

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

для детей с 12-часовым пребыванием в детском саду

от 1 до 3 лет

Закладка овощей в меню-раскладке по норме

с 1 ЯНВАРЯ по 28-29 ФЕВРАЛЯ

Понедельник 1 день

от 2024г.

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Химический состав			Калорийность
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями			180	3,50	4,70	16,90	126,85
	Макаронные изделия	15	15					
	Молоко	130	130					
	Сахар-песок	2	2					
	Масло сливочное	1,8	1,8					
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2					
	Кофейный напиток с молоком			150	2,50	2,90	8,30	115,90
	Кофейный напиток	1,2	1,2					
	Молоко	105	105					
	Сахар	6	6					
2 завтрак	Батон нарезной		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Молоко кипяченое			180	4,90	5,13	9,72	108,00
	Молоко	186	180					
	<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака:</i>				12,44	13,33	44,88	403,15
Обед	Огурцы или помидоры консервиров.			30	0,33	0,00	1,14	3,30
	Огурцы консервированные	55	30					
	Помидоры консервированные	55	30					
	Суп из овощей			180	1,10	3,10	6,70	61,30
	Картофель	55	36					
	Зеленый горошек консерв.	8	7					
	Капуста белокочанная	18	14					
	Лук репчатый	8,3	7					
	Морковь	9,3	7					
	Масло подсолнечное	3,6	3,6					
	Соль поваренная йодированная	0,9	0,9					
	Зелень	2	1,5					
	Плов из отварной говядины			120	8,10	9,80	23,30	219,30
	Морковь	16	12					
	Крупа рисовая	33	33					
	Мясо говядины	52	39					
	Масло подсолнечное	5	5					
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5					
	Сок фруктовый			150	0,75	0,00	17,55	81,00
	Сок фруктовый	150	150					
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Хлеб ржано-пшеничный		40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
	<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда:</i>				14,46	13,98	72,33	489,70
Уплотненный ужин	Винегрет с растительным маслом			30	0,40	2,60	2,00	53,50
	Картофель	10	6,6					
	Лук репчатый	5,6	4,5					
	Морковь	3,8	3					
	Свекла	5,6	4,5					
	Огурец консервированный	11	9					
	Масло подсолнечное	3	3					
	Соль поваренная йодированная	0,1	0,1					
	Котлета рыбная			60	9,17	3,99	5,93	98,20
	Рыба горбуша (потрошенная с головой)	73	48					
	или минтай (потрошенный без головы)	75	48					
	Масло сливочное	1,2	1,2					
	Хлеб пшеничный	11,4	11,4					
	Яйцо	4	3,6					
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2					

Картофельно пюре			120	2,66	4,35	18,64	123,79
Картофель	155	101					
Молоко	20	20					
Масло сливочное	5,4	5,4					
Соль поваренная йодированная	0,4	0,4					
Компот из свежих фруктов			150	0,15	0,07	10,91	31,88
Яблоки	34	30					
Сахар	5	5					
Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
Вафли			40	0,80	1,00	23,20	105,00
Вафли	40	40					
Фрукты свежие			95	0,50	0,17	7,20	33,70
Фрукты свежие		95	95				
<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина:</i>				15,22	12,78	77,84	478,47
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день:</i>				42,12	40,09	195,05	1371,32

Вторник 2 день

Завтрак	Каша молочная ячневая вязкая с маслом		130	3,40	5,60	26,87	180,70	
	Крупа ячневая	28	28					
	Молоко	65	65					
	Сахар	3,3	3,3					
	Масло сливочное	3,3	3,3					
	Соль йодированная	0,6	0,6					
	Какао с молоком		150	2,50	2,00	8,30	60,80	
	Какао-порошок	2	2					
	Молоко	105	105					
	Сахар	6	6					
	Батон нарезной		20	20	1,54	0,60	9,96	
2 завтрак	Молоко кипяченое		180	4,90	5,13	9,72	108,00	
	Молоко	186	180					
	<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака:</i>				12,34	13,33	54,85	401,90
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью		30	0,70	3,00	3,10	42,90	
	Капуста белокочанная	46,9	37,5					
	Лук репчатый	3,8	3					
	Морковь	3,8	3					
	Сахар-песок	0,9	0,9					
	Масло подсолнечное	3	3					
	Соль поваренная йодированная	0,1	0,1					
	Лимонная кислота	0,1	0,1					
	Суп из овощей с мясными фрикадельками		180	5,20	3,60	11,60	107,50	
	Картофель	84	55					
	Крупа рис	3,6	3,6					
	Лук репчатый	19	16					
	Мясо говядина	23	21					
	Яйцо куриное	1,6	1,4					
	Морковь	9,6	7					
	Зелень	2,2	2					
	Лавровый лист	0,04	0,04					
	Соль йодированная	0,4	0,4					
	Оладьи из печени со сметанным соусом		50/20	8,69	9,31	7,20	179,83	
	Печень говяжья	50	42,5					
	Лук репчатый	5	4,5					
	Мука пшеничная	5	5					
	Яйцо	5	4					
	Молоко	15	15					
	Масло подсолнечное	2,5	2,5					
	Соус сметанный		20					
	Мука пшеничная	1	1					
	Масло сливочное	1	1					
	Сметана	10	10					
	Рагу из овощей		120	2,20	5,90	10,90	106,70	
	Картофель	87	57					
	Капуста	30	24					
	Лук репчатый	12	9,6					
	Морковь	24	19,2					

