

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***

**зимне-весенний период**

2020 г.

**10-дневное меню на зимне-весенний 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 крупя гречневая масло сливочное 72,5% сахар молоко 3,2%	200	30 5 5 100	30 5 5 100	3,78 0.03 - 2.8	0.78 4.13 - 3.2	20,4 0.045 2.97 4.7	98,7 37.4 11.1 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 коф.напиток сахар молоко 3,2%	200	1 15 100	1 15 100	- - 2.8	- - 3.2	- 15 4.7	- 56,1 58,0			
					2,8	3,2	19,7	114	0,29	158	
	Салат с картофелем и зеленым горошком Картофель Лук Горошек зеленый консервтир Яйцо Масло раститетельное	50	36 5,5 5 15 1/8 5	27 4 4 10 5 5							
					1,52	5,69	5,38	78,5			
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>14,03</b>	<b>18,1</b>	<b>64,5</b>	<b>570,9</b>			
	2	Фрукты	150			1,4	0,5	23	75,0	1,62	155
	Обед	Хлеб пшеничный	80			6,64	1.04	38,48	181,7		
Суп крестьянский на м/б со сметаной капуста картофель пшено морковь лук масло сливочное 72,5% сметана 15%		200	50 50 5 10 10 5 8	35 35 4 8 9 5 8	0,35 0,7 0,6 0,1 0,15 0,03 0,16	0 0 0,15 0 0 4.13 1,6	1,6 6,9 3,16 0,56 0,86 0,045 0,32	8,0 29,05 16,7 2,64 3,87 37,4 16,0			
					2,09	5.88	13,4	113,6	14,5	8	
Биточки с тушеной капустой мясо лук хлеб капуста лук морковь томаты масло растительное		80/150	90 10 10 250 10 10 3 4	63 8 10 200 8 8 3 4	12,69 0,15 0,83 3,5 0,15 0,1 0,1 -	4.41 - 0,13 - - - - 4.4	- 0,86 4,81 10,75 0,86 0,56 0,33 -	90,72 3,87 22,7 55.4 3,87 2,64 1,9 36,0	0,71	30	
					17,52	8.94	18,17	217,1	24	98	
Компот из сухофруктов сахар сухофрукты		200	15 15	15 15	- 0,24	- -	15,0 9,6	56,1 41,04			
					0,24	-	24,6	97,4	0,62	59	
<b>Всего в обед</b>					<b>31,2</b>	<b>19,7</b>	<b>95,51</b>	<b>665,7</b>			
Полдник		Хлеб	40			1,88	0.28	19,92	85,6		
		Омлет яйцо молоко 3,2% масло растительное мука	80	40 50 3 5	40 50 3 5	5,08 1,4 - 0,5	4.6 1.6 2.8 0.6	0,28 2,35 - 3,45	62,8 29,0 26,2 16,45		
					6,98	9.6	6,00	134,45	7,76	230	
	Чай	200					15	56,1		55	
	<b>Всего в полдник</b>				<b>10,43</b>	<b>9,98</b>	<b>61,19</b>	<b>368,27</b>			
<b>Всего за день</b>				<b>63,1</b>	<b>49,8</b>	<b>234,2</b>	<b>1697,0</b>	<b>51,12</b>			

