

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«Садовская СОШ»

Ю.В.Степанова
2020 г.



***Примерное 10 дневное меню
для питания детей
посещающих МКОУ
(дошкольное образование)
«Садовская СОШ»
Кетовского района
Курганской области
с 10,5 часовым пребыванием детей***

летний –осенний период

2020 г.

**10-дневное меню на летне-осенний период. Дошкольный возраст
1 день**

	Выход	Масса		Химический состав			Ккал	Витамин, мг С	№ рецептуры		
		брутто	нетто	белки	жиры	углев.					
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200									
	крупа гречневая		30	30	3,78	0,78	20,4	98,7			
	масло сливочное 72,5%		5	5	0,03	4,13	0,045	37,4			
	сахар		5	5	-	-	2,97	11,1			
	молоко 3,2%		100	100	2,8	3,2	4,7	58			
					6,61	8,1	30,6	213,1	1,56	47	
	Хлеб с маслом, сыром	40/5 /15			4,62	6,8	14,2	132	0,06	223	
	Коф.напиток на молоке	200									
	коф.напиток		1	1	-	-	-	-			
	сахар		15	15			15	56,1			
	молоко 3,2%		100	100	2,8	3,2	4,7	58,0			
					2,8	3,2	19,7	114	0,29	158	
	Всего в завтрак				14,03	20,3	64,5	570,9			
2	Фрукты	150			1,4	0,5	23	75,0	1,62	155	
	Салат из свежих помидор	56									
	Помидоры		60	51,00	0,18	-	1,74	7,62			
	Масло растительное		2	2		2,2		18,00			
	Лук зеленый		3	2	0,045		0,15	0,8			
					0,225	2,2	1,89	26,42	-		
Обед	Суп крестьянский на м/б со сметаной	200									
	капуста		50	35	0,35	0	1,6	8,0			
	картофель		50	35	0,7	0	6,9	29,05			
	пшено		5	4	0,6	0,15	3,16	16,7			
	морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64			
	лук		10	9	0,15	0	0,86	3,87			
	масло сливочное 72,5%		5	5	0,03	4,13	0,045	37,4			
	сметана 15%		8	8	0,16	1,6	0,32	16,0			
						2,09	5,88	13,4	113,6	14,5	8
		Биточки с тушеной капустой	80/150								
		мясо		90	63	12,69	4,41	-	90,72		
		лук		10	8	0,15	-	0,86	3,87		
хлеб			10	10	0,83	0,13	4,81	22,7			
капуста			250	200	3,5	-	10,75	55,4			
лук			10	8	0,15	-	0,86	3,87			
морковь			10	8	0,1	-	0,56	2,64			
томаты			3	3	0,1	-	0,33	1,9			
масло растительное			4	4	-	4,4	-	36,0	0,71	30	
					17,52	8,94	18,17	217,1	24	98	
	Компот из сухофруктов	200									
	сахар		15	15	-	-	15,0	56,1			
	сухофрукты		15	15	0,24	-	9,6	41,04			
					0,24	-	24,6	97,4	0,62	59	
	Всего в обед				31,2	19,7	95,51	454,52			
Полдник	Хлеб	40			1,88	0,28	19,92	85,6			
	Омлет	80	яйцо	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8		
			молоко 3,2%	50	50	1,4	1,6	2,35	29,0		
			масло растительное	3	3	-	2,8	-	26,2		
			мука	5	5	0,5	0,6	3,45	16,45		
						6,98	9,6	6,00	134,45	7,76	230
Чай	200					15	56,1		55		
	Всего в полдник				10,43	9,98	61,19	368,27			
	Всего за день				63,1	49,8	234,2	1697,0	51,12		

2 день. Дошкольный возраст.

