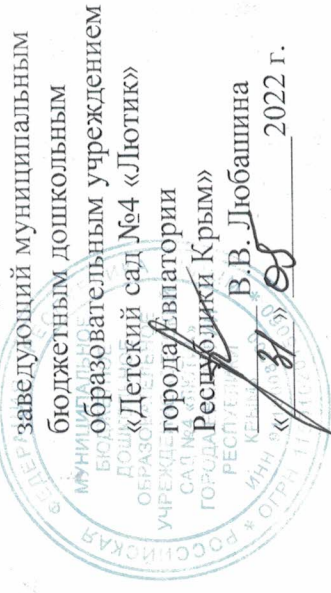


УТВЕРЖДАЮ



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ МЕНЮ

для детей в возрасте от 2-х до 3-х лет
МБДОУ «ДС №4 «Люттик»

1 день ЯСЛИ

| | наименование блюд | выход | продукты | брутто | нетто | Б | Ж | У | Ккал | вит.С | №рец. | |
|----------------------------|--------------------------------------|---------------|----------------|---------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | крупа пшеничн. | 11 | 11 | | | | | | | |
| | | | масло сливоч. | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | | молоко | 99 | 99 | | | | | | | |
| | | | сахар | 2 | 2 | | | | | | | №165 |
| | | | | | | 1,10 | 1,70 | 13,62 | 110,62 | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | Кофейн.напит. | 1,9 | 1,9 | | | | | | | | |
| | | сахар | 6 | 6 | | | | | | | | |
| | | молоко | 65 | 65 | | | | | | | | №395 |
| | | | | | 1,34 | 1,00 | 8,63 | 50,00 | 0,98 | | | |
| Батон нарезной | 23 | Батон | 23 | 23 | 1,50 | 0,10 | 9,00 | 47,00 | | | | |
| Масло сливочное | 5 | масло сл. | 5 | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 6,21 | | №6 | | |
| ИТОГО завтрак | | | | | | 3,98 | 6,42 | 31,31 | 213,83 | 0,98 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 150 | сок | 150 | 150 | 0,70 | | 13,18 | 56,00 | 3,6 | №399 | |
| ОБЕД | Борщ вегетарианский со сметаной(т/о) | 180 | свекла | 55 | 46 | | | | | | | |
| | | | капуста | 55 | 46 | | | | | | | |
| | | | | морковь | 18 | 16 | | | | | | |
| | | | | лук | 11 | 10 | | | | | | |
| | | | | картофель | 65 | 52 | | | | | | |
| | | | | томат | | | | | | | | |
| | | | | масло растит. | 3 | 3 | | | | | | |
| | | | | сметана | 10 | 10 | | | | | | №59 |
| | | | | | | | 2,50 | 5,00 | 10,85 | 86,86 | 12,8 | |
| | Биточек из говядины | 60 | говядина | 50 | 48 | | | | | | | |
| | | | хлеб пшенич | 11 | 11 | | | | | | | |
| | | | масло растит. | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | | мука пшенич | 5 | 5 | | | | | | | |
| | | | молоко | 14 | 14 | | | | | | №282 | |
| | | | | | | 5,32 | 8,07 | 10,64 | 140,00 | 0,09 | | |
| Пюре картофельное | 120 | картофель | 140 | 112 | | | | | | | | |
| | | | молоко | 19 | 18 | | | | | | | |
| | | | масло сливоч. | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | | | | | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 14,52 | №321 | |
| Помидор свежий | 40 | помидор | 41 | 40 | | | | | | | | |
| | | | | | | 0,52 | 0,03 | 1,49 | 6,20 | 8,46 | | |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | сухофрукты | 12 | 12 | | | | | | | | |
| | | | сахар | 9 | 9 | | | | | | | |
| | | | к-та лимон. | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | | | | | 0,13 | 0,01 | 15,83 | 64,75 | 0,3 | №376 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшенич | 20 | 20 | 1,10 | 0,23 | 11,94 | 58,10 | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,20 | 0,38 | 9,36 | 49,33 | | | | |
| ИТОГО обед | | | | | | 13,22 | 17,56 | 76,46 | 515,04 | 36,17 | | |
| ПОЛДНИК | Запеканка из творога(т/о) | 100 | творог | 114 | 113 | | | | | | №237 | |
| | | | кр. манная | 4 | 4 | | | | | | | |
| | | | сахар | 4 | 4 | | | | | | | |
| | | | яйцо | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | | мас. слив. | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | | сметана | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | | ванилин | 0,1 | 0,1 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 13,62 | 12,55 | 17,35 | 250,00 |
| молоко сгущеное | 25 | молоко сгущ | 25 | 25 | 1,88 | 2,23 | 35,30 | 92,60 | | | | |
| Ряженка | 140 | ряженка | 145 | 140 | 3,71 | 2,50 | 6,56 | 62,00 | 0,54 | №401 | | |
| ИТОГО полдник | | | | | | 19,21 | 17,28 | 59,21 | 404,60 | 0,78 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | 37,11 | 41,26 | 180,16 | 1189,47 | 41,53 | | |

