

Перспективное 10 дневное меню на 2016-2017 год

1 неделя. Понедельник

| Прием пищи | Наименование продуктов | брутто | | нетто | | Выход блюд | | Ясли | | | | Сад | | | |
|---------------------|--|--------|-----|-------|-----|------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|-------|
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | Б | Ж | У | Кк | Б | Ж | У | Кк |
| Завтрак | 1. хлеб с маслом | | | | | 28 | 35 | 2,02 | 2,65 | 12,02 | 79,1 | 2,436 | 4,4 | 14,45 | 105,5 |
| | хлеб | 25 | 30 | 25 | 30 | | | 2 | 0,25 | 12 | 56,7 | | | | |
| | Масло сливочное | 3 | 5 | 3 | 5 | | | 0,02 | 2,4 | 0,027 | 22,4 | | | | |
| 2. макароны с сыром | | | | | | 150 | 200 | 7,42 | 7,3 | 26,12 | 177,6 | 9,94 | 10,7 | 34,9 | 244,4 |
| | макароны | 30 | 40 | 30 | 40 | | | 3,9 | 0,41 | 26,1 | 99,6 | | | | |
| | Масло сливочное | 3 | 5 | 3 | 5 | | | 0,02 | 2,4 | 0,027 | 22,4 | | | | |
| | сыр | 15 | 20 | 15 | 20 | | | 3,5 | 4,5 | - | 55,6 | | | | |
| 3. Кофейный напиток | | | | | | 150 | 200 | 4,35 | 4,84 | 17,65 | 127,09 | 3,1 | 3,28 | 14,74 | 98,78 |
| | молоко | 150 | 100 | 150 | 100 | | | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 88,5 | | | | |
| | кофе | 1 | 2 | 1 | 2 | | | 0,15 | 0,04 | 0,7 | 1,19 | | | | |
| | сахар | 10 | 10 | 10 | 10 | | | - | - | 9,9 | 37,4 | | | | |
| | Энергетическая и пищевая ценность завтрака | | | | | | | 13,79 | 14,79 | 55,79 | 383,79 | 15,48 | 18,4 | 64,09 | 448,7 |
| Обед | 1. Солянка на м/б со сметаной | | | | | 150 | 200 | 4,37 | 5,74 | 8,95 | 104,8 | 5,04 | 7,74 | 13,3 | 118 |
| | Мясо | 30 | 30 | 22 | 22 | | | 3,08 | 1,1 | - | 22 | | | | |
| | картофель | 70 | 100 | 49 | 75 | | | 0,68 | - | 6,86 | 28,42 | | | | |
| | Сметана | 5 | 10 | 5 | 10 | | | 0,12 | 1 | 0,17 | 10,2 | | | | |
| | капуста | 40 | 60 | 26 | 40 | | | 0,31 | - | 1,04 | 5,7 | | | | |
| | морковь | 10 | 10 | 8 | 8 | | | 0,08 | - | 0,48 | 2,08 | | | | |
| | Огурцы сол. | 30 | 30 | 29 | 29 | | | 0,087 | - | 0,38 | 3,48 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|
| | Масло слив. | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 0,012 | 1,64 | 0,018 | 14,96 | | | | |
| | Масло раст. | 2 | 3 | 2 | 3 | | | - | 2 | - | 18 | | | | |
| | 2. Плов с мясом | | | | | 140 | 170 | 8,07 | 6,3 | 24,3 | 180,04 | 12,78 | 8,29 | 32,03 | 244,84 |
| | Мясо | 60 | 100 | 42 | 70 | | | 5,8 | 2,05 | - | 42 | | | | |
| | рис | 30 | 40 | 30 | 40 | | | 2,1 | 0,3 | 23,1 | 96,9 | | | | |
| | лук | 10 | 10 | 8 | 8 | | | 0,08 | - | 0,72 | 3,12 | | | | |
| | морковь | 10 | 10 | 8 | 8 | | | 0,08 | - | 0,48 | 2,08 | | | | |
| | Масло слив. | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 0,018 | 2,46 | 0,027 | 22,44 | | | | |
| | Масло раст. | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | - | 1,5 | - | 13,5 | | | | |
| | 3. Компот с/ф | | | | | 150 | 200 | 0,15 | - | 15,9 | 62,6 | 0,2 | - | 21,25 | 83,5 |
| | сухофрукты | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | | | |
| | хлеб | 30 | 50 | 30 | 50 | 30 | 50 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 68,1 | 4 | 0,5 | 24 | 113,5 |
| | Энергетическая и пищевая ценность обеда | | | | | | | 14,99 | 12,34 | 63,55 | 415,5 | 22,02 | 16,53 | 90,58 | 559,8 |
| полдн | Молоко | 150 | 200 | 150 | 200 | 150 | 200 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 88,5 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 |
| | печенье | 40 | 50 | 40 | 50 | 40 | 50 | 1,2 | 12 | 26 | 215,6 | 3,5 | 5 | 38 | 203 |
| | Энергетическая и пищевая ценность полдника | | | | | | | 5,4 | 16,8 | 33,05 | 304,1 | 9,1 | 11,4 | 47,4 | 321 |
| | Энергетическая и пищевая ценность за день | | | | | | | 34,1 | 43,9 | 152,4 | 1103,4 | 46,6 | 46,33 | 202,07 | 1329,5 |