	Выход	Масса		Химический состав			Ккал	Витамин, мг С	№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углев.				
Завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	200								
	Ячка		25	25	2,79	0,33	22,11	97,2		
	Молоко 3,2%		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0		
	Сахар		5	5	-	-	2,85	11,7		
	Масло сливочное Хлеб с маслом и сыром	30/5/13	5	5	0,01	2,35	0,015	22,02		
2				7,0	7,48	32,02	218,0	1,07	215	
	Кофейный напиток	190								
	Коф., напиток		1	1						
	Сахар		15	15			15	56,1		
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58	0,29	158
				2,8	3,2	19,7	114			
	Снежок	190,0			7,5	2,3	13	105	1,62	155
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5			3,32	0,52	19,24	90,8		
	Всего в завтрак			25,8	19,22	37,6	531,8			
Обед	Винегрет овощной	60								
	Картофель		14,7	11	0,3	0,59	2,65	11,76		
	Свекла		10,5	8,5	0,21	0,11	1,05	4,41		
	Морковь		7,5	6,0	0,15	0,08	0,68	2,55		
	Огурец соленый		20,0	16,0	0,12	-	0,22	1,4		
	Лук репчатый		9,0	7,5	0,18	-	0,9	3,69		
	Масло растительное		5,0	5,0	-	5,5	-	45,0		
					0,96	6,28	5,5	68,81	4,13	1
	Рассольник на м/б со сметаной	200								
	огурец соленый		10	10	0,06	-	0,11	0,7		
	картофель		50	35	0,7	-	6,9	29,05		
	лук		10	8	0,15	-	0,86	3,87		
	морковь		10	8	0,1	-	0,56	2,64		
	перловка		5	5	0,46	0,6	3,8	16,0		
	масло сливочное 72,5%		5	5	0,03	4,13	0,045	37,0		
масло растительное		2	2	-	2,2	-	18,0			
сметана 15%		8	8	0,16	1,6	0,32	16,0			
				1,66	8,5	12,6	123,3	13,3	144	
	Рыба с тушеными овощами	80/150								
Рыба		113	81,0	8,12	0,21	-	35			
Масло растительное		2,2	2,2	-	2,2	-	18,0			
Морковь		150	120	1,5	-	8,4	58,0			
Лук		10	9	0,15	-	0,86	3,87	8,04	285	
				9,77	2,41	9,26	114,87			
Картофельное пюре	150									
картофель		200	150	2,8	-	27,6	116,2			
молоко 3,2%		50	50	1,4	1,6	2,35	29,0			
масло сливочное 72,5%		6	6	0,04	5,7	0,06	52,0			
				17,9	9,5	35,7	341,5	17,9	22	
Хлеб	50			4,15	0,65	24,5	113,5			
Сок яблочный	180-200			0,75	-	13,6	57			
Всего в обед				37,8	27,7	94,7	790,8			
Полдник	Запеканка творожная со сгущённым молоком	130/20								
	творог 5%		100	100	12,0	9,0	3,3	141		
	манка		5	5	0,6	0,035	3,75	16,3		
	сахар		10	6	-	-	9,98	37,4		
	изюм		10	10	0,16	-	6,45	27,3		
	масло сливочное 72.5%		3,0	3,0	0,012	1,65	0,018	15,0		
	растительное масло		3,0	2,0	-	3,3	-	27,0		
	сметана 15%		4,0	4,0	0,84	0,8	0,12	8,0		
	молоко сгущенное		20	20	1,4	1,6	11,2	64,0		
	яйцо		1/4							

3 день. Дошкольный возраст.