	Масло подсолнечное	3,2	3,2					
	Соль йодированная	0,6	0,6					
	Соус красный основной:			30				
	Мука пшеничная	1,5	1,5					
	масло подсолнечное	0,9	0,9					
	Лук репчатый	1,4	1,1					
	Томатная паста	2	2					
	Сахар	0,7	0,7					
	Кисель из концентрата плодового или ягодного			150	0,00	0,00	15,13	60,14
	Сахар-песок	8	8					
	Концентрат киселя	18	18					
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Хлеб ржано-пшеничный		40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
	Энергетическая и пищевая ценность обеда:				20,97	22,89	71,57	621,87
Уплотненный ужин	Макаронные изделия отварные с сыром			120	4,30	5,40	22,90	156,20
	Макаронные изделия	35,7	35,7					
	Сыр российский	12,5	12					
	Масло сливочное	3	3					
	Соль йодированная	0,4	0,4					
	Компот из сухофруктов			150	0,40	0,00	18,57	60,80
	Сахар-песок	6	6					
	Смесь сухофруктов	20	18,8					
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Булочка "Веснушка"			40	2,07	2,94	14,00	76,00
	Мука пшеничная	28	28					
	Яйцо	3	2,7					
	Молоко	4	4					
	Сахар-песок	2,8	2,8					
	Масло сливочное	1,6	1,6					
	Соль	0,2	0,2					
	Дрожжи	0,4	0,4					
	Масло подсолнечное	0,02	0,02					
	Изюм	1,4	1,4					
	Фрукты свежие			95	0,50	0,17	7,20	33,70
	Фрукты свежие	95	95					
	Энергетическая и пищевая ценность ужина:				8,81	9,11	72,63	389,10
	Энергетическая и пищевая ценность за день:				42,12	45,33	199,05	1212,87

Среда 3 день

Завтрак	Каша манная молочная жидкая			130	3,20	6,90	21,32	173,58
	Крупа манная	13	13					
	Молоко	111	111					
	Сахар-песок	6	6					
	Масло сливочное	4,3	4,3					
	Кофейный напиток с молоком			150	2,50	2,90	8,30	115,90
	Кофейный напиток	1,2	1,2					
	Молоко	105	105					
	Сахар	6	6					
	Батон нарезной		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,90	0,05	55,45
2 завтрак	Фрукты свежие			95	0,50	0,17	7,20	33,70
	Фрукты свежие	95	95					
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака:				7,78	14,47	46,83	411,03
Обед	Салат из отварной свеклы с консервированными огурцами и зел.горошком			30	0,20	1,49	2,50	19,62
	Свекла	25	19					
	Масло подсолнечное	1,8	1,8					
	Огурцы консервированные	11	6					
	Соль йодированная	0,05	0,05					
	Зеленый горошек	5	3					
	Рассольник "Домашний"			180	3,60	5,27	12,38	85,70
	Картофель	84	55					
	Капуста	18	14					

