



**Основное десятидневное меню
для питания детей в детском саду
в возрасте до 3х лет
(летне – осенний/зимне-весенний сезон)**

Сборник технологических нормативов,
Рецептур блюд и кулинарных изделий
для дошкольных образовательных учреждений,
г. Пермь 2001

Исполнитель: старшая медицинская сестра
Казарик О.Н..

2021г.

Основное меню горячего питания детей в дошкольном образовательном учреждении для детей до 3х лет разработано в соответствии с концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ, указывающей, что организация питания детей принадлежит к числу приоритетных направлений деятельности органов здравоохранения, госсанэпидслужбы и органов образования.

Горячее питание детей, во время пребывания в дошкольном учреждении является одним из важнейших условий поддержания их здоровья и нормального физического развития. Организация полноценного горячего питания является сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка примерного меню, соответствующего современным научным принципам оптимального питания и обеспечивающего детей всеми необходимыми пищевыми веществами.

Разработка меню основана на следующих принципах:

1 Необходимости 100% удовлетворения суточной потребности детей за счёт организации 5 – ти разового горячего питания.

2 Максимального разнообразия продуктов и блюд, одним из подходов которого является разработка основного 10 – ти дневного меню и включение в него всех групп продуктов, в т.ч. мяса, рыбы, молока, овощей и др.

3 Сбалансированность питания в течении суток и в целом за 10 дней.

В разработанном меню потери при холодной обработке для картофеля даны на период до 31.10

С 1.11 по 31.12 производить перерасчёт на – 30%; с.1.01 по 29.02 - 35%; с 1.03 по 1.09 – 40%

Для моркови и свеклы при холодной обработке с 1.01 производить перерасчёт на – 25%

АНАЛИЗ

фактических показателей белков, жиров, углеводов и калорийности питания

летне осенний сезон до 3х лет

дни	белки	жиры	углеводы	килокалории
1	45,3	53,39	272,07	1711,58
2	69,26	55,44	243,67	1551,63
3	91,06	70,81	215,66	1656,16
4	43,31	53,72	177,38	1417,53
5	49,37	48,61	263,42	1669,67
6	35,89	46,82	223,87	1465,62
7	55,02	46,95	220,67	1554,46
8	60,19	66,12	205,42	1623,31
9	69,76	51,14	222,16	1644,93
10	48,02	44,71	206,6	1368,34

средн	56,71	53,97	224,99	1566,32
--------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Ежедневные нормы в десятидневном меню до 3х лет

ПРОДУКТ	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ	ВСЕГО	СРЕДНЕ СУТОЧНАЯ НОРМА	НОРМА
1 МЯСО	54	62	-	-	78	80	31	53	48	82	488	48,8	50
2 КУРЫ	25	-	120	25	-	-	-	-	25	-	195	19,5	20
3 РЫБА	-	60	-	50	83	-	-	56	-	76	325	32,5	32
4 МАСЛО СЛИВ	23	17	12,5	21	19	14,5	14,5	26	15,5	17	180	18	18
5 МАСЛО РАСТ	8,5	10	10	7	5,5	3,5	13	10	10	12	89,5	8,9	9
6 МОЛОКО	351	426	378	370	460	330	404	501	181	481	3882	388,2	390
7 СМЕТАНА	10	20	8	20	8	-	-	-	10	10	86	8,6	9
8 ТВОРОГ	-	94	-	-	18	73	-	-	95	-	288	28,8	30
9 СЫР	12	-	-	-	8	-	10	-	8	-	38	3,8	4
10 ЯЙЦО	5	31	26	23	84	40	23,5	34	87	28	381,5	38,15	40
11 МУКА	29	1	25	10	30	25	31	30	36	3	220	22	25
12 КРУПА	36	50	57		31	36	25	65	-	20	320	32	30
13 ЛАПША	34	-	-	12	-	-	12	-	8	-	66	6,6	8
13 САХАР	24	19	22,5	23,5	19,5	28	23	29	26	22	236,5	23,65	25
14 КОНДИТ ИЗДЕЛ	-	40	-	-	-	40	-	-		40	120	12	12
15 СУХОФРУКТЫ	15	15	-	-	5	-	15	15	-	15	80	8	9
16 КАРТОФЕЛЬ	155	82	131	237	140	161	158	201	152	193	1610	161	160
17 ОВОЩИ	148	332	235	249	359	332	212	188	255	234	2544	254,4	256
18 ФРУКТЫ	106	100	100	60	90	56	100	106	150	100	968	96,8	95
19 СОК	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100
20 ХЛЕБ ПШЕН	70	50	60	60	60	60	60	60	60	60	600	60	60
ХЛЕБ РЖАН	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	40