**2 день. Дошкольный возраст.**

	Выход	Масса		Химический состав			Ккал	Витамин, мг С	№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углев.				
<b>Завтрак</b>	<b>Каша ячневая на молоке с маслом</b>	200								
	Ячка		25	25	2,79	0,33	22,11	97,2	1,07	215
	Молоко 3,2%		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0		
	Сахар		5	5	-	-	2,85	11,7		
	Масло сливочное		5	5	0,01	2,35	0,015	22,02		
	<b>Хлеб с маслом и сыром</b>	30/5/13			7,0	7,48	32,02	218,0		
	<b>Кофейный напиток</b>								0,29	158
Кофейный напиток		1	1			15	56,1			
Сахар		15	15	2,8	3,2	4,7	58			
молоко		100	100	2,8	3,2	19,7	114			
2	<b>Снежок</b>	150,0			7,5	2,3	13	105	1,62	155
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>25,8</b>	<b>19,22</b>	<b>37,6</b>	<b>531,8</b>		
<b>Обед</b>	<b>Винегрет</b>	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
	<b>Рассольник на м/б со сметаной</b>	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	
<b>Рыба с тушеными овощами</b>	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			
<b>Картофельное пюре</b>	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	
<b>Хлеб</b>	50			4,15	0,65	24,5	113,5			
<b>Сок яблочный</b>	180-200			0,75	-	13,6	57			
<b>Всего в обед</b>				<b>37,8</b>	<b>27,7</b>	<b>94,7</b>	<b>790,8</b>			
<b>Полдник</b>	<b>Запеканка творожная со сгущённым молоком</b>	130/20								
	творог 9%		100	100	12,0	9,0	3,3	141		245
	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 0,8	-	27,0		
	сметана 15%		4,0	4,0	0,84	1,6	0,12	8,0		
	молоко сгущенное		20	20	1,4		11,2	64,0		
	яйцо		1/4					56,1		
<b>Чай</b>	200									
Чай		1	1							
Сахар		15	15			15	56,1			
<b>Хлеб</b>	30			2,49	0,39	14,43	68,1			
<b>Всего в полдник</b>				<b>15,0</b>	<b>16,4</b>	<b>34,8</b>	<b>336,0</b>			
<b>Всего за день</b>				<b>79,72</b>	<b>50,28</b>	<b>175,02</b>	<b>1657,0</b>	<b>67,81</b>		

### 3 день. Дошкольный возраст.

	Выход	Масса		Химический состав			Ккал	Витамин, мг С	№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углев.				
Завтрак	Макаронны отварные	150	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 масломи	50/5	50	50	4,15	0,65	24,05	113,5		
	хлеб		5	5	0,03	4,13	0,045	37,4		
	масло 72,5%				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	158
<b>Всего в завтрак</b>				<b>14,22</b>	<b>22,92</b>	<b>69,5</b>	<b>507,22</b>			
Сок	150			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	31
	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	3	
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	13	
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		186	
Хлеб		60	60	2,82	0,42	29,88	128,4			
кисель из концентрата	200									
концентрат киселя		15	15	0,015	-	0,92	3,68			
сахар		10	10	-	-	15,0	56,1			
				0,015	-	15,92	59,78	1,23	60	
<b>Всего в обед</b>				<b>23,8</b>	<b>21,0</b>	<b>86,1</b>	<b>590,0</b>			
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	-	52
	Чай	200					15,6	56,1		55
Яблоки	100			0,14	0,4	9,8	45			
<b>Всего в полдник</b>				<b>16,7</b>	<b>13,8</b>	<b>88,5</b>	<b>525,0</b>			
<b>Всего за день</b>				<b>55,8</b>	<b>59,3</b>	<b>246,93</b>	<b>1649,4</b>	<b>19,65</b>		