2 день ЯСЛИ

| | наименование блюд | выход | продукты | брутто | нетто | Б | Ж | У | Ккал | вит.С | №рец. |
|----------------------|--|-----------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Каша манная молочная жидкая | 150 | масло сл. молоко кр. манная сахар | 2 97,5 10 2 | 2 97,5 10 2 | | | | | | №165 |
| | Чай с сахаром | 150 | чай сахар | 1 6 | 1 6 | 0,87 | 1,58 | 14,72 | 90,00 | | №392 |
| | Батон нарезной | 23 | Батон | 23 | 23 | 1,50 | 0,10 | 9,00 | 47,00 | | |
| | Масло сливочное | 5 | масло сл. | 5 | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 6,21 | | №6 |
| ИТОГО завтрак | | | | | | 2,42 | 5,30 | 28,78 | 158,54 | 0,00 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | груша | 123,2 | груша | 123,2 | 123,2 | 1,21 | 0,29 | 9,86 | 97,68 | 9,84 | №368 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой и рыбой отварной | 180 40 | масло раст. картофель лук репчатый морковь кр. рисовая | 3 68 15 15 3 | 3 54 14 13 3 | | | | | | №80 |
| | Гуляш из отварного мяса 60/60 | 120 | скумбрия с/м говядина морковь лук репчатый томат масло раст. мука пшенич | 82 118 25 17 4 3 | 50 114 20 15 4 3 | 1,42 4,02 | 1,96 0,27 | 10,50 0,31 | 65,34 38,00 | 5,94 0,2 | №242 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 110 | гречневая кр. масло сл. | 32 3 | 32 3 | 12,06 | 8,40 | 4,96 | 190,00 | 0,6 | №277 |
| | огурец свежий | 40 | огурец | 41 | 40 | 3,05 | 2,24 | 13,25 | 126,00 | | №165 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | слива сахар к-та лимон. | 25 11 1 | 23,5 11 1 | 0,32 | 0,04 | 1,04 | 3,76 | 4 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшенич | 20 | 20 | 0,12 | 1,29 | 17,45 | 42,20 | 12,5 | №372 |
| | Хлеб ржаной | 30 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,10 | 0,23 | 11,94 | 58,10 | | |
| ИТОГО обед | | | | | | 23,29 | 14,81 | 68,81 | 572,73 | 23,24 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 60 | яйцо молоко масло сливоч. | 46 16 2 | 46 16 2 | | | | | | №215 |
| | Кефир | 140 | кефир | 145 | 140 | 6,00 3,71 | 8,04 3,50 | 1,00 6,20 | 101,00 60,00 | 0,1 1,26 | №401 |
| ИТОГО полдник | | | | | | 9,71 | 11,54 | 7,20 | 161,00 | 1,36 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | 36,63 | 31,94 | 114,65 | 989,95 | 34,44 | |

