

Примерное перспективное меню для возрастной категории 1- 3 года на осенне-зимний период.

Неделя- 1

День-1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: 3Осень-зима

Накопительная ведом

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
185	Каша рисовая молочная			150	4,1	6,4	24,1	171,9
	Крупа рисовая	23,1	23,1					
	Молоко	133	132					
	Сахар	4	4					
	Масло сливочное	5	5					
1	Бутерброд с маслом			30	2,02	3,8	12,1	91
	Хлеб пшеничный	24	24					
	Масло сливочное	6	6					
411	Чай с сахаром			150	0,07	0	11,4	45,7
	Чай заварка	0,416	0,416					
	Сахар	4	4					
	итого:			330	6,19	10,2	47,6	308,6
Завтрак №2								
386	Фрукты свежие (по сезону)	114	100	100	0	0,4	9,8	51,6
	итого:			100	0,00	0,4	9,8	51,6
Обед								
46	Винегрет овощной			40	0,52	4,32	2,72	52
	Картофель 30 %	13	10					
	Свекла	15	12					
	Морковь	11	9					
	Огурцы соленые	10	8					
	Лук репчатый	7	6					
	Масло растительное	4	4					

№	Наименов	1 день	2 день
1	Молоко	298	247,5
2	Творог	25	
3	Сметана	7	7
4	Сыр		10
5	Мясо	14	60
6	Птица		
7	Рыба	70	
8	Субпродукт		
9	Яйцо	7	25
10	Картофель	151	57
11	Овощи	89	87,5
12	Фрукты	100	
13	Сухофрукт		13,5
14	Сок	75	150
15	Хлеб рж.	30	30
16	Хлеб пш.	54	44
17	Крупы	23,1	28
18	Макароны		36
19	Мука пш.	32	27
20	Крахмал	7,5	
21	Масло сл.	17,0	16
22	раст.	10	8,5
23	Кондитер.		
24	Чай	0,416	0,416

72	Щи из свежей капусты			180	1,15	3,4	5	54
	Капуста белокочанная	43	34					
	Картофель 30 %	35	27					
	Морковь	13	11					
	Лук репчатый	9,3	8					
	Зелень	1	1					
	Масло растительное	2,5	2,5					
	Говядина	15,4	14					
277	Тефтели рыбные тушёные			60	5,22	3,18	5,76	72,6
	Рыба свеж.(минтай)	88	70					
	хлеб пшеничный	10	10					
	мука пшеничная	4	4					
	масло растительное	2	2					
	молоко свежее	16	16					
372	Соус сметанный							
	Сметана	7	7					
	Мука пшеничная	1	1					
339	Пюре картофельное			120	2,5	3,67	13,1	110
	Картофель 30 %	148	114					
	молоко	25	25					
	мало сливочное	4	4					
400	Кисель из сока натурального			150	0,4	0,04	22,5	92
	Сок натуральный	75	75					
	Сахар	5	5					
	Крахмал картофельный	7,5	7,5					
б/н	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			600	13,49	15,06	68,68	479,7
Полдник								
441	Ватрушка с творогом			50	3	1,4	18,5	69,3

25	Какао		
26	Кофе		2,5
27	Дрожжи	0,6	0,6
28	Сахар	17	23,5
29	Соль йодированная	2,25	2,25

	мука пшеничная	27	27					
	Сахар	2	2					
	Масло сливочное	2	2					
	яйцо	7	7					
	дрожжи	0,6	0,6					
	масло растительное	1	1					
504	Фарш из творога							
	Творог	26	25					
	сахар	2	2					
419	Молоко кипячёное			150	3,2	2,85	5,4	79,5
	Молоко	155	150					
	итого:			200	6,2	4,25	23,9	148,8
	Итого за день:			1230	25,88	29,91	149,98	988,7
	Норма по СанПин за 1 день:			1100	31,5	35,25	152,3	1050

Неделя- 1

День-2

ВТОРНИК

Сезон: ☺Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак	№1	Брутто	нетто					
64	Каша молочная гречневая			150	4,45	6,84	22,28	177
	Крупа гречневая	21	21					
	Молоко	132	132					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	4	4					
414	Кофейный напиток с молоком			150	2,16	2,3	13,2	59,2
	Кофейный напиток	2,5	2,5					
	Сахар	7	7					

	молоко	110	110					
3	Бутерброд с сыром			40	4,3	6,7	12,4	128
	Хлеб пшеничный	24	24					
	Масло сливочное	6	6					
	сыр	10	10					
	итого:			340	10,91	15,84	47,88	364,2

Завтрак №2

418	Сок фруктовый	150	150	150	0,6	0,1	0,1	53
	итого:			150	0	0,5	21	53

Обед

34	Салат из свеклы			40	0,6	2,5	3,5	38,5
	свекла	48	38,5					
	масло растительное	2,5	2,5					
86	Суп картоф.с рисовой крупой			180	1,9	3	14	93
	Крупа рисовая	7	7					
	Лук репчатый	7	6					
	Картофель 30 %	74	57					
	Морковь	10	8					
	Зелень	1	1					
	Масло растительное	3	3					
294	Бефстроганов из отварного мяса			60	7,56	6,9	1,2	97
	Мясо говядина	66	60					
	морковь	3	2					
	лук репчатый	2	2					
372	Соус сметанный		15					
	Сметана	7	7					
	Мука пшеничная	1	1					
218	Макароны отварные			110	4,15	0,49	21	106
	Макароны	36	36					
	Масло сливочное	3	3					
394	Компот из сухофруктов			150	0,3	0	20	82

	Сухофрукты	13,5	13,5					
	Сахар	4	4					
б/н	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			590	18,21	13,34	79,3	396,2

Полдник

457	Булочка Российская			40	2,56	5,01	20,8	138
	Мука пшеничная	26	26					
	Сахар	4,5	4,5					
	Масло сливочное	2	2					
	Яйцо	5	5					
	Дрожжи	0,6	0,6					
	молоко	5,5	5,5					
	Масло растительное для смазки	1	1					
411	Чай с сахаром			150	0,07	0	11,4	45,7
	Чай	0,416	0,416					
	Сахар	4	4					
	Яйцо отварное	20	20	20				
10,12	Салат из горошка или кукурузы		30	30				
	Горошек или кукуруза консервированные		30					
	Масло растительное		2					
	итого:			210	0,07	0	11,4	45,7
	Итого за день:			1290	29,19	29,68	159,58	859,1
	Норма по СанПин за 1 день:			1100	31,5	35,25	152,3	1050

Неделя- 1

День-3

СРЕДА

Сезон: 3Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет	Вес блюда	Пищевые вещества			
				Б	Ж	У	ККАЛ

Завтрак №1		Брутто	нетто					
б/н	Икра кабачковая пром.пр-ва	40	40	40	0,3	1,35	2,9	23
229	Омлет натуральный			100	11,2	7,9	3	212
	Яйцо	65	65					
	Молоко свежее	37	36					
	Масло сливочное	3	3					
416	Какао с молоком			150	3,04	2,52	10,4	77,5
	Какао порошок	1,875	1,875					
	Сахар	7	7					
	Молоко	115	115					
2	Бутерброд с повидлом			40	1,98	3,82	18,87	116
	масло сливочное	6	6					
	Повидло	10	10					
	Хлеб пшеничный	24	24					
	итого:			330	16,52	15,59	35,17	428,5
Завтрак №2								
№ 368	Фрукты свежие (по сезону)	114	100	100	0	0,4	9,8	51,6
	итого:			100	0,00	0,4	9,8	51,6
Обед								
20	Салат из квашеной капусты			40	0,64	4,04	1,2	43,6
	Капуста квашенная	47,5	38					
	Лук репчатый	3	3					
	Масло растительное	2	2					
94	Суп лапша по- домашнему			180	1,06	4,8	14,65	113
	Картофель 30%	24	18					
	Лук репчатый	8	7					
	Масло растительное	2	2					
	морковь	12,5	10					
	Лапша		15					
	Мука пшеничная	13	13					
	Яйца	3	3					

