

МЕНЮ-РАСКЛАДКА
для детей с 12-часовым пребыванием в детском саду
от 3 до 7 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			200	5,50	6,12	19,73	156,08
	Макаронные изделия	16	16					
	Молоко	140	140					
	Сахар-песок	3	3					
	Масло сливочное	4	4					
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2					
	Кофейный напиток с молоком			200	4,20	5,25	22,05	148,35
	Кофейный напиток	2	2					
	Молоко	150	150					
	Сахар	7	7					
2 завтрак	Батон нарезной		30	30	2,31	0,90	14,94	78,60
	Молоко кипяченое			200	4,04	6,30	9,46	109,80
	Молоко	206	200					
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака:				16,05	18,57	66,18	492,83
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			200	1,42	3,72	7,08	81,20
	Картофель 35%	62	40					
	Горошек зеленый консерв.	9,3	8					
	Капуста белокочанная	20	16					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	12	8					
	Масло подсолнечное	4	4					
	Соль поваренная йодированная	1	1					
	Зелень	2,5	2					
	Плов из отварной говядины			150	11,40	12,10	27,10	261,60
	Морковь	21	15					
	Крупа рисовая	41	41					
	Мясо говядина	55	48					
	Лук репчатый	9	7,3					
	Масло подсолнечное	6	6					
	Соль поваренная йодированная	0,8	0,8					
	Сок фруктовый			200	1,00	0,00	23,40	108,00
	Сок фруктовый	200	200					
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Хлеб ржано-пшеничный		50	50	3,30	0,60	17,10	90,50
	Энергетическая и пищевая ценность обеда:				18,99	17,02	85,78	597,00
Уплотненный ужин	Винегрет с растительным маслом			60	0,76	6,08	3,99	77,56
	Картофель	21	13					
	Лук репчатый	11	9					
	Морковь	8	6					
	Свекла	12	9					
	Огурец консервированный	22,5	18					

Масло подсолнечное	6	6					
Соль поваренная йодированная	0,1	0,1					
Котлета рыбная			80	12,90	8,30	6,80	128,90
Рыба горбуша (потрошенная с головой)	96	64					
или Минтай (потрошенный без головы)	97	64					
Масло сливочное	1,6	1,6					
Хлеб пшеничный	15	15					
Яйцо	5,3	4,8					
Соль поваренная йодированная	0,5	0,5					
Картофельно пюре			150	3,19	6,06	20,80	139,40
Картофель 35%	194	126					
Молоко	24	24					
Масло сливочное	6,8	6,8					
Соль поваренная йодированная	0,5	0,5					
Компот из свежих фруктов			200	0,16	0,16	23,88	97,60
Яблоки	45	40					
Сахар	8	8					
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,90	14,94	78,60
Вафли			50	1,40	1,70	38,70	175,10
Вафли	50	50					
Фрукты свежие			100	0,55	0,18	8,20	38,40
Энергетическая и пищевая ценность ужина:				21,27	23,38	117,31	735,56
Энергетическая и пищевая ценность за день:				56,31	58,97	269,27	1825,39

Вторник 2 день

Завтрак	Каша молочная ячневая вязкая с маслом			150	4,21	6,49	29,30	195,12
	Крупа ячневая	33	33					
	Молоко	75	75					
	Сахар-песок	7	7					
	Масло сливочное	5	5					
	Соль йодированная	0,7	0,7					
	Какао с молоком			200	4,68	5,60	22,78	155,95
	Какао-порошок	2	2					
	Молоко	130	130					
	Сахар	8	8					
	Батон нарезной		30	30	2,31	0,90	14,94	78,60
2 завтрак	Молоко кипяченое			200	4,04	6,30	9,46	109,80
	Молоко	206	200					
Энергетическая и пищевая ценность завтрака:					15,24	19,29	76,48	539,47
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью			60	1,00	6,10	5,80	81,50
	Капуста белокочанная	63	50,4					
	Морковь	8	6					
	Сахар-песок	3	3					
	Масло подсолнечное	4	4					
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2					
	Лимонная кислота	0,1	0,1					
	Суп из овощей с мясными фрикадельками			200	8,64	6,76	13,92	129,00
	Картофель	86	60					
	Крупа рис	4	4					
	Лук репчатый	21	19					
	Мясо говядина	26	23					
	Яйцо	1,8	1,6					
	Морковь	11	8					