3 день ЯСЛИ

| | наименование блюд | выход | продукты | брутто | нетто | Б | Ж | У | Ккал | вит.С | №рец. | |
|------------------|------------------------------|-------|---------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|
| ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная жидкая | 150 | масло сл. | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | | молоко | 99 | 99 | | | | | | | |
| | | | крупа овсян. | 10 | 10 | | | | | | | №165 |
| | | | сахар | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | | | | | 1,00 | 2,70 | 12,02 | 104,68 | | | |
| | Какао с молоком | 150 | Какао | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | | сахар | 6 | 6 | | | | | | | |
| | | | молоко | 72 | 72 | | | | | | | |
| | | | | | | 1,15 | 1,72 | 9,96 | 69,00 | 1,2 | №397 | |
| | Батон нарезной | 23 | Батон | 23 | 23 | 1,50 | 0,10 | 9,00 | 47,00 | | | |
| | Масло сливочное | 10 | масло сл. | 10 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 12,42 | | №6 | |
| ИТОГО завтрак | | | | | | 3,73 | 11,77 | 31,11 | 233,10 | 1,20 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| | Абрикос | 123,2 | абрикос | 123,2 | 123,2 | 0,66 | 0,60 | 18,99 | 91,24 | | №368 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| | Суп с макарон.изделиями | 180 | картофель | 68 | 54 | | | | | | | |
| | | | макароны | 7 | 7 | | | | | | | |
| | | | морковь | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | | лук репчат. | 14 | 13 | | | | | | | №82 |
| | | | масло раст. | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | | | | | 1,10 | 1,04 | 10,34 | 55,42 | 5,94 | | |
| | Шницель рыбный натур. | 60 | скумбрия | 114 | 70 | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 17 | 15 | | | | | | | |
| | | | яйцо | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | | молоко | 5 | 5 | | | | | | | |
| | | | мас. растит. | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | | мука пшен. | 5 | 5 | | | | | | | |
| | | | | | | 9,00 | 11,68 | 6,84 | 84,00 | 1,83 | | |
| | Пюре картофельное | 120 | картофель | 140 | 112 | | | | | | | |
| | | | молоко | 19 | 18 | | | | | | | |
| | | | масло сливочн | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | | | | | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 14,52 | №321 | |
| | Помидор свежий | 40 | помидор | 41 | 40 | | | | | | | |
| | | | | | | 0,52 | 0,03 | 1,49 | 6,20 | 8,46 | | |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | сухофрукты | 12 | 12 | | | | | | | |
| | | | сахар | 9 | 9 | | | | | | | |
| | | | к-та лимон. | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | | | | | 0,13 | 0,01 | 15,83 | 64,75 | 0,3 | №376 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшенич | 20 | 20 | 1,10 | 0,23 | 11,94 | 58,10 | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,20 | 0,38 | 9,36 | 49,33 | | | |
| ИТОГО обед | | | | | | 16,14 | 17,29 | 74,15 | 438,80 | 31,05 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 30 | печенье | 30 | 30 | 0,92 | 3,60 | 40,56 | 63,40 | | | |
| | Йогурт | 140 | йогурт | 145 | 140 | 1,79 | 3,50 | 6,38 | 61,00 | 0,44 | №401 | |
| ИТОГО полдник | | | | | | 2,71 | 7,10 | 46,94 | 124,40 | 0,44 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | 23,24 | 36,76 | 171,19 | 887,54 | 32,69 | | |

4 день ЯСЛИ

| | Наименование блюд | выход | продукты | брутто | нетто | Б | Ж | У | Ккал | вит.С | №реп. |
|----------------------|---|-----------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | масло сл. молоко кр.пшленно сахар | 2 99 11 2 | 2 99 11 2 | | | | | | №165 |
| | Чай с сахаром | 150 | чай сахар | 1 6 | 1 6 | 0,96 | 2,28 | 13,15 | 114,37 | | №392 |
| | Батон нарезной | 23 | Батон | 23 | 23 | 1,50 | 0,10 | 9,00 | 47,00 | | |
| | Масло сливочное | 10 | масло сл. | 10 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 12,42 | | №6 |
| | Яйцо отварное | 40 | яйцо отвар. | 40 | 40 | 4,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | | №213 |
| ИТОГО завтрак | | | | | | 6,63 | 14,23 | 27,56 | 252,12 | 0,00 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Персик | 123,2 | персик | 123,2 | 123,2 | 0,11 | 0,40 | 13,20 | 93,99 | | №368 |
| | | | | | | 0,11 | 0,40 | 13,20 | 93,99 | 0,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | Щи из св.капусты с отварным мясом со сметаной т/о | 180 31 10 | капуста св. морковь лук репчатый масло раст. картофель томат сметана | 55 18 15 3 69 10 10 | 46 16 14 3 55 10 10 | | | | | | №67 |
| | | | | | | 2,25 | 4,51 | 7,10 | 62,00 | 13,29 | |
| | Запеканка из печени с рисом | 120 | говядина печень масло слив. рис лук репчатый яйцо | 53 91 2 8 60 9 | 51 75 2 8 53 9 | 4,68 | 1,17 | 0,15 | 45,98 | 0,15 | №273 |
| | | | | | | | | | | | №294 |
| | Соус сметанный | 20 | сметана мука | 6 1 | 6 1 | | | | | | №354 |
| | | | | | | 0,33 | 1,20 | 1,40 | 17,73 | | |
| | огурец свежий | 40 | огурец | 41 | 40 | | | | | | |
| | | | | | | 0,32 | 0,04 | 1,04 | 3,76 | 4 | |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | вашня сахар к-та лимон. | 25 11 1 | 23,5 11 1 | | | | | | |
| | | | | | | 0,14 | 2,05 | 15,78 | 41,07 | 16,66 | №372 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшенич | 20 | 20 | 1,10 | 0,23 | 11,94 | 58,10 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,20 | 0,38 | 9,36 | 49,33 | | |
| ИТОГО обед | | | | | | 20,61 | 13,38 | 57,28 | 464,97 | 42,81 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Рогалик золотистый | 100 | мука яйцо дрожжи масло раст. | 51 1 1,2 4 | 51 1 1,2 4 | | | | | | |
| | | | | | | 4,50 | 8,00 | 53,00 | 310,00 | | |
| | кефир | 140 | кефир | 145 | 140 | 3,71 | 3,50 | 6,20 | 60,00 | 1,26 | №401 |
| ИТОГО полдник | | | | | | 8,21 | 11,50 | 59,20 | 370,00 | 1,26 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | 35,56 | 39,51 | 157,24 | 1181,08 | 44,07 | |

