

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа Чапаевск Самарской области Структурное подразделение
«Детский сад №31 «Сказка»

446100, Самарская область, г. Чапаевск, ул. Ярославская, 9а/11, тел./факс 8(84639)3-01-83



Основное меню
на весенне – летний период года
СП «Детский сад №31 «Сказка»
ГБОУ СОШ №3 г.о Чапаевск Самарской области

Меню–раскладка на 10 дней теплого периода года

1-й день, понедельник

| Наименование | Выход блюд | | Брутто | | Нетто | | Ясли | | | Сад | | | |
|--------------|------------|--|--------|--|-------|--|------|--|--|-----|--|--|--|
|--------------|------------|--|--------|--|-------|--|------|--|--|-----|--|--|--|

| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | б | ж | у | Кал | б | ж | у | Кал |
|------|-----|------|-----|------|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|
|------|-----|------|-----|------|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Каша гречневая с маслом | 200 | 200 | | | | | 8,0 | 9,7 | 30,7 | 242,0 | 8,0 | 9,7 | 30,7 | 242,0 |
| Крупа гречневая | | | 30 | 30 | 30 | 30 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Мало сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 200 | | | | | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 132,5 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 132,5 |
| Кофе злаковый | | | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 1,2 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 150 | 150 | 150 | 150 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Хлеб с маслом | 25 | 37 | | | | | 1,45 | 3,35 | 9,32 | 83,0 | 2,17 | 6,11 | 13,9 | 120 |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 7 | 5 | 7 | | | | | | | | |
| Итого на завтрак | | | | | | | 13,6 | 17,9 | 59,1 | 457 | 14,4 | 20,7 | 63,7 | 495 |

Второй завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Сок | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| Салат витаминный | 40 | 50 | | | | | 0,6 | 3,0 | 6,9 | 56 | 0,71 | 3,2 | 7,3 | 62 |
| Капуста | | | 40 | 60 | 28 | 62 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | | | | | | |
| Лук | | | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| Суп рыбный «Лосось» | 150 | 200 | | | | | 8,05 | 2,2 | 13,8 | 137 | 12,6 | 3,1 | 22,5 | 184 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------|------------|-----|-----|-----|-----|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Рыбные консервы в масле | | | 40 | 50 | 40 | 50 | | | | | | | | |
| Пшено | | | 10 | 13 | 10 | 13 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 50 | 66 | 35 | 46 | | | | | | | | |
| Лук-репка | | | 10 | 13 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 5 | 6 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 2,5 | 2 | 2,5 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | | | | | | |
| Картофель тушеный | 150 | 150 | | | | | 2,49 | 6,11 | 22,2 | 150 | 2,49 | 6,11 | 2,22 | 150 |
| Томат | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 150 | 163 | 130 | 143 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 18 | 13 | 15 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 30 | 38 | 25 | 33 | | | | | | | | |
| Сметана | | | 12 | 12 | 12 | 12 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 5 | 7 | 5 | 7 | | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | | | | | | | | | | | | |
| Сухофрукты | | | 25 | 25 | 25 | 25 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | 20 | 30 | 20 | 30 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 1,41 | 0,21 | 14,9 | 64,2 |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | 50 | 40 | 50 | 3,32 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 4,15 | 0,65 | 24,1 | 113 |
| Итого на обед | | | | | | | 17,7 | 15,3 | 91,9 | 592 | 23,7 | 16,4 | 117 | 710 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|------------|------|------|-----|-----|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Ленивые вареники с маслом | 210 | 210 | | | | | 32,4 | 9,82 | 33,2 | 351 | 32,5 | 9,82 | 33,2 | 351 |
| Творог | | | 159 | 159 | 156 | 156 | | | | | | | | |
| Мука | | | 22 | 22 | 22 | 22 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | 3/10 | 3/10 | 11 | 11 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 11 | 11 | 11 | 11 | | | | | | | | |
| Сливочное масло | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Какао на молоке с сахаром | 150 | 200 | | | | | 4,2 | 4,8 | 12,1 | 135 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 164 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Какао | | | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 150 | 200 | 150 | 200 | | | | | | | | |
| Вафли | 20 | 20 | | | | | 1,4 | 2,0 | 15,2 | 81,2 | 1,48 | 2,0 | 15,2 | 81,2 |
| Итого на полдник | | | | | | | 38,1 | 16,6 | 60,5 | 567 | 39,0 | 18,2 | 61,8 | 596 |
| Итого на день | | | | | | | 70,0 | 49,7 | 224 | 1667 | 77,6 | 55,2 | 255 | 1852 |