21печень	-	-	-	63	-	--	94	-	25	-	182	18,2	20
----------	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	-----	------	----

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ДО 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин С	белки	жиры	углеводы	Кило калории
завтрак										
1	Лапша отварная с тёртым сыром	100/15	лапша масло сл сыр	30 4 12	30 4 11	0,43	11,41	7,82	48,79	300,55
2	Бутерброд с маслом слив	30/5	Хлеб Масло слив	30 4	30 4	0	2,28/ 0,025	0,24 4,125	14,58 0,04	71,40 37,4
3	Чай с лимоном	150	Чай Сахар лимон	1 8 6	1 8 6	2,58	0,05	0,01	11,48	46,21
4	Салат картофельный с зелёным горошком	40	Картофель Лук Горош зел яйцо масло раст	24 4,5 13 4 3	20 3,7 9 4 3	0,08	1,21	4,54	4,3	62,8
	Всего	300				3,01	13,76	12,19	74,89	455,56

	10 час-сок фруктовый	100	Сок	100	100	2,0	0,5	-	10,3	46
ОБЕД										
1	Суп картофельный с бобовыми и курицей	150/15	Курица Картофель Морковь Лук Масло слив Горох бульон	28 40 8 8 3 13 105	15 30 7 7 3 12 105	6,91	1,40	2,33	8,16	59,27
2	Котлета мясная смет соусе	60/30	Мясо Хлеб Молоко или вода яйцо Масло раст лук масло слив сметана мука	56 10 15 1,5 2 5 4 10 1	56 10 15 1,5 2 4 4 10 1	0,72	7,78	12,18	6,9	155,32
3	Картофельное пюре	100	Картофель Молоко Масло слив	115 16 3	83 16 3	16,94	2,12	4,04	15,52	106,96
4	Компот из с\ф	150	Сухофрукты Сахар вода	15 10 143	15 10 143	0,75	0,42	-	20,91	85,34
5	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	0	2,32	0,45	15,04	76,64
	всего	585				42,12	14,69	23,03	70,77	537,5

ПОЛДНИК										
1	Коржик молочный	50	Мука Сахар Масло слив Яйцо молоко ванилин яйцо для смазки	28 9 5 2 5 0,01 1	28 9 5 2 5 0,01 1	0,05	4,08	7,01	40,6	201,7
2	Кисломол прод	150	снежок	150	150	0,10	4,2	4,78	6,13	84,39
	всего	200				0,15	8,28	11,79	46,73	286,09
	фрукты	100	фрукты	100	100	60	0,9	0,2	8,1	40
УЖИН										
1	Морковь отварная	40	морковь лим к -та	50 0,01	40 0,01	2	0,52	0,04	2,76	2,0
2	Каша рисовая молочная	150/5	рис сахар молоко вода масло слив	23 3 80 54 3	23 3 80 54 3	0,8	3,84	4,96	24,48	157,59
3	Какао с молоком	150	какао сахар молоко вода	2 7 90 68	2 7 90 68	0,75	2,82	2,94	19,46	115,44
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	0	2,28	0,24	14,58	71,4

	всего	375				3,55	7,17	8,18	61,28	346,43
	ИТОГО					110,83	45,3	55,39	272,07	1711,58