319	Птица тушённая в соусе с овощ.			160	17	16,8	5,12	140
	Птица	77	60					
	Картофель 30 %	90	60					
	Лук репчатый	12	10					
	Морковь	18	15					
	Масло сливочное	2	2					
	Горошек зелёный	12	12					
372	Соус сметанный		15					
	Сметана	7	7					
	Мука пшеничная	1	1					
390	Компот из свежих фруктов			150	0,1	0,2	9	37,5
	Яблоки	39	35					
	Сахар	8	8					
б/н	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2
итого:				580	22,5	26,29	49,57	433,2

Полдник

309	Макаронник с печенью			100	12,5	13,9	12,3	124
	печень говяжья	51	45					
	макароны	24	24					
	масло сливочное	2	2					
	лук репчатый	5	5					
	яйцо	4	4					
420	Кисломолочный продукт			180	1,8	2,5	4	87
	кефир, ряженка	185	180					
итого:				280	1,8	2,5	4	87
Итого за день:				1290	40,82	44,78	98,54	1000,3
Норма по СанПин за 1 день:				1100	31,5	35,25	152,3	1050

Неделя- 1

День-4

ЧЕТВЕРГ

Сезон: 3 Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
186	Каша молочная пшенная			150	4,81	4,86	23,7	158
	Крупа пшенная	16	16					
	Молоко	133	132					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	4	4					
414	Кофейный напиток с молоком			150	2,16	2,3	13,2	59,2
	Кофейный напиток	2,5	2,5					
	Сахар	7	7					
	молоко	110	110					
1	Бутерброд с маслом			30	2,02	3,8	12,1	91
	Хлеб пшеничный	24	24					
	Масло сливочное	6	6					
итого:				330	8,99	10,96	49	308,2
Завтрак №2								
418	Сок фруктовый	150	150	150	0,6	0,1	0,1	53
итого:				150	1	0,1	0,1	53
Обед								
20	Салат из капусты белокочанной			40	0,64	4,04	3,7	37
	Капуста белокочанная	47	38					
	Морковь	5	4					
	Сахар	1	1					
	Масло растительное	1,5	1,5					
	Лук репчатый	4,5	4					
89	Суп картоф. с мясными фрикад.			180	4,77	3,73	11,11	97
	Лук репчатый	7	6					
	Картофель 30 %	70	54					

	Морковь	6	4					
	Зелень	1	1					
	Масло растительное	2	2					
	Фрикадельки		30					
	Говядина	27	24					
	Яйца	1,7	1,7					
	Лук репчатый	7	6					
263	Рыба запечённая в омлете			60	9,5	3,7	1,7	78
	Хек(минтай)	83	70					
	Мука пшеничная	2	2					
	Яйцо	17,6	17,6					
	Масло сливочное	2	2					
	Молоко	6	6					
336	Каша рассыпчатая пшеничная			110	2,07	2,4	12,6	93,5
	Крупа пшеничная	23,6	23,6					
	Масло сливочное	2,5	2,5					
417	Напиток из шиповника			150	0,52	0,22	14,1	71
	Плоды шиповника	13,5	13,5					
	Сахар	7	7					
б/н	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			588	21,2	14,54	62,81	475,6

Полдник

245	Сырники из творога			50	10	5,7	15	141
	Творог	51	50					
	Мука	10	10					
	Сахар	4	4					
	Яйца	2	2					
	Масло растительное	2	2					
	Молоко сгущённое	20	20					
419	Молоко кипячёное			150	3,2	2,85	5,4	79,5

	молоко	158	150					
	итого:			200	13,2	8,55	20,4	220,5
	Итого за день:			1268	40	34,15	132,31	1057,3
	Норма по СанПин за 1 день:			1100	31,5	35,25	152,3	1050

Неделя- 1

День-5

ПЯТНИЦА

Сезон: 3 Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
185	Каша молочная пшеничная			150	5,85	4,09	26,8	190
	Крупа пшеничная	19	19					
	Молоко	132	132					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	4	4					
413	Чай с молоком			180	1,3	1,2	14,4	73,2
	Чай высшего или 1-го сорта	0,416	0,416					
	сахар	5	5					
	молоко	90	90					
б/н	Кондитерские изделия (вафли)	20	20	20	0,42	0,49	11,6	52,5
	итого:			350	7,57	5,78	52,8	315,7
Завтрак №2								
386	Фрукты свежие (по сезону)	114	100	100	0	0,4	9,8	51,6
	итого:			100	0,00	0,4	9,8	51,6
Обед								
107	Овощи (огурец солёный, помидор квашеный)			40	0,32	0,04	0,28	5,2
	огурцы, помидор	45	40					
79	Рассольник ленинградский			180	1,47	3,8	11,7	87,3
	Картофель 30 %	45	34					

	Крупа перловая	4	4					
	Морковь	12	10					
	Лук репчатый	4,6	4					
	Огурцы солёные	13	11					
	Масло растительное	3	3					
	Зелень	1	1					
292	Жаркое по-домашнему			160	17,7	19	13,6	190
	Говядина	77	70					
	Картофель 30 %	130	100					
	Лук репчатый	9	8					
	Масло сливочное	3	3					
394	Компот из сухофруктов			150	0,3	0	20	82
	Сухофрукты	13,5	13,5					
	Сахар	4	4					
б/н	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	0,8	0,14	4,9	26,1
	итого:			580	22,39	23,15	60,18	437,5

Полдник

251	Запеканка из творога			80/20	12,8	13,4	12,7	226
	Творог	75	74					
	Крупа манная	4	4					
	Сахар	6	6					
	Яйца	3	3					
	Сметана	4,5	4,5					
	Масло сливочное	3	3					
	Масло растит. для смазки листов	1	1					
	Панировочные сухари	3	3					
	Повидло	21	20					
411	Чай с сахаром			150	0,07	0	11,4	45,7
	Чай	0,416	0,416					
	Сахар	4	4					

	итого:			250	12,87	13,4	24,1	271,7
	Итого за день:			1280	32	42,73	146,88	1076,5
	Норма по СанПин за 1 день:			1100	31,5	35,25	152,3	1050

Неделя- 2

День-6

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: 3Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
б/н	Икра кабачкова пром. пр-ва	40	40	40	0,4	1,8	3,9	31
233	Омлет с зелёным горошком			110	8,6	4	4,7	145
	яйца	64	64					
	Молоко	40	40					
	Масло сливочное	3	3					
	горошек зелёный	31	25					
411	Чай с сахаром			150	0,07	0	11,4	45,7
	Чай	0,416	0,416					
	Сахар	4	4					
1	Бутерброд с маслом			30	2,02	3,8	12,1	91
	Хлеб пшеничный	24	24					
	Масло сливочное	6	6					
	итого:			330	11,09	9,6	32,1	312,7
Завтрак №2								
№ 368	Фрукты свежие (по сезону)	0,1140	100	100	0	0,4	9,8	51,6
	итого:			100	0	0,4	9,8	51,6
Обед								
35	Салат из свеклы с зелёным горошком			40	0,68	2,52	2,9	37,2
	Свекла	48	38					
	Масло растительное	2,5	2,5					