5 день ЯСЛИ

| | наименование блюд | выход | продукты | брутто | нетто | Б | Ж | У | Ккал | вит.С | №рец |
|----------------------|----------------------------|-------|------------------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный | 150 | молоко | 72 | 72 | | | | | | |
| | с гречневой крупой | | кр. гречневая | 10 | 10 | | | | | | |
| | | | мас. сливоч. | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | | | сахар | 1 | 1 | | | | | | |
| | | | | | | 2,00 | 2,10 | 8,81 | 96,20 | 0,68 | №94 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | Кофейн.напит. | 1,9 | 1,9 | | | | | | |
| | | | сахар | 6 | 6 | | | | | | |
| | | | молоко | 65 | 65 | | | | | | №395 |
| | | | | | | 1,34 | 1,00 | 8,63 | 50,00 | 0,98 | |
| | Батон нарезной | 23 | Батон | 23 | 23 | 1,50 | 0,10 | 9,00 | 47,00 | | |
| | Масло сливочное | 10 | масло сл. | 10 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 12,42 | | №6 |
| | Яйцо отварное | 40 | яйцо отвар. | 40 | 40 | 4,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | | №213 |
| ИТОГО завтрак | | | | | | 9,00 | 15,05 | 26,85 | 268,62 | 1,66 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 150 | сок | 150 | 150 | 0,70 | | 13,18 | 56,00 | 3,6 | №399 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой | 180 | масло раст. | 3 | 3 | | | | | | |
| | | 10 | картофель | 68 | 54 | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 15 | 14 | | | | | | |
| | | | морковь | 15 | 13 | | | | | | |
| | | | крупа Артек | 3 | 3 | | | | | | |
| | | | | | | 1,10 | 1,36 | 8,50 | 55,34 | 5,94 | №80 |
| | Плов из птицы 54\100 | 154 | Филе кур. | 77 | 75 | | | | | | |
| | | | масса отв.птицы | | 54 | | | | | | |
| | | | масло сливоч | 5 | 5 | | | | | | |
| | | | морковь | 35 | 28 | | | | | | |
| | | | лук репчат. | 26 | 22 | | | | | | |
| | | | томат-паста | | | | | | | | |
| | | | рис | 26 | 26 | | | | | | |
| | | | масса гот.риса с овоц. | | 100 | | | | | | |
| | | | | | | 11,59 | 4,81 | 20,76 | 196,00 | 0,41 | №304 |
| | Помидор свежий | 40 | помидор | 41 | 40 | | | | | | |
| | | | | | | 0,52 | 0,03 | 1,49 | 6,20 | 8,46 | |
| | Напиток из шиповника | 150 | шиповник | 9,5 | 9,5 | | | | | | |
| | | | сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| | | | | | | 0,31 | 0,11 | 10,23 | 41,00 | 75,0 | №398 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшенич | 20 | 20 | 1,10 | 0,23 | 11,94 | 58,10 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,20 | 0,38 | 9,36 | 49,33 | | |
| ИТОГО обед | | | | | | 15,82 | 6,92 | 62,28 | 405,97 | 89,81 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Макароны с сыром | 120 | макароны | 28 | 28 | | | | | | |
| | | | масл. сливочн. | 3 | 3 | | | | | | |
| | | | сыр | 16 | 14 | | | | | | №206 |
| | | | | | | 4,43 | 6,00 | 15,10 | 124,40 | 0,14 | |
| | Ряженка | 140 | ряженка | 145 | 140 | 3,71 | 2,50 | 6,56 | 62,00 | 0,54 | №401 |
| | Кондитерские изделия | 30 | зефир | 30 | 30 | 0,48 | | 25,00 | 88,00 | | |
| ИТОГО полдник | | | | | | 8,62 | 8,50 | 46,66 | 274,40 | 0,68 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | 34,14 | 30,47 | 148,97 | 1004,99 | 95,75 | |

