	10	10	10	1.47	1.48	10.43	60
				5.39	**6.38**	**16.5**	**137.5**
УЖИН 4. Творожная запеканка со сгущенным молоком Творог Манка Масло сл Сахар Яйцо 1/2 Молоко Сгущенка	190/30	 85 5 3 5 25 50 30	 85 5 3 5 23 50 30	 12 0.9 0.02 - 2.25 1.4 1.65	 8.5 0.07 2.34 1.13 2.42 1.7 2.31	 3.3 7.0 0.02 4.77 0.07 2.25 2.88	 131 33.3 21.99 19.5 21.75 31 39.9
5. Хлеб пш	20	20	20	2.13	0.33	13.91	58.7
6. Чай Чай Сахар	200	 0.2 10	 0.2 10	 - -	 - -	 - 9.55	 - 29
Банан	150	150	150	0.1	-	9.3	39
				20.07	**18.37**	**49**	**386.1**
				43.72	**53.7**	**206.5**	**1414**

7 **день ясли**

Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
ЗАВТРАК							
1.Суп молочный с крупой	150						
пшено		15	15	1.26	0.18	14.22	45.2
Молоко		100	100	4.2	5.25	6.75	83.75
Сахар		5	5	-	-	4.77	19.5
Масло сл		3	3	0.02	3.91	0.03	36.65
2.Хлеб пш с маслом	20/5						
Хлеб		20	20	1.42	0.22	9.28	45.8
Масло сл		5	5	0.024	4.6	0.036	33.98
3.Какао с молоком	150						
Какао		2	2	-	-	-	-
Сахар		10	10	-	-	14.32	48.5
Молоко		100	100	3.02	4.1	5.8	47.5
4. Сок	100	100	100	0.24	-	12.1	50.4
				9.9	**15.4**	**62.7**	**411.8**
ОБЕД							
6. Свекольник на м/б со сметаной	150/10						
Мясо		20	15	2.64	0.52	-	15.6
Свекла		45	36	0.36	-	3.73	16.6
Картофель		40	28	0.52	-	6.04	26.8
Лук		10	8	0.02	-	1	4.2
Морковь		30	24	0.3	-	1.33	8.7
Сливочное масло		2	2	0.02	3.91	0.03	29.3
Сметана		9	9	0.21	2.82	0.31	28.4
7. Мясная котлета							
Мясо	60	60	42	7.92	1.56	-	46.8
Молоко		15	15	0.42	0.5	0.6	9.37
Яйцо 1/4		11.7	10.5	1.5	1.13	0.03	14.86
Хлеб		10	10	0.71	0.11	4.64	22.9
Масло сл		5	5	0.02	3.13	0.02	29.32
Мука		7	7	0.64	0.07	4.8	22.19
8. Тушенная капуста	120						
Капуста		160	128	1.92	-	6.56	35.2
Морковь		50	40	0.5	-	3.05	14.5
Лук		15	12	0.03	-	1.5	6.3
Растительное масло		4	4	-	4.69	-	43.65
9. Хлеб пшеничный	20	20	20	1.42	0.22	9.28	45.8
Хлеб ржаной	40	40	40	2.0	0.4	17.7	85.6
10. Компот из св фруктов	200						
Фрукты		30	27	0.06	-	3.03	12.6
сахар		10	10	-	-	12.0	40.7
				25.10	**19.9**	**62.9**	**559.4**
ПОЛДНИК							
3. Молоко	150	150	150	0.6		17.55	75
Яблоко	150	150	106	0.24	-	12.1	50.4

4. Ьулочка домашняя	60						
Мука		35	35	3.25	0.35	24.3	90.9
Сахар		4	4	-	-	3.8	15.6
Молоко		30	30	0.12	0.4	0.8	6.26
Растительное масло		5	5	-	8.44	-	78.57
Яйцо 1/8		6,2	6,	0.54	0.58	0.02	7.62
дрожжи		1	1	0.12	-	0.8	0.85
				8.37	**9.77**	**29.9**	**189.8**
УЖИН							
4. Рыба запеченная по- русски	130						
Рыба без головы	(65/45)	80	63.8	5.26	1.78	-	47.4
Масло р		4	4	-	4.69	-	33.65
Лук		15	12	0.03	-	1.5	6.3
Морковь		30	24	0.3	-	1.83	8.7
Томатный соус		6	6	0.24	-	1.19	5.76
5.							
Картофель	100	110	80	1.45	-	17.3	67
Молоко		30	30	0.84	1.05	1.35	18.75
Масло сл		3	3	0.02	3.13	0.02	29.3
6. Хлеб пш		20	20	2.13	0.39	13.91	58.7
7. Чай	200						
Чай		0.2	0.2	-	-	-	-
сахар		10	10	-	-	11.4	36.8
				10.27	**11.04**	**50.37**	**246.03**
				53.6	**56.11**	**205**	**1406.4**