	Горошек зелёный	15,4	10					
	Лук репчатый	2,3	2					
	Зелень	1	1					
	Яблоко свежее	8,5	7,5					
87	Суп картофельный с бобовыми			180	1,5	3,06	11	78
	Картофель 30 %	53,3	41					
	Фасоль, или горох лущеный	12	12					
	Морковь	11	9					
	Лук репчатый	8	7					
	Зелень	1	1					
	Масло растительное	3	3					
	Говядина	15	12					
298	Голубцы ленивые			160	11,1	10,6	17,8	111
	Капуста свежая белокочанная	121	95					
	Говядина (котлетная масса)	109	99					
	Крупа рисовая	5,3	5,3					
	Лук репчатый	16	14					
	Масло сливочное	2	2					
	Яйцо	11	11					
272	Соус сметанный		15					
	Сметана	7	7					
	Мука пшеничная	1	1					
390	Компот из свежих фруктов			150	0,1	0,2	9	37,5
	Яблоки	39	35					
	Сахар	8	8					
б/н	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			540	17,08	16,83	60,3	362,8
Полдник								
457	Булочка Российская			40	2,56	5,01	20,8	138
	Мука пшеничная	26	26					

	Сахар	4,5	4,5					
	Масло сливочное	2	2					
	Яйцо	5	5					
	Дрожжи	0,6	0,6					
	Молоко	5,5	5,5					
	Масло растит. для смазки листов	1	1					
419	Молоко кипячёное			150	3,2	2,85	5,4	79,5
	молоко	158	150					
	итого:			190	5,76	7,86	26,2	217,5
	Итого за день:			1160	33,93	34,69	128,4	944,6
	Норма по СанПин за 1 день:			1100	31,5	35,25	152,3	1050

Неделя- 2

День-7

ВТОРНИК

Сезон: 3Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
185	Каша молочная рисовая жидкая			150	3,6	5,6	21	149
	Крупа рисовая	16	16					
	Молоко	132	132					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	4	4					
414	Кофейный напиток с молоком			150	2,16	2,3	13,2	59,2
	Кофейный напиток	2,5	2,5					
	Сахар	7	7					
	молоко	110	110					
3	Бутерброд с сыром			40	4,3	6,7	12,4	128
	Сыр	10	10					
	Масло сливочное	5	5					

	Хлеб пшеничный	25	25					
	итого:			340	10,06	14,6	46,6	336,2
Завтрак №2								
418	Сок фруктовый	150	150	150	0,6	0,1	0,1	53
	итого:			150	1	0,1	0,1	53
Обед								
23	Салат из солёных огурцов с картоф			40	0,68	2,12	4,2	38,4
	Огурцы соленные	12,5	10					
	Лук зелёный	2,3	2					
	Картофель 30%	26	20					
	Масло растительное	2	2					
	Морковь	10	8					
62	Борщ с мясом			180	4,1	7,4	11	136
	говядина	26,5	24					
	Свекла	36	29					
	Капуста свежая	25	20					
	Картофель 30%	35	27					
	Морковь	13	11					
	Лук репчатый	5	4,5					
	Томатное пюре	2,5	2,5					
	масло растительное	2,5	2,5					
	зелень	1	1					
	Бульон	160	160					
299	Котлеты рубленые			70	8	8,17	10	160
	Говядина	63	58					
	Хлеб пшеничный	10	10					
	Молоко	5	5					
	Яйцо	4	4					
	Масло сливочное	3	3					
143	Капуста тушёная			120	3,28	3,7	8,39	75
	Капуста белокочанная свежая	168	135					

	Масло растительное	3	3					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	11	10					
	Мука пшеничная	1	1					
	Зелень	1	1					
400	Кисель из сока натурального			150	0,4	0,04	22,5	64
	Сок натуральный	75	75					
	Сахар	5	5					
	Крахмал	7,5	7,5					
б/н	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			610	20,16	21,88	75,69	572,5

Полдник

244	Вареники ленивые			80/12	8,5	6,5	8,2	105
	Творог	69	64					
	Мука пшеничная	8	8					
	Сахар	4	4					
	Яйцо	4,2	4,2					
	Сметана	13	13					
411	Чай с сахаром			150	0,07	0	11,4	45,7
	Чай	0.416	0,416					
	Сахар	4	4					
	итого:			210	8,57	6,5	19,6	150,7
	Итого за день:			1310	32,05	14,6	141,99	1112,4
	Норма по СанПин за 1 день:			1100	31,5	35,25	71,05	1050

Неделя- 2

День-8

СРЕДА

Сезон: 3Осень-зима

№ рецепта	Наименование продукта	к 1 3 лет	Вес	Пищевые вещества
-----------	-----------------------	-----------	-----	------------------

№ рецеп.	наименование продукта	с 1-5 лет		блюда	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
Завтрак №1								
б/н	Икра кабачкова пром.пр-ва	40	40	40	0,4	1,8	3,9	31
230	Омлет с сыром			110	9,7	11,5	2,1	223
	Яйцо	64	64					
	Молоко свежее	44	44					
	Масло сливочное	2	2					
	Сыр	10	10					
416	Какао с молоком			150	3,04	2,52	10,4	77,5
	Какао	1,875	1,875					
	сахар	7	7					
	молоко	115	115					
1	Бутерброд с маслом			30	2,02	3,8	12,1	91
	Хлеб пшеничный	24	24					
	Масло сливочное	6	6					
	итого:			330	15,16	19,62	28,5	422,5
Завтрак №2								
386	Фрукты свежие (по сезону)	102	100	100	0	0,4	9,8	51,6
	итого:			100	0	0,4	9,8	51,6
Обед								
20	Салат из капусты белокочанной			40	0,64	4,04	3,7	37
	Капуста белокочанная	47	38					
	Морковь	5	4					
	Сахар	1	1					
	Масло растительное	2	2					
	Лук репчатый	4,5	4					
91	Суп картофельный с клёцками			180	0,9	1,9	8	81
	картофель 30%	53	41					
	Морковь	9,3	7,5					
	Лук репчатый	9	8					
	Масло сливочное	1	1					

	масло растительное	2,5	2,5					
	Клецки:							
	Мука пшеничная	7	7					
	Яйца	2	2					
	Бульон, вода или молоко	10	10					
321	Плов из птицы			160	9,74	8	33	198
	Птица	100	90					
	Масло сливочное	4	4					
	Лук репчатый	7	6					
	Морковь	14	11					
	Крупа рисовая	30	30					
11	Компот из сухофруктов			150	0,3	0	20	82
	Сухофрукты	13,5	13,5					
	Сахар	4	4					
б/н	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			580	15,28	14,39	84,3	497,1
Полдник								
399	Оладьи из печени по-кунцевски			60/15	10,4	7,02	7,08	133
	Печень говяжья	60	50					
	Масло сливочное	3	3					
	морковь	8	7					
	Яйцо	10	10					
	Мука пшеничная	10	10					
	Сметана	15	15					
411	Чай с сахаром			150	0,07	0	11,4	45,7
	Чай	0,416	0,416					
	Сахар	4	4					
	итого:			210	0	0	11,4	178,7
	Итого за день:			1220	30,51	34,41	134	1149,9

Норма по СанПин за 1 день:			1100	31,5	35,25	152,3	1050
----------------------------	--	--	------	------	-------	-------	------