1 неделя Вторник

| Прием пищи | Наименование продуктов | брутто | | нетто | | Выход блюд | | Ясли | | | | Сад | | | |
|------------|----------------------------------|--------|-----|-------|-----|------------|-----|------|-----|------|-------|------|------|-------|-------|
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | Б | Ж | У | Кк | Б | Ж | У | Кк |
| завтрак | 1. Суп молочный с вермишелью с/м | | | | | 150 | 200 | 5,7 | 6,5 | 18,3 | 153,2 | 7,61 | 8,24 | 24,42 | 199,4 |
| | молоко | 150 | 200 | 150 | 200 | | | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 88,5 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| | вермишель | 15 | 20 | 15 | 20 | | | 1,5 | 0,15 | 11,2 | 49,8 | | | | |
| | Масло слив | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 0,012 | 1,64 | 0,018 | 14,96 | | | | |
| | 2. Чай с молоком с/с | | | | | 150 | 200 | 3,4 | 3,6 | 16,9 | 110,1 | 4,6 | 4,8 | 26,66 | 146,8 |
| | чай | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | молоко | 150 | 150 | 150 | 150 | | | | | | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | | | |
| | 3. хлеб с маслом | | | | | 28 | 35 | 2,02 | 2,65 | 12,02 | 79,1 | 2,436 | 4,4 | 14,45 | 105,5 |
| | хлеб | 25 | 30 | 25 | 30 | | | | | | | | | | |
| | Масло слив. | 3 | 5 | 3 | 5 | | | | | | | | | | |
| | Энергетическая и пищевая ценность завтрака | | | | | | | 11,12 | 12,7 | 47,2 | 342,4 | 14,65 | 17,44 | 65,5 | 451,7 |
| Обед | 1. Суп гороховый на м/б с гренками | | | | | | 200 | 8,2 | 4,7 | 26,1 | 155,8 | 10,09 | 6,16 | 28,9 | 204,44 |
| | горох | 15 | 20 | 15 | 20 | | | 3,4 | 0,3 | 8,7 | 48,4 | | | | |
| | картофель | 50 | 70 | 35 | 48 | | | 0,49 | - | 4,9 | 20,3 | | | | |
| | хлеб | 15 | 20 | 15 | 20 | | | 1,2 | 0,15 | 7,2 | 34,05 | | | | |
| | Масло слив | 2 | 3 | 2 | 3 | | | 0,012 | 1,64 | 0,018 | 14,96 | | | | |
| | Масло раст | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | - | 1,5 | - | 13,5 | | | | |
| | Мясо | 30 | 30 | 22 | 22 | | | 3,08 | 1,1 | - | 22 | | | | |
| | лук | 5 | 10 | 4 | 8 | | | 0,04 | - | 0,36 | 1,56 | | | | |
| | морковь | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,04 | - | 0,24 | 1,04 | | | | |
| | 2. голубцы мясные с рисом | | | | | 140 | 170 | 7,56 | 6,03 | 10,2 | 125,6 | 12,08 | 8,02 | 14,6 | 177,38 |
| | капуста | 120 | 140 | 84 | 98 | | | 1,01 | - | 3,36 | 18,48 | | | | |
| | лук | 10 | 10 | 8 | 8 | | | 0,08 | - | 0,72 | 3,12 | | | | |
| | мясо | 60 | 100 | 42 | 70 | | | 5,8 | 2,05 | - | 42 | | | | |
| | рис | 5 | 10 | 5 | 10 | | | 0,35 | 0,05 | 3,85 | 16,15 | | | | |
| | Масло слив | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 0,02 | 2,4 | 0,027 | 22,4 | | | | |
| | Масло раст | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | - | 1,5 | - | 13,5 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|
| | молоко | 200 | 200 | 200 | 200 | | | | | | | | | | |
| | сахар | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| | Масло слив. | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | | | |
| | 2. Чай с молоком с/с | | | | | 150 | 200 | 3,4 | 3,6 | 16,9 | 110,1 | 4,6 | 4,8 | 26,66 | 146,8 |
| | чай | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | молоко | 150 | 150 | 150 | 150 | | | | | | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | | | |
| | 3.Хлеб с маслом | | | | | 28 | 35 | 2,02 | 2,65 | 12,02 | 79,1 | 2,436 | 4,4 | 14,45 | 105,5 |
| | хлеб | 25 | 30 | 25 | 30 | | | | | | | | | | |
| | Масло слив | 3 | 5 | 3 | 5 | | | | | | | | | | |
| | Энергетическая и пищевая ценность завтрака | | | | | | | 12,8 | 15,5 | 52,7 | 398,4 | 14,46 | 18,5 | 64,9 | 461,5 |
| Обед | 1.Щи на м/б со сметаной | | | | | 150 | 200 | 3,9 | 6,06 | 5,1 | 90,6 | 4,3 | 7,56 | 7,35 | 113,5 |
| | капуста | 40 | 40 | 28 | 28 | | | 0,34 | - | 1,12 | 6,2 | | | | |
| | сметана | 5 | 10 | 5 | 10 | | | 0,12 | 1 | 0,17 | 10,2 | | | | |
| | мясо | 30 | 30 | 22 | 22 | | | 3,08 | 1,1 | - | 22 | | | | |
| | картофель | 30 | 50 | 21 | 35 | | | 0,29 | - | 2,9 | 12,1 | | | | |
| | лук | 10 | 10 | 8 | 8 | | | 0,08 | - | 0,72 | 3,12 | | | | |
| | морковь | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,04 | - | 0,24 | 1,04 | | | | |
| | Масло слив | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 0,018 | 2,46 | 0,027 | 22,44 | | | | |
| | Масло раст | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | - | 1,5 | - | 13,5 | | | | |
| | 2.Рыбная запеканка с картофельным пюре | | | | | 77 | 115 | 8,5 | 4,7 | 6,9 | 137 | 15,4 | 8,14 | 6,96 | 228,1 |
| | Рыба горбуша | 60 | 120 | 45 | 90 | | | 5,4 | 0,45 | - | 58,9 | | | | |
| | Хлеб | 10 | 10 | 10 | 10 | | | 0,8 | 0,1 | 4,8 | 22,7 | | | | |
| | лук | 10 | 10 | 8 | 8 | | | 0,08 | - | 0,72 | 3,12 | | | | |
| | сыр | 5 | 10 | 4 | 9 | | | 0,9 | 1,2 | - | 14,8 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|------|-------|--------|------|------|-------|--------|
| | молоко | 30 | 30 | 30 | 30 | | | 0,84 | 0,96 | 1,41 | 17,7 | | | | |
| | Масло раст. | 1,5 | 3 | 1,5 | 3 | | | - | 1,5 | - | 13,5 | | | | |
| | яйцо | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,52 | 0,48 | 0,028 | 6,28 | | | | |
| | Картофельное пюре | | | | | 120 | 150 | 2,6 | 5,38 | 16,6 | 121,9 | 3,12 | 5,4 | 21,5 | 142,2 |
| | картофель | 150 | 200 | 105 | 140 | | | 1,47 | - | 14,7 | 60,9 | | | | |
| | молоко | 40 | 40 | 40 | 40 | | | 1,12 | 1,28 | 1,88 | 23,6 | | | | |
| | Масло слив. | 5 | 5 | 5 | 5 | | | 0,036 | 4,1 | 0,045 | 37,4 | | | | |
| | 4. компот | | | | | 150 | 200 | 0,15 | | 15,9 | 62,6 | 0,2 | - | 21,25 | 83,5 |
| | сухофрукты | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | | | |
| | 5. хлеб | 30 | 50 | 30 | 50 | 30 | 50 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 68,1 | 4 | 0,5 | 24 | 113,5 |
| | Энергетическая и пищевая ценность обеда | | | | | | | 17,5 | 16,4 | 58,9 | 480,2 | 26,8 | 21,6 | 81,06 | 680,8 |
| полдник | 1. Молоко | 150 | 200 | 150 | 200 | 150 | 200 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 88,5 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 |
| | 2. вафли | 40 | 50 | 40 | 50 | 40 | 50 | 1,2 | 12 | 26 | 215,6 | 1,5 | 15 | 32,5 | 269,5 |
| | 3. груши | 80 | 100 | 80 | 100 | 80 | 100 | 0,24 | - | 8 | 35,2 | 0,3 | - | 10 | 44 |
| | Энергетическая и пищевая ценность полдника | | | | | | | 5,6 | 16,8 | 41,05 | 339,3 | 7,4 | 21,4 | 51,9 | 431,5 |
| | Энергетическая и пищевая ценность за день | | | | | | | 35,9 | 48,7 | 152,6 | 1217,9 | 48,6 | 61,5 | 197,4 | 1573,8 |