8 день ясли

Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
ЗАВТРАК: Отварные макароны макароны масло сливочное яйцо	120 46	 35 3 50	 35 3 46	 3.18 0.02 4.5	 0.26 2.91 4.84	 21.9 0.02 0.14	 131.2 26.65 69.5
3. Хлеб пшеничный с маслом, Хлеб Масло сливочное	20/5	 20 5	 20 5	 1.42 0.02	 0.22 3.91	 9.28 0.03	 45.8 36.65
4. Кофейный напиток Кофейный напиток Сахар молоко	200	 2 10 100	 2 10 100	 - - 2.8	 - - 3.5	 9.55 4.5	 - 39 62.5
4. Сок 10 час	132	150	132	0.27	-	-	56.7
ОБЕД Суп-пюре картофельный сметаной Картофель Лук Морковь Масло сл Мясо Сметана	150/5	 100 10 20 2 20 9	 75 8 16 2 15 9	 1.3 0.02 0.2 0.02 2.64 0.11	 - - - 3.9 0.52 1.4	 15.1 1 1.22 0.3 - 0.15	 67 4.2 5.8 36.65 15.6 14.2
4. Плов с мясом Мясо Крупа рисовая Морковь Лук Масло р Масло сл	180	 60 35 30 20 4 5	 50 35 24 16 4 5	 6.6 3.15 0.3 0.04 - 0.02	 1.3 0.45 - - 4.69 3.91	 - 35.55 1.83 2 - 0.03	 39 163 8.7 8.4 43.65 36.65
5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20 40	20 40	20 40	1.13 1.6	0.23 0.4	14.92 20.15	48.7 67
6. Компот из с/ф С/ф Сахар	200	 20 10	 14 10	 0.26 -	 - -	 9.96 9.55	 41.8 39
				22.99	**19.23**	**79**	**619**
ПОЛДНИК 1. Кефир	150	150	150	0.6	-	17.55	75
2. Ватрушка с творогом Мука Молоко Яйцо 1/8 Масло сл Масло р Творог Сахар Дрожжи	60	 45 20 6 2 4 20 8 1	 45 20 5 2 4 20 8 1	 1.12 0.56 0.52 0.01 - 2.6 - 0.12	 1.4 0.7 0.56 1.56 3.75 2.05 - -	 1.8 0.9 0.01 0.01 - 0.49 7.64 0.8	 25 12.5 7.36 14.66 34.92 32.3 31.2 0.85

				9.22	**10.17**	**53.19**	**159.5**
УЖИН 1.рагу из овощей Картофель Капуста Морковь Лук Свекла Масло р Масло сл	180	100 100 40 20 60 4 2	75 80 32 16 48 4 2	1.3 0.8 0.4 0.04 0.48 - 0.01	- - - - - 3.75 1.56	15.1 3.15 2.44 2 4.98 - 0.01	67 13 11.6 8.4 22.8 34.92 14.66
2. Чай с молоком Молоко Чай Сахар	200	100 0.2 10	100 0.2 10	2.8 - -	3.5 - -	4.5 - 9.55	62.5 - 58.5
3.Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	20	20	20	2.13	0.33	13.92	68.8
				4.87	**4.7**	**43.9**	**241.7**
				48.9	**49.7**	**221.4**	**1393.0**