	Выход	Масса		Химический состав			Ккал	Витамин, мг С	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	углев.			
Завтрак	Макаронны отварные	150							
	Макаронны		52,0	52,0	5,72	1,04	35,78	174,2	
	Масло сливочное		6,8	6,8	0,07	5,65	0,07	50,87	
					5,79	6,69	35,95	225,07	26
	Хлеб с маслом	50/5							
	хлеб		50	50	4,15	0,65	24,05	113,5	
масло 72,5%		5	5	0,03	4,13	0,045	37,4		
				4,18	4,78	24,1	151	224	
Коф.напиток на молоке	200								
коф. напиток		1	1	-	-	-	-		
сахар		15	15	-	-	15,0	56,1		
молоко 3,2%		100	100	2,8	3,2	4,7	58		
				2,8	3,2	19,7	114,1	0,29	
Всего в завтрак				14,22	22,92	69,5	507,22		
Сок	190			0,75		13,6	57,0		
Обед	Салат из свеклы с изюмом	60							
	свекла		52	41	0,7	-	0,9	20,5	
	масло растительное		2	2	-	2,2	-	18,0	
	изюм		6,3	6	0,01	-	6,4	16,0	
					0,71	2,2	7,3	54,5	2,91
	Борщ на м/б со сметаной	200							
	капуста		50	28	0,7	-	2,15	11,2	
	картофель		50	28	0,7	-	6,9	29,05	
	лук		10	8	0,15	-	0,86	3,87	
	свекла		30	24	0,42	-	0,54	11,52	
	морковь		10	8	0,1	-	0,56	2,64	
	томат		3	3	0,09	-	0,39	1,89	
	масло сливочное 72,5%		3	3	0,012	1,65	0,018	15,0	
масло растительное		2	2	-	2,2	-	18,0		
сметана 15%		8	8	0,16	1,6	0,32	16,0		
				2,3	5,5	11,8	109,2	9,11	
Гуляш из говядины	75								
Мясо говядина		90	63	12,69	4,41	-	90,72		
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		
Лук репка		10	8	0,15	-	0,86	3,87		
Томат		3	3	0,09	-	0,39	1,89		
Мука пшеничная		3	3	0,32	0,04	0,03	9,93		
				13,28	8,58	1,33	143,81	1,29	
Гречка рассыпчатая	150								
Гречка		46	46	5,82	1,5	30	154,1		
Масло растительное раф.		4,5	4,5	-	4,4	-	21,77		
				5,82	5,9	30	175,87		
Хлеб		60	60	2,82	0,42	29,88	128,4	186	
Кисель	200								
Повидло		32	32						
Сахар		12	12						
Крахмал		7	7						
				0,15	-	38,71	155,43	3,0	
Всего в обед				23,8	21,0	86,1	590,0		
Полдник	Ватрушка с творогом	85							
	мука		50	50	5,3	0,65	36,6	164,5	
	сахар		6	6	-	-	5,8	22,44	
	масло сливочное 72,5%		2	2	0,03	4,13	0,045	37,4	
	яйцо		5	5	1,27	1,15	0,07	15,7	
	дрожжи		1,0	1,0	0,12	0,004	0,083	0,85	
	молоко 3,2%		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	
	творог 9%		30	30	3,6	2,7	0,99	42,3	
масло растительное		1	1	11,7	9,65	45,07	300,7		
Чай	200					15,6	56,1		
Яблоко	75	84	75	0,16	0,4	10,8	48	6,4	

4 день

	Выход	Масса		Химический состав			ккал	Витамин, мг С	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	углев.			
Каша манная на молоке с маслом	150								
молоко3,2%		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0		
сахар		3	3	-	-	4,99	18,7		
масло сливочное72,5%		3	3	0,01	2,35	0,015	22,02		
манка		20	20	2,26	0,14	14,66	65,3		
				6,47	7,29	26,7	192,9	1,17	48
Хлеб с маслом, сыр	30/5/15			4,62	6,8	14,2	132,0	0,06	223
Чай с молоком	200								
чай		1	1						
сахар		15	15			15,0	56,1		
молоко3,2%		100	100	2,8	3,2	4,7	58,0		
				2,8	3,2	19,7	114,6	0,55	165
Всего в завтрак				13,89	20,49	60,6	439,5		
Яблоко	100			0,3	-	9,2	41,4	6,2	
Салат из помидор и огурцов	50								
огурцы		30	27,9	0,21	-	0,81	4,17		
помидоры		30	25,5	0,09	-	0,87	3,81		
лук зелёный		5	3	0,045	-	0,15	0,8		
масло растительное		2	2	-	2,2	-	18,0		
				0,49	3,0	2,39	38,4	8,825	61
Суп рыбный	150								
Минтай с/м		40	40	8,0	2,3	-	54,4		
пшено		5	4	0,6	0,13	3,15	18,0		
картофель		40	28	0,56	-	5,52	23,24		
лук		10	8	0,15	-	0,86	3,87		
масло растительное		2	2	-	2,2	-	18,0		
				14,8	6,28	9,97	133,8	5,57	152
Жаркое по-домашнему	200								
мясо курицы		60	53	9,33	2,73	0,21	7,93		
лук		10	8	0,15	-	0,86	3,87		
томат		3	3	0,09	-	0,39	1,89		
масло сливочное72,5%		5	5	0,03	4,13	0,045	37,4		
масло растительное		3	3	-	3,3	-	27,0		
картофель		200	200	2,8	-	27,6	116,2		
				4,15	0,65	24,05	113,5	22,1	11
				13,63	10,24	21,8	228,15		
Хлеб	50			3,32	0,52	19,24	90,8		
Сок	150			1,4	-	13,8	62	6,0	
Всего в обед				22,6	22,6	73,6	602,0		
Рогалик с повидлом	70								
мука		50	50	5,3	0,65	36,6	164,5		
молоко3,2%		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2		
масло сливочное72,5%		5	5	0,01	2,35	0,015	22,02		
яйцо		5	5	0,6	0,6	0,035	7,85		
сахар		5	5	-	-	5,0	18,7		
дрожжи		2	2	0,25	0,01	0,16	1,7		
повидло		20	20	0,08	-	13,74	52		
масло растительное		3	3	-	3,3	-	27		
сметана 15%		5	5	0,09	0,9	0,17	9,0		
				7,3	4,9	57	397,0	0,45	289
Снежок	150			3,75	4,2	6,0	75,0	1,62	155
Всего в полдник				11,05	9,1	63,0	472,0		
Всего за день				47,84	52,19	197,2	1554,5	51,941	