1 неделя Четверг

| Прием пищи | Наименование продуктов | брутто | | нетто | | Выход блюд | | Ясли | | | | Сад | | | |
|------------|------------------------|--------|-----|-------|-----|------------|-----|------|---|------|------|------|---|-------|----|
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | Б | Ж | У | Кк | Б | Ж | У | Кк |
| завтрак | 1. Винегрет , яйцо | | | | | 80 | 100 | 1,24 | 2 | 9,12 | 58,1 | 1,88 | 3 | 13,38 | 86 |
| | картофель | 30 | 40 | 20 | 28 | | | 0,28 | - | 2,7 | 11,6 | | | | |
| | свекла | 40 | 60 | 18 | 28 | | | 0,18 | - | 0,36 | 6,8 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| | морковь | 20 | 30 | 16 | 24 | | | 0,16 | - | 0,96 | 4,16 | | | | |
| | Капуста квашен. | 20 | 30 | 16 | 24 | | | 0,5 | - | 4,02 | 13 | | | | |
| | лук | 15 | 20 | 12 | 16 | | | 0,12 | - | 1,08 | 4,6 | | | | |
| | Масло раст. | 2 | 3 | 2 | 3 | | | - | 2 | - | 18 | | | | |
| | 2. яйцо | 50 | 50 | 40 | 40 | 40 | 40 | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 62,8 | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 62,8 |
| | 3. Чай с молоком с/с | | | | | 150 | 200 | 3,4 | 3,6 | 16,9 | 110,1 | 4,6 | 4,8 | 26,66 | 146,8 |
| | чай | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | молоко | 150 | 150 | 150 | 150 | | | | | | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | | | |
| | 4. Хлеб с маслом | | | | | 28 | 35 | 2,02 | 2,65 | 12,02 | 79,1 | 2,436 | 4,4 | 14,45 | 105,5 |
| | хлеб | 25 | 30 | 25 | 30 | | | | | | | | | | |
| | Масло слив | 3 | 5 | 3 | 5 | | | | | | | | | | |
| | Энергетическая и пищевая ценность завтрака | | | | | | | 11,9 | 12,9 | 38,3 | 310,1 | 14,24 | 16,9 | 54,8 | 401,1 |
| Обед | 1. Суп крестьянский на м/б | | | | | 150 | 200 | 4,9 | 4,5 | 8,7 | 101,3 | 5,34 | 5,01 | 9,84 | 114,44 |
| | Мясо | 30 | 30 | 22 | 22 | | | 3,08 | 1,1 | - | 22 | | | | |
| | картофель | 30 | 50 | 21 | 28 | | | 0,21 | - | 0,42 | 7,9 | | | | |
| | Масло слив. | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 0,012 | 1,64 | 0,018 | 14,96 | | | | |
| | Масло раст. | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | - | 1,5 | - | 13,5 | | | | |
| | лук | 10 | 10 | 8 | 8 | | | 0,08 | - | 0,72 | 3,12 | | | | |
| | Крупа пшено | 10 | 10 | 9 | 9 | | | 1,08 | 0,27 | 5,7 | 30,06 | | | | |
| | морковь | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,04 | - | 0,24 | 1,04 | | | | |
| | капуста | 50 | 80 | 40 | 64 | | | 0,48 | - | 1,6 | 8,8 | | | | |
| | 2. Бигус мясной | | | | | 150 | 200 | 8,7 | 8,44 | 10,4 | 155,9 | 11,83 | 8,07 | 7,38 | 151,32 |
| | мясо | 60 | 100 | 42 | 70 | | | 7,09 | 4,8 | 4,4 | 90,7 | | | | |
| | капуста | 160 | 200 | 128 | 160 | | | 1,52 | - | 5,1 | 28,1 | | | | |
| | Масло слив | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 0,012 | 1,64 | 0,018 | 14,96 | | | | |
| | Масло раст | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | 2 | - | 18 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|
| | лук | 10 | 10 | 8 | 8 | | | 0,08 | - | 0,72 | 3,12 | | | | |
| | морковь | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,84 | - | 0,24 | 1,04 | | | | |
| | 3. кисель | | | | | 150 | 200 | 0,06 | - | 13,1 | 121,5 | 0,09 | - | 17,55 | 162 |
| | кисель | 30 | 30 | 30 | 30 | | | | | | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | | | |
| | 4. хлеб | 30 | 50 | 30 | 50 | 30 | 50 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 68,1 | 4 | 0,5 | 24 | 113,5 |
| | Энергетическая и пищевая ценность обеда | | | | | | | 16,06 | 13,2 | 46,6 | 446,8 | 21,3 | 13,58 | 58,7 | 541,2 |
| полдник | 1. молоко | 150 | 200 | 150 | 200 | 150 | 200 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 88,5 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 |
| | 2. Сдоба дом.с повидлом | | | | | 70 | 90 | 6,5 | 6,3 | 38,9 | 230,4 | 7,55 | 6,46 | 53,2 | 289,6 |
| | Мука | 40 | 50 | 40 | 50 | | | 4 | 0,4 | 30 | 132,8 | | | | |
| | сахар | 5 | 5 | 5 | 5 | | | 0,65 | 0,6 | 0,035 | 7,85 | | | | |
| | маргарин | 5 | 5 | 5 | 5 | | | 0,05 | 3,6 | 0,07 | 33,1 | | | | |
| | молоко | 40 | 40 | 40 | 40 | | | 1,12 | 1,28 | 1,88 | 23,6 | | | | |
| | яйцо | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,52 | 0,48 | 0,028 | 6,28 | | | | |
| | повидло | 10 | 20 | 10 | 20 | | | 0,04 | - | 6,8 | 26 | | | | |
| | дрожжи | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 0,125 | 0,004 | 0,08 | 0,85 | | | | |
| | Энергетическая и пищевая ценность полдника | | | | | | | 10,7 | 11,1 | 45,9 | 318,9 | 13,15 | 12,86 | 62,6 | 407,6 |
| | Энергетическая ценность за день | | | | | | | 38,6 | 37,2 | 130,8 | 1075,8 | 48,6 | 43,3 | 176,1 | 1349,9 |