9 день ясли

Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углероды	Калл
ЗАВТРАК							
1.Омлет с зеленым горошком	130						
Яйцо 1.5		50	50	4.5	4.85	0.15	63.5
Молоко		50	50	1.4	1.75	2.25	31.25
Масло сл		3	3	0.01	2.34	0.02	21.99
Зеленый горошек		45	29	1.17	0.09	3.06	18
2.Хлеб пшеничный с маслом	20/5						
Хлеб		20	20	1.42	0.22	9.28	45.8
Масло сл		5	5	0.024	4.69	0.036	43.98
Сок 10 час	100	100	100	0.24	-	12.12	50.4
3.Какао на молоке	200						
Какао		2	2	-	-	-	
Сахар		10	10	-	-	13.97	54.6
Молоко		100	100	2.92	3.9	6.3	87.5
				9.68	**14**	**44.6**	**352.9**
ОБЕД							
1.Рассольник на к/б со сметаной	150/10						
Курица		20	12.2	2.42	0.9	-	18.2
Картофель		40	28	0.52	-	6.04	26.8
Крупа перловая		5	5	0.8	0.12	7.61	35.75
Лук		10	8	0.02	-	1	4.2
Морковь		30	24	0.3	-	1.83	8.7
Огурец соленый		24	19	0.14	-	0.26	0.16
Масло сливочное		2	2	0.02	3.91	0.03	36.65
Сметана		5	5	0.21	2.82	0.31	28.4
Масло растительное		6	6	-	5.62	-	52.38
2.Домашнее жаркое	160						
Курица		80	52.7	8.47	3.15	-	63.7
Картофель		130	104	1.69	-	19.6	87.1
Лук		15	12	0.03	-	1.5	6.3
Морковь		30	24	0.3	-	1.83	8.7
Масло сливочное		5	5	0.02	3.91	0.03	36.65
Растительное масло		3	3	-	5.62	-	52.38
3.Хлеб ржаной	40	40	40	2.1	0.4	20.15	97
Хлеб пш	20	20	20	1.42	0.22	9.2	45.8
4.Компот из с/ф	150						
С/ф		15	15	0.19	-	7.47	31.35
сахар		10	10	-	-	9.55	39
				14.14	**14.46**	**60.39**	**439.55**
ПОЛДНИК							
1. Молоко	150	150	150	4.2	5.25	6.76	93.75
2.Пряник							
Пряник	20	20	20	2.8	0.44	17.7	85.6
Яблоко	150	150	150	0.1	-	9.2	38
				6.83	**5.99**	**30.48**	**204.1**

УЖИН **1.**Творожно-морковная запеканка	120/ 15						
Творог		85	85	12	8.5	3.3	141.0
Молоко		50	50	1.4	1.75	2.25	31.25
Яйцо1/2		25	23	2.25	2.42	0.07	37.75
Манка		5	5	0.9	0.07	7	33.31
Морковь		80	56	0.58	-	3.53	33
Сахар		5	5	-	-	4.77	19.5
Масло сл		3	3	0.02	2.34	0.02	21.9
СОУС; сметана		4	4	0.1	1.41	0.15	36.65
Мука		6	6	0.37	0.04	2.79	12.68
Сахар		2	2	-	-	1.9	7.8
2.Хлеб пш	20	20	20	2.13	0.33	13.92	68.7
3.Чай с сахаром, молоком	150						
Чай		0.2	0.2	-			
Сахар		10	10	-	-	9.55	39
молоко		55	55	1.54	1.9	2.4	34.37
				19.6	**16.4**	**48.8**	**432.0**
				50.5	**50.8**	**196.79**	**1428.5**