Зелень	2,5	2					
Лавровый лист	0,04	0,04					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Оладьи из печени со сметанным соусом			60/30	10,45	12,39	6,42	169,30
Печень говяжья	60	51					
Лук репчатый	6	5					
Яйцо	4,55	4					
Мука пшеничная	6	6					
Молоко	18	18					
Масло подсолнечное	3	3					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Соус сметанный :			30				
Сметана	15	15					
Мука пшеничная	1	1					
Масло сливочное	1	1					
Рагу из овощей			150	2,80	6,40	13,60	123,40
Картофель	103	67					
Капуста	38	30					
Лук репчатый	14	12					
Морковь	33	24					
Масло подсолнечное	4	4					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Соус красный основной			50				
Морковь	8	5					
Лук репчатый	4	2,4					
Томатная паста	2,5	2,5					
Масло подсолнечное	1	1					
Мука пшеничная	2,5	2,5					
Сахар	0,5	0,5					
Кисель из концентрата плодового или ягодного			200	0,00	0,00	25,97	112,38
Сахар-песок	10	10					
Концентрат киселя	24	24					
Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
Хлеб ржано-пшеничный		50	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Энергетическая и пищевая ценность обеда:				27,73	32,85	92,77	758,48
Уплотненный ужин							
Макаронны отварные с сыром			150	5,90	5,80	38,60	197,80
Макаронные изделия	44,6	44,6					
Сыр российский	15,6	15					
Масло сливочное	3,8	3,8					
Соль йодированная	0,5	0,5					
Компот из сухофруктов			200	0,50	0,00	25,10	102,41
Сахар	8	8					
Сухофрукты	26,8	25					
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,90	14,94	78,60
Булочка "Веснушка"			60	3,61	4,41	19,10	131,30
Мука пшеничная	43	43					
Яйцо	4	3,6					
Молоко	17	17					
Сахар-песок	4,3	4,3					
Масло сливочное	2,8	2,8					
Соль	0,4	0,4					
Масло подсолнечное	0,2	0,2					
Дрожжи	0,6	0,6					
Изюм	2,1	2,1					
Фрукты свежие			100	0,55	0,18	8,20	38,40
Энергетическая и пищевая ценность уплотненного ужина:				12,87	11,29	105,94	548,51

Энергетическая и пищевая ценность за день:	55,84	63,43	275,19	1846,46
--	-------	-------	--------	---------

Среда 3 день

Завтрак	Каша манная молочная жидкая			150	4,97	8,00	26,81	206,14
	Крупа манная	15	15					
	Молоко	131	131					
	Сахар-песок	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
	Кофейный напиток с молоком			200	4,20	5,25	22,05	148,35
	Кофейный напиток	3	3					
	Молоко	150	150					
	Сахар	7	7					
	Батон нарезной		30	30	2,31	0,90	14,94	78,60
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,90	0,05	35,45
2 завтрак	Фрукты свежие			100	0,55	0,18	8,20	38,40
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака:				12,07	18,23	72,05	506,94
Обед	Салат из свеклы с консер.огурцами и зеленым горош.			60	0,86	3,66	4,01	52,44
	Свекла	50	37					
	Масло подсолнечное	3,5	3,5					
	Огурцы консервированные	22	12					
	Лук репчатый	4	3					
	Зеленый горошек	10	6					
	Соль поваренная йодированная	0,1	0,1					
	Рассольник "Домашний"			200	3,58	5,74	21,58	118,26
	Картофель	92	60					
	Капуста белокочанная	20	16					
	Лук репчатый	11	8					
	Морковь	11	8					
	Огурцы соленые	22	12					
	Масло подсолнечное	4	4					
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	Сметана	10	10					
	Зелень	2,5	2					
	Плов с курицей			150	13,30	16,79	24,90	236,00
	Морковь	11	8					
	Куриная грудка (филе)	90	80					
	Крупа рисовая	34	34					
	Лук репчатый	6,3	5					
	Масло подсолнечное	5	5					
	Соль поваренная йодированная	0,6	0,6					
	Напиток из шиповника			200	0,61	0,00	19,21	52,18
	Шиповник	21,4	20					
	Сахар	8	8					
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Хлеб ржано-пшеничный		50	50	3,30	0,60	17,10	90,50
	Энергетическая и пищевая ценность обеда:				23,19	27,39	96,76	601,78
Уплотненный ужин	Салат из моркови с сахаром			50	0,74	0,06	7,97	45,38
	Морковь	64	48					
	Сахар-песок	2,5	2,5					
	Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком			100/30	12,80	13,20	19,30	283,73
	Творог	76	75,3					
	Яйцо 0,16 шт	7,95	7,0					