1 неделя Пятница

| Прием пищи | Наименование продуктов | брутто | | нетто | | Выход блюд | | Ясли | | | | Сад | | | |
|------------|---------------------------------|--------|-----|-------|-----|------------|-----|------|------|------|-------|-----|-----|-------|-------|
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | Б | Ж | У | Кк | Б | Ж | У | Кк |
| Завтрак | 1. каша гречневая на молоке с/м | | | | | 150 | 200 | 6,16 | 7,7 | 22,2 | 178,9 | 8,2 | 9,5 | 27,98 | 224,9 |
| | гречка | 15 | 20 | 15 | 20 | | | 1,95 | 0,45 | 10,2 | 49,3 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| | молоко | 150 | 200 | 150 | 200 | | | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 88,5 | | | | |
| | сахар | 5 | 5 | 5 | 5 | | | - | - | 4,95 | 18,7 | | | | |
| | Масло слив. | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 0,018 | 2,46 | 0,027 | 22,44 | | | | |
| | 2.чай с конфетами | | | | | | | 0,32 | 0,02 | 18,517 | 71,24 | | | | |
| | конфеты | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 0,02 | 0,02 | 18,4 | 69,6 | 0,02 | 0,02 | 18,4 | 69,6 |
| | чай | 2 | 2 | 2 | 2 | 150 | 200 | 0,3 | - | 0,117 | 1,64 | 0,4 | - | 0,156 | 2,18 |
| | 3.хлеб с маслом | | | | | 28 | 35 | 2,02 | 2,65 | 12,02 | 79,1 | 2,43 | 4,4 | 14,45 | 105,5 |
| | хлеб | 25 | 30 | 25 | 30 | | | | | | | | | | |
| | масло | 3 | 5 | 3 | 5 | | | | | | | | | | |
| | Энергетическая и пищевая ценность завтрака | | | | | | | 8,5 | 10,38 | 52,76 | 329,3 | 11,06 | 13,92 | 60,9 | 402,2 |
| Обед | 1. Борщ на м/б со сметаной | | | | | 150 | 200 | 4,2 | 5,2 | 6,02 | 91,2 | 4,5 | 6,74 | 7,45 | 111,56 |
| | свекла | 20 | 20 | 15 | 15 | | | 0,15 | - | 0,3 | 57 | | | | |
| | картофель | 50 | 70 | 21 | 28 | | | 0,3 | - | 2,9 | 12,18 | | | | |
| | мясо | 30 | 30 | 22 | 22 | | | 3,08 | 1,1 | - | 22 | | | | |
| | лук | 10 | 10 | 8 | 8 | | | 0,08 | - | 0,72 | 3,12 | | | | |
| | капуста | 30 | 50 | 21 | 28 | | | 0,25 | - | 0,84 | 4,62 | | | | |
| | сметана | 5 | 10 | 5 | 10 | | | 0,125 | 1 | 0,17 | 10,2 | | | | |
| | Масло слив | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 0,012 | 1,64 | 0,018 | 14,96 | | | | |
| | Масло раст | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | - | 1,5 | - | 13,5 | | | | |
| | морковь | 10 | 10 | 8 | 8 | | | 0,08 | - | 0,48 | 2,08 | | | | |
| | Томат.паста | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 0,12 | - | 0,57 | 2,9 | | | | |
| | 2. вермишеле-мясная запеканка с подливом | | | | | 180 | 200 | 9,27 | 6,3 | 25,3 | 190,1 | 14,2 | 8,32 | 32,9 | 255,8 |
| | вермишель | 30 | 40 | 30 | 40 | | | 3 | 0,3 | 22,5 | 99,6 | | | | |
| | мясо | 60 | 100 | 42 | 70 | | | 5,8 | 2,05 | - | 42 | | | | |
| | Масло слив | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 0,018 | 2,46 | 0,027 | 22,44 | | | | |
| | Масло раст | 1,5 | 3 | 1,5 | 3 | | | - | 1,5 | - | 13,5 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|
| | Лук репч. | 5 | 5 | 5 | 5 | | | 0,04 | - | 0,36 | 1,56 | | | | |
| | морковь | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,04 | - | 0,24 | 1,04 | | | | |
| | мука | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 0,3 | 0,03 | 2,25 | 9,96 | | | | |
| | 3.салат из свеклы | | | | | 38 | 58 | 0,36 | 2 | 1 | 13,7 | | | | |
| | свекла | 40 | 65 | 32 | 52 | | | 0,32 | - | 0,64 | 12,18 | | | | |
| | Лук репч. | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,04 | - | 0,36 | 1,56 | | | | |
| | Масло раст | 2 | 2 | 2 | 2 | | | - | 2 | - | 18 | | | | |
| | 4. компот с/ф | | | | | 150 | 200 | 0,15 | - | 15,9 | 62,6 | 0,2 | - | 21,3 | 83,5 |
| | сухофрукты | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | | | |
| | 5.хлеб | 30 | 50 | 30 | 50 | 30 | 50 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 68,1 | 4 | 0,5 | 2,4 | 113,5 |
| | Энергетическая и пищевая ценность обеда | | | | | | | 16,3 | 13,8 | 62,7 | 425,8 | 23,5 | 17,5 | 65,5 | 603,7 |
| полдник | 1.молоко | 150 | 200 | 150 | 200 | 150 | 200 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 88,5 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 |
| | 2. пряники | 40 | 50 | 40 | 50 | 40 | 50 | 2 | 1,2 | 30,8 | 140 | 2,5 | 1,5 | 38,5 | 175 |
| | 3. яблоки | 80 | 100 | 80 | 100 | 80 | 100 | 0,24 | - | 8 | 32,8 | 0,3 | - | 10,0 | 41 |
| | Энергетическая и пищевая ценность полдника | | | | | | | 6,44 | 6 | 45,8 | 261,3 | 8,4 | 7,9 | 57,9 | 334 |
| | Энергетическая ценность за день | | | | | | | 31,3 | 30,18 | 161,2 | 1016,4 | 42,9 | 39,3 | 183,4 | 1339,9 |