Неделя- 2

День-9

ЧЕТВЕРГ

Сезон: ☾Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
185	Каша молочная овсяная			150	6,01	5,7	20,49	168
	хлопья овсяные	17	17					
	Молоко	132	132					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	4	4					
394	Чай с молоком			180	1,3	1,2	14,4	73,2
	Чай высшего или 1-го сорта	0,416	0,416					
	сахар	5	5					
	молоко	90	90					
3	Бутерброд с повидлом			40	1,98	3,82	18,87	116
	Масло сливочное	6	6					
	Хлеб пшеничный	24	24					
	Повидло	10	10					
б/н	Кондитерские изделия (пряник)	30	30	30	0,76	1,8	6,6	56
	итого:			400	10,05	12,52	60,36	413,2

Завтрак №2

399	Сок фруктовый	150	150	150	0,6	0,1	0,1	53
	итого:			150	1	0,1	0,1	53

Обед

42	Салат из моркови			40	0,6	0,05	4,6	22,05
	Морковь	48	38					
	Масло растительное	2,5	2,5					
	сахар	2	2					

69	Борщ с фасолью и картофелем			180	2,6	3,6	9,9	83
	Свекла	36,4	29					
	Картофель 30 %	27	20					
	Фасоль консервированная	9	7					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	9	8					
	Томатное пюре	5	5					
	Масло растительное	2,5	2,5					
	Зелень	1	1					
	Мясо (говядина)	15,4	14					
275	Биточки рыбные зап.с овощами			60	8,34	1,26	5,8	68
	минтай	83	70					
	Лук репчатый	9	8					
	Морковь	11	8					
	Капуста	42	30					
	молоко	4	4					
	масло растительное	2	2					
	сухари панировочные	7	7					
339	Пюре картофельное			120	2,5	3,67	13,1	110
	Картофель 30 %	148	114					
	Молоко	25	25					
	Мало сливочное	4	4					
390	Компот из свежих фруктов			150	0,1	0,2	9	37,5
	Яблоки	39	35					
	Сахар	8	8					
б/н	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			600	17,84	9,23	62	419,65
Полдник								
437	Пирожок печеный с капустой			40	2,3	2,5	14	81,3
	Мука пшеничная	24	24					

	сахар	1,5	1,5					
	масло сливочное	1,5	1,5					
	дрожжи	0,6	0,6					
	масло растительное	1	1					
	молоко	8	8					
	Фарш из капусты							
	капуста свежая	35	28					
	яйцо	2	2					
	масло сливочное	1	1					
419	Молоко кипячёное			150	3,2	2,85	5,4	79,5
	Молоко	158	150					
	итого:			190	5,5	5,35	19,4	160,8
	Итого за день:			770	34	27,2	141,86	1046,65
	Норма по СанПин за 1 день:			1100	31,5	35,25	152,3	1050

Неделя- 2

День-10

ПЯТНИЦА

Сезон: 3Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
302	Каша манная (жидкая)			150	4,6	5,5	23	161
	Крупа манная	20	20					
	Молоко	132	132					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	4	4					
413	Чай с молоком			180	1,3	1,2	14,4	73,2
	Чай	0,416	0,416					
	Сахар	5	5					
	Молоко	90	90					

1	Бутерброд с маслом			30	2,02	3,8	12,1	91
	Масло сливочное	6	6					
	Хлеб пшеничный	24	24					
	итого:			360	7,92	10,5	49,5	325,2
Завтрак №2								
386	Фрукты свежие (по сезону)	114	100	100	0	0,4	9,8	51,6
	итого:			100	0	0,4	9,8	51,6
Обед								
20	Салат из квашеной капусты			40	0,64	4,04	1,2	43,6
	Капуста квашеная	39	38					
	Лук репчатый	5,8	5					
	Масло растительное	2	2					
90	Суп с рыбными фрикадельками			180	4	2,1	11,3	81
	Картофель 30%	51	39					
	морковь	9	7					
	Лук репчатый	8	7					
	Масло растительное	2	2					
	зелень	1	1					
	Фрикадельки		25					
	Минтай	37	30					
	Яйцо	2	2					
	Лук репчатый	4	4					
308	Запеканка картофельная с печенью			160	11,2	5,25	23	215
	Субпродукты (печень говяжья)	66	55					
	Лук репчатый	8	7					
	Масло растительное	4,5	4,5					
	Картофель (сырой)30%	161	124					
	яйцо	7	7					
	Соус сметанный		15					
	Сметана	7	7					
	Мука пшеничная	1	1					

390	Компот из сухофруктов			150	0,3	0	20	82
	Сухофрукты	13,5	13,5					
	Сахар	4	4					
б/н	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			550	19,84	11,84	75,1	520,7

Полдник

470	Булочка "Творожная"			40	2,56	5,01	20,8	138
	Мука пшеничная	24,5	24,5					
	Сахар	4	4					
	Масло сливочное	2	2					
	Яйцо	4	4					
	Дрожжи	0,6	0,6					
	молоко	6	6					
	Масло растительное для смазки	1	1					
	Творог	13	12					
420	Кисломолочный продукт			180	1,8	2,5	4	87
	кефир, ряженка	185	180					
	итого:			220	4,36	7,51	24,8	225
	Итого за день:			1230	32	30,25	159,2	1123

Норма по СанПин за 1 день:				1100	31,5	35,25	152,3	1122,5
Средняя за 10 дней:				1200	33,05	35,3	145	1075

Инженер технолог:

Деркач С

ность по расходу продуктов питания для детей от 1 до 3 лет с 10 часовым пребыванием (граммов (нетто) в день на одного ребенка) осенне-зимнего меню

3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	за 10	за 1 день	Норма на	%
331	398	222	195,5	247	169	409	408	2925	292,5	292,5	100,00
	50	74		64			12	225	22,5	22,5	100,00
7		4,5	7	13	15		7	67,5	6,75	6,75	100,00
				10	10			30	3	3	100,00
	24	70	111	82		14		375	37,5	37,5	100,00
60					90			150	15	15	100,00
	70					70	30	240	24	24	100,00
45					50		55	150	15	15	100,00
72	21,3	3	80	8,2	76	2	13	307,5	30,75	30,75	100,00
78	54	134	41	47	41	134	163	900	90	90	100,00
140	63	74	242	242	119,5	165	69	1291	135	135	95,63
135		100	142,5		100	35	100	712,5	71,25	71,25	100,00
	13,5	13,5			13,5		13,5	67,5	6,75	6,75	#ИМЯ?
	150			225		150		750	75	75	100,00
30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	30	100,00
44	44	23	44	55	44	51	44	447	44,42	45	99,33
	39,6	27	17,3	16	30	24	20	225	22,5	22,5	100,00
24								60	6	6	100,00
14	12		27	9	17	24	25,5	187,5	18,75	18,75	100,00
				7,5				15	1,5	1,5	100,00
13	15,5	11	7	13	16	13,5	13	135	13,5	13,5	100,00
4	5,5	4	6,5	7,5	4,5	8	9,5	67,5	6,75	6,75	100,00
10		40				40		90	9	9	100,00
		0,832	0,416	0,416	0,416	0,416	0,416	3,744	0,375	0,375	99,84

1,875					1,875			3,75	0,375	0,375	100,00
	2,5			2,5				7,5	0,75	0,75	100,00
			0,6			0,6	0,6	3	0,3	0,3	100,00
15	23	23	16,5	24	16	12,5	17	187,5	18,75	18,75	100,00
2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	22,5	2,25	2,25	100,00