Сахар	7	7					
Сметана	6	6					
Масло сливочное	3,5	3,5					
Крупа рисовая	15	15					
Молоко сгущенное	32,0	30,0					
Батон нарезной			20	1,54	0,60	9,96	52,40
Батон нарезной	20	20					
Витаминизированный батончик		40	40	2,15	3,85	29,13	159,67
"Виталад"	40	40					
Снежок			200	3,60	5,00	22,00	155,40
Снежок	206	200					
<i>Энергетическая и пищевая ценность уплотненного ужина:</i>				20,83	22,71	88,36	696,58
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день:</i>				56,09	68,33	257,17	1805,30

Четверг 4 день

Завтрак	Запеканка из творога			150	17,50	15,60	29,70	332,60
	Творог	139	139					
	Сметана	5,2	5,2					
	Сухари панировочные	5,2	5,2					
	Яйцо куриное	4,4	4					
	Крупа манная	9,7	9,7					
	Сахар-песок	10	10					
	Масло сливочное	4	4					
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4					
	Соус молочный сладкий			50				
	Молоко	50	50					
	Мука пшеничная	4	4					
	масло сливочное	4	4					
	Сахар-песок	5	5					
	Ванилин	0,025	0,025					
	Чай с сахаром и лимоном			200/7	0,06	0,01	15,28	59,16
	Чай	1	1					
	Сахар	8	8					
	Лимон	7,5	7					
	Батон нарезной		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
2 завтрак	Ряженка			200	3,60	6,40	8,20	112,60
	Ряженка	206	200					
<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака:</i>					22,70	22,60	63,14	556,76
Обед	Салат из консер. фасоли с репчатым луком и растительным маслом			60	1,16	3,86	7,16	47,12
	Фасоль консервированная	85	51					
	Лук репчатый	9	7					
	Масло подсолнечное	3,6	3,6					
	Помидоры консервированные	60	30					
	Борщ с капустой и картофельный со сметаной			200	4,70	5,66	10,12	132,36
	Свекла	38	32					
	Картофель	30	16					
	Сахар-песок	2	2					
	Сметана	10	10					
	Томатная паста	2	2					
	Капуста белокочанная	20	16					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	13	10					
	Зелень	2,5	2					
	Масло подсолнечное	4	4					
	Лавровый лист	0,2	0,2					

Соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
Рыба, тушеная в томатно-сметанном соусе			110	9,30	5,20	9,81	139,50
Рыба горбуша (потрошенная с гол.)	109	72					
или минтай (потрошенный без головы)	111	72					
Лук репчатый	16	13					
Морковь	27	20					
Масло подсолнечное	3	3					
Соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
Соус томатно-сметанный:			25				
Сметана	12,5	12,5					
Мука пшеничная	0,8	0,8					
Масло сливочное	0,8	0,8					
Томатная паста	2	2					
Картофельно пюре			150	2,86	4,56	20,80	139,40
Картофель	194	126					
Молоко	24	24					
Масло сливочное	6,8	6,8					
Соль поваренная йодированная	0,5	0,5					
Сок фруктовый			200	1,00	0,00	23,40	108,00
Сок фруктовый	200	200					
Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
Хлеб ржано-пшеничный		50	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Энергетическая и пищевая ценность обеда:				23,86	20,48	98,35	709,28
Уплотненный ужин	Капуста тушеная с мясом		150	9,52	15,54	19,40	268,60
	Мясо говядина	92	80				
	Капуста белокочанная	144	115				
	Лук репчатый	10	8				
	Морковь	6	4				
	Лавровый лист	0,1	0,1				
	Сахар-песок	3	4				
	Мука пшеничная высший сорт	1,3	1,3				
	Томатная паста	3	3				
	Масло подсолнечное	7,9	7,9				
	Соль поваренная йодированная	0,6	0,6				
	Зелень	2,5	2				
	Компот из кураги		200	0,03	0,00	25,97	102,05
	Сахар-песок	8	8				
	Курага	21,4	20				
	Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,90	14,94
	Фрукты свежие		100	0,55	0,18	8,20	38,40
	Энергетическая и пищевая ценность уплотненного ужина:				12,41	16,62	68,51
	Энергетическая и пищевая ценность за день:				58,97	59,70	230,00
							1753,69