**4 день. Дошкольный возраст.**

	Выход	Масса		Химический состав			ккал	Витамин, мг С	№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углев.				
Завтрак	<b>Каша манная на молоке с маслом</b> молоко3,2% сахар масло сливочное72,5% манка	200	150 5 5 20	150 5 5 20	4,2 - 0,01 2,26	4,8 - 2,35 0,14	7,05 4,99 0,015 14,66	87,0 18,7 22,02 65,3		
					6,47	7,29	26,7	192,9	1,17	48
	<b>Хлеб с маслом, сыр</b>	30/5/15			4,62	6,8	14,2	132,0	0,06	223
	<b>Чай с молоком</b> чай сахар молоко3,2%	200	1 15 100	1 15 100				15,0 56,1 58,0		
					2,8	3,2	19,7	114,6	0,55	165
	<b>Всего в завтрак</b>			<b>13,89</b>	<b>20,49</b>	<b>60,6</b>	<b>439,5</b>			
2	Яблоко	100			0,3	-	9,2	41,4	6,2	
Обед	<b>Салат из свеклы с черносливом</b> Свекла Масло растительное Чернослив	60	62,51 3,6 6,6	51,0 3,6 7,2	1,24 - 6,62 7,86	0,62 4,4 - 5,02	6,0 - 3,3 9,3	26,04 72,0 13,67 111,71	5,29	20
	<b>Суп рыбный</b> Минтай с/м или консервы горбуши Картофель Лук Масло растительное	200	45 40 7,5 3,0	45 30 6 3,0	8 0,8 0,15 0,23	2,3 0,4 - 3,3	7,2 0,53 0,03 0,3	54,4 32,0 3,08 27,0		
					1,96	6,53	10,24	109,57		35
	<b>Жаркое по-домашнему</b> мясо кур лук томат масло сливочное72,5% масло растительное картофель	200	60 10 3 5 3 200	53 8 3 5 3 200	9,33 0,15 0,09 0,03 - 2,8	2,73 - - 4,13 3,3 -	0,21 0,86 0,39 0,045 - 27,6	73,93 3,87 1,89 37,4 27,0 116,2		
					4,15	0,65	24,05	113,5	22,1	11
					13,63	10,24	21,8	228,15		
	<b>Хлеб</b>	50			3,32	0,52	19,24	90,8		
<b>Сок</b>	200			1,4	13,8	62	6			
	<b>Всего в обед</b>			<b>22,6</b>	<b>22,6</b>	<b>73,6</b>	<b>602,0</b>			
Полдник	<b>Рогалик с повидлом</b> мука молоко3,2% масло сливочное72,5% яйцо сахар дрожжи повидло масло растительное сметана 15%	90	50 40 5 5 5 2 20 3 5	50 40 5 5 5 2 20 3 5	5,3 1,12 0,01 0,6 - 0,25 0,08 - 0,09	0,65 1,28 2,35 0,6 - 0,01 - 3,3 0,9	36,6 1,88 0,015 0,035 5,0 0,16 13,74 27 0,17	164,5 23,2 22,02 7,85 18,7 1,7 52 27 9,0		
					7,3	4,9	57	397,0	0,45	289
	<b>Снежок</b>	180			1,6	-	13,9	63		
		<b>Всего в полдник</b>			<b>11,05</b>	<b>9,1</b>	<b>63,0</b>	<b>472,0</b>		
		<b>Всего за день</b>			<b>47,84</b>	<b>52,19</b>	<b>197,2</b>	<b>1554,5</b>	<b>51,74</b>	

**5 день. Дошкольный возраст.**

	Выход	Масса		Химический состав			Ккал	Витамин, мг С	№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углев.				
<b>Завтрак</b>	<b>Каша "Дружба"</b> крупя рисовая крупя пшеничная сахар молоко 3,2% масло сливочное 72,5%	200,0								
			15	15	1,05	0,09	11,09	48,3		
			10	10	1,2	0,29	6,33	33,4		
			3	3	-	-	2,97	11,1		
			150	150	4,2	4,8	7,05	87,0		
		5	5	0,03	4,12	0,045	37,4			
				7,02	9,3	27,5	217,2	-	46	
	<b>Хлеб с маслом, сыр</b>	30/5/15			3,06	3,31	20,0	117,7	0,06	223
<b>Завтрак</b>	<b>Какао</b> какао порошок сахар молоко 3,2%	200								
			1	1	0,26	0,11	0,3	3,7		
			15	15	-	-	15,0	56,1		
			100	100	2,8	3,2	4,7	58,5		
				3,06	3,31	20,0	117,1	0,88	153	
	<b>Всего в завтрак</b>			<b>14,7</b>	<b>19,41</b>	<b>61,7</b>	<b>466,3</b>			
<b>Чай с печеньем</b>	200			4,2	3,75	6,0	45,0			
	30	30	30	2,22	-	22,86	121,8			
<b>Обед</b>	<b>Овощной салат</b> свекла огурцы соленые масло растительное	60,0								
			40	32	0,56	-	0,72	15,36		
			20	16	0,12	-	0,22	1,4		
			2	2	-	2,2	-	18,0		
				0,68	2,2	0,94	34,76	2,4	130	
<b>Обед</b>	<b>Суп-лапша на кур.бульоне</b> картофель вермишель лук морковь масло сливочное 72,5% масло растительное	200,0								
			30	21,0	0,42	-	4,14	17,4		
			5	5	0,6	0,045	3,8	16,6		
			10	8	0,15	-	0,86	3,87		
			10	8	0,1	-	0,56	2,64		
			5	5	0,03	4,13	0,045	37,4		
			3	3	-	3,3	-	27,0		
						1,3	7,5	9,4	104,9	8,4
<b>Обед</b>	<b>Курица в сметанном соусе</b> Куры I категории Морковь Масло сливочное 72,5% Сметана 15%	80								
			139	123	25,3	26,0	1,0	335,0		
			10	10	0,10	-	0,56	2,64		
			2,7	2,7	0,01	2,2	0,02	20,2		
			8	8	0,16	1,6	0,32	16	0,153	
				38,41	40,2	2,42	521,2	0,153	183	
<b>Обед</b>	<b>Картофельное пюре</b> Картофель Молоко 3,2% Масло сливочное 72,5%	150,0								
			150,0	110,0	2,1	-	20,7	87,15		
			40,0	40,0	1,12	1,28	1,88	23,2		
			5,0	5,0	0,01	2,35	0,015	22,02		
				3,23	3,63	22,6	132,4	17,9	22	
<b>Обед</b>	<b>Компот из сухофруктов</b> сухофрукты сахар	200,0								
			15	15	0,24	-	9,65	41,04		
			15	15	-	-	15,0	56,1		
				0,24	-	14,65	97,14	0,62	59	
	<b>Всего в обед</b>			<b>23,09</b>	<b>33,6</b>	<b>56,59</b>	<b>652,44</b>			
<b>Полдник</b>	<b>Лапшевник с творогом</b> Вермишель Сахар Яйцо Масло сливочное Молоко 2,5% Творог 5%	150								
			35	35						
			5	5						
			48	48						
			3,5	3,5						
			70	70						
		27	27							
				21,29	12,01	55,15	187,2			
	<b>Сок</b>	200			2,8	3,2	9,2	114,6	0,55	55
	<b>хлеб</b>	50			4,15	0,65	24,05	113,5		
	<b>фрукты</b>	150								
	<b>Всего в полдник</b>			<b>17,28</b>	<b>10,43</b>	<b>76,33</b>	<b>513,2</b>			
	<b>Всего за день</b>			<b>59,2</b>	<b>63,4</b>	<b>194,6</b>	<b>1631,94</b>	<b>31,02</b>		