5 день

	Выход	Масса		Химический состав			Ккал	Витамин, мг С	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	углев.			
Завтрак	Каша "Дружба"	200,0							
	крупя рисовая		15	15	1,05	0,09	11,09	48,3	
	крупя пшеничная		10	10	1,2	0,29	6,33	33,4	
	сахар		3	3	-	-	2,97	11,1	
	молоко 3,2%		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0	
масло сливочное 72,5%		5	5	0,03	4,12	0,045	37,4		
				7,02	9,3	27,5	217,2	-	46
Хлеб с маслом, сыр	30/5/15			3,06	3,31	20,0	117,7	0,06	223
Какао	200								
	какао порошок		1	1	0,26	0,11	0,3	3,7	
	сахар		15	15	-	-	15,0	56,1	
	молоко 3,2%		100	100	2,8	3,2	4,7	58,5	
				3,06	3,31	20,0	117,1	0,88	153
Всего в завтрак				14,7	19,41	61,7	466,3		
Чай с печеньем	150			4,2	3,75	6,0	75,0	1,62	155
	30	30	30	2,22	-	22,86	121,8		
Салат из свежих помидор	56,0								
	помидоры		60	51,0	0,18	-	1,74	7,62	
	масло растительное		2	2	-	2,2	-	18,0	
	лук зелёный		5	3	0,045	-	0,15	0,8	
				0,68	2,2	0,94	34,76	13,8	32
Суп-лапша на кур.бульоне	200,0								
	картофель		30	21,0	0,42	-	4,14	17,4	
	вермишель		5	5	0,6	0,045	3,8	16,6	
	лук		10	8	0,15	-	0,86	3,87	
	морковь		10	8	0,1	-	0,56	2,64	
	масло сливочное 72,5%		5	5	0,03	4,13	0,045	37,4	
	масло растительное		3	3	-	3,3	-	27,0	
				1,3	7,5	9,4	104,9	8,4	158
Куры с смет.соусом с картоф.пюре	60/150								
	куры I категории охлад.		100	47,0	8,9	3,3	-	67,0	
	морковь		10	10	0,1	-	0,56	2,64	
	масло сливочное 72,5%		5	5	0,03	4,13	0,045	37,4	
	сметана 15%		8	8	0,16	1,6	0,32	16,0	
	картофель		200	150	2,8	-	27,6	116,2	
	молоко 3,2%		50	50	1,4	1,6	2,35	26,5	-
				11,89	8,49	23,4	200,52	-	73
Компот из сухофруктов	200,0								
	сухофрукты		15	15	0,24	-	9,65	41,04	
	сахар		15	15	-	-	15,0	56,1	
				0,24	-	14,65	97,14	0,62	59
Всего в обед				23,09	33,6	56,59	652,44		
Полдник	130								
	Лапшевник с творогом								
	Вермишель		30	30					
	Сахар		5	5					
	Яйцо		45	45					
	Масло сливочное		3	3					
	Молоко 2,5%		60	60					
	Творог 5%		25	25					
				20,54	11,95	54,3	185,1		
Сок	150			0,75	-	13,6	57,0		
хлеб	50			4,15	0,65	24,05	113,5		
банан	100			1,5	0,1	19,2	89		
Всего в полдник				17,28	10,43	76,33	513,2		
Всего за день				59,2	63,4	194,6	1631,94	42,42	

6 день. Дошкольный возраст.