Неделя- 1

День-1

Сезон: Осень-зима

Понедельник

Накопительная ведомость
пребыванием

№ рец.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
185	Каша рисовая молочная			180	4,1	6,4	24,1	171,9
	Крупа рисовая	28	28					
	Молоко	145	145					
	Сахар	4	4					
	Масло сливочное	6	6					
1	Бутерброд с маслом			40	2,02	3,8	12,1	91
	Хлеб пшеничный	30	30					
	Масло сливочное	8	8					
411	Чай с сахаром			180	0,07	0	11,4	45,7
	Чай заварка	0,5	0,5					
	Сахар	5	5					
	итого:			400	6,19	10,2	47,6	308,6
Завтрак №2								
386	Фрукты свежие (по сезону)	114	100	100	0	0,4	9,8	51,6
	итого:			100	0,00	0,4	9,8	51,6
Обед								
45	Винегрет овощной			60	0,52	4,32	2,72	52
	Картофель 30%	23,4	18					
	Свекла	19	15					
	Морковь	13	10					
	Огурцы соленые	13	10					
	Лук репчатый	9	8					
	Масло растительное	5	5					
73	Щи из свежей капусты			200	1,15	3,4	5	54
	Капуста белокочанная	47	38					

№	Наименование продукта	1 день	2
1	Молоко	397	266
2	Творог	30	
3	Сметана	8,6	8,6
4	Сыр		15
5	Мясо	14	70,5
6	Птица		
7	Рыба	82	
8	Субпродукт		
9	Яйцо	7	5
10	Картофель	178	63
11	Овощи	111	85
12	Фрукты	100	
13	Сухофрукты		16,5
14	Сок	75	150
15	Хлеб рж.	37,5	37,5
16	Хлеб пш.	80	55
17	Крупы	28	33,2
18	Макаронь		52
19	Мука пш.	36	30,5
20	Крахмал	11	
21	Масло сл.	21	17,5
22	Масло раст.	13,3	8
23	Кондит. изд.		
24	Чай	0,5	0,5
25	Какао		
26	Кофе		3
27	Дрожжи	0,75	0,75

	Картофель 30 %	39	30					
	Морковь	14	11					
	Лук репчатый	11	10					
	Зелень	1	1					
	Томатное пюре	5	5					
	Масло растительное	3	3					
	Говядина	17	14					
277	Тефтели рыбные тушёные			80	5,22	3,18	5,76	72,6
	Рыба свеж.(минтай)	103	82					
	хлеб пшеничный	15	15					
	мука пшеничная	8	8					
	масло растительное	4,3	4,3					
	молоко свежее	22	22					
373	Соус сметанный с томатом		20					
	Сметана	8,6	8,6					
	Томатное пюре	3	3					
	Мука пшеничная	1	1					
339	Пюре картофельное			150	2,5	3,67	13,1	110
	картофель 30%	169	130					
	молоко	30	30					
	масло сливочное	5	5					
400	Кисель из сока натурального			150	0,4	0,04	22,5	92
	Сок натуральный	75	75					
	Сахар	5	5					
	Крахмал картофельный	11	11					
б/н	Хлеб пшеничный	35	35	35	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			712,5	13,49	15,06	68,68	479,7

28	Сахар	18,0	27
29	Соль/йодиров	3,75	3,75

Полдник

441	Ватрушка с творогом			50	3	1,4	18,5	69,3
-----	----------------------------	--	--	-----------	---	-----	------	------

	мука пшеничная	27	27					
	Сахар	2	2					
	Масло сливочное	2	2					
	дрожжи	0,75	0,75					
	масло растительное	1	1					
504	Фарш из творога							
	Творог	31	30					
	сахар	2	2					
	яйцо	7	7					
419	Молоко кипячёное			200	3,2	2,85	5,4	79,5
	Молоко	209	200					
	итого:			250	6,2	4,25	23,9	148,8
	Итого за день:			1462,5	25,88	29,91	149,98	988,7
	Норма по СанПин за 1 день:			1350	31,5	35,25	152,3	1350

Неделя- 1

День-2

ВТОРНИК

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак	№1	Брутто	нетто					
64	Каша молочная гречневая			180	4,45	6,84	22,28	177
	Крупа гречневая	25,2	25,2					
	Молоко	156	156					
	Масло сливочное	6	6					
	Сахар	4	4					
414	Кофейный напиток с молоком			180	2,16	2,3	13,2	59,2
	Кофейный напиток	3	3					
	Сахар	8	8					
	молоко	110	110					

3	Бутерброд с сыром			40	4,3	6,7	12,4	128
	Хлеб пшеничный	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
	сыр	15	15					
	итого:			400	10,91	15,84	47,88	364,2

Завтрак №2

418	Сок фруктовый	150	150	180	0,6	0,1	0,1	53
	итого:			180	0	0,5	21	53

Обед

34	Салат из свеклы			60	0,6	2,5	3,5	38,5
	свекла	71	57					
	масло растительное	3	3					
86	Суп картоф.с рисовой крупой			200	1,9	3	14	93
	Крупа рисовая	8	8					
	Лук репчатый	8	7					
	Картофель 30 %	82	63					
	Морковь	11,6	10					
	Томатное пюре	2	2					
	Зелень	1	1					
	Масло растительное	4	4					
294	Бефстроганов из отварного мяса			70	7,56	6,9	1,2	97
	Мясо говядина	93	70,5					
	морковь	4	3					
	лук репчатый	5,5	5					
372	Соус сметанный		20					
	Сметана	8,6	8,6					
	Мука пшеничная	1	1					
218	Макаронны отварные			130	4,15	0,49	21	106
	Макаронны	52	52					
	Масло сливочное	4	4					

394	Компот из сухофруктов			180	0,3	0	20	82
	Сухофрукты	16,5	16,5					
	Сахар	5	5					
б/н	Хлеб пшеничный	35	35	35	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			712,5	18,21	13,34	79,3	396,2

Полдник

457	Булочка Российская			50	2,56	5,01	20,8	138
	Мука пшеничная	29,5	29,5					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	2,5	2,5					
	Яйцо	5	5					
	Дрожжи	0,75	0,75					
	молоко	7	7					
	Масло растительное для смазки	1	1					
411	Чай с сахаром			180	0,07	0	11,4	45,7
	Чай	0,5	0,5					
	Сахар	5	5					
	итого:			180	0,07	0	11,4	45,7
	Итого за день:			1472,5	29,19	29,68	159,58	859,1
	Норма по СанПин за 1 день:			1350	31,5	35,25	152,3	1350

Неделя- 1

День-3

СРЕДА

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак	№1	Брутто	нетто					
б/н	Икра кабачковая пром.пр-ва	60	60	60	0,3	1,35	2,9	23
229	Омлет натуральный			130	11,2	7,9	3	212

	Яйцо	65,5	65,5					
	Молоко свежее	55	55					
	Масло сливочное	4	4					
416	Какао с молоком				3,04	2,52	10,4	77,5
	Какао порошок	2,25	2,25	180				
	Сахар	8	8					
	Молоко	123	123					
б/н	Кондитерские изделия			20	1,98	3,82	18,87	116
	печенье, пряник	20	20					
	итого:			390	16,52	15,59	35,17	428,5
Завтрак №2								
386	Фрукты свежие (по сезону)	114	100	100	0	0,4	9,8	51,6
	итого:			100	0,00	0,4	9,8	51,6
Обед								
20	Салат из квашеной капусты			60	0,64	4,04	1,2	43,6
	Капуста квашенная	59	57					
	Лук репчатый	3,5	3					
	Масло растительное	3	3					
94	Суп лапша по- домашнему			200	1,06	4,8	14,65	113
	Картофель 30%	26	20					
	Лук репчатый	11,6	10					
	Масло растительное	4	4					
	морковь	14	11					
	Лапша							
	Мука пшеничная	15	15					
	Яйца	4	4					
319	Птица, тушёная в соусе с овощ.			180	17	16,8	5,12	140
	Птица	97	80					
	Картофель 30 %	104	80					