Меню–раскладка на 10 дней теплого периода года

2-й день, вторник

| Наименование | Выход блюд | Брутто | Нетто | Ясли | Сад |
|--------------|------------|--------|-------|------|-----|
|--------------|------------|--------|-------|------|-----|

| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | б | ж | у | Кал | б | ж | у | Кал |
|------|-----|------|-----|------|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|
|------|-----|------|-----|------|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Омлетсзеленым горошком | 150 | 150 | | | | | | 10,2 | 12,5 | 5,00 | 173 | 10,2 | 12,5 | 5,00 | 173 |
| Яйцо | | | 1,5 | 1,5 | 60 | 60 | | | | | | | | | |
| Молоко | | | 60 | 60 | 60 | 60 | | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| Зеленыйгорошек | | | 45 | 45 | 29 | 29 | | | | | | | | | |
| Кофейный напитокнамолоке | 150 | 200 | | | | | | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 132 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 132 |
| Кофе злаковый | | | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 1,2 | | | | | | | | | |
| Молоко | | | 150 | 150 | 150 | 150 | | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| Хлебмасломи сыром | 32 | 46 | | | | | | 3,32 | 5,25 | 9,32 | 108 | 4,58 | 8,56 | 13,9 | 153 |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 7 | 5 | 7 | | | | | | | | | |
| Сыр | | | 7 | 9 | 7 | 9 | | | | | | | | | |
| Итогона завтрак | | | | | | | | 17,7 | 22,5 | 33,3 | 414 | 19,0 | 25,8 | 13,9 | 459 |

Второй завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|--|--|--|--|--|------------|----------|-------------|-------------|------------|----------|-------------|-------------|
| Сок | 100 | 100 | | | | | | 0,5 | - | 12,2 | 50,8 | 0,5 | - | 12,2 | 50,8 |
|------------|------------|------------|--|--|--|--|--|------------|----------|-------------|-------------|------------|----------|-------------|-------------|

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Огурецсвежий | 40 | 40 | | | | | 0,29 | - | 0,74 | 4,2 | 0,29 | - | 0,74 | 4,2 |
| Супкартофельный с мясными фрикадельками | 150 | 200 | | | | | 3,47 | 5,2 | 8,27 | 93 | 5,75 | 7,94 | 14,3 | 127 |
| Картофель | | | 70 | 93 | 50 | 66 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 8 | 10 | 7 | 9 | | | | | | | | |
| Корень петрушки(укропа) | | | 5 | 6 | 4 | 7,5 | | | | | | | | |
| Лук-репка | | | 10 | 15 | 8 | 13 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | 5 | 6 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 1,5 | 2,5 | 1,5 | 2,5 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | | | | | | |
| Мясо | | | 25 | 26 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| Бефстроганов | 100 | 100 | | | | | 10,5 | 7,95 | 3,02 | 125 | 10,5 | 7,95 | 3,02 | 125 |
| Мясо | | | 76 | 70 | 76 | 70 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| Лук-репка | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Мука | | | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| Сметана | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Томат-пюре | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Гороховоепюре | 120 | 130 | | | | | 12,6 | 5,00 | 31,8 | 215 | 13,8 | 5,08 | 34,6 | 231 |
| Горох | | | 55 | 55 | 60 | 60 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Компотиз сухофруктов | 150 | 200 | | | | | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 | 0,54 | - | 27,8 | 107 |
| Сухофрукты | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Хлебржаной | | | 20 | 30 | 20 | 30 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 1,41 | 0,21 | 14,9 | 64,2 |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | 50 | 40 | 50 | 3,32 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 4,15 | 0,65 | 24,0 | 113 |
| Итогоза обед | | | | | | | 31,4 | 18,8 | 93,2 | 648 | 36,2 | 21,8 | 119 | 796 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------|------------|--|--|--|--|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Картофельные | 150 | 150 | | | | | 5,28 | 13,4 | 35,4 | 284 | 5,28 | 13,4 | 35,4 | 284 |
|---------------------|------------|------------|--|--|--|--|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| котлетысо сметаннымсоусом | | | | | | | | | | | | | | |
| Картофель | | | 208 | 208 | 156 | 156 | | | | | | | | |
| Мука | | | 6 | 6 | 6 | 6 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | 1/7 | 1/7 | 1/7 | 1/7 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 4 | 4 | 4 | 4 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 4 | 4 | 4 | 4 | | | | | | | | |
| Сметана | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Батонс повидлом | 25 | 30 | | | | | 1,28 | 0,19 | 14,1 | 60,1 | 1,7 | 0,26 | 16,4 | 71,4 |
| Батон | | | 15 | 20 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| Повидло | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Чайс молоком | 180 | 200 | | | | | | | | | | | | |
| Чай | | | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 150 | 150 | 150 | 150 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Итогоза полдник | | | | | | | 10,8 | 18,4 | 71,5 | 484 | 11,2 | 18,4 | 73,9 | 499 |
| Итогоза день | | | | | | | 63,4 | 59,8 | 189 | 1600 | 67,0 | 66,2 | 218 | 1778 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------|------------|-----|-----|-----|-----|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|
| Лукзеленый | | | 8 | 8 | 7 | 6 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| Суплапша | 150 | 200 | | | | | 1,5 | 4,35 | 13,5 | 68,5 | 2,5 | 7,93 | 2,26 | 114 |
| Картофель | | | 50 | 66 | 21 | 28 | | | | | | | | |
| Вермишель | | | 10 | 13 | 10 | 13 | | | | | | | | |
| Лук-репка | | | 10 | 12 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 10 | 12 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 2,5 | 2 | 2,5 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 1,5 | 2,5 | 1,5 | 2,5 | | | | | | | | |
| Овощитушеные | 180 | 250 | | | | | 5,4 | 10,6 | 21 | 178 | 8,5 | 10,6 | 27,9 | 260 |
| Яйцо | | | 1/2 | 1/2 | 1/2 | 1/2 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 70 | 100 | 50 | 72 | | | | | | | | |
| Капуста | | | 60 | 90 | 56 | 63 | | | | | | | | |
| Лук-репка | | | 10 | 10 | 8 | 8 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 20 | 20 | 16 | 16 | | | | | | | | |
| Томат-паста | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | | | | | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 | 0,54 | - | 27,8 | 107 |
| Сухофрукты | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Хлебржаной | | | 20 | 30 | 20 | 30 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 1,41 | 0,21 | 14,9 | 64,2 |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | 50 | 40 | 50 | 3,32 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 4,15 | 0,65 | 24,0 | 113 |
| Итогоза обед | | | | | | | 16,6 | 17,6 | 85,3 | 506 | 21,1 | 21,3 | 117 | 753 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------|-----------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|------|------|------|-----|
| Булочкадесертная | 50 | 50 | | | | | 4,66 | 3,98 | 34,4 | 181 | 4,66 | 3,98 | 34,4 | 181 |
| Мука | | | 30 | 30 | 30 | 30 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | 1/5 | 1/5 | 1/5 | 1/5 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 12 | 12 | 12 | 12 | | | | | | | | |
| Дрожжи | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Повидло | | | 11 | 11 | 11 | 11 | | | | | | | | |
| Кефир | 180 | 200 | | | | | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |
| Груша | 200 | 220 | | | | | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 0,88 | 0,66 | 22,6 | 103 |
| Итого за полдник | | | | | | | 10,5 | 10,3 | 63,5 | 430 | 11,1 | 11,7 | 66,5 | 501 |
| Итого за день | | | | | | | 42,0 | 46,6 | 200 | 1414 | 48,3 | 55,1 | 225 | 1827 |