Пятница 5 день

Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная			150	4,20	6,90	31,20	202,70
	Крупа пшеничная	21	21					
	Молоко	130	130					
	Сахар-песок	4	4					
	Масло сливочное	5	5					
	Соль поваренная йодированная	0,8	0,8					
	Какао с молоком			200	4,68	5,60	22,78	155,95
	Какао-порошок	2	2					
	Молоко	130	130					

	Сахар	8	8					
	Батон нарезной		30	30	2,31	0,90	14,94	78,60
2 завтрак	Фрукты свежие			100	0,55	0,18	8,20	38,40
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака:				11,74	13,58	77,12	475,65
Обед	Салат из зеленого горошка с луком			60	1,46	3,12	3,76	50,16
	Зеленый горошек	80	48					
	Лук репчатый	12	10					
	Масло подсолнечное	2,5	2,5					
	Соль поваренная йодированная	0,1	0,1					
	Суп картофельный с клецками			200	3,62	3,28	12,06	93,54
	Картофель	62	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			150	2,79	6,35	17,62	133,40
	Картофель	103	67					
	Капуста	38	30					
	Лук репчатый	14	12					
	Морковь	32	24					
	Масло подсолнечное	4	4					
	Соль йодированная	0,5	0,5					
	Соус красный основной			50				
	Морковь	7	5					
	Лук репчатый	3	2,4					
	Томатная паста	2,5	2,5					
	Масло подсолнечное	1	1					
	Мука пшеничная	2,5	2,5					
	Сахар	0,5	0,5					
	Котлета из говядины			75	10,68	13,10	14,15	221,30
	Мясо говядина	72	64					
	Хлеб пшеничный	14	14					
	Молоко	17	17					
	Сухари панировочные	8,3	8,3					
	Масло сливочное	5,3	5,3					
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2					
	Компот из свежих фруктов			200	0,16	0,16	25,88	95,60
	Яблоки	45	41					
	Сахар	8	8					
	Хлеб ржано-пшеничный		50	50	3,30	0,60	17,10	90,50
	Энергетическая и пищевая ценность обеда:				22,01	26,61	90,57	684,50
Уплотненный ужин	Салат морковный с кукурузой			60	0,99	4,93	5,83	72,40
	Кукуруза консервированная	46	28					
	Морковь	38	28					
	Масло подсолнечное	4,5	4,5					
	Омлет натуральный из диетического яйца			150	12,80	13,02	6,78	222,12
	Яйцо	105	95					
	Молоко	58	58					
	Масло сливочное	10	10					
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5					
	Сок фруктовый			200	1,00	0,00	23,40	108,00
	Сок фруктовый		200					
	Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,90	14,94	78,60

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 уплотненного ужина:</i>				20,30	21,65	84,96	643,82
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день:</i>				54,05	61,84	252,65	1803,97

Понедельник 6 день

Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая			150	4,30	4,40	24,70	155,80
	Крупа кукурузная	30	30					
	Молоко	105	105					
	Сахар-песок	2,2	2,2					
	Масло сливочное	3,8	3,8					
	Соль йодированная	0,8	0,8					
	Кофейный напиток с молоком			200	4,20	5,25	22,05	148,35
	Кофейный напиток	2	2					
	Молоко	150	150					
	Сахар	7	7					
	Батон нарезной		30	30	2,31	0,90	14,94	78,60
2 завтрак	Молоко кипяченое			180	3,98	5,67	7,27	100,20
	Молоко	186	180					
	<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака:</i>				14,79	16,22	68,96	482,95
Обед	Салат из отвар. свеклы с морской капустой			60	1,02	3,40	2,64	31,12
	Свекла	57	43					
	Масло подсолнечное	3	3					
	Морская капуста	12,1	12					
	Соль поваренная йодированная	0,1	0,1					
	Рассольник "Ленинградский"			200	3,89	5,40	13,62	115,52
	Картофель	92	60					
	Крупа перловая	4	4					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	10	8					
	Огурец соленый	15	12					
	Сметана	10	10					
	Масло подсолнечное	4	4					
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	Лавровый лист	0,04	0,04					
	Зелень	2,5	2					
	Оладьи из печени со сметанным соусом			60/30	10,12	12,39	6,42	169,83
	Печень говяжья	60	51					
	Лук репчатый	6	5					
	Яйцо	4,55	4					
	Мука пшеничная	6	6					
	Молоко	18	18					
	Масло подсолнечное	3	3					
	Соль йодированная	0,5	0,5					
	Соус сметанный :			30				
	Сметана	15	15					
	Мука пшеничная	1	1					
	Масло сливочное	1	1					