**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	20/5								
	хлеб		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	200,0									
коф. напиток		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	
<b>Всего в завтрак</b>				<b>18,51</b>	<b>12,91</b>	<b>72,7</b>	<b>464,1</b>			
2 Снежок	150			0,4	0,3	9,5	42			
Обед	Салат зимний	60,0								
	Картофель		48,0	36,0	1,0	0,2	8,3	38,4	3,6	
	Морковь		18,0	14,4	0,2	0,02	1,5	6,1	0,72	
	Огурец соленый		12,0	9,6	0,1	-	0,13	0,84		
	Лук		12,0	9,6	0,2	-	1,1	4,9	1,01	
	Масло растительное		2,4	2,4	-	2,4	-	22,0		
					1,5	2,62	11,03	72,24	5,33	134
	Ши на м/б со сметаной	200,0								
	капуста		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	200									
Мясо кур		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	180,0- 200,0			1,4	-	13,8	62,0			
Хлеб		40	40	3,32	0,52	19,24	90,8			
<b>Всего в обед</b>				<b>17,34</b>	<b>14,24</b>	<b>71,94</b>	<b>487,5</b>			
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	200									
чай		0,2	од	-	-	-	-			
сахар		10	10	-	-	9,98	37,4			
						9,98	37,4	-	55	
Печенье	30	30	30	2,22		22,86	121,8			
<b>Всего в полдник</b>				<b>10,05</b>	<b>10,84</b>	<b>73,77</b>	<b>416,52</b>			
<b>Всего за день</b>				<b>47,6</b>	<b>40,01</b>	<b>204,78</b>	<b>1749,0</b>	<b>60,45</b>		