	Выход	Масса		Химический состав			Ккал	Витамин, мг С	№ рецептуры		
		брутто	нетто	белки	жиры	углев.					
Завтрак	Каша пшеничная	200,0									
	Молоко 3,2%		100,0	100,0	2,8	3,2	4,7	58,0			
	Сахар		5,0	5,0	-	-	5,0	19,0			
	Масло сливочное 72,5%		5,0	5,0	0,5	3,6	0,07	33,1			
	Крупа пшеничная		30,0	30,0	2,73	0,24	21,1	99,9			
				5,58	7,04	30,87	210	1,0	50		
Хлеб с маслом	хлеб	20/5	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4			
	масло 72,5%		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4			
					1,69	4,38	9,66	82,8	-	224	
Коф. напиток	коф. напиток	200,0	1	1	-	-	-				
	сахар		10	10	-	-	9,98	37,4			
	молоко 3,2%		100	100	2,8	3,2	4,7	58,0			
						2,8	3,2	14,65	95,4	0,29	158
Всего в завтрак						18,51	12,91	72,7	464,1		
2	Снежок	100				2,8	2,5	4	50	1,62	
Обед	Салат из свежих огурцов	56	60	51	0,18	-	1,74	7,62			
	огурцы		5	3	0,045	-	0,15	0,8			
	масло растительное		2	2	-	2,2	-	18,0			
	лук зелёный										
					0,92	22	7,3	79,77			
	Щи на м/б со сметаной	капуста	200,0	40	28	0,28	-	1,28	6,4		
		картофель		20	14	0,28	-	2,76	11,62		
		лук		10	8	0,15	-	0,86	3,87		
		морковь		5	4	0,05	-	0,25	1,32		
		томат. паста		3	3	0,12	-	0,04	2,1		
масло сливочное 72,5%		3		3	0,012	1,65	0,18	15,0			
масло растительное		2		2	-	22	-	18,0			
сметана 15%		7		7	0,03	1,4	0,21	14,2			
				1,4	3,85	12,75	104,9	18,4	2		
Плов	мясо кур	200	80	42	8,46	2,94	-	60,48			
	лук		10	8	0,15	-	0,86	3,87			
	морковь		10	8	0,1	-	0,56	2,64			
	рис		30	30	2,1	0,18	23,19	96,9			
	масло сливочное 72,5%		5	5	0,01	2,35	0,015	22,02			
	масло растительное		2	2	-	22	-	18,0			
						10,82	7,67	24,6	204,0	20,1	34
Сок	200,0			1,4	-	13,8	62,0				
Хлеб		40	40	3,32	0,52	19,24	90,8				
Всего в обед						1734	14,24	71,94	487,5		
Полдник	Суп молочный вермишелевый	200,0									
	молоко 3,2%		150	150	4,2	4,8	4,62	87,0			
	вермишель		15	15	1,5	0,13	14,28	49,8			
	сахар		3	3	-	-	2,97	11,1			
	масло сливочное 72,5%	3	3	0,1	2,35	0,015	22,02				
					5,71	7,28	21,9	169,92	1,14	9	
	Хлеб	20			1,66	0,26	9,62	45,4			
Чай с печеньем	чай	200	0,2	-	-	-	-				
	сахар		10	10	-	-	9,98	37,4			
							9,98	37,4	-	55	
Печенье	30	30	30	2,22		22,86	121,8				
Всего в полдник						10,05	10,84	73,77	416,52		
Всего за день						47,6	40,01	204,78	1749,0	60,45	