10 день ясли

Наименование блюд и продуктов	Вых	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод	Калл
ЗАВТРАК							
1.Салат из капусты с зеленым горошком	30						
Капуста		60	34	0.3	-	0.23	3.6
Зеленый горошек		20	18	0.2	0.01	0.54	2.2
Масло растительное		2	2	-	1.87	-	10.46
2.Каша рисовая молочная	150						
рисовая крупа		20	20	1.89	0.27	11.33	30.8
Сахар		5	5	-	-	2.77	14.5
Масло сл		3	3	0.02	3.91	0.02	16.65
Молоко		100	100	4.2	5.25	6.75	43.75
3.Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/ 10						
Хлеб		20	20	1.42	0.22	3.28	35.8
Масло сл		5	5	0.02	3.91	0.33	26.65
сыр		10	10	2.09	2.36	0.02	24.2
4.Кофейный напиток с молоком	200						
Кофейный напиток		2	2	-	-	13	40.7
Сахар		10	10	2.8	3.5	2.5	38.5
Молоко		80	80	0.27	-	10.6	42.7
5. Сок 10 час	100	100	100	0.4	-	10.7	50
				12.42	**21.3**	**62.07**	**280.4**
ОБЕД							
1.Борщ на м/б со сметаной	150/						
Мясо	10	10	5	2.64	0.52	-	15.6
Свекла		40	32	0.32	-	3.32	14.8
Капуста		50	24	0.36	-	1.23	6.6
Лук		10	8	0.02	-	1.0	4.2
Морковь		30	16	0.2	-	1.22	5.8
Картофель		40	28	0.52	-	6.04	26.8
Томатный соус		3	3	0.12	-	0.59	2.88
Масло сл		2	2	0.01	2.34	0.02	21.99
Сметана		9	9	0.22	3.10	0.34	31.24
2.Тефтели с гороховым пюре							
Мясо	50	50	50	6.4	11.1	0.75	129.6
Яйцо	130	11.7	10.5	9.57	1.02	9.88	132.4
Хлеб		10	10	0.02	3.13	0.02	29.32
мука		7					
горох		35	35				
сл масло		5	5				
3.Хлеб пш	20	20	20	1.42	0.22	9.28	45.8
4.Хлеб рж	40	40	40	2.0	0.4	17.7	85.6
5.Компот	150						
Сухофрукты		20	20	0.26	-	9.96	41.8
сахар		10	10	-	-	9.2	38.2
				18.0	**21.73**	**70.55**	**631.7**
ПОЛДНИК							
1.Снежок	150	150	150	5.32	3.65	5.55	98.75
2. Вафля	10	10	10	3.60	2.38	14.52	87.2
				8.92	**6.03**	**20.07**	**185.9**

УЖИН Рыбные котлета	50						
Рыба филе		80	63.8	6.26	2.78	-	47.4
Яйцо 1/4		12.5	10.5	1.05	1.13	0.03	14.85
Хлеб пш		10	10	0.71	0.11	4.64	12.9
Мука		6	6	0.28	0.03	2.09	9.51
Масло р		6	6	-	4.69	-	23.98
2. Картофельное пюре	120						
Картофель		160	115	2.06	-	24.22	87.4
Молоко		45	45	1.4	1.75	2.26	21.25
Масло сл		3	3	0.02	3.13	0.02	19.32
3.Хлеб пш	20	20	20	2.13	0.33	13.91	48.7
4.Чай с сахаром	150						
Чай		0.2	0.2				
Сахар		10	10	-	-	9.5	22.9
				13.9	**13.95**	**56.6**	**308.2**
				53.3	**62.01**	**209.3**	**1406.2**

ЯСЛИ	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	сред
Хлеб пш	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Хлеб рж	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Мука	35	-	42	15	45	14	42	45	6	6	25
Макароны		10		40				35			8.5
Крупа	35	20	25	28	60	25	15	35	15	55	31
Рыба		80	30		80	-	100			80	37
Молоко	330	410	420	420	460	315	420	370	395	390	390
Творог	100		30			85			85		30
Масло слив	22	22	22	22	24	21	21	22	22	20	22
Сыр	10		10			10				10	4
Сметана	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Сгущенка											
Масло растительное	5	5	10	5	14	10	13	12	9	8	9
Яйцо											
Фрукты											
С/Ф	13			15	15	15		20	15	10	9
Сок	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Овощи	290	230	205	210	160	180	310	300	430	250	256
Сахар	34	36	32	42	43	39	34	38	34	35	37
Повидло			10								1
Кондитерские	10	20		10		10			20	10	8
кура		110				20				100	23
колбаса										50	5
картофель	60	80	285	80	200	183	150	200	170	200	160
мясо	80		80	80	80	50	80	80		10	54

		ЯСЛИ		
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛОР
1 ДЕНЬ	51.66	48.93	198.5	1398
2 ДЕНЬ	60.5	62.2	179.1	1441.9
3 ДЕНЬ	57.2	60.8	265.4	1400.7
4 ДЕНЬ	41.3	42.8	203.1	1423.4
5 ДЕНЬ	51.2	56.6	231.2	1447
6 ДЕНЬ	43.7	53.7	206.5	1414
7 ДЕНЬ	53.6	56.1	205	1406.4
8 ДЕНЬ	48.9	49.7	221.4	1393
9 ДЕНЬ	50.4	50.8	196.7	1428.5
10 ДЕНЬ	53.3	62	209.3	1406.2
ИТОГО				
ЗА 10 ДНЕЙ	511.7	544.2	2116.2	14159.1
СРЕДНЕЕ	51	54	211	1415