	Лук репчатый	11,6	10					
	Морковь	19	15					
	Масло сливочное	3	3					
	Горошек зелёный	19	15					
373	Соус сметанный с томатом		20					
	Сметана	8,6	8,6					
	Мука пшеничная	1	1					
	Томатное пюре	3	3					
390	Компот из свежих фруктов			180	0,1	0,2	9	37,5
	Яблоки	54	47					
	Сахар	9	9					
б/н	Хлеб пшеничный	35	35	35	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			692,5	22,5	26,29	49,57	433,2

Полдник

309	Макаронник с печенью			120	12,5	13,9	12,3	124
	печень говяжья	72	60					
	макароны	38	38					
	масло сливочное	3	3					
	лук репчатый	9	8					
	яйцо	5	5					
420	Кисломолочный продукт			200	1,8	2,5	4	87
	кефир (ряженка)	205	200					
	итого:			5917,5	155,73	170,9	560,86	4476,1
	Итого за день:			7100	194,75	213,18	655,4	5389,4
	Норма по СанПин за 1 день:			1350	31,5	35,25	152,3	1350

Неделя- 1

День-4

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
186	Каша молочная пшеничная			180	4,81	4,86	23,7	158
	Крупа пшеничная	25	25					
	Молоко	145	145					
	Масло сливочное	6	6					
	Сахар	4	4					
414	Кофейный напиток с молоком			180	2,16	2,3	13,2	59,2
	Кофейный напиток	3	3					
	Сахар	8	8					
	молоко	110	110					
1	Бутерброд с маслом			40	2,02	3,8	12,1	91
	Хлеб пшеничный	30	30					
	Масло сливочное	8	8					
итого:				400	8,99	10,96	49	308,2
Завтрак №2								
418	Сок фруктовый	150	150	150	0,6	0,1	0,1	53
итого:				150	1	0,1	0,1	53
Обед								
21	Салат из капусты белокачанной			60	0,64	4,04	3,7	37
	Капуста белокачанная	75,4	58					
	Лук репчатый	7	6					
	Сахар	2	2					
	Морковь	7,5	6					
	Масло растительное	3	3					
89	Суп картоф. с мясными фрикадельк.			200	4,77	3,73	11,11	97
	Лук репчатый	8	7					

	Картофель 30 %	78	60					
	Морковь	6	5					
	Томатное пюре	3	2					
	Зелень	1	1					
	Масло растительное	3	3					
	Фрикадельки		35					
	Говядина	29	26					
	Яйца	2	2					
	Лук репчатый	9	8					
263	Рыба, запечённая в омлете			80	9,5	3,7	1,7	78
	Хек(минтай)	100,000	82					
	Мука пшеничная	3	3					
	Яйцо	20	20					
	Масло сливочное	3	3					
	Молоко	8	8					
336	Каша рассыпчатая пшеничная			130	2,07	2,4	12,6	93,5
	Крупа пшеничная	52,2	52,2					
	Масло сливочное	5	5					
417	Напиток из шиповника			180	0,52	0,22	14,1	71
	Плоды шиповника	16,5	16,5					
	Сахар	10	10					
б/н	Хлеб пшеничный	35	35	35	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			722,5	21,2	14,54	62,81	475,6
Полдник								
245	Сырники из творога			70	10	5,7	15	141
	Творог	72	71					
	Мука	13	13					
	Сахар	5	5					

	Яйца	4	4					
	Масло растительное	2,5	2,5					
	Молоко сгущённое	25	25					
419	Молоко кипячёное			200	3,2	2,85	5,4	79,5
	молоко	209	200					
	итого:			270	13,2	8,55	20,4	220,5
	Итого за день:			1542,5	40	34,15	132,31	1057,3
	Норма по СанПин за 1 день:			1350	31,5	35,25	152,3	1350

Неделя- 1

День-5

ПЯТНИЦА

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак №1	Брутто	нетто					
185	Каша молочная пшеничная			180	5,85	4,09	26,8	190
	Крупа пшеничная	25	25					
	Молоко	145	145					
	Масло сливочное	6	6					
	Сахар	4	4					
413	Чай с молоком			180	1,3	1,2	14,4	73,2
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5					
	сахар	5	5					
	молоко	90	90					
б/н	Конд. изделия вафли	20	20	20	0,42	0,49	11,6	52,5
	итого:			380	7,57	5,78	52,8	315,7
	Завтрак №2							
386	Фрукты свежие (по сезону)	114	100	100	0	0,4	9,8	51,6
	итого:			100	0,00	0,4	9,8	51,6

Обед								
107	Овощи (огурец солёный, помидор квашеный)			60	0,32	0,04	0,28	5,2
	огурцы, помидоры	65	60					
82	Рассольник ленинградский			200	1,47	3,8	11,7	87,3
	Картофель 30 %	50	38					
	Крупа перловая	5,5	5,5					
	Морковь	11,6	10					
	Лук репчатый	5,5	5					
	Огурцы солёные	16	13					
	Масло растительное	4	4					
	Зелень	1	1					
292	Жаркое по-домашнему			180	17,7	19	13,6	190
	Говядина	96	80					
	Картофель 30 %	143	110					
	Лук репчатый	11,6	10					
	Масло сливочное	4	4					
	Томатное пюре	7	7					
390	Компот из сухофруктов			180	0,3	0	20	82
	Сухофрукты	16,5	16,5					
	Сахар	5	5					
б/н	Хлеб пшеничный	35	35	35	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	0,8	0,14	4,9	26,1
	итого:			692,5	22,39	23,15	60,18	437,5
Полдник								
251	Запеканка из творога			100/20	12,8	13,4	12,7	226
	Творог	96	95					
	Крупа манная	6	6					
	Сахар	8	8					

	Яйца	5	5					
	Сметана	5,5	5,5					
	Масло сливочное	3	3					
	Масло растит. для смазки листов	1	1					
	Панировочные сухари	7	7					
	Повидло	20	20					
411	Чай с сахаром			180	0,07	0	11,4	45,7
	Чай	0,5	0,5					
	Сахар	5	5					
	итого:			280	12,87	13,4	24,1	271,7
	Итого за день:			1452,5	32	42,73	146,88	1076,5
	Норма по СанПин за 1 день:			1350	31,5	35,25	152,3	1350

Неделя- 2

День-6

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
б/н	Икра кабачкова пром. пр-ва	60	60	60	0,4	1,8	3,9	31
233	Омлет с зелёным горошком			130	8,6	4	4,7	145
	яйца	63	63					
	Молоко	45	45					
	Масло сливочное	4	4					
	горошек зелёный	30	30					
411	Чай с сахаром			180	0,07	0	11,4	45,7
	Чай	0,5	0,5					
	Сахар	5	5					
1	Бутерброд с маслом			40	2,02	3,8	12,1	91
	Хлеб пшеничный	30	30					

	Масло сливочное	8	8					
	Кондитерские изделия			20				
	печенье, пряник	20	20					
	итого:			410	11,09	9,6	32,1	312,7

Завтрак №2

386	Фрукты свежие (по сезону)	114	100	100	0	0,4	9,8	51,6
	итого:			100	0	0,4	9,8	51,6