7 день

	Выход	Масса		Химический состав			Ккал	Витамин, мг С	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	углев.			
Каша ячневая на молок. с масл.	200,0								
ячка		25	25	2,79	0,33	22,11	97,2		
молоко 3,2%		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0		
сахар		3	3	-	-	2,85	11,7		
масло сливочное 72,5%		3	3	0,01	2,35	0,015	22,02		
				7,0	7,48	32,02	218,0	1,07	215
Хлеб с маслом, сыром	10/5/								
сыр голландский		8	8	2,08	2,16	-	28,8		
хлеб		30	30	2,49	0,34	14,43	68,1		
масло сливочное 72,5%		5	5	0,03	4,13	0,045	37,4		
				4,6	6,68	14,5	135,2	0,06	223
Какао	200,0								
какао порошок		1	1	0,26	0,11	0,3	3,7		
сахар		15	15	-	-	15,0	56,1		
молоко 3,2%		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0		
				4,46	4,91	22,35	146,8	0,88	153
Всего в завтрак				16,06	19,07	68,87	500,0		
Снежок	150			4,2	3,75	6,0	75,0	1,62	155
Салат витаминный	50								
капуста		40	35	0,35	-	1,6	8,0		
масло растительное		2	2	-	2,2	-	18,0		
морковь		10	7	0,1	-	0,56	2,64		
яблоко		10	7	0,03	-	1,02	4,14		
				0,48	2,2	3,18	32,78	12,8	111
Суп гороховый на м/б с гречками	200								
мясо		20	20	2,82	0,98	-	20,16		
горох		25	25	2,3	0,16	5,77	32,3		
картофель		50	35	0,7	-	6,9	29,05		
лук		10	8	0,15	-	0,86	3,87		
морковь		10	8	0,1	-	0,56	2,61		
масло сливочное 72,5%		5	5	0,03	4,13	0,045	37,4		
масло растительное		3	3	-	3,3	-	27,0		
гречки		20	20	1,6	0,26	5,6	45,4		
				7,7	8,83	20,1	197,8	5,6	147
Рыба тушеная в томате с овощами с карт. пюре	30/130								
рыба		70	54,6	8,12	0,21	-	35,0		
масло растительное		2	2	-	2,2	-	36,0		
морковь		40	32	0,4	-	2,24	10,56		
лук		10	8	0,15	-	0,86	3,87		
томат. паста		3	3	0,12	1,65	0,18	15,0		
				8,79	4,06	3,28	100,4	8,04	285
Картофельное пюре	:30								
картофель		150	110	2,1	-	20,7	87,15		
молоко 3,2%		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2		
масло сливочное 72,5%		5	5	0,01	2,35	0,015	22,02		
				3,23	3,63	22,6	132,4	17,9	22
Хлеб	60			4,98	0,78	28,86	136,2		
Компот из сухофруктов	200,0								
сахар		15	15	-	-	15,0	56,1		
сухофрукты		15	15	0,24	-	9,6	41,04		
				0,24	-	24,6	97,4	0,62	59
Всего в обед				25,42	19,7	112,2	738,08		
Запеканка творожная со сгущённым молоком	130 20								
творог 9%		100	100	12,0	9,0	3,3	141		
манка		5	5	0,6	0,035	3,75	16,3		
сахар		10	6	-	-	9,98	37,4		
изюм		10	10	0,16	-	6,45	27,3		
масло сливочное 72,5%		3,0	3,0	0,012	1,65	0,018	15,0		
растительное масло		3,0	2,0	-	3,3	-	27,3		
сметана 15%		4,0	4,0	0,84	0,8	0,12	8,0		

молоко сгущенное яйцо		20 1/4	20	1,4	1,6	11,2	64,0		
Сок	50			0,75	-	13,6	57,0		
Яблоко	100			0,14	0,4	9,8	45,0	6,2	
Всего в полдник				14,4	21,5	37,12	390,0		
Всего за день				60,2	64,22	222,34	1748,08	55,18	

молоко сгущенное		20	20	1,4	1,6	11,2	64,0		
яйцо									
Сок	50			0,75	-	13,6	57,0		
Яблоко	100			0,14	0,4	9,8	45,0	6,2	
Всего в полдник				14,4	21,5	37,12	390,0		
Всего за день				60,2	64,22	222,34	1748,08	55,18	

8 день. Дошкольный возраст.