6 день ЯСЛИ

| | Наименование блюд | выход | продукты | брутто | нетто | Б | Ж | У | Ккал | вит.С | Нерец. | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------|---------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------|--|--|
| ЗАВТРАК | Каша овсянная молочная жидкая | 150 | масло сл. | 2 | 2 | | | | | | | | |
| | | | молоко | 99 | 99 | | | | | | | | |
| | | | крупа овсян. | 10 | 10 | | | | | | | | |
| | | | сахар | 2 | 2 | | | | | | | | |
| | | | | | | 1,00 | 2,70 | 12,02 | 104,68 | | | | |
| Чай с сахаром | 150 | чай | 1 | 1 | | | | | | | №165 | | |
| | | сахар | 6 | 6 | | | | | | | №392 | | |
| | | | | | | 0,01 | | 5,00 | 15,33 | | | | |
| Батон нарезной | 23 | Батон | 23 | 23 | 1,50 | 0,10 | 9,00 | 47,00 | | | | | |
| Масло сливочное | 5 | масло сл. | 5 | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 6,21 | | | №6 | | |
| Яйцо отварное | 20 | яйцо отвар. | 20 | 20 | 2,04 | 2,30 | 0,14 | 31,50 | | | №213 | | |
| ИТОГО завтрак | | | | | | 4,59 | 8,72 | 26,22 | 204,72 | 0,00 | | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 150 | сок | 150 | 150 | 0,70 | | 13,18 | 56,00 | 3,6 | №399 | | |
| ОБЕД | Борщ с картофелем со сметаной т/о | 180 | свекла | 46 | 39 | | | | | | | | |
| | | | картофель | 60 | 48 | | | | | | | | |
| | | | морковь | 18 | 16 | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 15 | 14 | | | | | | | | |
| | | | томат | | | | | | | | | | |
| | | | масло растит. | 3 | 3 | | | | | | | | |
| | | | сметана | 10 | 10 | | | | | | | | |
| | | | | | | 2,00 | 4,00 | 11,46 | 86,14 | 4,52 | №63 | | |
| Котлета из говядины | 60 | мясо говяж | 50 | 48 | | | | | | | | | |
| | | хлеб пшенич | 11 | 11 | | | | | | | | | |
| | | масло растит. | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| | | мука | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| | | молоко | 14 | 14 | | | | | | | | | |
| | | | | | | 5,32 | 8,07 | 10,64 | 140,00 | 0,09 | №282 | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | мак. изделия | 25 | 25 | | | | | | | | | |
| | | масло сл. | 3 | 3 | | | | | | | №205 | | |
| | | | | | | 2,18 | 1,94 | 15,00 | 101,17 | | | | |
| огурец свежий | 40 | огурец | 41 | 40 | | | | | | | | | |
| | | | | | | 0,32 | 0,04 | 1,04 | 3,76 | 4 | | | |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | сухофрукты | 12 | 12 | | | | | | | | | |
| | | сахар | 9 | 9 | | | | | | | | | |
| | | к-та лимон. | 1 | 1 | | | | | | | | | |
| | | | | | | 0,13 | 0,01 | 15,83 | 64,75 | 0,3 | №376 | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшенич | 20 | 20 | 1,10 | 0,23 | 11,94 | 58,10 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,20 | 0,38 | 9,36 | 49,33 | | | | | |
| ИТОГО обед | | | | | | 12,25 | 14,67 | 75,27 | 503,25 | 8,91 | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога(т/о) | 100 | творог | 114 | 113 | | | | | | | №237 | | |
| | | кр. манная | 4 | 4 | | | | | | | | | |
| | | сахар | 4 | 4 | | | | | | | | | |
| | | яйцо | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| | | мас. слив. | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| | | сметана | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| | | ванилин | 0,1 | 0,1 | | | | | | | | | |
| | | | | | | 13,62 | 12,55 | 17,35 | 250,00 | 0,24 | | | |
| молоко сгущеное | 25 | молоко сгущ | 25 | 25 | 1,88 | 2,23 | 35,30 | 92,60 | | | | | |
| кефир | 140 | кефир | 145 | 140 | 3,71 | 3,50 | 6,20 | 60,00 | 1,26 | №401 | | | |
| ИТОГО полдник | | | | | | 19,21 | 18,28 | 58,85 | 402,60 | 1,50 | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | 36,75 | 41,67 | 173,52 | 1166,57 | 14,01 | | | |