Обед

35	Салат из свеклы с зелён горошком			60	0,68	2,52	2,9	37,2
	Свекла	63	50					
	Масло растительное	3	3					
	Горошек зелёный	19	15					
	Лук репчатый	3,5	3					
	Зелень	1	1					
	Яблоко свежее	10,3	9					
87	Суп картофельный с бобовыми			200	1,5	3,06	11	78
	Картофель 30 %	58,5	45					
	Фасоль, или горох лущеный	18	16					
	Морковь	11,6	10					
	Лук репчатый	9	8					
	Зелень	1	1					
	Масло растительное	4	4					
	Говядина	14	12					
298	Голубцы ленивые			180	11,1	10,6	17,8	111
	Капуста свежая белокочанная	137	110					
	Говядина (котлетная масса)	120	108					
	Крупа рисовая	6,3	6,3					
	Лук репчатый	18	16					
	Масло сливочное	3	3					
	Яйцо	13	13					

372	Соус сметанный с томатом							
	Сметана	8,6	8,6					
	Мука пшеничная	1	1					
	Томатное пюре	3	3					
390	Компот из свежих фруктов			180	0,1	0,2	9	37,5
	Яблоки	54	47					
	Сахар	9	9					
б/н	Хлеб пшеничный	35	35	35	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			632,5	17,08	16,83	60,3	362,8

Полдник

457	Булочка Российская			50	2,56	5,01	20,8	138
	Мука пшеничная	29,5	29,5					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	2,5	2,5					
	Яйцо	5	5					
	Дрожжи	0,75	0,75					
	Молоко	7	7					
	Масло растит. для смазки листов	1	1					
419	Молоко кипячёное			200	3,2	2,85	5,4	79,5
	молоко	209	200					
	итого:			250	5,76	7,86	26,2	217,5
	Итого за день:			1392,5	33,93	34,69	128,4	944,6
	Норма по СанПин за 1 день:			1350	31,5	35,25	152,3	1350

Неделя- 2

День-7

ВТОРНИК

Сезон: Осень-зима

				Вес	Пищевые вещества			
--	--	--	--	------------	-------------------------	--	--	--

№ рец.	Наименование продукта	с 3-7 лет		блюда	Б	Ж	У	ККАЛ
		Брутто	нетто					
Завтрак №1								
185	Каша молочная рисовая жидкая			180	3,6	5,6	21	149
	Крупа рисовая	28	28					
	Молоко	145	145					
	Масло сливочное	6	6					
	Сахар	4	4					
414	Кофейный напиток с молоком			180	2,16	2,3	13,2	59,2
	Кофейный напиток	3	3					
	Сахар	8	8					
	молоко	110	110					
3	Бутерброд с сыром			40	4,3	6,7	12,4	128
	Сыр	15	15					
	Масло сливочное	5	5					
	Хлеб пшеничный	20	20					
итого:				400	10,06	14,6	46,6	336,2
Завтрак №2								
418	Сок фруктовый	150	150	150	0,6	0,1	0,1	53
итого:				150	1	0,1	0,1	53
Обед								
23	Салат из солёных огурцов с картофелем			60	0,68	2,12	4,2	38,4
	Огурцы соленые	25	20					
	Лук зелёный	3,5	3					
	Картофель 30%	39	30					
	Масло растительное	3	3					
	Морковь	12,5	10					
62	Борщ с мясом			200	4,1	7,4	11	136
	говядина	29	25					

	Свекла	40	32					
	Капуста свежая	31	25					
	Картофель 30%	39	30					
	Морковь	15	12					
	Лук репчатый	6	5					
	Томатное пюре	3	3					
	масло растительное	4	4					
	зелень	1	1					
	Бульон или вода	200	200					
282	Котлеты рубленые			80	8	8,17	10	160
	Говядина	75	63					
	Хлеб пшеничный	15	15					
	Молоко	7	7					
	Яйцо	5	5					
	Масло сливочное	3	3					
143	Капуста тушёная			150	3,28	3,7	8,39	75
	Капуста белокочанная свежая	211	169					
	Масло растительное	3,7	3,7					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	14	12					
	Томатное пюре	4	4					
	Мука пшеничная	2	2					
	Зелень	2	2					
400	Кисель из сока натурального			150	0,4	0,04	22,5	64
	Сок натуральный	75	75					
	Сахар	5	5					
	Крахмал	11	11					
б/н	Хлеб пшеничный	35	35	35	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			712,5	20,16	21,88	75,69	572,5

Полдник								
244	Вареники ленивые			100/16	8,5	6,5	8,2	105
	Творог	91	90					
	Мука пшеничная	9	9					
	Сахар	6	6					
	Яйцо	5	5					
	Сметана	16	16					
411	Чай с сахаром			180	0,07	0	11,4	45,7
	Чай	0,5	0,5					
	Сахар	5	5					
	итого:			280	8,57	6,5	19,6	150,7
	Итого за день:			1542,5	32,05	14,6	141,99	1112,4
	Норма по СанПин за 1 день:			1350	31,5	35,25	71,05	1350

Неделя- 2

День-8

СРЕДА

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
б/н	Икра кабачкова пром.пр-ва	60	60	60	0,4	1,8	3,9	31
230	Омлет с сыром			130	9,7	11,5	2,1	223
	Яйцо	63	63					
	Молоко свежее	45	45					
	Масло сливочное	3	3					
	Сыр	15	15					
416	Какао с молоком			180	3,04	2,52	10,4	77,5
	Какао	2,25	2,25					
	сахар	8	8					

	молоко	123	123					
1	Бутерброд с маслом			40	2,02	3,8	12,1	91
	Хлеб пшеничный	30	30					
	Масло сливочное	8	8					
	Кондитерские изделия							
	вафли	15	15	15				
	итого:			425	15,16	19,62	28,5	422,5

Завтрак №2

386	Фрукты свежие (по сезону)	114,0000	100	100	0	0,4	9,8	51,6
	итого:			100	0	0,4	9,8	51,6

Обед

21	Салат из капусты белокачанной			60	0,64	4,04	3,7	37
	Капуста белокачанная	72	58					
	Морковь	7,5	6					
	Сахар	2	2					
	Масло растительное	2	2					
	Лук репчатый	11,6	10					
91	Суп картофельный с клёцками			200	0,9	1,9	8	81
	Картофель 30%	58,5	45					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	11,6	10					
	Масло сливочное	1,5	1,5					
	масло растительное	4	4					
	Клецки:							
	Мука пшеничная	8	8					
	Яйца	2	2					
	Бульон, вода или молоко	10	10					
321	Плов из птицы			180	9,74	8	33	198
	Птица	112	100					

	Масло сливочное	5	5					
	Лук репчатый	11,6	10					
	Морковь	19	15					
	Томатное пюре	9	9					
	Крупа рисовая	40	40					
11	Компот из сухофруктов			180	0,3	0	20	82
	Сухофрукты	16,5	16,5					
	Сахар	5	5					
б/н	Хлеб пшеничный	35	35	35	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			692,5	15,28	14,39	84,3	497,1
Полдник								
399	Оладьи из печени по-кунцевски			80/18	10,4	7,02	7,08	133
	Печень говяжья	74,3	67,5					
	Масло сливочное	3,5	3,5					
	морковь	12	10					
	Яйцо	13	13					
	Мука пшеничная	13	13					
	Сметана	18	18					
411	Чай с сахаром			200	0,07	0	11,4	45,7
	Чай	0,5	0,5					
	Сахар	5	5					
	итого:			280	0	0	11,4	178,7
	Итого за день:			1497,5	30,51	34,41	134	1149,9
	Норма по СанПин за 1 день:			1350	31,5	35,25	152,3	1350