ВТОРОЙ ДЕНЬ ДО 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило калории
завтрак										
1	Запеканка творожная со сгущённым молоком	120/20	Творог Манка Молоко Яйцо Сахар Масло сл Мол сгущ	128 7 25 3,5 7 3 20	127 7 25 3,5 7 3 20	0,86	20,62	8,54	20,5	241,5
2	винегрет	40	картофель свекла Масло рас. Лук Морковь Ог. солён	12 7 3 7 5 15	8 5,5 3 6 4 12	3,6	0,5	4,05	3,32	51,7
3	Бутерброд с	30/5-5	Хлеб	30	30	0	2,305	4,365	14,62	108,8

	маслом сыром		Масло сл Сыр	5 5	5 5					
4	Кофейный Напиток с молоком	150	Коф. Нап. Молоко Сахар вода	1,5 90 8 75	1,5 90 8 75	0,75	2,09	2,39	14,78	89,01
	Всего	325				1,61	25,01	15,29	49,9	439,31
	10 Часов Сок фруктовый	100	Сок	100	100	2,0	0,5	-	10,3	46
ОБЕД										
1	Рассольник на м/б со сметаной	150	Крупа Картофель Морковь Лук Масло слив. Сметана Бульон Ог. солён	3 60 8 4 3 8 120 11	3 40 7 3 3 8 120 9	10,02	1,25	3,79	6,38	64,69
2	Пудинг мясной смет соус	60/30	мясо Масло слив яйцо Молоко Масло раст Соус смет- Сметана Масло сл мука	69 2 8 12 1 10 1 1	69 2 8 12 1 10 1 1	0,12	14,73	12,75	1,68	179,92
3	Капуста тушёная	100	капуста Масло слив Морковь Лук	131 3 5 4	105 3 4 3	55,38	2,62	3,22	13,44	87,16

			Томат	8	8					
			Мука	1	1					
			сахар	1,5	1,5					
4	Напиток из шиповника	150	шиповник	15	15	180	0,51	-	15,75	35,15
			сахар	11	11					
			вода	173	173					
5	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	0	2,32	0,45	15,04	76,64
	всего	570				249,12	21,93	24,26	55,61	495,26
ПОЛДНИК										
1	вафли	20	пряник	20	20	0	0,96	0,56	22,48	67,16
2	Молоко кипяч	150	молоко	155	150	3,0	4,19	4,78	7,03	87,98
	всего	220				3,0	5,15	5,34	29,51	149,14
	фрукты	100	фрукты	100	100	60	0,9	0,2	8,1	40
УЖИН										
1	Свекла отварная	40	свекла лим к -та	50 0,01	40 0,01	2	0,52	0,04	2,76	2,0
2	Каша гречневая рассыпчатая	100	гречка	40	40	-	5,04	3,13	26,0	147,4
			вода	58	58					
			Масло слив	4	4					
3	Шницель Рыбный	60	Минтай	84	51	0,45	8,67	3,01	40,89	93,67
			Горбуша	77	51					
			Лук	12	10					
			Молоко	4	4					
			Яйцо	3	3					
			Сух панир	8	8					
			Масло слив	2	2					

			Масло раст	1	1					
4	Чай сладкий	150	Чай сахар	1 7	1 7	0,18	0,09	-	9,03	36,48
5	Хлеб пшеничный	20	хлеб	20	20	0	1,52	0,16	9,72	47,6
	всего	530				10,19	15,77	10,35	90,25	381,92
	ИТОГО					325,92	69,26	55,44	243,67	1551,63

ТРЕТИЙ ДЕНЬ ДО 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин С	белки	жиры	углеводы	Кило калории
ЗАВТРАК										
1	Яйцо варёное	20	яйцо	20	20	0,09	2,55	2,3	0,15	31,5
2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн	150/5	геркулес Молоко Сахар Масло слив вода	22 80 4 5 52	22 80 4 5 52	0,8	4,74	6,67	19,11	155,53
3	Какао с молоком	150	Какао Молоко Сахар вода	2 75 8 83	2 75 8 83	0,75	2,82	2,94	19,46	115,44
4	Бутерброд с маслом сыром	30/5-5	Хлеб Масло сл Сыр	30 5 5	30 5 5	0	2,305	4,365	14,62	108,8