Морковь	9,6	7					
Лук репчатый	9	7					
Масло подсолнечное	4	4					
Огурец соленый	20	11					
Сметана	6	6					
Лавровый лист	0,04	0,04					
Соль йодированная	0,3	0,3					
Бульон	127	127					
Зелень	2	1,7					
Плов с курицей			120	10,90	5,80	19,90	168,90
Морковь	8,5	6					
Куриная грудка (филе)	72	64					
Крупа рисовая	28	28					
Лук репчатый	5	4					
Масло подсолнечное	4	4					
Соль поваренная йодированная	0,5	0,5					
Напиток из шиповника			150	0,40	0,00	16,80	49,10
Шиповник (сухой)	21	20					
Сахар	7	7					
Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда:</i>				19,28	13,64	75,22	448,12
Уплотненный ужин	Салат из моркови с сахаром		30	0,37	0,03	3,49	19,92
	Морковь	39	29				
	Сахар-песок	1,5	1,5				
	Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком		75/30	9,80	8,60	10,50	158,30
	Творог	57	56				
	Яйцо 0,12 шт	5,68	5				
	Сахар	4,8	4,8				
	Крупа рисовая	11	11				
	Ванилин	0,01	0,01				
	Масло сливочное	2,5	2,5				
	Сметана	2,5	2,5				
	Молоко сгущенное	32	30				
	Батон нарезной		20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Батон нарезной	20	20				
	Витаминизированный батончик "Виталад"		40	2,15	3,85	29,13	159,67
	Снежок	40	40				
	Снежок		180	2,32	4,00	17,28	112,40
	Снежок	186	180				
<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина:</i>				16,18	17,08	70,36	502,69
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день:</i>				43,24	45,19	192,41	1361,84

Четверг 4 день

Завтрак	Запеканка из творога			120	11,60	9,66	17,84	243,36
	Творог	112	112					
	Сметана	4	4					
	Сухари панировочные	4	4					
	Яйцо	3,52	3,2					
	Крупа манная	8	8					
	Сахар-песок	9	9					
	Масло сливочное	4	4					
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	Соус молочный сладкий			30				
	Молоко	30	30					
	Мука пшеничная	2	2					
	масло сливочное	2	2					
	Сахар-песок	3	3					
	Ванилин	0,02	0,02					
	Чай с сахаром и лимоном			150/5	0,10	0,00	4,90	21,40
	Чай	0,4	0,4					
	Сахар	5,2	5,2					
	Лимон	5,6	5,2					
	Батон нарезной		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40

2 завтрак	Ряженка			180	4,32	4,00	17,28	126,40
	Ряженка	186	180					
	<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака:</i>				17,56	14,26	49,98	443,56
Обед	Салат из консерв. фасоли с репчатым луком и растительным маслом			30	1,08	2,32	4,30	26,87
	Фасоль консервированная	45	27					
	Лук репчатый	5	4					
	Масло подсолнечное	2	2					
	Помидоры консервированные	46	30					
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной			180	3,31	5,17	9,20	97,30
	Свекла	36	29					
	Картофель	22	15					
	Сахар-песок	1,8	1,8					
	Сметана	10	10					
	Томатное пюре	1,5	1,5					
	Капуста белокочанная	19	15					
	Лук репчатый	9	7					
	Морковь	12	9					
	Зелень	2	1,7					
	Масло подсолнечное	4	4					
	Лавровый лист	0,04	0,04					
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
	Рыба, тушеная в томатно-сметанном соусе			80	8,26	6,92	6,70	121,28
	Рыба горбуша (потрошенная с гол.)	78	51					
	или минтай (потрошенный без головы)	80	51					
	Лук репчатый	10	9					
	Морковь	18	14					
	Масло подсолнечное	2	2					
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2					
	Соус томатно-сметанный:			20				
	Сметана	10	10					
	Мука пшеничная	0,8	0,8					
	Масло сливочное	0,8	0,8					
	Томатная паста	1,5	1,5					
	Картофельно пюре			120	2,66	4,35	18,64	123,79
	Картофель	155	101					
	Молоко	19,2	19,2					
	Масло сливочное	5,4	5,4					
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4					
	Сок фруктовый			150	0,75	0,00	17,55	81,00
	Сок фруктовый	150	150					
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Хлеб ржано-пшеничный		40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
	<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда:</i>				20,24	19,84	80,03	575,04
Уплотненный ужин	Капуста тушеная с мясом			120	6,10	10,20	12,50	221,70
	Мясо говядина	72	64					
	Капуста белокочанная	114,6	91,7					
	Лук репчатый	8	6					
	Морковь	4	3					
	Лавровый лист	0,1	0,1					
	Сахар-песок	2,4	2,4					
	Мука пшеничная высшего сорта	1	1					
	Томатная паста	2	2					
	Масло подсолнечное	6,3	6,3					
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5					
	Компот из кураги			150	0,70	0,00	15,13	50,20
	Сахар-песок	5,2	5,2					
	Курага	16,1	15					
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Фрукты свежие		95	95	0,50	0,17	8,20	53,70
	Фрукты свежие	95	95					
	<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина:</i>				8,84	10,97	45,79	358,00
	<i>Энергетическая и пищевая ценность за день:</i>				46,64	45,07	175,80	1376,60