Меню–раскладкана10днейтеплогопериодагода 4-й

день, четверг

| Наименование | Выход блюд | Брутто | Нетто | Ясли | Сад |
|---------------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|------------|
|---------------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|------------|

| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | б | ж | у | Кал | б | ж | у | Кал |
|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|----------|------------|
|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|----------|------------|

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--|--|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Супмолочный | 200 | 200 | | | | | | | 5,58 | 6,12 | 19,7 | 156 | 58 | 6,12 | 19,7 | 156 |
| Молоко | | | 140 | 140 | 140 | 140 | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| Сахар | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| Вермишель | | | 16 | 16 | 16 | 16 | | | | | | | | | | |
| Кофейный напитокнамолоке | 150 | 200 | | | | | | | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 133 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 133 |
| Кофе злаковый | | | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 1,2 | | | | | | | | | | |
| Молоко | | | 150 | 150 | 150 | 150 | | | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| Хлебсмасломи сыром | 32 | 46 | | | | | | | 3,32 | 5,25 | 9,32 | 108 | 4,58 | 8,56 | 13,9 | 153 |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 7 | 5 | 7 | | | | | | | | | | |
| Сыр | | | 7 | 9 | 7 | 9 | | | | | | | | | | |
| Итогона завтрак | | | | | | | | | 13,1 | 16,1 | 48,0 | 396 | 14,3 | 19,4 | 52,7 | 441 |

Второй завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|--|--|--|--|--|--|------------|----------|-------------|-------------|------------|----------|-------------|-------------|
| Сок | 100 | 100 | | | | | | | 0,5 | - | 12,2 | 50,8 | 0,5 | - | 12,2 | 50,8 |
|------------|------------|------------|--|--|--|--|--|--|------------|----------|-------------|-------------|------------|----------|-------------|-------------|

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------|------------|--|--|--|--|--|--|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| Чесноксвежий | 5 | 5 | | | | | | | 0,04 | - | 0,15 | 0,8 | 0,4 | - | 0,15 | 0,8 |
| Супрыбный «Лосось» | 150 | 200 | | | | | | | 8,0 | 2,2 | 13,8 | 137 | 12,6 | 3,1 | 22,5 | 184 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|------------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Горбушав собственномсоку | | | 40 | 50 | 40 | 50 | | | | | | | | |
| Пшено | | | 10 | 13 | 10 | 13 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 50 | 66 | 35 | 46 | | | | | | | | |
| Лук-репка | | | 10 | 13 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 5 | 6 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 2,5 | 2 | 2,5 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | | | | | | |
| Рыба тушеная с овощамивтомате | 140 | 140 | | | | | 14,5 | 8,03 | 7,51 | 160 | 14,5 | 8,03 | 7,51 | 160 |
| Минтай/треска(без головы) | | | 113 | 113 | 87 | 87 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | |
| Лук-репка | | | 17 | 17 | 14 | 14 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 32 | 32 | 25 | 25 | | | | | | | | |
| Томатнаяпаста | | | 9 | 9 | 9 | 9 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | |
| Рисовыйгарнир | 95 | 125 | | | | | 2,13 | 4,30 | 23,2 | 134 | 2,83 | 4,36 | 30,9 | 166 |
| Рис | | | 30 | 40 | 30 | 40 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | | | | | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 | 0,54 | - | 27,8 | 107 |
| Сухофрукты | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Хлебржаной | | | 20 | 30 | 20 | 30 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 1,41 | 0,21 | 14,9 | 64,2 |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | 50 | 40 | 50 | 3,32 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 4,15 | 0,65 | 24,0 | 113 |
| Итогоза обед | | | | | | | 29,5 | 15,1 | 94,6 | 646 | 36,0 | 16,3 | 127 | 796 |

Уплотненныйполдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------|------------|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Сырникии морковью | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | |
| Морковь | | | 60 | 48 | 60 | 48 | | | | | | | | |
| Крупаманная | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Творог | | | 100 | 100 | 100 | 100 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | 1/ | 1/2 | 1/2 | 1/2 | | | | | | | | |
| Мука | | | 4 | 4 | 4 | 4 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 4 | 4 | 4 | 4 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| Какао на молоке с сахаром | 150 | 200 | | | | | 4,2 | 4,8 | 12,1 | 135 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 164 |
| Какао | | | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 200 | 200 | 150 | 200 | | | | | | | | |
| Печенье | 20 | 20 | | | | | 1,48 | 2,0 | 15,2 | 81,2 | 1,48 | 2,0 | 15,2 | 81,2 |
| Итого за полдник | | | | | | | 24,4 | 31,6 | 56,1 | 628 | 25,2 | 33,2 | 57,4 | 657 |
| Итого за день | | | | | | | 67,5 | 58,6 | 209 | 1721 | 76,2 | 51,3 | 250 | 1946 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Капуста | | | 30 | 40 | 21 | 28 | | | | | | | | |
| Лук-репка | | | 10 | 13 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 5 | 6 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 30 | 40 | 21 | 28 | | | | | | | | |
| Томатнаяпаста | | | 3 | 4 | 3 | 4 | | | | | | | | |
| Сметана | | | 5 | 6 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| Котлета из говядины | 70 | 70 | | | | | 10,6 | 11,7 | 5,74 | 176 | 10,6 | 11,7 | 5,74 | 196 |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Сухари | | | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | |
| Мясо | | | 81 | 81 | 60 | 60 | | | | | | | | |
| Хлеб | | | 13 | 13 | 13 | 13 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 16 | 16 | 16 | 16 | | | | | | | | |
| Гречневыйгарнир | 95 | 125 | | | | | 3,81 | 4,90 | 20,4 | 136 | 5,07 | 5,16 | 27,2 | 169 |
| Гречка | | | 30 | 40 | 30 | 40 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | | | | | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 | 0,54 | - | 27,8 | 107 |
| Сухофрукты | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Хлебржаной | | | 20 | 30 | 20 | 30 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 1,41 | 0,21 | 14,9 | 64,2 |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | 50 | 40 | 50 | 3,32 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 4,15 | 0,65 | 24,0 | 113 |
| Итогоза обед | | | | | | | 21,9 | 20,1 | 99,1 | 661 | 26,3 | 22,7 | 136 | 838 |

Уплотненныйполдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------|------------|-----|-----|-----|-----|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Йогурт | 100 | 100 | | | | | 2,5 | 0,1 | 16,8 | 79 | 2,5 | 0,1 | 16,8 | 79 |
| Пирогс картофелем | 60 | 90 | | | | | 5,49 | 4,64 | 28,1 | 169 | 7,30 | 5,81 | 39,1 | 228 |
| Мука | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 15 | 2 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Дрожжи | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | 1/6 | 1/6 | 1/6 | 1/6 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 70 | 70 | 80 | 80 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Лук-репка | | | 15 | 30 | 12 | 27 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| Чайсахароми лимоном | 150 | 200 | | | | | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,1 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,1 |
| Чай | | | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Лимон | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Итого на полдник | | | | | | | 8,12 | 4,75 | 46,6 | 308 | 9,93 | 5,92 | 57,7 | 368 |
| Итого за день | | | | | | | 42,7 | 41,3 | 214 | 1480 | 50,6 | 49,5 | 280 | 1833 |

Меню–раскладкана10днейтеплогопериодагода 6-й

день, понедельник

| Наименование | Выход блюд | Брутто | | Нетто | | Ясли | | | Сад | | | |
|--------------|------------|--------|--|-------|--|------|--|--|-----|--|--|--|
|--------------|------------|--------|--|-------|--|------|--|--|-----|--|--|--|

| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | б | ж | у | Кал | б | ж | у | Кал |
|------|-----|------|-----|------|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|
|------|-----|------|-----|------|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Вермишель отварная с кабачковой икрой | 60 | 70 | | | | | | | 3,72 | 6,11 | 26,7 | 170 | 4,26 | 6,16 | 30,7 | 187 |
| Вермишель | | | 35 | 40 | 35 | 40 | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 7 | 7 | 7 | 7 | | | | | | | | | | |
| Кабачковаяикра | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| Кофейный напитокнамолоке | 150 | 200 | | | | | | | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 133 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 133 |
| Кофе злаковый | | | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 1,2 | | | | | | | | | | |
| Молоко | | | 150 | 150 | 150 | 150 | | | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| Хлебс маслом | 25 | 37 | | | | | | | 1,45 | 2,34 | 9,32 | 83,0 | 2,17 | 6,10 | 13,9 | 120 |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 7 | 5 | 7 | | | | | | | | | | |
| Итогона завтрак | | | | | | | | | 9,37 | 15,2 | 55,1 | 385 | 10,6 | 17,1 | 63,7 | 441 |

Второйзавтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|--|--|--|--|--|--|------------|----------|-------------|-------------|------------|----------|-------------|-------------|
| Сок | 100 | 100 | | | | | | | 0,5 | - | 12,2 | 50,8 | 0,5 | - | 12,2 | 50,8 |
|------------|------------|------------|--|--|--|--|--|--|------------|----------|-------------|-------------|------------|----------|-------------|-------------|

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Салатизрепчатого лука | 45 | 45 | | | | | | | 0,63 | 2,99 | 3,61 | 43,2 | 0,63 | 2,99 | 3,61 | 43,2 |
| Лукрепчатый | | | 55 | 55 | 42 | 42 | | | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 3 | 3 | 33 | 3 | | | | | | | | | | |
| Супгороховыйс гренками | 150 | 200 | | | | | | | 2,5 | 5,2 | 19,7 | 78 | 4,87 | 8,37 | 35,3 | 130 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Горох | | | 15 | 25 | 15 | 25 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 50 | 66 | 35 | 46 | | | | | | | | |
| Лук-репка | | | 5 | 6 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 5 | 6 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 2,5 | 2 | 2,5 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 130 | 200 | | | | | 2,77 | 5,25 | 20,2 | 239 | 2,77 | 5,25 | 20,2 | 239 |
| Картофель | | | 147 | 109 | 147 | 109 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 21 | 19 | 21 | 19 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 6 | 6 | 6 | 6 | | | | | | | | |
| Сосискаотварная | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 5,5 | 1,4 | - | 150 | 5,5 | 1,4 | - | 150 |
| Компотиз сухофруктов | 150 | 180 | | | | | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 | 0,54 | - | 27,8 | 107 |
| Сухофрукты | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Хлебржаной | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | 50 | 40 | 50 | | | | | | | | |
| Итогоза обед | | | | | | | 15,4 | 25,1 | 89,9 | 680 | 19,2 | 28,4 | 122 | 804 |

Уплотненныйполдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------|------------|-----|-----|-----|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Ватрушкас повидлом | 60 | 90 | | | | | 3,69 | 3,73 | 10,4 | 236 | 4,0 | 5,7 | 18,1 | 305 |
| Мука | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 50 | 50 | 50 | 50 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | 12 | 12 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Повидло | | | 10 | 20 | 10 | 20 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 5 | 10 | 5 | 10 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | | | | | | |
| Дрожжи | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Яйцовареное | 50 | 50 | | | | | 6,35 | 5,75 | 8,35 | 78,5 | 6,35 | 5,57 | 0,35 | 78,5 |
| Чайс молоком | 180 | 200 | | | | | | | | | | | | |
| Чай | | | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 150 | 150 | 150 | 150 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Сахар | | | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Итогоза полдник | | | | | | | 14,3 | 14,2 | 32,7 | 459 | 14,6 | 16,2 | 40,4 | 527 |
| Итогоза день | | | | | | | 39,6 | 54,6 | 190 | 1576 | 45,0 | 61,7 | 238 | 1823 |

Меню–раскладкана10днейтеплогопериодагода 7-й

день, вторник

| Наименование | Выход блюд | Брутто | Нетто | Ясли | Сад |
|---------------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|------------|
|---------------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|------------|

| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | б | ж | у | Кал | б | ж | у | Кал |
|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|----------|------------|
|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|----------|------------|

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Запеканка творожнаясо сгущенным молоком | 120 | 110 | | | | | | | 19,4 | 11,8 | 22,3 | 296 | 20,2 | 13,0 | 21,5 | 258 |
| Творог | | | 120 | 95 | 120 | 95 | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | | | |
| Яйцо | | | 5 | 5 | 4 | 4 | | | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| Манка | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| Молоко | | | 20 | 20 | 20 | 20 | | | | | | | | | | |
| Сгущенноемолоко | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| Кофейный напитокнамолоке | 150 | 200 | | | | | | | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 133 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 133 |
| Кофе злаковый | | | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 1,2 | | | | | | | | | | |
| Молоко | | | 150 | 150 | 150 | 150 | | | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| Хлебс маслом | 25 | 37 | | | | | | | 1,45 | 2,34 | 9,32 | 83,0 | 2,17 | 6,10 | 13,9 | 120 |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 7 | 5 | 7 | | | | | | | | | | |
| Итогона завтрак | | | | | | | | | 25,1 | 20,0 | 50,6 | 484 | 26,5 | 23,9 | 54,5 | 511 |

Второйзавтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|--|--|--|--|--|--|------------|--|-------------|-------------|------------|--|-------------|-------------|
| Сок | 100 | 100 | | | | | | | 0,5 | | 12,2 | 50,8 | 0,5 | | 12,2 | 50,8 |
|------------|------------|------------|--|--|--|--|--|--|------------|--|-------------|-------------|------------|--|-------------|-------------|

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Огурецсвежий | 40 | 40 | | | | | 0,29 | - | 0,74 | 4,2 | 0,29 | - | 0,74 | 4,2 |
| Борщсо сметаной | 150 | 200 | | | | | 1,23 | 4,24 | 9,61 | 75,9 | 2,22 | 6,5 | 17 | 126 |
| Капуста | | | 30 | 40 | 21 | 28 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 50 | 66 | 41 | 48 | | | | | | | | |
| Лук-репка | | | 10 | 12 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Свекла | | | 20 | 26 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 10 | 12 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Томатнаяпаста | | | 3 | 4 | 3 | 4 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 2,5 | 2 | 2,5 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | | | | | | |
| Сметана | | | 5 | 6 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| Плов смясом | 145 | 170 | | | | | 7,74 | 10,3 | 19,6 | 239 | 17,5 | 13,3 | 29,4 | 342 |
| Мясо-говядина | | | 85 | 100 | 60 | 70 | | | | | | | | |
| Лук-репка | | | 10 | 10 | 8 | 8 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 10 | 10 | 8 | 8 | | | | | | | | |
| Рис | | | 30 | 40 | 30 | 40 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | | | | | | | | | | | | |
| Сухофрукты | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Хлебржаной | | | 20 | 30 | 20 | 30 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 1,41 | 0,21 | 14,9 | 64,2 |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | 50 | 40 | 50 | 3,32 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 4,15 | 0,65 | 24,0 | 113 |
| Итогоза обед | | | | | | | 13,6 | 15,2 | 79,3 | 529 | 25,8 | 20,6 | | |

Уплотненныйполдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Свеклатушенаяв сметане | 210 | 210 | | | | | 3,53 | 10,1 | 4,63 | 177 | 3,53 | 10,1 | 4,63 | 177 |
| Свекла | | | 261 | 205 | 261 | 205 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Сметана | | | 30 | 30 | 30 | 30 | | | | | | | | |
| Гренкиссыром | 80 | 100 | | | | | 2,87 | 4,3 | 7,25 | 78,1 | 3,83 | 6,56 | 9,66 | 111 |
| Хлеб пшеничный | | | 15 | 20 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3 | 5 | 3 | 5 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Сыр | | | 6 | 8 | 6 | 8 | | | | | | | | |
| Чайс молоком | 180 | 200 | | | | | 4,28 | 4,8 | 22,0 | 144 | 4,28 | 4,8 | 22,0 | 144 |
| Чай | | | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 150 | 150 | 150 | 150 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | 15 | 20 | | | 1,24 | 0,19 | 7,21 | 34,0 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 |
| Итогоза полдник | | | | | | | 11,9 | 19,4 | 41,0 | 433 | 14,9 | 22,0 | 45,9 | 478 |
| Итогоза день | | | | | | | 51,1 | 54,7 | 183 | 1497 | 67,8 | 66,6 | 225 | 1794 |

Меню–раскладкана10днейтеплогопериодагода 8-й

день, среда

| Наименование | Выход блюд | Брутто | Нетто | Ясли | Сад |
|--------------|------------|--------|-------|------|-----|
|--------------|------------|--------|-------|------|-----|

| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | б | ж | у | Кал | б | ж | у | Кал |
|------|-----|------|-----|------|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|
|------|-----|------|-----|------|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--|--|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Кашагеркулесовая молочная | 200 | 200 | | | | | | | 6,33 | 8,9 | 25,4 | 207 | 6,33 | 8,9 | 25,4 | 207 |
| Крупа «Геркулес» | | | 30 | 30 | 30 | 30 | | | | | | | | | | |
| Молоко | | | 106 | 106 | 106 | 106 | | | | | | | | | | |
| Сахар | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| Кофейный напитокнамолоке | 150 | 200 | | | | | | | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 133 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 133 |
| Кофе злаковый | | | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 1,2 | | | | | | | | | | |
| Молоко | | | 150 | 150 | 150 | 150 | | | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| Хлебмасломи сыром | 32 | 46 | | | | | | | 3,32 | 5,25 | 9,32 | 108 | 4,58 | 8,56 | 13,9 | 153 |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 7 | 5 | 7 | | | | | | | | | | |
| Сыр | | | 7 | 9 | 7 | 9 | | | | | | | | | | |
| Итого на завтрак | | | | | | | | | 13,8 | 18,9 | 53,8 | 448 | 15,1 | 22,2 | 58,4 | 493 |

Второйзавтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|--|--|--|--|--|--|------------|----------|-------------|-------------|------------|----------|-------------|-------------|
| Сок | 100 | 100 | | | | | | | 0,5 | - | 12,2 | 50,8 | 0,5 | - | 12,2 | 50,8 |
|------------|------------|------------|--|--|--|--|--|--|------------|----------|-------------|-------------|------------|----------|-------------|-------------|