Капуста тушеная			150	3,93	4,85	22,18	129,74
Капуста тушеная	178	157					
Морковь	8	6					
Лук репчатый	11	9					
Зелень	3	2,5					
Сахар	4,5	4,5					
Мука пшеничная	1,8	1,8					
Томатная паста	3	3					
Масло сливочное	6,8	6,8					
Соль поваренная йодированная	0,5	0,5					
Компот из кураги			200	0,30	0,00	25,97	102,05
Сахар-песок	8	8					
Курага	21,4	20					
Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
Хлеб ржано-пшеничный		50	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Энергетическая и пищевая ценность обеда:				24,10	27,24	97,89	691,16
Уплотнены й ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью		60	1,00	5,10	5,80	81,50
	Капуста белокочанная	63	50,4				
	Морковь	7,5	6				
	Сахар-песок	3	3				
	Масло подсолнечное	6	6				
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2				
	Лимонная кислота	0,1	0,1				
Жаркое по - домашнему			150	15,48	11,57	21,24	263,48
	Картофель 35%	120	78				
	Говядина	85,6	75,8				
	Томатная паста	2,5	2,5				
	Лук репчатый	12,9	10,4				
	Масло сливочное	4,9	4,9				
	Соль поваренная йодированная	0,6	0,6				
Чай с сахаром			200	0,00	0,00	14,97	56,85
	Чай	1	1				
	Сахар	15	15				
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96
	Кондитерское изделие		80	1,28	1,12	32,04	140,00
	Печенье	80	80				
Фрукты свежие			100	0,55	0,18	8,20	38,40
Энергетическая и пищевая ценность уплотненного ужина:				19,85	18,57	92,21	632,63
Энергетическая и пищевая ценность за день:				58,74	62,03	259,06	1806,74

Вторник 7 день

Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая		150	3,90	4,00	23,50	138,40
	Крупа рисовая	23	23				
	Молоко	89	89				
	Сахар-песок	2,2	2,2				
	Масло сливочное	5	5				
	Соль поваренная йодированная	0,8	0,8				
	Кофейный напиток с молоком		200	4,20	5,25	22,05	148,35
	Кофейный напиток	4	4				
	Молоко	100	100				
	Сахар	8	8				
2 завтрак	Батон нарезной		30	2,31	0,90	14,94	78,60
	Молоко кипяченое		180	3,98	5,67	7,27	100,20
	Молоко	186	180				
Энергетическая и пищевая ценность завтрака:				14,39	15,82	67,76	465,55
Обед	Салат из зеленого горошка с луком		60	2,11	2,11	4,93	76,74