Пятница 5 день

Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная			130	4,15	9,47	22,17	186,60
2 завтрак	Крупа пшеничная	20	20					
	Молоко	113	113					
	Сахар-песок	3	3					
	Масло сливочное	4	4					
	Соль йодированная	0,6	0,6					
	Какао с молоком			150	2,50	2,00	8,30	60,80
	Какао-порошок	1,2	1,2					
	Молоко	105	105					
	Сахар	6	6					
	Батон нарезной		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
Фрукты свежие		95	95	0,50	0,17	7,20	33,70	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака:</i>				8,69	12,24	47,63	333,50
Обед	Салат из зеленого горошка с луком			30	1,49	2,60	4,50	41,80
	Зеленый горошек	50	28					
	Лук репчатый	4	3					
	Масло подсолнечное	1,5	1,5					
	Зелень	1,5	1					
	Суп картофельный с клецками			200	3,85	2,70	9,50	89,77
	Картофель	55	40					
	Яйцо	1,94	1,76					
	Мука пшеничная	7	7					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	10	8					
	Масло сливочное	0,7	0,7					
	Масло подсолнечное	2	2					
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	Лавровый лист	0,2	0,2					
	Рагу из овощей			120	4,20	5,90	10,90	116,70
	Картофель	87	57					
	Капуста	30	24					
	Лук репчатый	12	9,6					
	Морковь	24	19,2					
	Масло подсолнечное	3,2	3,2					
	Соль йодированная	0,6	0,6					
	Соус красный основной:			30				
	Мука пшеничная	1,5	1,5					
	масло подсолнечное	0,9	0,9					
	Лук репчатый	1,4	1,1					
	Томатная паста	2	2					
	Сахар	0,7	0,7					
	Котлеты из говядины			60	8,90	8,50	12,90	189,50
Говядина I категории	58	51,6						
Хлеб пшеничный	11,4	11,4						
Молоко	13,8	13,8						
Сухари панировочные	6,6	6,6						
Масло сливочное	4,2	4,2						
Соль поваренная йодированная	0,2	0,2						
Компот из свежих фруктов			150	0,12	0,07	10,91	31,88	
Яблоки	34	30						
Сахар	5	5						
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	2,64	0,48	13,68	72,40	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда:</i>				21,20	20,25	62,39	542,05
Удешевленный ужин	Салат морковный с кукурузой			30	0,66	3,29	4,89	48,27
	Кукуруза консервированная	29,16	19					
	Морковь	19	14					
	Масло подсолнечное	1,5	1,5					
	Омлет натуральный из диетического яйца			100	6,50	9,70	6,77	175,45
	Яйцо куриное	68	62					
	Молоко	40	40					
	Масло сливочное	7,7	7,7					
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	Сок фруктовый			150	0,75	0,00	17,55	81,00
	Сок фруктовый	150	150					
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Ватрушка с джемом			45	3,20	2,80	34,01	162,70
	Сахар-песок	1,5	1,5					

Дрожжи сухие	0,5	0,5					
Мука пшеничная	23,4	23,4					
Масло сливочное	1,1	1,5					
Масло подсолнечное	0,2	0,2					
Джем или повидло	12,7	12,5					
Соль поваренная йодированная	0,7	0,7					
Молоко	12	12					
Яйцо	2,4	2					
<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина:</i>				12,65	16,39	73,18	519,82
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день:</i>				42,54	48,88	183,20	1395,37