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-----------|--|--|--|--|--|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Салатиз белокочанной капусты с морковью | 50 | 50 | | | | | | | 0,66 | 4,03 | 4,25 | 53,9 | 0,66 | 4,03 | 4,25 | 53,9 |
|--|-----------|-----------|--|--|--|--|--|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|-----|-----|-----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Капуста белокочанная | | | 53 | 53 | 42 | 42 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 6,5 | 6,5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|------------|------|------|------|------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Супкартофельный с клецками | 160 | 200 | | | | | 3 | 2,63 | 13,4 | 89,5 | 3,75 | 3,28 | 16,8 | 111 |
| Картофель | | | 43 | 53 | 32 | 40 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 10 | 10 | 6 | 8 | | | | | | | | |
| Лук-репка | | | 8 | 10 | 6 | 8 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 2,5 | 2 | 2,5 | | | | | | | | |
| Мука | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 1,5 | 2 | 51 | 2 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | 1/18 | 1/18 | 1/18 | 1/18 | | | | | | | | |
| Капустатушеная куриным филе | 200 | 200 | | | | | 10,4 | 12,5 | 7,7 | 124 | 10,4 | 12,5 | 7,7 | 124 |
| Масло сливочное | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Капуста белокочанная | | | 220 | 220 | 176 | 176 | | | | | | | | |
| Лук-репка | | | 12 | 12 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 12 | 12 | 9 | 9 | | | | | | | | |
| Томат-пюре | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Мука | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | | | | | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 | 0,54 | - | 27,8 | 107 |
| Сухофрукты | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Хлебржаной | | | 20 | 30 | 20 | 30 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 1,41 | 0,21 | 14,9 | 64,2 |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | 50 | 40 | 50 | 3,32 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 4,15 | 0,65 | 24,0 | 113 |
| Итого за обед | | | | | | | 18,1 | 16,1 | 73 | 454 | 20,3 | 16,9 | 93,1 | 548 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Булочкас творогом | 65 | 95 | | | | | 3,69 | 3,73 | 10,4 | 136 | 4,0 | 5,7 | 13,1 | 205 |
| Мука | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | 6 | 8 | 5 | 7 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3 | 5 | 3 | 5 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 6 | 8 | 6 | 8 | | | | | | | | |
| Творог | | | 30 | 45 | 30 | 45 | | | | | | | | |
| Дрожжи | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Какао на молоке с сахаром | 150 | 200 | | | | | 4,2 | 4,8 | 12,1 | 135 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 164 |
| Какао | | | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 150 | 200 | 150 | 200 | | | | | | | | |
| Яблоко | 250 | 250 | | | | | 0,75 | - | 25,5 | 103 | 0,75 | - | 25,5 | 103 |
| Итого за полдник | | | | | | | 9,39 | 9,49 | 44, | 344 | 10,3 | 12,2 | 48 | 424 |
| Итого за день | | | | | | | 41,9 | 44,8 | 183 | 1398 | 6,3 | 51,3 | 211 | 1766 |

Меню–раскладкана10днейтеплогопериода года

9-й день, четверг

| Наименование | Выход блюд | Брутто | Нетто | Ясли | Сад |
|--------------|------------|--------|-------|------|-----|
|--------------|------------|--------|-------|------|-----|

| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | б | ж | у | Кал | б | ж | у | Кал |
|------|-----|------|-----|------|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|
|------|-----|------|-----|------|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--|--|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Супмолочныйс рисом | 200 | 200 | | | | | | | 4,94 | 6,06 | 18,6 | 148 | 4,94 | 6,06 | 18,6 | 148 |
| Молоко | | | 200 | 200 | 200 | 200 | | | | | | | | | | |
| Рис | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| Сахар | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | | | |
| Кофейный напитокнамолоке | 150 | 200 | | | | | | | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 133 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 133 |
| Кофе злаковый | | | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 1,2 | | | | | | | | | | |
| Молоко | | | 150 | 150 | 150 | 150 | | | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| Хлебсмасломи сыром | 32 | 46 | | | | | | | 3,32 | 5,25 | 9,32 | 108 | 4,58 | 8,56 | 13,9 | 153 |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 7 | 5 | 7 | | | | | | | | | | |
| Сыр | | | 7 | 9 | 7 | 9 | | | | | | | | | | |
| Итогона завтрак | | | | | | | | | 12,4 | 16,1 | 46,9 | 389 | 13,7 | 19,4 | 51,6 | 434 |

Второйзавтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|--|--|--|--|--|--|------------|----------|-------------|-------------|------------|----------|------------|-------------|
| Сок | 100 | 100 | | | | | | | 0,5 | - | 12,2 | 50,8 | 0,5 | - | 12, | 50,8 |
|------------|------------|------------|--|--|--|--|--|--|------------|----------|-------------|-------------|------------|----------|------------|-------------|