## 7 день. Дошкольный возраст.

	Выход	Масса		Химический состав			Ккал	Витамин, мг С	№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углев.				
Завтрак	<b>Каша ячневая на молок. с масл.</b>	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
	<b>Хлеб с маслом, сыром</b>	30/5/15								
	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	
<b>Какао</b>	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	
<b>Всего в завтрак</b>				<b>16,06</b>	<b>19,07</b>	<b>68,87</b>	<b>500,0</b>			
2	<b>Снежок</b>	150			4,2	3,75	6,0	75,0	1,62	155
Обед	<b>Салат свекольный с чесноком</b>	60,0								
	Свекла									
	Чеснок		69,0	56,0	1,38	0,69	6,9	28,98		
	Масло растительное		0,3	0,25	0,2	-	-	-		
			5,0	5,0	-	5,5	-	90,0		
					1,50	6,19	6,9	118,98	5,52	22
	<b>Суп гороховый на м/б с гречками</b>	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	
<b>Рыба тушеная в томате с овощами с карт. пюре</b>	80/130									
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	
<b>Картофельное пюре</b>	150									
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	
<b>Хлеб</b>	60			4,98	0,78	28,86	136,2			
<b>Компот из сухофруктов</b>	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	
<b>Всего в обед</b>				<b>25,42</b>	<b>19,7</b>	<b>112,2</b>	<b>738,08</b>			
Полдник	<b>Запеканка творожная со сгущённым молоком</b>	130/20	100	100	12,0	9,0	3,3	159		
	творог 9%		5	5	0,6	0,035	3,75	16,3		
	манка		10	10	0,16	-	6,45	27,3		
	сахар		10	3,0	0,012	1,65	0,018	15,0		
	изюм		3,0	2,0	-	3,3	-	27,0		
	масло сливочное 72,5%		3,0	4,0	0,84	0,8	0,12	8,0		
	растительное масло	200	4,0							
	сметана 15%			20	1,4	1,6	11,2	64,0		
	молоко сгущенное		20							
	яйцо		1/4							
						15,0	56,1		55	



Чай									
				14,4	21,5	22,12	334,4	0,29	41
<b>Всего в полдник</b>				<b>14,4</b>	<b>21,5</b>	<b>37,12</b>	<b>390,0</b>		
<b>Всего за день</b>				<b>60,2</b>	<b>64,22</b>	<b>222,34</b>	<b>1748,08</b>	<b>55,18</b>	

**8 день. Дошкольный возраст.**

	Выход	Масса		Химический состав			Ккал	Витамин, мг С	№ рецептуры		
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы					
<b>Завтрак</b>	<b>Каша геркулесовая на молоке с маслом</b>	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		
	<b>Хлеб с маслом</b>	50/5			4,18	4,78	24,1	151	-	224	
	<b>Коф.напиток с молоком</b>	200,0		1,0	2,8	3,2	15,0	1	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	
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>13,58</b>	<b>16,29</b>	<b>68,05</b>	<b>475,53</b>			
2	<b>Сок</b>	150			1,4	-	13,8	62,0			
<b>Обед</b>	<b>Салат Витаминный</b>	60									
	Капуста		45	40							
	Яблоки		12	9							
	Морковь		12	9							
	Масло растительное		2,5	2,5							
	сахар		3	3							
						0,53	2,2	3,82	35,34		
		<b>Свекольник со сметаной</b>	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	
	<b>Биточки из куриного мяса</b>	85									
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	
	<b>Макаронные изделия</b>	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	
	<b>Кисель</b>	150									
Повидло			24	24							
Или джем			24	24							
Или варенье			24	24							
Сахар			10	10							
Крахмал			5,2	5,2							
	<b>Всего в обед</b>				<b>16,38</b>	<b>18,78</b>	<b>79,78</b>	<b>543,5</b>			
<b>Полдник</b>	<b>Шаньга сметанная</b>	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	
	<b>Чай</b>	200					9,98	37,4		55	