Понедельник 6 день

Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая				130	3,90	3,50	23,70	164,70
	Крупа кукурузная	26	26						
	Молоко	65	65						
	сахар-песок	2	2						
	Масло сливочное	3,3	3,3						
	Соль йодированная	0,65	0,65						
	Кофейный напиток с молоком				150	2,30	1,90	8,20	57,90
	Кофейный напиток	1,2	1,2						
	Молоко	105	105						
	Сахар	6	6						
Батон нарезной			20	20	1,54	0,60	9,96	52,40	
2 завтрак	Молоко			180	4,90	5,13	9,72	108,00	
	Молоко		186	180					
<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака:</i>					12,64	11,13	51,58	383,00	
Обед	Салат из отварной свеклой с морской капустой			30	0,76	4,13	3,47	58,08	
	Свекла	25	18						
	Масло подсолнечное	1,5	1,5						
	Морская капуста	10,1	10						
	Рассольник "Ленинградский"			180	3,50	5,27	13,38	114,11	
	Картофель	84	55						
	Крупа перловая	3	3						
	Лук репчатый	8	6						
	Морковь	8,5	6						
	Огурцы соленые	18	10						
	Сметана	6	6						
	Масло подсолнечное	3	3						
	Соль поваренная йодированна	0,2	0,2						
	Лавровый лист	0,03	0,03						
	Зелень	2	1,7						
	Оладьи из печени со сметанным соусом			50/20	7,30	6,30	15,60	179,83	
	Печень говяжья	50	42,5						
	Лук репчатый	5	4						
	Мука пшеничная	5	5						
	Яйцо	4,55	4						
	Молоко	15	15						
	Масло растительное	2,5	2,5						
	Соус сметанный:			20					
	Сметана	10	10						
	Мука пшеничная	1	1						
	Масло сливочное	1	1						
	Капуста тушеная			120	2,90	3,50	15,70	102,80	
Капуста белокочанная	143	126							
Морковь	7	5,2							
Лук репчатый	9	7,2							
Зелень	2	1,7							
Сахар	3,6	3,6							
Мука пшеничная	1,4	1,4							
Томатная паста	2	2							
Масло сливочное	5,4	5,4							
Соль поваренная йодированная	0,4	0,4							
Компот из кураги			150	0,70	0,00	15,13	50,20		
Сахар-песок	5,2	5,2							
Курага	16,1	15							
Хлеб пшеничный			20	20	1,54	0,60	9,96	52,40	

	Хлеб ржано-пшеничный		40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
	<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда:</i>				19,34	20,28	86,92	629,82
Уплотненный ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью			30	0,70	3,00	3,10	42,90
	Капуста белокочанная	46,9	37,5					
	Лук репчатый	3,8	3					
	Морковь	3,8	3					
	Сахар-песок	0,9	0,9					
	Масло подсолнечное	3	3					
	Соль поваренная йодированная	0,1	0,1					
	Лимонная кислота	0,1	0,1					
	Жаркое по - домашнему			120	9,50	11,20	15,57	190,70
	Картофель 35%	95	62,3					
	Говядина	68,5	60,6					
	Томатная паста	2	2					
	Лук репчатый	10,3	8,3					
	Масло сливочное	3,9	3,9					
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5					
	Чай с сахаром			150	0,02	0,00	9,36	38,91
	Чай	0,4	0,4					
	Сахар-песок	6	6					
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Кондитерское изделие			40	1,30	1,71	32,40	72,76
	Печенье	40	40					
	Фрукты		95	95	0,50	0,17	7,20	33,70
	Фрукты свежие		95	95				
	<i>Энергетическая и пищевая ценность уплотненного ужина:</i>				13,56	16,68	77,59	431,37
	<i>Энергетическая и пищевая ценность за день:</i>				45,54	48,09	216,09	1444,19

Вторник 7 день

Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая			150	3,90	4,00	22,50	158,40
	Крупа рисовая	20	20					
	Молоко	72	72					
	Сахар-песок	1,8	1,8					
	Масло сливочное	2,6	2,6					
	Соль поваренная йодированная	0,7	0,7					
	Кофейный напиток с молоком			150	2,30	1,90	8,20	58,90
	Кофейный напиток	1,5	1,5					
	Молоко	105	105					
	Сахар	6	6					
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,90	0,05	35,45
	Батон нарезной		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
2 завтрак	Молоко кипяченое			180	4,90	5,13	9,72	108,00
	Молоко	186	180					
	<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака:</i>				12,68	15,53	50,43	413,15
Обед	Салат из зеленого горошка с луком			30	1,49	2,60	4,13	41,80
	Зеленый горошек	50	28					
	Лук репчатый	4	3					
	Масло подсолнечное	1,5	1,5					
	Свекольник со сметаной			180	1,60	4,90	9,69	106,27
	Картофель	53	35					
	Томатная паста	2	2					
	Лук репчатый	9	7					
	Морковь	4,6	3					
	Свекла	44	35					
	Сметана	5	5					
	Масло подсолнечное	4	4					
	Соль поваренная йодированная	0,9	0,9					
	Зелень	2	1,7					
	Капуста тушеная с мясом			120	11,20	13,20	9,20	187,70
	Капуста белокочанная	114,6	91,7					
	Лук репчатый	8	6					
	Морковь	4	3					
	Сахар-песок	2,4	2,4					
	Мука пшеничная	1	1					
	Мясо говядина	72,3	64					
	Томатная паста	2	2					
	Масло сливочное	6	6					