Зеленый горошек	80	48					
Лук репчатый	12	10					
Масло подсолнечное	2,5	2,5					
Соль поваренная йодированная	0,1	0,1					
Свекольник со сметаной			200	1,80	4,28	13,70	118,20
Картофель	60	39					
Томатное пюре	2	2					
Лук репчатый	10	8					
Морковь	5	4					
Свекла	49	39					
Сметана	6	6					
Масло подсолнечное	4	4					
Соль поваренная йодированная	0,9	0,9					
Зелень	2,5	2					
Капуста тушеная с мясом			150	14,50	15,40	11,50	254,60
Капуста белокачанная	143	114,6					
Лук репчатый	10	8					
Морковь	5	4					
Сахар-песок	3	3					
Мука пшеничная	1,3	1,3					
Мясо говядина	90,4	80					
Томатное пюре	3	3					
Масло сливочное	7,5	7,5					
Масло подсолнечное	0,4	0,4					
Лавровый лист	0,1	0,1					
Соль йодированная	0,6	0,6					
Сок фруктовый			200	1,00	0,00	23,40	108,00
Сок фруктовый		200					
Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
Хлеб ржано-пшеничный		50	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Энергетическая и пищевая ценность обеда:				24,25	22,99	80,59	700,44
Уплотненный ужин	Икра кабачковая или баклажанная		50	1,00	4,50	5,20	61,00
	Икра кабачковая или баклажанная	54	50				
	Рыба по-польски		115	12,30	10,45	14,60	212,34
	Рыба горбуша (потрошенная с головой)	135	90				
	или минтай (потрошенный без головы)	137	90				
	Масло подсолнечное	3	3				
	Хлеб пшеничный	10	10				
	Молоко	30	30				
	Яйцо	4,55	4				
	Лук репчатый	10	8				
	Сыр	10	9				
	Соль поваренная йодированная	0,8	0,8				
	Картофельно пюре		150	3,19	5,20	21,80	139,40
	Картофель	194	126				
	Молоко	24	24				
	Масло сливочное	6,8	6,8				
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5				
	Компот из сухофруктов		200	0,50	0,00	29,75	113,35
	Сахар	8	8				
	Сухофрукты	26,8	25				
	Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,90	14,94
	Фрукты свежие		100	0,55	0,18	9,20	38,40
Энергетическая и пищевая ценность ужина:				19,85	21,23	95,49	643,09
Энергетическая и пищевая ценность за день:				58,49	60,04	243,84	1809,08

Среда 8 день

Завтрак	Каша вязкая молочная геркулесовая			150	5,48	9,50	25,70	204,60
	Крупа геркулесовая	27,5	27,5					
	Молоко	120	120					
	Сахар-песок	3	3					
	Масло сливочное	7,5	7,5					
	Соль поваренная йодированная	0,8	0,8					
	Какао с молоком			200	4,68	5,60	22,78	165,95
	Какао-порошок	2	2					
	Молоко	130	130					
	Сахар	8	8					
	Батон нарезной		30	30	2,31	0,90	14,94	78,60
	Масло сливочное		5	5	0,05	3,60	0,05	33,05
2 завтрак	Фрукты свежие			100	0,55	0,18	8,20	38,40
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака:				13,07	19,78	71,67	520,60
Обед	Кукуруза сахарная порционно			60	1,20	0,20	7,10	51,30
	Кукуруза консервированная	93	60					
	Суп картофельный с горохом			200	3,96	5,60	16,28	164,15
	Картофель	77	50					
	Горох	16	16					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	10	7,5					
	Зелень	2,5	2					
	Масло подсолнечное	4	4					
	Лавровый лист	0,04	0,04					
	Соль поваренная йодированная	0,6	0,6					
	Рагу из курицы			150	10,50	7,30	15,20	172,90
	Куриная грудка	71	63					
	Картофель	104	68					
	Морковь	23	17					
	Лук репчатый	12	9					
	Зелень	2,5	2					
	Томатная паста	2	2					
	Мука пшеничная	0,9	0,9					
	Соль	0,5	0,5					
	Масло подсолнечное	4,5	4,5					
	Напиток из шиповника			200	0,61	0,00	19,21	52,18
	Шиповник	21,4	20					
	Сахар	8	8					
	Хлеб пшеничный		30	30	1,54	0,60	9,96	52,40
	Хлеб ржано-пшеничный		50	50	3,30	0,60	17,10	90,50
	Энергетическая и пищевая ценность обеда:				21,11	14,30	84,85	583,43
Уплотненный ужин	Салат из моркови с яблоками			60	0,52	3,13	6,72	49,14
	Морковь	43	32					
	Яблоки	21	15					
	Масло растительное	6	6					
	Соль	0,2	0,2					
	Запеканка из творога со сладким молочным соусом			150/50	16,80	13,03	29,40	320,21
	Творог	139,5	139,5					
	Сметана	5,2	5,2					
	Сухари панировочные	5,2	5,2					
	Яйцо	4,4	4					
	Крупа манная	9,7	9,7					
	Сахар-песок	10	10					
	Масло сливочное	5,2	5,2					
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5					