Неделя- 2

День-9

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
185	Каша молочная овсянная			180	6,01	5,7	20,49	168
	хлопья овсянные	24,3	24,3					
	Молоко	145	145					
	Масло сливочное	6	6					
	Сахар	4	4					
413	Чай с молоком			180	1,3	1,2	14,4	73,2
	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5					
	сахар	5	5					
	молоко	90	90					
3	Бутерброд с повидлом			50	1,98	3,82	18,87	159
	Масло сливочное	5	5					
	Хлеб пшеничный	30	30					
	Повидло	15	15					
итого:				410	10,05	12,52	60,36	413,2
Завтрак №2								
418	Сок фруктовый	150	150	150	0,6	0,1	0,1	53
б/н	Конд. изделия вафли	20	20	20	0,76	1,8	6,6	56
итого:				150	1	0,1	0,1	53
Обед								
42	Салат из моркови			60	0,6	0,05	4,6	22,05
	Морковь	72,5	58					
	Масло растительное	3	3					
	сахар	3	3					
69	Борщ с фасолью и картофелем			200	2,6	3,6	9,9	83
	Свекла	40	32					

	Картофель 30 %	30	23					
	Фасоль консервированная	10	8					
	Морковь	14	11					
	Лук репчатый	10	9					
	Томатное пюре	6	6					
	Масло растительное	5	5					
	Зелень	1	1					
	Мясо (говядина)	17	14					
275	Биточки рыбные зап.с овощами			80	8,34	1,26	5,8	68
	минтай	102	82					
	Лук репчатый	11,6	10					
	Морковь	12,5	10					
	Капуста	50	40					
	молоко	5	5					
	масло растительное	4	4					
	сухари панировочные	8	8					
339	Пюре картофельное			150	2,5	3,67	13,1	110
	Картофель 30 %	169	130					
	Молоко	30	30					
	Мало сливочное	5	5					
390	Компот из свежих фруктов			150	0,1	0,2	9	37,5
	Яблоки	54	47					
	Сахар	9	9					
б/н	Хлеб пшеничный	35	35	35	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			712,5	17,84	9,23	62	419,65
Полдник								
437	Пирожок печеный с капустой			50	2,3	2,5	14	81,3

	Мука пшеничная	26	26					
	сахар	2	2					
	масло сливочное	2	2					
	дрожжи	0,75	0,75					
	масло растительное	1	1					
	молоко	10	10					
	Фарш из капусты		25					
	капуста свежая	39	31					
	яйцо	2	2					
	масло сливочное	1	1					
419	Молоко кипячёное			200	3,2	2,85	5,4	79,5
	Молоко	209	200					
	итого:			250	5,5	5,35	19,4	160,8
	Итого за день:			1522,5	32	28,4	146,61	1076,65
	Норма по СанПин за 1 день:			1350	31,5	35,25	152,3	1350

Неделя- 2

День-10

ПЯТНИЦА

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 3-7 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
302	Каша манная (жидкая)			180	4,6	5,5	23	161
	Крупа манная	25	25					
	Молоко	145	145					
	Масло сливочное	6	6					
	Сахар	4	4					
413	Чай с молоком			180	1,3	1,2	14,4	73,2
	Чай	0,5	0,5					
	Сахар	5	5					
	Молоко	90	90					

1	Бутерброд с маслом			40	2,02	3,8	12,1	91
	Масло сливочное	8	8					
	Хлеб пшеничный	30	30					
	итого:			400	7,92	10,5	49,5	325,2
Завтрак №2								
386	Фрукты свежие (по сезону)	114	100	100	0	0,4	9,8	51,6
	итого:			100	0	0,4	9,8	51,6
Обед								
20	Салат из квашеной капусты			60	0,64	4,04	1,2	43,6
	Капуста квашеная	59	57					
	Лук репчатый	5	5					
	Масло растительное	3	3					
90	Суп с рыбными фрикадельками			200	4	2,1	11,3	81
	Картофель 30%	52	40					
	морковь	11	9					
	Лук репчатый	10	9					
	Масло растительное	4	4					
	Томатное пюре	1	1					
	зелень	1	1					
	Фрикадельки							
	Минтай	39	31,5					
	Яйцо	4	4					
	Лук репчатый	5	5					
308	Запеканка картофельная с печенью			180	11,2	5,25	23	215
	Субпродукты (печень говяжья)	66	60					
	Лук репчатый	11,6	10					
	Масло растительное	6	6					
	Картофель (сырой)30%	205	158					

	яйцо	10	10					
	Соус сметанный							
	Сметана	8,6	8,6					
	Мука пшеничная	1	1					
	Томатное пюре	3	3					
394	Компот из сухофруктов			180	0,3	0	20	82
	Сухофрукты	16,5	16,5					
	Сахар	5	5					
б/н	Хлеб пшеничный	35	35	35	1,8	0,17	9,7	46,9
б/н	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			692,5	19,84	11,84	75,1	520,7

Полдник

470	Булочка "Творожная"			50	2,56	5,01	20,8	138
	Мука пшеничная	29,5	29,5					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	2,5	2,5					
	Яйцо	5	5					
	Дрожжи	0,75	0,75					
	молоко	7	7					
	Масло растительное для смазки	1	1					
	Творог	14	14					
	Кондитерское изделие			20				
	Зефир, пряник	20	20					
420	Кисломолочный продукт			200	1,8	2,5	4	87
	кефир,ряженка	205	200					
	итого:			270	4,36	7,51	24,8	225
	Итого за день:			1462,5	32	30,25	159,2	1123

	Норма по СанПин за 1 день:			1350	31,5	35,25	152,3	1350
	Средняя за 10 дней:			1200	33,05	35,3	145	1075

**мость по расходу продуктов питания для детей от 3 до 7 лет с 10 часовым
л (граммов (нетто) в день на одного ребенка)осенне-зимнего меню**

3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10	за 10	за 1 день	Норма на	%
385	488	235	252	262	168	480,0	442	3375	337,5	337,5	100,00
	71	95		90			14	300	30	30	100,00
8,6		5,5	8,6	16	18		8,6	82,5	8,25	8,25	100,00
				15	15			45	4,5	4,5	100,00
	26	80	120	88		14		412,5	41,25	41,25	100,00
80					100			180	18	18	100,00
	82					82	31,5	277,5	27,75	27,75	100,00
60					67,5		60	187,5	18,75	18,75	100,00
74,5	26	5	81	10	78	2	19	307,5	30,75	30,75	100,00
100	60	148	45	60	45	153	198	1050	105	105	100,00
192	93	106	307	308	198	150	100	1650	165	165	100,00
147		100	156		100	47	100	750	75	75	100,00
	16,5	16,5			16,5		16,5	82,5	8,25	8,25	100,00
	150			225		150		750	75	75	100,00
37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	375	37,5	37,5	100,00
35	65	42	65	55	65	73	65	600	60	60	100,00
	77,2	36,5	22,3	28	40	32,3	25	322,5	32,25	32,25	100,00
38								90	9	9	100,00
16	16		30,5	11	21	26	30,5	217,5	21,75	21,75	100,00
				11				22	2,25	2,25	97,78
10	22	13	17,5	8	13	19	16,5	157,5	15,75	15,75	100,00
7	8,5	5	8	7,7	6	9	10	82,5	8,25	8,25	100,00
20		40	20		15	35	20	150	15	15	100,00
		1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5	0,45	0,45	100,00
2,25					2,25			4,5	0,45	0,45	100,00
	3			3				9	0,9	0,9	100,00
			0,75			0,75	0,75	3,75	0,375	0,375	100,00

17	27	27	19	28	20	23	19	225	22,5	22,5	100,00
3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	37,5	3,75	3,75	100,00