7 день ЯСЛИ

| | наименование блюд | выход | продукты | брутто | нетто | Б | Ж | У | Ккал | вит.С | №рец. | |
|---------------|--|------------------------------------|--------------|--------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|------|
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | масло сл. | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | | молоко | 99 | 99 | | | | | | | |
| | | | кр.рис | 11 | 11 | | | | | | | |
| | | | сахар | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | | | | | 1,20 | 1,64 | 15,18 | 111,56 | | №165 | |
| | Чай с сахаром | 150 | чай | 1 | 1 | | | | | | №392 | |
| | | | сахар | 6 | 6 | | | | | | | |
| | | | | | | 0,01 | | 5,00 | 15,33 | | | |
| | Батон нарезной | 23 | Батон | 23 | 23 | 1,50 | 0,10 | 9,00 | 47,00 | | | |
| | Масло сливочное | 5 | масло сл. | 5 | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 6,21 | | №6 | |
| | Яйцо отварное | 40 | яйцо отвар. | 40 | 40 | 4,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | | №213 | |
| ИТОГО завтрак | | | | | | 6,83 | 9,96 | 29,52 | 243,10 | 0,00 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| | груша | 123,2 | груша | 123,2 | 123 | 1,21 | 0,29 | 9,86 | 97,68 | 9,84 | №368 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с крупой и рыбой отварной | 180 | масло раст. | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | | картофель | 68 | 54 | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 15 | 14 | | | | | | | |
| | | | морковь | 15 | 13 | | | | | | | |
| | | | пшено | 3 | 3 | | | | | | | |
| | | | | | | | 1,56 | 2,04 | 8,29 | 65,88 | 5,94 | №80 |
| | | | | скумбрия с/м | 82 | 50 | 4,02 | 0,27 | 0,31 | 38,00 | 0,2 | №242 |
| | | Жаркое с мясом по-домашнему 60/110 | 170 | мясо говядин | 118 | 114 | | | | | | |
| | | | | масло раст. | 3 | 3 | | | | | | |
| | | | | лук репчатый | 17 | 15 | | | | | | |
| | | | томат | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 175 | 140 | | | | | | №276 | |
| | | | | | | 14,10 | 6,33 | 19,50 | 206,00 | 7,26 | | |
| | Помидор свежий | 40 | помидор | 41 | 40 | | | | | | | |
| | | | | | | 0,52 | 0,03 | 1,49 | 6,20 | 8,46 | | |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | слива | 25 | 23,5 | | | | | | | |
| | | | сахар | 11 | 11 | | | | | | | |
| | | | к-та лимон. | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | | | | | 0,12 | 1,29 | 17,45 | 42,20 | 12,5 | №372 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшенич | 20 | 20 | 1,10 | 0,23 | 11,94 | 58,10 | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,20 | 0,38 | 9,36 | 49,33 | | | |
| ИТОГО обед | | | | | | 23,26 | 10,65 | 70,34 | 476,91 | 34,36 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка Постная | 100 | мука пшенич | 51 | 51 | | | | | | | |
| | | | яйцо | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 1,2 | 1,2 | | | | | | | |
| | | | масло раст. | 4 | 4 | | | | | | | |
| | | | | | | 4,50 | 8,00 | 53,00 | 310,00 | | | |
| | Йогурт | 140 | йогурт | 145 | 140 | 1,79 | 3,50 | 6,38 | 61,00 | 0,44 | №401 | |
| ИТОГО полдник | | | | | | 6,29 | 11,50 | 59,38 | 371,00 | 0,44 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | 37,59 | 32,40 | 169,10 | 1188,69 | 44,64 | | |

| | наименование блюд | выход | продукты | брутто | нетто | Б | Ж | У | Ккал | вит.С | №рец. | |
|----------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|------|
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | крупа пшеничн | 11 | 11 | | | | | | | |
| | | | масло сливоч. | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | | молоко | 99 | 99 | | | | | | | |
| | | | сахар | 2 | 2 | | | | | | №165 | |
| | | | | | | 1,10 | 1,70 | 13,62 | 110,62 | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | Кофейн.напит. | 1,9 | 1,9 | | | | | | | | |
| | | сахар | 6 | 6 | | | | | | | | |
| | | молоко | 65 | 65 | | | | | | | №395 | |
| | | | | | | 1,34 | 1,00 | 8,63 | 50,00 | 0,98 | | |
| Сыр твердый | 8 | сыр твердый | 9 | 8 | 1,85 | 2,36 | | | 28,80 | 0,05 | №7 | |
| Батон нарезной | 23 | Батон | 23 | 23 | 1,50 | 0,10 | 9,00 | | 47,00 | | | |
| Масло сливочное | 10 | масло сл. | 10 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | | 12,42 | | №6 | |
| ИТОГО завтрак | | | | | | 5,87 | 12,41 | 31,38 | 248,84 | 1,03 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 150 | сок | 150 | 150 | 0,70 | | 13,18 | 56,00 | 3,6 | №399 | |
| ИТОГО 2 завтрак | | | | | | 0,70 | 0,00 | 13,18 | 56,00 | 3,60 | | |
| ОБЕД | Суп картофельный с клёцками | 180 | мука пшен. | 8 | 8 | | | | | | | |
| | | | яйцо | 2 | 2 | | | | | | | |
| | | | масло сливочн | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | | картофель | 70 | 56 | | | | | | | |
| | | | морковь | 20 | 16 | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 20 | 18 | | | | | | | |
| | | | | масло растит. | 2 | 2 | | | | | №85 | |
| | | | | | | | 1,50 | 2,41 | 6,73 | 62,82 | 4,14 | №120 |
| | Шницель рыбный натур. | 60 | скумбрия | 114 | 70 | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 17 | 15 | | | | | | | |
| яйцо | | | 2 | 2 | | | | | | | | |
| молоко | | | 5 | 5 | | | | | | | | |
| мас. растит. | | | 2 | 2 | | | | | | | | |
| мука пшен. | | | 5 | 5 | | | | | | | №258 | |
| | | | | | | 9,00 | 11,68 | 6,84 | 84,00 | 1,83 | | |
| Капуста тушенная | 120 | капуста | 181 | 147 | | | | | | | | |
| | | масло раст, | 4 | 4 | | | | | | | | |
| | | морковь | 18 | 14 | | | | | | | | |
| | | лук репчат, | 18 | 15 | | | | | | | | |
| | | мука пшен, | 1 | 1 | | | | | | | 336 | |
| | | | томат | | | 2,21 | 3,86 | 6,62 | 78,24 | 12,31 | | |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | сухофрукты | 12 | 12 | | | | | | | | |
| | | сахар | 9 | 9 | | | | | | | | |
| | | к-та лимон. | 1 | 1 | | | | | | | | |
| | | | | | | 0,13 | 0,01 | 15,83 | 64,75 | 0,3 | №376 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшенич | 20 | 20 | 1,10 | 0,23 | 11,94 | 58,10 | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,20 | 0,38 | 9,36 | 49,33 | | | | |
| ИТОГО обед | | | | | | 15,14 | 18,57 | 57,32 | 397,24 | 18,58 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| Рогалик золотистый | 100 | мука | 51 | 51 | | | | | | | | |
| | | яйцо | 1 | 1 | | | | | | | | |
| | | дрожжи | 1,2 | 1,2 | | | | | | | | |
| | | масло раст. | 4 | 4 | | | | | | | | |
| | | | | | | 4,50 | 8,00 | 53,00 | 310,00 | | | |
| Ряженка | 140 | ряженка | 145 | 140 | 3,71 | 2,50 | 6,56 | 62,00 | 0,54 | №401 | | |
| ИТОГО полдник | | | | | | 8,21 | 10,50 | 59,56 | 372,00 | 0,54 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | 29,92 | 41,48 | 161,44 | 1074,08 | 23,75 | | |