Ванилин	0	0					
Соус молочный сладкий:			50				
Молоко	50	50					
Мука пшеничная	4	4					
Масло сливочное	4	4					
Сахар-песок	5	5					
Ванилин	0,05	0,05					
Батон нарезной			20	1,54	0,60	9,96	52,40
Батон нарезной	20	20					
Витаминизированный батончик		40	40	2,15	3,85	29,13	159,67
"Виталад"	40	40					
Кефир			200	3,03	4,76	8,38	112,80
Кефир	206	200					
Энергетическая и пищевая ценность ужина:				24,04	25,37	83,59	694,22
Энергетическая и пищевая ценность за день:				58,22	59,45	240,11	1798,25

Четверг 9 день

Завтрак	Каша "Дружба"			150	3,70	4,40	20,90	126,80
	Крупа рисовая	11	11					
	Крупа пшеничная	8,2	8,2					
	Молоко	105	105					
	Сахар-песок	4	4					
	Масло сливочное	5	5					
	Соль поваренная йодированная	1	1					
	Кофейный напиток с молоком			200	4,20	5,25	22,05	148,35
	Кофейный напиток	2	2					
	Молоко	100	100					
2 завтрак	Сахар	8	8					
	Батон нарезной		30	30	2,31	0,90	14,94	78,60
	Ацидофилин			200	4,80	6,38	9,18	112,52
	Ацидофилин	206	200					
Энергетическая и пищевая ценность завтрака:								
Обед	Салат из белокочанной капусты			60	15,01	16,93	67,07	466,27
	Капуста белокочанная	93,8	75		1,30	6,10	6,20	83,70
	Лук репчатый	7,5	6					
	Морковь	7,5	6					
	Сахар-песок	1,8	1,8					
	Масло подсолнечное	6	6					
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2					
	Лимонная кислота	0,1	0,1					
	Суп из овощей с мясными фрикадельками			200	6,70	6,76	16,92	129,00
	Картофель	92	60					
	Крупа рисовая	4	4					
	Лук репчатый	23	19					
	Мясо говядина	26	23					
	Яйцо	1,8	1,6					
	Морковь	10	8					
	Зелень	2,5	2					
	Лавровый лист	0,04	0,02					
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5					
	Печень по - строговоски			80	11,50	13,08	8,02	286,47
	Печень говяжья	77,9	74,9					
	Мука пшеничная	1,3	1,3					

	Сметана	26,7	26,7					
	Масло сливочное	1,3	1,3					
	Масло подсолнечное	6,7	6,7					
	Соль поваренная йодированная	1,3	1,3					
	Макароны отварные			150	3,78	3,71	28,06	110,80
	Макаронные изделия	51	51					
	Масло сливочное	6,8	6,8					
	Соль поваренная йодированная	1	1					
	Мука пшеничная	2,5	2,5					
	Сахар	0,5	0,5					
	Кисель из концентрата плодового или ягодного			200	0,00	0,00	25,97	112,38
	Сахар-песок	10	10					
	Концентрат киселя	24	24					
	Хлеб ржано-пшеничный		50	50	3,30	0,60	17,10	90,50
	Энергетическая и пищевая ценность обеда:				26,61	30,25	102,27	812,85
Уплотненный ужин	Икра свекольная			60	1,21	3,20	7,80	71,40
	Томатная паста	3	3					
	Лук репчатый	13,5	10,8					
	Свекла	56,2	45					
	Сахар-песок	1	1					
	Масло подсолнечное	4,8	4,8					
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4					
	Кислота лимонная	0,3	0,3					
	Тефтели рыбные (горбуша)			80	9,71	8,43	13,81	182,30
	Горбуша (горбуша потрошенная)	80	54					
	или Минтай(потрошенный без головы)	82	54					
	Хлеб пшеничный	11,2	11,2					
	Яйцо куриное	5,3	4,8					
	Мука пшеничная	6,7	6,7					
	Лук репчатый	14	11,2					
	Масло подсолнечное	6	6					
	Соль поваренная йодированная	1,1	1,1					
	Соус белый основной			25				
	Мука пшеничная	1,25	1,25					
	Лук репчатый	1,121	1					
	Масло сливочное	1,25	1,25					
	Лавровый лист	0,13	0,13					
	Соль йодированная	0,1	0,1					
	Картофельно пюре			150	3,19	5,20	21,80	139,40
	Картофель	194	126					
	Молоко	24	24					
	Масло сливочное	6,8	6,8					
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5					
	Чай с сахаром и лимоном			200/7	0,06	0,01	16,28	59,16
	Чай	1	1					
	Сахар	8	8					
	Лимон	7,5	7					
	Хлеб пшеничный		30	30	1,54	0,60	9,96	52,40
	Фрукты			100	0,55	0,18	9,20	38,40
	Энергетическая и пищевая ценность ужина:				16,26	17,62	78,85	543,06
	Энергетическая и пищевая ценность за день:				57,88	64,80	248,19	1822,18