	Масло подсолнечное	0,3	0,3					
	Лавровый лист	0,1	0,1					
	Соль йодированная	0,5	0,5					
	Сок фруктовый			150	0,75	0,00	17,55	81,00
	Сок фруктовый	150	150					
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Хлеб ржано-пшеничный		40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
	Энергетическая и пищевая ценность обеда:				19,22	21,78	64,21	541,57
Уплотненный ужин	Икра кабачковая или баклажанная			30	0,24	1,20	2,29	14,50
	Икра кабачковая или баклажанная		32	30				
	Рыба по-польски			70	7,31	7,55	6,23	129,31
	Рыба горбуша (потрошенная с головой)	81	54					
	или минтай (потрошенный без головы)	83	54					
	Масло подсолнечное	1,8	1,8					
	Хлеб пшеничный	6	6					
	Молоко	19	19					
	Яйцо	2,73	2,4					
	Лук репчатый	7	5					
	Сыр	7	6,5					
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	Картофельно пюре			120	2,66	4,35	18,64	123,79
	Картофель	155	101					
	Молоко	19	19					
	Масло сливочное	5,4	5,4					
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4					
	Компот из сухофруктов			150	0,40	0,00	18,57	89,70
	Сахар-песок	6	6					
	Смесь сухофруктов	20	18,8					
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Фрукты		95	95	0,50	0,17	7,20	33,70
	Фрукты свежие		95	95				
	Энергетическая и пищевая ценность уплотненного ужина:				12,65	13,87	62,89	443,40
	Энергетическая и пищевая ценность за день:				44,55	51,18	177,53	1398,12

Среда 8 день

Завтрак	Каша вязкая молочная геркулесовая			130	3,50	6,70	21,50	163,60
	Крупа геркулесовая	23	23					
	Молоко	65	65					
	Сахар-песок	2	2					
	Масло сливочное	5	5					
	Соль поваренная йодированная	0,6	0,6					
	Какао с молоком			150	2,50	2,00	8,30	60,80
	Какао-порошок	1,2	1,2					
	Молоко	105	105					
	Сахар	6	6					
2 завтрак	Батон нарезной		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Масло сливочное		5	5	0,05	3,60	0,05	33,05
	Фрукты		95	95	0,50	0,17	8,20	33,70
	Фрукты свежие		95	95				
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака:				8,09	13,07	48,01	343,55
Обед	Кукуруза сахарная порционно			30	0,6	0,1	3,1	15,7
	Кукуруза консервированная	46,5	30					
	Суп картофельный с горохом			180	3,07	4,18	14,80	121,04
	Картофель	69	45					
	Горох	14,5	14,5					
	Лук репчатый	9	7,2					
	Морковь	9	7,2					
	Зелень	2	1,7					
	Масло подсолнечное	3,6	3,6					
	Лавровый лист	0,04	0,04					
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	Рагу из курицы			120	10,50	5,20	14,04	130,30
	Куриная грудка	56	50					
	Картофель	84	55					
Морковь	15	11						

	Лук репчатый	9	7					
	Зелень	2	1,7					
	Томатная паста	2	2					
	Мука пшеничная	0,7	0,7					
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5					
	Масло подсолнечное	3,6	3,6					
	Напиток из шиповника			150	0,40	0,00	16,80	49,10
	Шиповник (сухой)	16,1	15,3					
	Сахар	5,2	5,2					
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Хлеб ржано-пшеничный		40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
	Энергетическая и пищевая ценность обеда:				18,75	10,56	72,38	440,94
Уплотненный ужин	Салат из моркови и яблок			30	0,20	3,00	4,20	37,20
	Морковь	22,9	18,3					
	Яблоко	10,2	9					
	Соль поваренная йодированная	0,1	0,1					
	Масло подсолнечное	2	2					
	Запеканка из творога со сладким молочным соусом			120/30	12,50	9,89	18,75	253,35
	Творог	112	112					
	Сметана	4,16	4,16					
	Сухари панировочные	4,16	4,16					
	Яйцо	3,52	3,2					
	Крупа манная	7,76	7,76					
	Сахар-песок	7,76	7,76					
	Масло сливочное	4,16	4,16					
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	Соус молочный сладкий:			30				
	Молоко	30	30					
	Мука пшеничная	2	2					
	Масло сливочное	2	2					
	Сахар-песок	3	3					
	Ванилин	0,02	0,02					
	Батон нарезной		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Витаминизированный батончик		40	40	2,15	4,20	29,13	159,67
	"Виталад"	40	40					
	Кефир			180	2,60	4,79	7,38	112,80
	Кефир	186	180					
	Энергетическая и пищевая ценность ужина:				18,99	22,48	69,42	615,42
	Энергетическая и пищевая ценность за день:				45,83	46,11	189,81	1399,91