	всего	355				1,64	12,39	12,15	53,3	373,87
	10 Часов Сок фруктовый	100	Сок	100	100	2,0	0,5	-	10,3	46
	10 часов Сок фруктовый	100	сок	100	100	2	0,5	-	10,3	46
ОБЕД										
1	Салат морковный с яблоком	40	морковь Масло раст яблоко	31 3 17	25 3 12	2,68	0,36	4,0	3,29	46,8
2	Борщ на к/б со сметаной	150/10	Свекла Картофель Морковь Лук Масло слив капуста петрушка Сахар Сметана бульон	30 17 8 4 1,5 15 2,5 1,5 10 113	24 12 6 3 1,5 12 2 1,5 10 113	11,43	1,14	3,99	6,48	66,66
3	Плов из отварной птицы	130	куры рис Лук Томат Морковь Масло раст бульон	112 27 12 3 8 3 58	100 27 10 3 6 3 58	0,9	20,4	29,8	22,5	410,54
4	Кисель плодовоягодный	150	Кисель Сахар вода	18 8 143	18 8 143	22,5	1,02	-	21,76	87,67
5	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	-	2,32	0,45	15,04	76,64
	всего	518				37,51	25,24	38,24	69,07	688,31

ПОЛДНИК										
1	Булочка домашняя	50	Мука	33	33	-	43,36	7,06	36,8	190,2
			Сахар	5	5					
			Дрожжи	1	1					
			Масло раст	2,5	2,5					
			Яйцо	1	1					
			молоко	13	13					
2	Молоко кип	150	молоко	150	150	0,10	4,2	4,78	6,13	84,39
	всего	200				0,10	47,56	11,61	42,64	272,42
УЖИН										
1	Овощное рагу	150	картофель	65	48	7,44	2,10	8,37	8,64	127,68
			Морковь	30	16					
			Масло слив	6	6					
			капуста	38	27					
			лук	14	12					
			бульон	33	33					
2	Чай с сахаром	150	Чай	1	1	0,18	0,09	-	9,03	36,48
			сахар	7	7					
3	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	-	2,28	0,24	14,58	71,4
	всего	330				7,62	4,47	8,61	32,25	235,56
	ИТОГО					108,87	91,06	70,81	215,66	1656,16

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ ДО 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин С	белки	жиры	углеводы	Кило калории
Завтра										
1	Лапша молочная	150	Лапша Молоко Сахар Мало слив Вода	10 105 1,5 1,5 33	10 105 1,5 1,5 33	1,05	4,18	4,59	14,79	117,06
2	Икра свекольная	40	свекла Масло раст томат Сахар лук лим к - та	46 3 4,5 1 10 0,2	36 3 4,5 1 8 0,2	7,0	1,4	3,62	5,78	59,3
3	Кофейный	150	Коф напиток	1,5	1,5	0,75	2,09	2,39	14,78	89,01

	Напиток с молоком		Молоко Сахар вода	75 8 90	75 8 90					
4	Бутерброд с маслом сыром	30/5-5	Хлеб Масло сл Сыр	30 4 4	30 4 4	0	2,305	4,365	14,62	108,8
	всего	335				1,8	8,58	11,35	44,19	314,87
	10 Часов Сок фруктовый	100	Сок	100	100	2,0	0,5	-	10,3	46
ОБЕД										
1	Щи со свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150/8	Капуста Картофель Морковь Лук Масло слив. Сметана Бульон	41 24 8 8 3 8 120	33 18 6 7 3 8 120	10,02	1,25	3,79	6,38	64,69
2	Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему	150	Мясо картофель Лук Масло слив томат морковь бульон	75 102,3 7.1 1 2,52 21,31 42,63	68,3 76,73 5,92 1 2,52 17 42,63	17,99	13,88	13,47	10,01	217,96
3	Компот из свежих яблок с лимоном	150	Яблоко лимон сахар вода	42 12 11 135	37 5 11 135	6,22	0,18	0,18	19,01	78,05