**9 день. Дошкольный возраст.**

	Выход	Масса		Химический состав			Ккал	Витамин, мг С	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	углев.			
<b>Каша рисовая на мол. с маслом</b> 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
<b>Хлеб с маслом, сыр</b>	30/5/15			4,62	6,8	14,2	132,0	0,06	223
<b>Какао</b> какао порошок сахар молоко 3,2%	200	1	1	0,26	0,11	0,3	3,7		
		15	15	-	-	15,0	56,1		
		100	100	2,8	3,2	4,7	58,0		
				3,06	3,31	20,0	117,8	0,88	153
<b>Всего в завтрак</b>				<b>13,99</b>	<b>17,44</b>	<b>64,45</b>	<b>455,72</b>		
2 <b>Чай с печеньем</b>	200	200	200	4,2	3,75	6,0	75,0		
	30	30	30	2,22	-	22,86	121,8		
<b>Салат картофельный с зеленым горошком</b> картофель лук зеленый горошек консервиров. масло растительное	60	40	40	0,21	-	0,84	4,17		
		3	3	0,09	-	0,87	3,81		
		18	18	0,045	-	0,15	0,8		
		3	3	-	2,2	-	18,0		
						0,34	2,2	1,86	101,78
<b>Суп геркулесовый</b> картофель геркулес морковь лук масло сливочное 72,5% сметана 15%	200,0	50	28	0,7	-	0,9	19,2		
		5	5	0,5	0,31	2,5	15,25		
		10	8	0,1	-	0,56	2,64		
		10	8	0,15	-	0,86	3,87		
		5	5	0,018	2,35	0,027	22,5		
		8	8	0,16	1,6	0,32	16,0		
				1,6	4,3	5,2	79,5	17,5	8
<b>Голубцы ленивые</b> Мясо кур Рис Масло сливочное Лук капуста	90	42	28						
		3,5	3,5						
		2	2						
		5	4						
		52	42						
				6,56	6,69	4,96	108,25		
<b>Хлеб</b>	60			4,98	0,78	28,86	136,2		
<b>Сок яблочный</b>	180/200			0,75	-	13,7	57,0		
<b>Всего в обед</b>				<b>24,66</b>	<b>19,02</b>	<b>54,99</b>	<b>538,5</b>		
<b>Запеканка морковная</b> морковь манка яйцо сахар масло сливочное 72,5%	150/30	200	160	2,8	-	3,6	76,8		
		8	8	0,8	0,08	5,44	26,2		
		8	8	1,44	1,5	0,08	19,2		
		6	6	-	-	6,6	22,2		
		3	3	0,01	2,35	0,015	22,02		
						13,45	10,23	18,04	265,12
<b>Чай</b> сахар чай	200,0	15	15	-	-	15,0	53,0		
		0,2	0,2			-			
						-	-	15,0	53,0
<b>Всего в полдник</b>				<b>13,47</b>	<b>10,25</b>	<b>36,44</b>	<b>387,7</b>		
<b>Всего за день</b>				<b>52,12</b>	<b>46,71</b>	<b>158,88</b>	<b>1523,92</b>	<b>55,69</b>	

**10 день. Дошкольный возраст.**

	Выход	Масса		Химический состав			Ккал	Витамин, мг С	№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углев.				
<b>Завтрак</b>	<b>Каша пшеничная на молоке</b>	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	
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	30/15			4,62	6,8	14,2	132	0,6	223
	<b>Кофейный напиток</b>	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
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>22,02</b>	<b>19,21</b>	<b>36,53</b>	<b>450,82</b>		
2	<b>Снежок</b>	150			4,2	3,75	6,0	75,0	1,62	155
<b>Обед</b>	<b>Салат из вареной моркови с курагой</b>	60								
	морковь		50	40	0,5	-	2,8	13,2		
	курага		7	7	0,1	-	4,48	18,9		
	сахар		2	2	-	-	2,2	7,42		
	масло растительное		2	2	-	2,2	-	17,9		
					0,6	2,2	9,48	57,4	2,65	119
		<b>Суп-лапша на курином бульоне</b>	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	
	<b>Куриное суфле с картофельным пюре</b>	80/150								
<b>Куры I категории</b>		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	
	<b>Кисель из концентратов</b>	200,0								
концентрат		15	15	0,015	-	0,92	3,68			
сахар		10	10	-	-	9,98	37,4	1,29	60	
				0,015	-	10,8	41,08			
	<b>Хлеб</b>	60			4,98	0,8	28,86	136,6		
	<b>Всего в обед</b>				<b>19,58</b>	<b>18,88</b>	<b>89,81</b>	<b>918,21</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Чай с печеньем</b>	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
	<b>Яйцо</b>	40	40		5,08	4,6	0,28	62,8		
	<b>Яблоко</b>	150			0,4	0,3	9,5	42,0	6,2	
	<b>Всего в полдник</b>				<b>10,86</b>	<b>11,76</b>	<b>61,3</b>	<b>181,5</b>		
	<b>Всего за день</b>				<b>53,21</b>	<b>49,85</b>	<b>187,71</b>	<b>1800,95</b>	<b>36,02</b>	