2 неделя Понедельник

| Прием пищи | Наименование продуктов | брутто | | нетто | | Выход блюд | | Ясли | | | | Сад | | | |
|------------|-------------------------------|--------|-----|-------|-----|------------|-----|------|------|------|-------|-----|------|-------|-------|
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | Б | Ж | У | Кк | Б | Ж | У | Кк |
| Завтрак | 1. каша ячневая молочная с /м | | | | | 200 | 200 | 7,6 | 9,12 | 27,4 | 223,9 | 7,6 | 9,12 | 27,4 | 223,9 |
| | ячка | 20 | 20 | 20 | 20 | | | | | | | 2 | 0,26 | 13,04 | 64,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|
| | молоко | 200 | 200 | 200 | 200 | | | | | | | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 |
| | Масло слив | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | 0,018 | 2,46 | 0,027 | 22,44 |
| | сахар | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | - | - | 4,95 | 18,7 |
| | 2. чай с молоком с/с | | | | | 150 | 200 | 3,4 | 3,6 | 16,9 | 110,1 | 4,6 | 4,8 | 26,66 | 146,8 |
| | чай | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | 0,4 | - | 0,156 | 2,18 |
| | сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | - | - | 14,85 | 56,1 |
| | молоко | 150 | 150 | 150 | 150 | | | | | | | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 88,5 |
| | 3. хлеб с маслом | | | | | 28 | 35 | 2,02 | 2,65 | 12,02 | 79,1 | 2,436 | 4,4 | 14,45 | 105,5 |
| | хлеб | 25 | 30 | 25 | 30 | | | | | | | | | | |
| | Масло слив. | 3 | 5 | 3 | 5 | | | | | | | | | | |
| | Энергетическая и пищевая ценность завтрака | | | | | | | 13,02 | 15,4 | 56,3 | 413,1 | 14,6 | 18,3 | 68,5 | 476,2 |
| Обед | 1. уха из свежей рыбы со сметаной | | | | | 150 | 200 | 7,1 | 4,7 | 13,5 | 158 | 9,6 | 6,4 | 15,77 | 203,2 |
| | рыба | 60 | 80 | 48 | 65 | | | 5,7 | 0,48 | - | 62,8 | | | | |
| | сметана | 5 | 10 | 5 | 10 | | | 0,12 | 1 | 0,17 | 10,2 | | | | |
| | картофель | 50 | 70 | 35 | 49 | | | 0,49 | - | 4,9 | 20,3 | | | | |
| | Масло слив | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 0,012 | 1,64 | 0,018 | 14,96 | | | | |
| | Масло раст | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | - | 1,5 | - | 13,5 | | | | |
| | морковь | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,04 | - | 0,24 | 1,04 | | | | |
| | рис | 10 | 10 | 10 | 10 | | | 0,7 | 0,1 | 7,7 | 32,3 | | | | |
| | Томат паста | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 0,12 | - | 0,57 | 2,9 | | | | |
| | 2. рулет мясной с макаронами с подливом | | | | | 120 | 150 | 10,6 | 6,9 | 29,6 | 198,9 | 16 | 8,95 | 38,4 | 264,7 |
| | мясо | 60 | 100 | 42 | 70 | | | 5,8 | 2,05 | - | 42 | | | | |
| | макаронны | 30 | 40 | 30 | 40 | | | 3,9 | 0,41 | 26,1 | 99,6 | | | | |
| | мука | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 0,3 | 0,03 | 2,25 | 9,96 | | | | |
| | яйцо | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,52 | 0,48 | 0,028 | 6,28 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|------|--------|--------|------|------|-------|--------|
| | Масло слив | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 0,018 | 2,46 | 0,027 | 22,44 | | | | |
| | Масло раст | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | - | 1,5 | - | 13,5 | | | | |
| | лук | 10 | 10 | 8 | 8 | | | 0,08 | - | 0,72 | 3,12 | | | | |
| | морковь | 10 | 10 | 8 | 8 | | | 0,08 | - | 0,48 | 2,08 | | | | |
| | 3.кисель | | | | | 150 | 200 | 0,06 | - | 13,1 | 121,5 | 0,09 | - | 17,55 | 162 |
| | сахар | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4.хлеб | 30 | 50 | 30 | 50 | 30 | 50 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 68,1 | 4 | 0,5 | 24 | 113,5 |
| | Энергетическая и пищевая ценность обеда | | | | | | | 20,16 | 11,9 | 70,6 | 546,5 | 29,7 | 15,9 | 95,72 | 743,4 |
| полдник | 1.Баранки | 40 | 50 | 40 | 50 | 40 | 50 | 3,3 | 0,7 | 20,2 | 96,8 | 4,15 | 0,95 | 25,3 | 121 |
| | 2.молоко | 150 | 200 | 150 | 200 | 150 | 200 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 88,5 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 |
| | 3.бананы | 80 | 100 | 80 | 100 | 80 | 100 | 1,2 | - | 17,9 | 72,8 | 1,5 | - | 22,4 | 91 |
| | Энергетическая и пищевая ценность полдника | | | | | | | 8,7 | 5,5 | 45,15 | 258,1 | 11,2 | 7,3 | 57,1 | 330 |
| | Энергетическая ценность за день | | | | | | | 41,8 | 32,8 | 172,05 | 1217,7 | 55,5 | 41,5 | 221,3 | 1549,6 |