4	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	-	2,32	0,45	15,04	76,64
	всего	523				41,85	18,46	24,82	52,97	513,32
ПОЛДНИК										
1	Пирожок с капустой	50	Мука	22,5	22,5	1,43	3,45	3,18	18,83	165,08
			Сахар	1	1					
			Масло сл	1	1					
			Яйцо	1	1					
			Молоко	9	9					
			Дрожжи	1	1					
			Капуста	30	22					
			Яйцо	2	2					
			Масло сл	1	1					
2	Кисломол прод	150	йогурт	150	150	0,10	4,2	4,78	6,13	84,39
	всего	200				4,43	7,44	7,96	25,86	248,87
УЖИН										
1	Рыба припущенная	60	горбуша	104,6	70,1	-	4,56	5,73	14,67	127,29
			лук	3,1	2,6					
			морковь	3,3	2,6					
	Рис отварной с маслом слив		рис	35,8	35,8					
			масло слив	4,5	4,5					
2	Чай сладкий	150	чай	0,25	0,25	0,18	0,09	-	9,03	36,48
			сахар	8	8					
			вода	150	150					

3	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	-	2,28	0,24	14,58	71,4
	всего	370				7,18	8,33	9,59	44,06	294,47
	ИТОГО					57,26	43,31	53,72	177,38	1417,53

ПЯТЫЙ ДЕНЬ ДО 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило калории
Завтрак										
1	Каша пшённая молочная	150	пшено молоко сахар масло слив вода	22 75 5 3 51	22 75 5 3 51	0,75	4,53	5,45	25,71	170,37
2	Салат из моркови с зелёным горошком	40	морковь Масло раст Зелён гор	28 3 24	22 3 16	1,76	0,45	4,02	4,14	54,68
3	Какао с молоком	150	Какао Молоко Сахар вода	2 75 8 83	2 75 8 83	0,75	2,82	2,94	19,46	115,44
4	Бутерброд с	30/5-5	Хлеб	30	30	0	2,305	4,365	14,62	108,8

	маслом сыром		Масло сл Сыр	5 5	5 5					
	всего	343				1,63	11,08	14,18	61,72	417,21
	фрукты	90	фрукты	90	90	54,0	0,81	0,18	7,29	36,0
	10 Часов Сок фруктовый	100	Сок	100	100	2,0	0,5	-	10,3	46
ОБЕД										
1	Суп крестьянский с крупой с мясом со сметаной	150/18 /10	Картофель Лук Морковь Масло слив Капуста Крупа Мясо сметана	20 8 8 3 23 5 30 10	15 7 6 3 18 5 18 10	12,99	1,38	4,64	9,25	84,35
2	Лапша отварная со слив маслом	100	лапша Масло слив	30 3	30 3	0,02	2,59	3,39	26,85	150,12
3	Рыба тушёная в томате с овощами	80	Рыба Вода Масло раст Морковь Лук Томат сахар	65 15 3 20 10 6 1,5	49 15 3 16 8 6 1,5	3,11	9,04	4,99	4,66	99,7
4	Кисель плодовоягодный	150	Кисель Сахар вода	18 8 143	18 8 143	22,5	1,02	-	21,76	87,67
	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	-	2,32	0,45	15,04	76,64

ШЕСТОЙ ДЕНЬ ДО 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило калори и
завтрак										
1	Каша рисовая молочная	150	Крупа рисов сахар молоко вода Масло слив	23 3 75 51 3	23 3 75 51 3	0,97	4,56	2,20	28,47	152,76
2	Яйцо варёное	20	яйцо	20	20	0,09	2,55	2,3	0,15	31,5
3	Чай с лимоном	150	Чай заварка Сахар Лимон вода	38 8 6 150	38 8 5 150	2,58	0,05	0,01	11,55	46,21
4	Бутерброд с маслом сыром	30/5-5	Хлеб Масло сл Сыр	30 5 5	30 5 5	0	2,305	4,365	14,62	108,8
	всего	343				3,68	8,34	8,0	56,81	330,37