Пятница 10 день

Завтрак	Каша манная молочная жидкая			150	4,97	8,00	26,81	206,14
	Крупа манная	15	15					
	Молоко	131	131					
	Сахар- песок	7	7					
	Масло сливочное	5	5					
	Какао с молоком			200	3,40	2,60	22,78	118,50
	Какао-порошок	2	2					
	Молоко	130	130					
	Сахар	8	8					
	Батон нарезной		30	30	2,31	0,90	14,94	78,60
2 завтрак	Фрукты			100	0,55	0,18	8,20	38,40
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака:				11,23	11,68	72,73	441,64
Обед	Салат из свежей и морской капусты			60	1,03	3,04	5,66	53,11
	Капуста белокочанная	56	45					
	Капуста морская	12,1	12					
	Сахар	3	3					
	Кислота лимонная	0,05	0,05					
	Масло подсолнечное	2	2					
	Зелень	2	1,5					
	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)			200	4,12	4,78	15,76	115,58
	Картофель	32	20					
	Капуста	20	24					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	10	8					
	Сметана	10	10					
	Масло подсолнечное	4	4					
	Лавровый лист	0,04	0,04					
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3					
	Крупа перловая	8	8					
	Каша гречневая рассыпчатая			150	5,28	5,64	45,80	177,70
	Крупа гречневая ядрица	69	69					
	Масло сливочное	5,8	5,8					
	Соль поваренная йодированная	0,6	0,6					
	Соус красный основной			50				
	Морковь	7	5					
	Лук репчатый	3	2,4					
	Томатная паста	2	2					
	Масло подсолнечное	1	1					
	Мука пшеничная	2,5	2,5					
	Сахар	0,5	0,5					
	Котлета из курицы			75	9,57	10,66	12,20	126,40
	Куриная грудка	63	56					
	Курица	130	56					
	Сухари панировочные	8	8					
	Хлеб пшеничный	10	10					
	Молоко	13	13					
	Масло подсолнечное	2	2					
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2					
	Компот из свежих фруктов			200	0,16	0,16	20,92	74,85
	Яблоки	45	41					
	Сахар	8	8					
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Хлеб ржано-пшеничный		50	50	3,30	0,60	17,10	90,50
	Энергетическая и пищевая ценность обеда:				25,00	25,48	127,40	690,54

Уплотненный ужин	Икра морковная			60	1,20	4,61	10,00	78,00
	Томатная паста	3	3					
	Лук репчатый	13,5	10,8					
	Масло подсолнечное	4,8	4,8					
	Морковь	56,2	45					
	Сахар-песок	0,7	0,7					
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2					
	Кислота лимонная	0,3	0,3					
	Омлет с сыром			150	11,67	20,22	7,08	261,82
	Яйцо куриное	94,3	85,7					
	Молоко	53,6	53,6					
	Сыр	34,5	33,2					
	Масло сливочное	10,7	10,7					
	Соль поваренная йодированная	0,8	0,8					
	Сок фруктовый			200	1,00	0,00	23,40	108,00
	Сок фруктовый		200					
	Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,90	14,94	78,60
	Коржик молочный			40	2,60	4,00	23,01	126,90
	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					
	<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина:</i>				18,78	29,73	78,43	653,32
	<i>Энергетическая и пищевая ценность за день:</i>				55,01	66,89	278,56	1785,50

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:

СРЕДНЯЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ДЕНЬ:

569,60	566,51	2554,04	18056,56
56,96	56,65	255,40	1805,66

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 ДОУ самостоятельно при экономии средств.