2 неделя Вторник

| Прием пищи | Наименование продуктов | брутто | | нетто | | Выход блюд | | Ясли | | | | Сад | | | |
|------------|-------------------------------------|--------|-----|-------|-----|------------|-----|------|-----|------|-------|------|------|----|-------|
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | Б | Ж | У | Кк | Б | Ж | У | Кк |
| завтрак | 1. Отвар макарон с икрой кабачковой | | | | | 150 | 160 | 3,3 | 4,8 | 24,6 | 151,1 | 5,54 | 6,75 | 37 | 199,3 |
| | макаронны | 30 | 40 | 30 | 40 | | | 3 | 0,3 | 22,5 | 99,6 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|
| | Масло слив | 3 | 5 | 3 | 5 | | | 0,018 | 2,46 | 0,027 | 22,44 | | | | |
| | Икра кабачковая | 20 | 30 | 20 | 30 | | | 0,3 | 2,1 | 2,1 | 29,1 | | | | |
| | 2. какао с молоком с /с | | | | | 150 | 200 | 3,4 | 3,6 | 16,9 | 110,1 | 4,7 | 9,54 | 36,41 | 152,06 |
| | какао | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | | | |
| | молоко | 100 | 150 | 100 | 150 | | | | | | | | | | |
| | 3. хлеб с маслом | | | | | 28 | 35 | 2,02 | 2,65 | 12,02 | 79,1 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 105,5 |
| | хлеб | 25 | 30 | 25 | 30 | | | | | | | | | | |
| | масло | 3 | 5 | 3 | 5 | | | | | | | | | | |
| | Энергетическая и пищевая ценность завтрака | | | | | | | 8,7 | 11,05 | 53,5 | 340,3 | 13,7 | 20,7 | 87,8 | 456,8 |
| Обед | Рассольник на м/б со сметаной | | | | | 150 | 200 | 4,3 | 5,54 | 9,2 | 102,01 | 5,3 | 7,34 | 14,66 | 142,08 |
| | мясо | 30 | 30 | 22 | 22 | | | 3,08 | 1,1 | - | 22 | | | | |
| | Огурцы сол | 10 | 10 | 10 | 10 | | | - | - | 0,3 | 1,2 | | | | |
| | сметана | 5 | 10 | 5 | 10 | | | 0,12 | 1 | 0,17 | 10,2 | | | | |
| | лук | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,04 | - | 0,36 | 1,56 | | | | |
| | картофель | 50 | 70 | 35 | 49 | | | 0,49 | - | 4,9 | 20,3 | | | | |
| | морковь | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 0,04 | - | 0,24 | 1,04 | | | | |
| | Масло слив | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | 0,012 | 1,64 | 0,018 | 14,96 | | | | |
| | Масло раст | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | - | 1,5 | - | 13,5 | | | | |
| | перловка | 5 | 10 | 5 | 10 | | | 0,6 | 0,3 | 3,25 | 17,25 | | | | |
| | 2. Котлета мясная с картофельным поре. | | | | | 60 | 80 | 6,68 | 4,15 | 5,5 | 85,8 | 10,7 | 6,53 | 5,52 | 122,8 |
| | Мясо гов. | 60 | 100 | 42 | 70 | | | 5,8 | 2,05 | - | 42 | | | | |
| | лук | 10 | 10 | 8 | 8 | | | 0,08 | - | 0,72 | 3,12 | | | | |
| | хлеб | 10 | 10 | 10 | 10 | | | 0,8 | 0,1 | 4,8 | 22,7 | | | | |
| | Масло раст | 2 | 3 | 2 | 3 | | | - | 2 | - | 18 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|-------|--------|------|-------|-------|--------|
| | Картофельное пюре | | | | | 120 | 150 | 2,6 | 5,38 | 16,6 | 121,9 | 3,12 | 5,4 | 21,5 | 142,2 |
| | Масло слив | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| | картофель | 150 | 200 | 105 | 140 | | | | | | | | | | |
| | молоко | 40 | 40 | 40 | 40 | | | | | | | | | | |
| | 3.компот с/ф | | | | | 150 | 200 | 0,15 | - | 15,9 | 62,6 | 0,2 | - | 21,25 | 83,5 |
| | сухофрукты | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | | | |
| | 4. хлеб | 30 | 50 | 30 | 50 | 30 | 50 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 68,1 | 4 | 0,5 | 24 | 113,5 |
| | Энергетическая и пищевая ценность обеда | | | | | | | 16,1 | 15,3 | 61,6 | 440,4 | 23,3 | 19,7 | 65,3 | 604,1 |
| полдник | 1.Сметанные калачи | | | | | 70 | 90 | 5,5 | 8,8 | 41,3 | 258,08 | 6,77 | 10,98 | 49,13 | 311,68 |
| | сметана | 40 | 50 | 40 | 50 | | | 1 | 8 | 1,36 | 81,6 | | | | |
| | мука | 40 | 50 | 40 | 50 | | | 4 | 0,4 | 30 | 132,8 | | | | |
| | сахар | 10 | 10 | 10 | 10 | | | - | - | 9,9 | 37,4 | | | | |
| | яйцо | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,52 | 0,48 | 0,028 | 6,28 | | | | |
| | 2.молоко | 150 | 200 | 150 | 200 | 150 | 200 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 88,5 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 |
| | Энергетическая и пищевая ценность полдника | | | | | | | 9,7 | 13,6 | 48,3 | 346,5 | 12,3 | 17,3 | 58,5 | 429,68 |
| | Энергетическая ценность за день | | | | | | | 34,5 | 39,9 | 163,4 | 1127,2 | 49,3 | 57,7 | 211,6 | 1490,5 |

2 неделя Среда

| Прием пищи | Наименование продуктов | брутто | | нетто | | Выход блюд | | Ясли | | | | Сад | | | |
|------------|---------------------------------|--------|-----|-------|-----|------------|-----|------|-----|-----|-------|-------|------|------|-------|
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | Б | Ж | У | Кк | Б | Ж | У | Кк |
| завтрак | 1. творожная запеканка с джемом | | | | | 110 | 120 | 17,6 | 4,4 | 8,1 | 178,9 | 22,14 | 4,94 | 22,9 | 223,3 |
| | творог | 95 | 120 | 95 | 120 | | | 17,1 | - | 3,1 | 80,7 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| | яйцо | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,52 | 0,48 | 0,028 | 6,28 | | | | |
| | джем | 10 | 20 | 10 | 20 | | | - | - | 0,45 | 18,6 | | | | |
| | сахар | 10 | 10 | 10 | 10 | | | - | - | 4,5 | 37,4 | | | | |
| | Масло слив | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 0,018 | 2,46 | 0,027 | 22,44 | | | | |
| | Масло раст | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | - | 1,5 | - | 13,5 | | | | |
| | 2. чай с молоком с/с | | | | | 150 | 200 | 3,4 | 3,6 | 16,9 | 110,1 | 4,6 | 4,8 | 22,66 | 146,8 |
| | чай | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | молоко | 150 | 150 | 150 | 150 | | | | | | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | | | |
| | 3. хлеб с маслом | | | | | 28 | 35 | 2,02 | 2,65 | 12,02 | 79,1 | 2,436 | 4,4 | 14,45 | 105,5 |
| | хлеб | 25 | 30 | 25 | 30 | | | | | | | | | | |
| | масло | 3 | 5 | 3 | 5 | | | | | | | | | | |
| | Энергетическая и пищевая ценность завтрака | | | | | | | 23,02 | 10,65 | 37,02 | 368,1 | 29,1 | 14,1 | 64,01 | 475,6 |
| Обед | 1. Домашняя лапша на м\б | | | | | 150 | 200 | 7,08 | 5,8 | 27 | 182,6 | 7,19 | 6,34 | 28,06 | 191,22 |
| | мясо | 30 | 30 | 22 | 22 | | | 3,08 | 1,1 | - | 22 | | | | |
| | картофель | 40 | 50 | 28 | 35 | | | 0,39 | - | 3,9 | 16,2 | | | | |
| | лук | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,04 | - | 0,36 | 1,56 | | | | |
| | морковь | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,04 | - | 0,24 | 1,04 | | | | |
| | мука | 30 | 30 | 30 | 30 | | | 3 | 0,3 | 22,5 | 99,6 | | | | |
| | яйцо | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,52 | 0,48 | 0,028 | 6,28 | | | | |
| | Масло слив | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 0,018 | 2,46 | 0,027 | 22,44 | | | | |
| | Масло раст | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | - | 1,5 | - | 13,5 | | | | |
| | 2.Бефштекс с туш.капустой, подлив | | | | | 150 | 200 | 7,4 | 6,5 | 5,8 | 113,6 | 11,8 | 8,8 | 7,1 | 157,7 |
| | мясо | 60 | 100 | 42 | 70 | | | 5,8 | 2,05 | - | 42 | | | | |
| | Масло слив | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 0,018 | 2,46 | 0,027 | 22,44 | | | | |
| | Масло раст | 2 | 3 | 2 | 3 | | | - | 2 | - | 18 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|-------|--------|-------|------|-------|--------|
| | капуста | 160 | 200 | 128 | 160 | | | 1,52 | - | 5,1 | 28,1 | | | | |
| | морковь | 10 | 10 | 8 | 8 | | | 0,08 | - | 0,72 | 3,12 | | | | |
| | 3. Кисель | | | | | 150 | 200 | 0,06 | - | 13,1 | 121,5 | 0,09 | - | 17,55 | 162 |
| | сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | | | |
| | кисель | 30 | 30 | 30 | 30 | | | | | | | | | | |
| | 4.хлеб | 30 | 50 | 30 | 50 | 30 | 50 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 68,1 | 4 | 0,5 | 24 | 113,5 |
| | Энергетическая и пищевая ценность обеда | | | | | | | 16,9 | 12,6 | 60,3 | 485,8 | 23,08 | 15,6 | 76,7 | 624,4 |
| полдник | 1.молоко | 150 | 200 | 150 | 200 | 150 | 200 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 88,5 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 |
| | 2. груша | 80 | 100 | 80 | 100 | 80 | 100 | 0,24 | - | 8 | 35,2 | 0,3 | - | 10 | 44 |
| | 3.пряники | 40 | 50 | 40 | 50 | 40 | 50 | 1,2 | 12 | 26 | 215,6 | 1,5 | 15 | 32,5 | 269,5 |
| | Энергетическая и пищевая ценность полдника | | | | | | | 5,6 | 16,8 | 41,05 | 339,3 | 7,4 | 21,4 | 51,9 | 431,5 |
| | Энергетическая ценность за день | | | | | | | 45,5 | 40,05 | 138,3 | 1193,2 | 37,6 | 51,1 | 192,6 | 1531,5 |