	10 часов фрукты	100	фрукты	100	100	60,0	0,9	0,2	8,1	40,0
	Сок фруктовый	100	Сок	100	100	2,0	0,5	-	10,3	46,0
ОБЕД										
1	Салат из свежих огурцов	40	огурцы Лук Масло раст	47 5 4	37 4 4	6,52	0,64	4,0	1,42	44,24
1	Свекольник с курицей со сметаной	150/15	Куры свекла картофель морковь лук Масло слив Сметана бульон	28 48 35 8 8 3 10 120	15 38 25 6 7 3 10 120	10,46	1,15	3,8	6,03	62,49
2	Картофельное пюре	100	Картофель Молоко Масло слив	115 16 4	83 16 4	19,64	2,12	4,04	15,52	103,7
3	Голубцы ленивые	60	Мясо Рис Лук Масло слив Капуста	36 3 4 2 44	34 3 3 2 44	-	5,61	5,72	4,21	90,6
4	Компот из свежих яблок	150	яблоко сахар вода	54 8 135	43 8 135	6,22	0,18	0,18	19,01	78,05
5	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	-	2,32	0,45	15,04	76,64
	всего	555				42,84	12,02	18,19	61,23	455,72
ПОЛДНИК										

1	Пирожок с картошкой	50	Мука Сахар Дрожжи яйцо Молоко Масло слив Картофель Масло слив яйцо	23 1 1 1 9 1 24 1 2,5	23 1 1 1 9 1 18 1 2,5	0,45	3,11	2,18	21,37	117,92
2	Кисломол прод	150	снежок	150	150	0,10	4,2	4,78	6,13	84,39
	всего	200				1,2	5,8	5,12	40,83	233,36
УЖИН										
1	Салат из свеклы с сол огурцом	50	свекла огурец сол Масло раст	45 11,5 4	37 10 4	6,52	0,64	4,0	1,42	44,24
2	Лепшеник с творогом и соусом	100/30	Вермишель Творог Яйцо сахар масло слив соус	15 35 3 3 2 30	15 35 3 3 2 30	127,88	3,34	9,08	17,61	165,62
3	Какао с молоком	150	какао сахар молоко вода	2 7 75 83	2 7 75 83	0,75	2,69	2,94	19,46	115,44
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	-	2,28	0,24	14,58	71,4
	всего	350				133,39	8,33	15,31	46,6	360,17

	ИТОГО					243,11	35,89	46,82	223,87	1465,62
--	--------------	--	--	--	--	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ДО 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило калории
Завтрак										
1	Каша гречневая молочная	150	Крупа гречн молоко сахар Масло слив	25 80 3 3	25 80 3 3	0,97	4,56	2,2	28,47	152,7
2	Яйцо варёное	20	яйцо	1/2шт	20	0,09	2,55	2,3	0,15	31,5
3	Кофейный Напиток с молоком	150	Коф нап Молоко Сахар вода	1,5 75 8 90	1,5 75 8 90	0,75	2,09	2,39	14,78	89,01
4	Бутерброд с маслом сыром	30/4-4	Хлеб Масло сл Сыр	30 4 4	30 4 4	0	2,305	4,365	14,62	108,8
	всего	350				1,81	11,48	7,13	57,98	344,61
	10 часов Сок фруктовый		СОК	100	100	2,0	0,5	-	10,3	46,0
ОБЕД										
1	Суп картофельный с мясными	150/20	картофель лук	80 4	60 3	14,74	6,41	5,04	12,35	120,51