Четверг 9 день

Завтрак	Каша "Дружба"			120	3,00	3,50	22,79	153,76
	Крупа рисовая	9	9					
	Крупа пшеничная	6,6	6,6					
	Молоко	61,2	61,2					
	Сахар-песок	1,8	1,8					
	Масло сливочное	3	3					
	Соль поваренная йодированная	0,6	0,6					
	Кофейный напиток с молоком			150	2,30	1,90	8,90	58,90
	Кофейный напиток	1,5	1,5					
	Молоко	105	105					
	Сахар	6	6					
	Батон нарезной		20	20	1,53	0,60	9,96	52,40
2 завтрак	Ацидофилин			180	4,12	4,56	9,96	112,52
	Ацидофилин	186	180					
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака:				10,95	10,56	51,61	377,58
Обед	Салат из белокочанной капусты			30	0,70	3,00	3,10	42,90
	Капуста белокочанная	46,9	37,5					
	Лук репчатый	3,8	3					
	Морковь	3,8	3					
	Сахар-песок	0,9	0,9					
	Масло подсолнечное	3	3					
	Соль поваренная йодированная	0,1	0,1					
	Лимонная кислота	0,1	0,1					

Суп из овощей с мясными фрикадельками			180	5,80	4,90	12,60	117,30
Картофель	84	55					
Крупа рисовая	3,6	3,6					
Лук репчатый	20	16					
Мясо говядина	23	20					
Яйцо куриное	1,6	1,4					
Морковь	9	7					
Зелень	2	1,7					
Лавровый лист	0,04	0,02					
Соль поваренная йодированная	0,4	0,4					
Масло подсолнечное	1	1					
Печень по-строгановски			60	9,10	9,40	6,80	141,90
Печень говяжья	58,4	56,2					
Мука пшеничная	1	1					
Сметана	20	20					
Масло сливочное	1	1					
Масло подсолнечное	5	5					
Соль поваренная йодированная	1	1					
Макароны отварные			120	4,30	3,90	28,20	152,40
Макаронные изделия	40,8	40,8					
Масло сливочное	5,4	5,4					
Соль поваренная йодированная	0,4	0,4					
Кисель из концентрата плодового или ягодного			150	0,00	0,00	15,13	60,14
Сахар-песок	8	8					
Концентрат киселя	18	18					
Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	2,64	0,48	13,68	72,40
Энергетическая и пищевая ценность обеда:				24,08	22,28	89,47	649,44
Уплотненный ужин	Икра свекольная		30	0,70	2,10	6,50	35,70
Томатная паста	1,8	1,8					
Лук репчатый	7	6					
Свекла	28,1	22,5					
Сахар-песок	0,3	0,3					
Масло подсолнечное	2,4	2,4					
Соль поваренная йодированная	0,1	0,1					
Кислота лимонная	0,1	0,1					
Тефтели рыбные (горбуша)			60	4,50	6,54	9,50	129,40
Горбуша (потрашенная)	60,4	40,5					
или минтай (потрошенный без головы)	63,4	40,5					
Хлеб пшеничный	8,4	8,4					
Яйцо куриное	4	3,6					
Мука пшеничная высшего сорта	5	5					
Лук репчатый	10	8					
Масло подсолнечное	4,5	4,5					
Соль поваренная йодированная	0,8	0,8					
Соус белый основной			20				
Мука пшеничная	1	1					
Лук репчатый	0,9	0,7					
Масло сливочное	1	1					
Лавровый лист	0,01	0,01					
Соль йодированная	0,1	0,1					
Картофельно пюре			120	2,66	4,35	18,64	123,79
Картофель	155	101					
Молоко	19	19					
Масло сливочное	5,4	5,4					
Соль поваренная йодированная	0,4	0,4					
Чай с сахаром и лимоном			150/5	0,10	0,00	4,90	20,40
Чай	0,4	0,4					
Сахар	5,2	5,2					
Лимон	5,6	5,2					
Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
Фрукты		95	95	0,50	0,17	7,20	33,70
Фрукты свежие		95	95				
Энергетическая и пищевая ценность ужина:				10,00	13,76	56,70	395,39
Энергетическая и пищевая ценность за день:				45,03	46,60	197,78	1422,41