2 неделя Четверг

| Прием пищи | Наименование продуктов | брутто | | нетто | | Выход блюд | | Ясли | | | | Сад | | | |
|---------------|---------------------------|--------|-----|-------|-----|------------|-----|------|------|------|--------|------|------|-------|--------|
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | Б | Ж | У | Кк | Б | Ж | У | Кк |
| завтрак | Каша манная | | | | | 200 | 200 | 7,27 | 9,01 | 25,3 | 208,04 | 7,27 | 9,01 | 25,33 | 208,04 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| | молочная с/м | | | | | | | | | | | | | | |
| | манка | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | | | |
| | молоко | 200 | 200 | 200 | 200 | | | | | | | | | | |
| | сахар | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| | Масло слив | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | | | |
| | 2. чай с молоком с/с | | | | | 150 | 200 | 3,4 | 3,6 | 16,9 | 110,1 | 4,6 | 4,8 | 22,66 | 146,8 |
| | чай | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | молоко | 150 | 150 | 150 | 150 | | | | | | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | | | |
| | 3.хлеб с маслом | | | | | 28 | 35 | 2,02 | 2,65 | 12,02 | 79,1 | 2,436 | 4,4 | 14,45 | 105,5 |
| | хлеб | 25 | 30 | 25 | 30 | | | | | | | | | | |
| | Масло слив | 3 | 5 | 3 | 5 | | | | | | | | | | |
| | Энергетическая и пищевая ценность завтрака | | | | | | | 12,6 | 15,2 | 54,2 | 297,2 | 14,3 | 18,21 | 66,44 | 460,3 |
| Обед | Суп харчо на м/б со сметаной | | | | | 150 | 200 | 3,7 | 6,06 | 4,5 | 88,06 | 4,07 | 7,56 | 6 | 110,52 |
| | мясо | 30 | 30 | 22 | 22 | | | 3,08 | 1,1 | - | 22 | | | | |
| | картофель | 50 | 70 | 20 | 28 | | | 0,28 | - | 2,8 | 11,6 | | | | |
| | лук | 10 | 10 | 8 | 8 | | | 0,08 | - | 0,72 | 3,12 | | | | |
| | чеснок | 10 | 20 | 8 | 16 | | | 0,09 | - | 0,27 | 3,12 | | | | |
| | морковь | 10 | 10 | 8 | 8 | | | 0,08 | - | 0,48 | 2,08 | | | | |
| | сметана | 5 | 10 | 5 | 10 | | | 0,12 | 1 | 0,17 | 10,2 | | | | |
| | Масло слив | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 0,018 | 2,46 | 0,027 | 22,44 | | | | |
| | Масло раст | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | - | 1,5 | - | 13,5 | | | | |
| | 2.позы | | | | | 70 | 90 | 9,4 | 2,8 | 23,2 | 151 | 13,4 | 4,21 | 23,2 | 179 |
| | мясо | 60 | 100 | 42 | 70 | | | 5,8 | 2,05 | - | 42 | | | | |
| | мука | 30 | 30 | 30 | 30 | | | 3 | 0,3 | 22,5 | 99,6 | | | | |
| | яйцо | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,52 | 0,48 | 0,028 | 6,28 | | | | |
| | лук репчатый | 10 | 10 | 8 | 8 | | | 0,08 | - | 0,72 | 3,12 | | | | |
| | 3.Салат | | | | | 34 | 48 | 0,34 | 1,5 | 1,48 | 21,2 | 0,5 | 2 | 2,04 | 28,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|------|-------|--------|------|-------|-------|--------|
| | витаминный | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста | 40 | 60 | 28 | 42 | | | 0,3 | - | 1,12 | 6,16 | | | | |
| | лук репчатый | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,04 | - | 0,36 | 1,56 | | | | |
| | масло раст | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | - | 1,5 | - | 13,5 | | | | |
| | 4. компот с/ф | | | | | 150 | 200 | 0,15 | - | 15,9 | 62,6 | 0,2 | - | 21,2 | 83,5 |
| | сухофрукты | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | | | |
| | 5.хлеб | 30 | 50 | 30 | 50 | 30 | 50 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 68,1 | 4 | 0,5 | 24 | 113,5 |
| | Энергетическая и пищевая ценность обеда | | | | | | | 15,99 | 10,7 | 59,5 | 390,9 | 22,1 | 10,06 | 76,4 | 515,3 |
| полдник | 1.молоко, | 150 | 200 | 150 | 200 | 150 | 200 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 88,5 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 |
| | 2. творожные калачи | | | | | 110 | 117 | 21,6 | 3,3 | 43,09 | 279,7 | 26,6 | 4,9 | 51,4 | 345,8 |
| | творог | 95 | 120 | 95 | 120 | | | 17,1 | - | 3,14 | 80,8 | | | | |
| | мука | 40 | 50 | 40 | 50 | | | 4 | 0,4 | 30 | 132,8 | | | | |
| | сахар | 10 | 10 | 10 | 10 | | | - | - | 9,9 | 37,4 | | | | |
| | Масло слив | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 0,018 | 2,46 | 0,027 | 22,44 | | | | |
| | яйцо | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,52 | 0,48 | 0,028 | 6,28 | | | | |
| | Энергетическая и пищевая ценность полдника | | | | | | | 25,8 | 8,1 | 50,1 | 368,2 | 32,2 | 11,3 | 60,8 | 463,8 |
| | Энергетическая ценность за день | | | | | | | 54,3 | 34 | 163,8 | 1056,3 | 68,6 | 39,5 | 203,6 | 1439,4 |