9 день ЯСЛИ

| | наименование блюд | выход | продукты | брутто | нетто | Б | Ж | У | Ккал | вит.С | №рец. |
|----------------------|--|-------|--------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Каша манная молочная жидкая | 150 | масло сл. | 2 | 2 | | | | | | №165 |
| | | | молоко | 97,5 | 97,5 | | | | | | |
| | | | кр. манная | 10 | 10 | | | | | | |
| | | | сахар | 2 | 2 | | | | | | |
| | Какао с молоком | 150 | Какао | 2 | 2 | 0,87 | 1,58 | 14,72 | 90,00 | | |
| | | | сахар | 6 | 6 | | | | | | |
| | | | молоко | 72 | 72 | | | | | | |
| | Батон нарезной | 23 | Батон | 23 | 23 | 1,15 | 1,72 | 9,96 | 69,00 | 1,2 | №397 |
| | Масло сливочное | 10 | масло сл. | 10 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 12,42 | | №6 |
| | Яйцо отварное | 40 | яйцо отвар. | 40 | 40 | 4,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | | №213 |
| ИТОГО завтрак | | | | | | 7,68 | 15,25 | 34,09 | 281,42 | 1,20 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 150 | сок | 150 | 150 | 0,70 | | 13,18 | 56,00 | 3,6 | №399 |
| | | | | | | 0,70 | 0,00 | 13,18 | 56,00 | 3,60 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой со сметаной т.о. | 180 | масло раст. | 3 | 3 | | | | | | |
| | | 9 | картофель | 68 | 54 | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 15 | 14 | | | | | | |
| | | | морковь | 15 | 13 | | | | | | |
| | | | крупя Артек | 3 | 3 | | | | | | |
| | | | сметана | 9 | 9 | | | | | | |
| | Запеканка из печени с рисом | 120 | печень | 91 | 75 | 1,32 | 1,66 | 9,50 | 61,34 | 5,94 | №80 |
| | | | масло слив. | 2 | 2 | | | | | | |
| | | | рис | 8 | 8 | | | | | | №294 |
| | | | лук репчатый | 60 | 53 | | | | | | |
| | | | яйцо | 9 | 9 | | | | | | |
| | Соус сметанный | 20 | сметана | 6 | 6 | 10,59 | 3,80 | 10,51 | 187,00 | 8,71 | |
| | | | мука | 1 | 1 | | | | | | №354 |
| | Помидор свежий | 40 | помидор | 41 | 40 | 0,33 | 1,20 | 1,40 | 17,73 | | |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | вашня | 25 | 23,5 | 0,52 | 0,03 | 1,49 | 6,20 | 8,46 | |
| | | | сахар | 11 | 11 | | | | | | |
| | | | к-та лимон. | 1 | 1 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшенич | 20 | 20 | 0,14 | 2,05 | 15,78 | 41,07 | 16,66 | №372 |
| | Хлеб ржаной | 30 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,10 | 0,23 | 11,94 | 58,10 | | |
| | | | | 30 | 30 | 1,20 | 0,38 | 9,36 | 49,33 | | |
| ИТОГО обед | | | | | | 15,84 | 9,43 | 61,98 | 431,97 | 39,77 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерские изделия кефир | 30 | пряник | 30 | 30 | 1,73 | 3,74 | 41,46 | 75,84 | | |
| | | 140 | кефир | 145 | 140 | 3,71 | 3,50 | 6,20 | 60,00 | 1,26 | №401 |
| ИТОГО полдник | | | | | | 5,44 | 7,24 | 47,66 | 135,84 | 1,26 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | 29,66 | 31,92 | 156,91 | 905,23 | 45,83 | |