Пятница 10 день

автрак	Каша манная молочная жидкая			130	3,20	6,90	21,32	173,58	
	Крупа манная	13	13						
	Молоко	111	111						
	Сахар-песок	6	6						
	Масло сливочное	4,3	4,3						
	Какао с молоком			150	2,50	2,00	9,30	60,80	
	Какао-порошок	1,2	1,2						
	Молоко	105	105						
	Сахар	6	6						
	Батон нарезной		20	20	1,53	0,60	9,96	52,40	
2 завтрак	Фрукты		95	95	0,50	0,17	7,20	33,70	
	Фрукты свежие		95	95					
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака:					7,73	9,67	47,78	320,48
Обед	Салат из свежей и морской капусты			30	0,34	1,25	4,85	18,80	
	Капуста белокочанная	39	31						
	Капуста морская	101	10						
	Сахар	2	2						
	Кислота лимонная	0,05	0,05						
	Масло подсолнечное	1	1						
	Зелень	2	1,5						
	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)			180	3,57	4,82	8,97	99,32	
	Картофель	30	18						
	Крупа перловая	7	7						
	Лук репчатый	9	7,2						
	Масло подсолнечное	3	3						
	Капуста белокочанная	25	20						
	Морковь	9	7,2						
	Сметана	8	8						
	Лавровый лист	0,2	0,2						
	Соль поваренная йодированная	1,5	1,5						
	Каша гречневая рассыпчатая			120	5,30	5,00	28,80	185,20	
	Крупа гречневая ядрица	55	55						
	Масло сливочное	5,4	5,4						
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4						
	Соус красный основной			30					
	Мука пшеничная высший сорт	1,5	1,5						
	Масло подсолнечное	0,9	0,9						
	Лук репчатый	1,4	1,2						
	Томатная паста	1,5	1,5						
	Сахар-песок	0,7	0,7						
	Котлета из курицы			60	9,43	2,60	11,80	132,77	
	Куриная грудка или	51	45						
	Курица	105	45						
	Хлеб пшеничный	7,4	7,4						
	Сухари панировочные	6,6	6,6						
	Молоко	11	11						
	Масло растительное	1,7	1,7						
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2						
	Компот из свежих фруктов			150	0,12	0,07	10,91	31,88	
	Яблоки	34	30						
	Сахар	5	5						
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40	
	Хлеб ржано-пшеничный		40	40	2,64	0,48	13,68	72,40	
	Энергетическая и пищевая ценность обеда:					22,94	14,82	88,97	592,77
Уплотненный ужин	Икра морковная			30	0,70	2,10	6,80	32,90	
	Томатная паста	2	2						
	Лук репчатый	6,8	5,4						
	Масло подсолнечное	2,4	2,4						
	Морковь	30	23						
	Сахар-песок	0,3	0,3						
	Соль поваренная йодированная	0,1	0,1						

Кислота лимонная	0,1	0,1					
Омлет с сыром			100	9,70	13,97	7,20	197,60
Яйцо куриное	63	57					
Молоко	36	36					
Сыр российский	23	22					
Масло сливочное	7	7					
Соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
Сок фруктовый			150	0,75	0,00	18,50	81,00
Сок фруктовый	150	150					
Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
Коржик молочный			40	2,60	4,00	26,10	127,90
Сахар	7	7					
Яйцо	2,2	2					
Молоко	4	4					
Мука пшеничная	22,5	22,5					
Масло сливочное	5,3	5,3					
Сода	0,3	0,3					
Ванилин	0	0					
Энергетическая и пищевая ценность ужина:				15,29	20,67	68,56	491,80
Энергетическая и пищевая ценность за день:				45,96	45,16	205,31	1405,05

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:

СРЕДНЯЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ДЕНЬ:

443,57	461,70	1932,03	13987,58
44,35	46,17	193,20	1398,76

ПРИМЕЧАНИЕ: В исключительных случаях меню может меняться в зависимости от наличия продуктов

и овощей. Допускается замена салатов на салаты из свежих овощей или одного блюда на другое при условии эквивалентности пищевой ценности заменяющих и заменяемых блюд и кулинарных изделий.

* - «Компот из свежих фруктов» - может быть компот из любых свежих фруктов, согласно технологических карт, а не только из свежих яблок.

* - Дополнительный рацион фруктов. Из-за невозможности порционирования крупных фруктов Решение о применении дополнительного рациона принимается ДООУ самостоятельно при экономии средств.