2 неделя Пятница

| Прием пищи | Наименование продуктов | брутто | | нетто | | Выход блюд | | Ясли | | | | Сад | | | |
|------------|--------------------------|--------|-----|-------|-----|------------|-----|------|------|-------|-------|-----|-----|------|-------|
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | Б | Ж | У | Кк | Б | Ж | У | Кк |
| завтрак | 1.Суп молочный с рожками | | | | | 150 | 200 | 6,1 | 6,7 | 20,1 | 153,3 | 8,2 | 8,3 | 26,8 | 199,4 |
| | молоко | 150 | 200 | 150 | 200 | | | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 18,5 | | | | |
| | рожки | 15 | 20 | 15 | 20 | | | 1,9 | 0,21 | 13,07 | 49,8 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-----|-----|-----|----|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|
| | Масло слив | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 0,012 | 1,64 | 0,018 | 14,96 | | | | |
| | 2. Чай с конфетами | | | | | 150 | 200 | 0,69 | 3,5 | 8,5 | 67,4 | 0,92 | 4,74 | 11,36 | 85,98 |
| | чай | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | конфеты | 20 | 20 | 20 | 20 | | | | | | | | | | |
| | 3. хлеб с/м | | | | | 28 | 35 | 2,02 | 2,65 | 12,02 | 79,1 | 2,436 | 4,4 | 14,45 | 105,5 |
| | хлеб | 25 | 30 | 25 | 30 | | | | | | | | | | |
| | Масло слив | 3 | 5 | 3 | 5 | | | | | | | | | | |
| | Энергетическая и пищевая ценность завтрака | | | | | | | 8,8 | 12,85 | 40,6 | 299,8 | 11,5 | 17,4 | 52,7 | 394,9 |
| Обед | 1. Суп с клецками на м/б | | | | | 150 | 200 | 6,9 | 5,8 | 26,05 | 178,6 | 7,23 | 6,34 | 28,42 | 192,8 |
| | мясо | 30 | 30 | 22 | 22 | | | 3,08 | 1,1 | - | 22 | | | | |
| | мука | 30 | 30 | 30 | 30 | | | 3 | 0,3 | 22,5 | 99,6 | | | | |
| | яйцо | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,52 | 0,48 | 0,028 | 6,28 | | | | |
| | картофель | 30 | 50 | 21 | 35 | | | 0,29 | - | 2,9 | 12,18 | | | | |
| | лук | 5 | 10 | 4 | 8 | | | 0,04 | - | 0,36 | 1,56 | | | | |
| | морковь | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,04 | - | 0,24 | 1,04 | | | | |
| | Масло слив | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 0,018 | 2,46 | 0,027 | 22,44 | | | | |
| | Масло раст | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | - | 1,5 | - | 13,5 | | | | |
| | 2. голубцы мясные с рисом | | | | | 140 | 170 | 7,9 | 6,1 | 14,3 | 142,8 | 12,1 | 8,02 | 14,9 | 178,4 |
| | капуста | 120 | 140 | 84 | 98 | | | 1,01 | - | 3,36 | 18,48 | | | | |
| | мясо | 60 | 100 | 42 | 70 | | | 5,8 | 2,05 | - | 42 | | | | |
| | рис | 10 | 10 | 10 | 10 | | | 0,7 | 0,1 | 7,7 | 32,3 | | | | |
| | морковь | 5 | 5 | 4 | 4 | | | 0,04 | - | 0,24 | 1,04 | | | | |
| | лук | 10 | 10 | 8 | 8 | | | 0,08 | - | 0,72 | 3,12 | | | | |
| | Масло слив | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 0,018 | 2,46 | 0,027 | 22,44 | | | | |
| | Масло раст | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | - | 1,5 | - | 13,5 | | | | |
| | мука | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 0,3 | 0,03 | 2,25 | 9,96 | | | | |
| | 3. Кисель | | | | | 150 | 200 | 0,06 | - | 13,1 | 121,5 | 0,09 | - | 17,55 | 162 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|
| | кисель | 30 | 30 | 30 | 30 | | | | | | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | | | |
| | хлеб | 30 | 50 | 30 | 50 | 30 | 50 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 68,1 | 4 | 0,5 | 24 | 113,5 |
| | Энергетическая и пищевая ценность обеда | | | | | | | 17,3 | 12,2 | 67,8 | 511 | 23,4 | 14,8 | 84,8 | 646,7 |
| Полдник | 1. Молоко, | 150 | 200 | 150 | 200 | 150 | 200 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 88,5 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 |
| | 2. яблоки | 80 | 100 | 80 | 100 | 80 | 100 | 0,24 | - | 8 | 32,8 | 0,3 | - | 10 | 41 |
| | 3. печенье | 40 | 50 | 40 | 50 | 40 | 50 | 1,2 | 12 | 26 | 215,6 | 1,5 | 15 | 32,5 | 269,5 |
| | Энергетическая и пищевая ценность полдника | | | | | | | 5,6 | 16,8 | 41,05 | 336,9 | 7,4 | 21,4 | 51,9 | 428,5 |
| | Энергетическая ценность за день | | | | | | | 31,7 | 41,85 | 149,5 | 1147,7 | 42,3 | 53,6 | 189,4 | 1470,1 |

Норма при 3-х разовом питании: ясли

Б – 31,5
Ж- 35,25
У- 152,25
Кк- 1050

сад

Б-40,5
Ж- 45
У- 195,75
Кк- 1350