	Выход	Масса		Химический состав			Ккал	Витамин, мг С	№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы				
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200								
	геркулес		30	30	2,38	1,16	13,08	69,0		
	молоко 3,2%		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0		
	сахар		3	3	-	-	2,85	11,7		
	масло сливочное 72,5%	3	5	5	0,01	2,35	0,015	22,02		
				6,59	8,31	23,0	189,7	0,44	49	
	Хлеб с маслом	50/5			4,18	4,78	24,1	151	-	224
	Коф.напитокс молоком	200,0		1,0	2,8	3,2	15,0	56,1		
	кофе		15	100			9,7	1	14,1	
	сахар									
	молоко 3,2%									
					2,8	3,2	34,7	170,2	0,29	158
	Всего в завтрак				13,58	16,29	68,05	475,53		
2	Сок	150			1,4	-	13,8	62,0		
Обед	Салат из свежих помидор	60								
	Лук зеленый		5	3	0,045	-	0,15	0,8		
	помидоры		60	51	0,18	-	1,74	7,62		
	масло растительное		2	2	-	2,2	-	18,0		
					0,53	2,2	3,82	35,34	3,65	119
	Свекольник со сметаной	200,0								
	мясо		10	10	1,62	0,29	-	9,11		
	свекла		50	28	0,7	-	0,90	19,2		
	картофель		50	28	0,7	-	6,9	29,3		
	лук		10	8	0,15	-	0,86	3,87		
морковь		10	8	0,1	-	0,56	2,64			
томат		3	3	0,09		0,39	1,89			
масло сливочное 72,5%		3	3	0,012	1,65	0,18	15,0			
масло растительное		2	2	-	2,2	-	18,0			
сметана 15%		8	8	0,16	1,6	0,32	16,0			
				3,5	5,7	9,9	115,0	14,6	4	
Биточки из куриного мяса	65									
Мясо курицы		90	63	12,69	4,41	-	73,93			
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4			
Лук репка		10	8	0,15	-	0,86	3,87			
Хлеб		10	10	0,83	0,13	4,81	22,7			
Масло растительное раф.		4,5	4,5	-	4,4	-	21,7			
				13,28	8,58	1,33	121,81	1,29	13	
Макаронны отварные	150									
Макаронные изделия		44	44	4,16	10,36	30,42	132,8			
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	-	90,72			
				4,19	15,49	30,42	223,52		186	
Кисель	150									
Повидло		24	24							
Или джем		24	24							
Или варенье		24	24							
Сахар		10	10							
Крахмал		5,2	5,2							
	Всего в обед				16,38	18,78	79,78	543,5		
Полдник	Шаньга сметанная	70								
	мука		50	50	5,3	0,65	36,6	164,5		
	молоко 3,2%		50	50	1,4	1,6	2,35	29,0		
	яйцо		10	10	1,2	1,2	0,07	46,4		
дрожжи		2	2	0,2	0,008	0,16	1,6			
сахар		5	5	-	-	5,4	18,7			
масло растительное		3	3	-	2,8	-	26,3			
сметана 15%		15	15	0,31	3,0	0,45	30,6			
				8,41	9,3	45,03	317,1	0,5	253	
Чай	200						9,98	37,4	55	
	Всего в полдник				14,11	13,15	51,95	437,8		
	Всего за день				45,47	48,22	227,43	1554,2	21,72	

9 день. Дошкольный уровень.

	Выход	Масса		Химический состав			Ккал	Витамин, мг С	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	углев.			
Каша рисовая на мол. с маслом рис молоко 3,2% масло сливочное 72,5%	200,0	30	30	2,1	0,18	23,19	96,9		
		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0		
		3	3	0,01	2,35	0,015	22,02		
				6,31	7,33	30,25	205,92	1,18	214
Хлеб с маслом, сыр	30/5/15			4,62	6.8	14,2	132,0	0,06	223
Какао	200								
какао порошок		1	1	0,26	0.1 1	0,3	3,7		
сахар		15	15	-	-	15,0	56,1		
молоко 3,2%		100	100	2,8	3.2	4,7	58,0		
				3,06	3,31	20,0	117,8	0,88	153
Всего в завтрак				13,99	17,44	64,45	455,72		
2 Чай с печеньем	200	200	200	4,2	3,75	6,0	75		
	30	30	30	2,22	-	22,86	121,8		
Салат из огурцов и свежих помидор	60								
Огурцы		30	27,9	0,21	-	0,81	4,17		
Помидоры		30	25,5	0,09	-	0,87	3,81		
Лук зеленый		5	3	0,045	-	0,15	0,8		
Масло растительное		2	2	-	2,2	-	18,0		
				0,25	2,2	1,86	26,78	8,825	161
Суп геркулесовый	200,0								
картофель		50	28	0,7	-	0,9	19,2		
геркулес		5	5	0,5	0,31	2,5	15,25		
морковь		10	8	0,1	-	0,56	2,64		
лук		10	8	0,15	-	0,86	3,87		
масло сливочное 72,5%		5	5	0,018	2,35	0,027	22,5		
сметана 15%	8	8	0,16	1,6	0,32	16,0			
				1,6	4,3	5,2	79,5	17,5	8
Голубцы ленивые	75								
Мясо кур		39	28						
рис		3,5	3,5						
масло сливочное		2	2						
мясо		90	63						
лук		5	4						
капуста	52	42							
				6,56	6,69	4,93	106,21	0,71	30
Хлеб	60			4,98	0,78	28,86	136,2		
Сок яблочный	180/200			0,75	-	13,7	57,0		
Всего в обед				24,66	19,02	54,99	538,5		
Запеканка морковная	150/30								
морковь		200	160	2,8	-	3,6	76,8		
манка		8	8	0,8	0.08	5,44	26,2		
яйцо		8	8	1,44	1,5	0,08	19,2		
сахар		6	6	-	-	6,6	22,2		
масло сливочное 72,5%		3	3	0,01	2,35	0,015	22,02		
				13,45	10,23	18,04	265,12	1,52	246
Чай	200,0								
сахар		15	15	-	-	15,0	53,0		
чай		0,2	0,2			-			
				-	-	15,0	53,0	-	55
Всего в полдник				13,47	10,25	36,44	387.7		
Всего за день				52,12	46,71	158,88	1523,92	55,69	