10 день ЯСЛИ

| | наименование блюд | выход | продукты | брутто | нетто | Б | Ж | У | Ккал | вит.С | №рец. |
|----------------------|----------------------------------|-------|------------------------|---------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | масло сл. молоко | 2 99 | 2 99 | | | | | | |
| | | | кр.пшенно | 11 | 11 | | | | | | №165 |
| | | | сахар | 2 | 2 | | | | | | |
| | | | | | | 0,96 | 2,28 | 13,15 | 114,37 | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | Кофейн.напит. | 1,9 | 1,9 | | | | | | |
| | | | сахар | 6 | 6 | | | | | | |
| | | | молоко | 65 | 65 | | | | | | №395 |
| | | | | | | 1,34 | 1,00 | 8,63 | 50,00 | 0,98 | |
| | Батон нарезной | 24 | Батон | 24 | 24 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,33 | | |
| | Масло сливочное | 10 | масло сл. | 10 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 12,42 | | №6 |
| ИТОГО завтрак | | | | | | 3,96 | 10,73 | 31,57 | 224,12 | 0,98 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | груша | 123,2 | груша | 123,2 | 123,2 | 1,21 | 0,29 | 9,86 | 97,68 | 9,84 | №368 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | Щи из св.капусты со сметаной т/о | 180 | капуста св. | 55 | 46 | | | | | | |
| | | 10 | морковь | 18 | 16 | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 15 | 14 | | | | | | |
| | | | масло раст. | 3 | 3 | | | | | | |
| | | | картофель | 69 | 55 | | | | | | |
| | | | томат | | | | | | | | |
| | | | сметана | 10 | 10 | | | | | | |
| | | | | | | 2,25 | 4,51 | 7,10 | 62,00 | 13,29 | №67 |
| | Плов из птицы 54\100 | 154 | Филе кур. | 77 | 75 | | | | | | |
| | | | масса отв.птицы | | 54 | | | | | | |
| | | | масло сливоч | 5 | 5 | | | | | | |
| | | | морковь | 35 | 28 | | | | | | |
| | | | лук репчат. | 26 | 22 | | | | | | |
| | | | томат-паста | | | | | | | | |
| | | | рис | 26 | 26 | | | | | | |
| | | | масса гот.риса с овоц. | | 100 | | | | | | |
| | | | | | | 11,59 | 4,81 | 20,76 | 196,00 | 0,41 | №304 |
| | огурец свежий | 40 | огурец | 41 | 40 | | | | | | |
| | | | | | | 0,32 | 0,04 | 1,04 | 3,76 | 4 | |
| | Напиток из шиповника | 150 | шиповник | 9,5 | 9,5 | | | | | | |
| | | | сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| | | | | | | 0,31 | 0,11 | 10,23 | 41,00 | 75,0 | №398 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшенич | 20 | 20 | 1,10 | 0,23 | 11,94 | 58,10 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,20 | 0,38 | 9,36 | 49,33 | | |
| ИТОГО обед | | | | | | 16,77 | 10,08 | 60,43 | 410,19 | 92,70 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Омлет с сыром | 60 | яйцо | 41 | 41 | | | | | | |
| | | | молоко | 16 | 16 | | | | | | |
| | | | масло сливоч. | 2 | 2 | | | | | | |
| | | | сыр | 9 | 8 | | | | | | |
| | | | | | | 4,05 | 9,87 | 1,07 | 118,00 | 0,13 | №216 |
| | Йогурт | 140 | йогурт | 145 | 140 | 1,79 | 3,50 | 6,38 | 61,00 | 0,44 | №401 |
| ИТОГО полдник | | | | | | 5,84 | 13,37 | 7,45 | 179,00 | 0,57 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | 27,78 | 34,47 | 109,31 | 910,99 | 104,09 | |