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------|------------|--|--|--|--|--|--|-------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| Помидорсвежий | 40 | 40 | | | | | | | 0,30 | - | 1,23 | 6,3 | 0,30 | - | 1,23 | 6,3 |
| Супрыбный «Лосось» | 150 | 200 | | | | | | | 8 | 22 | 12,8 | 137 | 12,6 | 3,1 | 22,5 | 184 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------|------------|------|------|------|------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Горбушав собственномсоку | | | 40 | 53 | 40 | 53 | | | | | | | | |
| Пшено | | | 10 | 13 | 10 | 13 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 50 | 66 | 35 | 46 | | | | | | | | |
| Лук-репка | | | 10 | 13 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 5 | 6 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 2,5 | 2 | 2,5 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | | | | | | |
| Биточкирыбные из минтая | 70 | 70 | | | | | 10,3 | 1,93 | 6,79 | 85,9 | 10,3 | 1,93 | 6,79 | 85,9 |
| Минтайбезголовы | | | 92 | 56 | 92 | 56 | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | 13 | 13 | 13 | 13 | | | | | | | | |
| Томатнаяпаста | | | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | 1/10 | 1/10 | 1/10 | 1/10 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| Вермишель отварная | 130 | 130 | | | | | 4,79 | 4,59 | 30,6 | 182 | 4,79 | 4,59 | 30,6 | 182 |
| Вермишель | | | 44 | 44 | 44 | 44 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 6 | 6 | 6 | 6 | | | | | | | | |
| Компотиз сухофруктов | 150 | 200 | | | | | | | | | | | | |
| Сухофрукты | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Хлебржаной | | | 20 | 30 | 20 | 30 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 1,41 | 0,21 | 14,9 | 64,2 |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | 50 | 40 | 50 | 3,32 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 4,15 | 0,65 | 24,0 | 113 |
| Итогоза обед | | | | | | | 27,8 | 9,38 | 101 | 620 | 33,8 | 10,4 | 126 | 738 |

Уплотненныйполдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------------|------------|-----|-----|----|-----|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| Овощноерагу | 180 | 250 | | | | | 4,9 | 7,34 | 11,7 | 130 | 5,7 | 8,6 | 13,7 | 139 |
| Картофель | | | 100 | 150 | 70 | 150 | | | | | | | | |
| Капуста | | | 60 | 100 | 48 | 70 | | | | | | | | |
| Лук-репка | | | 10 | 10 | 8 | 8 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 30 | 30 | 30 | 30 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Масло растительное | | | 1,5 | 3 | 1,5 | 3 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 30 | 75 | 27 | 60 | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | 15 | 20 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| Йогурт | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | |
| чайс молоком | 180 | 200 | | | | | | | | | | | | |
| Чай | | | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 150 | 150 | 150 | 150 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Итого за полдник | | | | | | | 12,9 | 12,4 | 57,7 | 387 | 14,1 | 13,7 | 62,1 | 431 |
| Итого за день | | | | | | | 53,2 | 37,9 | 218 | 1448 | 62,2 | 43,6 | 252 | 1654 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Морковь | | | 5 | 6 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Лук | | | 5 | 6 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Перловка | | | 5 | 6 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 2,5 | 2 | 2,5 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 | | | | | | | | |
| Сметана | | | 5 | 6 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| Голубцыленивые | 150 | 170 | | | | | 9,84 | 10,0 | 7,39 | 159 | 9,84 | 10,0 | 7,39 | 159 |
| Говядина | | | 58,5 | 58,5 | 42 | 42 | | | | | | | | |
| Рисотварной | | | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Лук-репка | | | 7,5 | 7,5 | 6 | 6 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 3,3 | | | | | | | | |
| Капустаотварная | | | 80 | 80 | 63 | 63 | | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | | | | | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 | 0,54 | - | 27,8 | 107 |
| Сухофрукты | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Хлебржаной | | | 20 | 30 | 20 | 30 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 1,41 | 0,21 | 14,9 | 64,2 |
| Хлебпшеничный | | | 40 | 50 | 40 | 50 | 3,32 | 0,52 | 19,2 | 90,8 | 4,15 | 0,65 | 24,0 | 113 |
| Итогоза обед | | | | | | | 20,0 | 15,3 | 72,2 | 506 | 21,5 | 24,1 | 92,3 | 668 |

Уплотненныйполдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Картофель отварнойвмолоке | 200 | 200 | | | | | 4,18 | 9,38 | 36,2 | 243 | 4,18 | 9,38 | 46,2 | 293 |
| Картофель | | | 187 | 187 | 140 | 140 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 60 | 60 | 57 | 57 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 8 | 8 | 8 | 8 | | | | | | | | |
| Чайс лимоном | 150 | 200 | | | | | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,1 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,1 |
| Чай | | | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | | | | | |
| Лимон | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Печенье | 20 | 20 | | | | | 1,48 | 2,0 | 15,2 | 81,2 | 1,48 | 2,0 | 15,2 | 81,2 |
| Хлеб пшеничный | | | 15 | 20 | 15 | 20 | 1,24 | 0,19 | 7,27 | 34,0 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 |
| Итогоза полдник | | | | | | | 7,03 | 11,5 | 60,5 | 418 | 7,45 | 11,6 | 72,9 | 480 |
| Итогоза день | | | | | | | 39,4 | 3,13 | 197 | 1416 | 42,9 | 56,3 | 235 | 1705 |