10 день. Дошкольный возраст.

	Выход	Масса		Химический состав			Ккал	Витамин, мг С	№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углев.				
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200,0								
	Пшено		25,0	23,0	3,0	0,73	15,75	84,0		
	Молоко 3,2%		150,0	150,0	4,2	4,8	7,05	87,0		
	Сахар		5,0	5,0	-	-	2,85	11,7		
	Масло сливочное 72,5%		5,0	5,0	0,01	2,35	0,015	22,02		
					7,21	7,88	25,7	205,0	86	
	Бутерброд с повидлом	30/15			4,62	6,8	14,2	132	0,6	223
Кофейный напиток	200,0									
	коф.напиток		1	1	-	-	-			
	сахар		15	15	-	-	15,0	56,1		
	молоко 3,2%		100	100	2,8	3,2	4,7	58,0		
				2,8	3,2	19,7	114,1	0,29	158	
Всего в завтрак				22,02	19,21	36,53	450,82			
2	Снежок	190		4,2	3,75	6,0	75,0	1,62	155	
Обед	Салат из свежих огурцов	60								
	Огурцы		47,5	38	0,25		0,5	4,9		
	Лук зеленый		9,5	7,5	0,05		0,2	0,8		
	Масло растительное		5	5		2,4		20,3		
					0,3	2,4	0,7	26	15,2	124
	Суп-лапша на курином бульоне	200,0								
	Картофель		30,0	21,0	0,42	-	4,14	17,4		
	Лапша		5,0	5,0	0,6	0,045	3,8	16,6		
	Лук		10,0	8,0	0,15	-	0,86	3,87		
	Морковь		10,0	8,0	0,1	-	0,56	2,64		
Масло сливочное 72,5%		5,0	5,0	0,03	4,13	0,045	37,4			
Масло растительное		3,0	3,0	-	3,3	-	27,0			
				1,3	7,5	9,4	104,9	8,4	159	
Куриное суфле с картофельным пюре	80/150									
	Куры I категории		139	123,0	25,3	26,0	1,0	335,0		
	Яйцо		1/3	13,0	12,7	11,5	0,7	157,0		
	Молоко 3,2%		15,3	15,3	0,4	0,5	0,7	9,0	0,153	
	Масло сливочное 72,5%		2,7	2,7	0,01	2,2	0,02	20,2		
Картофель	200	200	150	2,1	-	20,7	87,15		22	
				38,41	40,2	2,42	521,2	0,153	183	
Кисель	200									
	Повидло		32	32						
	Или джем		32	32						
	Или варенье		32	32						
	Сахар		12	12						
	Крахмал		7	7						
	Вода		180	180						
	Лимонная кислота		0,2	0,2						
				0,15	-	38,71	155,43	3,0	234	
Хлеб	60			4,98	0,78	28,86	136,6			
Всего в обед				19,58	18,88	89,81	918,21			
Полдник	Чай с печеньем	200,0								
	Чай		0,2	-	-	-	-			
	Сахар		15,0	15,0	0,24	-	9,6	41,04		
	Печенье	30,0	30,0	30,0	2,2	-	22,86	121,8	3,6	55
	Яйцо	40	40		5,08	4,6	0,28	62,8		
Яблоко	150			0,4	0,3	9,5	42,0	6,2		
Всего в полдник				10,86	11,76	61,3	181,5			
Всего за день				53,21	49,85	187,71	1800,95	36,02		