	фрикадельками		морковь вода масло раст мясо лук яйцо	8 105 1,5 23 2 1,5	6 105 1,5 20 1,5 1,5					
2	Сложный гарнир	60/60	Картофель молоко масло слив капуста масло раст Морковь Лук томат	68 10 2 86 2 7 3,5 1,5	51 10 2 69 2 5 3 1,5	48,45	2,72	4,04	14,84	116,0
3	Тефтели из говядины соус молочный	60/30	Мясо масло раст лук мука молоко яйцо хлеб	41,8 1,5 24 5,5 45 5 7	38 1,5 20 5,5 45 5 7	2,92	14,84	16,57	4,61	227,03
4	Напиток из шиповника	150	Шиповник Сахар вода	15 11 173	15 11 173	180,0	0,51	-	15,75	35,15
5	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	-	2,32	0,45	15,04	76,64
	всего	560				246,11	26,8	26,1	62,59	575,33
ПОЛДНИК										

1	Пирожок с яблоком	50	мука Сахар Масло слив Яйцо молоко яблоко сахар	23 1 1 1 9 24 2	23 1 1 1 9 16 2	0,25	2,69	1,22	24,0	165,03
2	Молоко кипяч	150	молоко	155	150	3,0	4,19	4,78	7,03	87,98
	всего	200				0,35	6,89	6,0	30,13	249,42
УЖИН										
1	Оладьи из печени по Кунцовский	60	печень морковь Масло раст яйцо мука масло слив	66,5 9 1,7 12 12 12	55 7,2 3 12 12 12	5,33	0,5	4,02	6,72	56,58
2	Рис отварной с маслом	150	рис масло слив	35,8 4,5	35,8 4,5	1,29	6,52	3,45	26,82	164,91
3	Чай	150	Чай Сахар вода	0,25 7 150	0,25 7 150	0,02	0,05	0,01	11,55	46,21
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	-	2,28	0,24	14,58	71,4
	всего	370				6,64	9,35	7,72	59,67	339,1
	ИТОГО					256,91	55,02	46,95	220,67	1554,46

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ ДО 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило калории
Завтрак										
1	Каша дружба молочная	150	<i>рис</i> <i>Молоко</i> <i>Масло слив</i> <i>Сахар</i> <i>Пшено</i> <i>вода</i>	11 77 3 3 8 52	11 77 3 3 8 52	0,76	4,91	6,24	26,31	180,83
2	Свекла отварная	40	свекла лим к -та	50 0,01	40 0,01	2	0,52	0,04	2,76	2,0
3	Чай с лимоном	150	Чай Сахар лимон	1 8 6	1 8 5	2,58	0,05	0,01	11,55	46,21
4	Бутерброд с маслом сыром	30/5-5	Хлеб Масло сл Сыр	30 5 5	30 5 5	0	2,305	4,365	14,62	108,8
	всего	343				3,42	9,04	12,39	54,89	364,17
	фрукты	100	фрукты	100	100	60,0	0,9	0,2	8,1	40,0

	10 Часов Сок фруктовый	100	сок	100	100	2,0	0,5	-	10,3	46,2
ОБЕД										
1	Суп бабушкин с мясом	150/15	мясо картофель Морковь пшено масло слив яйцо лук бульон	25 67 10 5 1,5 8 5 120	20 50 8 5 1,5 8 4 120	12,0	5,89	7,87	9,3	86,77
2	Картофельное пюре	100	картофель молоко масло слив	115 16 5	83 16 5	16,94	2,12	4,04	15,52	103,7
3	Рыба жареная	60	рыба мука масло раст	94 4,5 4,5	83 4,5 4,5	-	13,44	11,56	3,45	172,28
4	Компот из с/фр	150	сухофрукты сахар вода	15 11 142	15 11 142	0,75	0,42	-	20,91	85,34
5	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	-	2,32	0,45	15,04	76,64
	всего	565				33,29	24,69	27,97	67,54	576,43
ПОЛДНИК										
1	Блинчик с маслом	50/5	Мука Молоко Яйцо Сахар масло слив	21 70 4 1 5	21 70 4 1 5	0,33	2,62	1,88	17,5	97,62

			Масло раст	3	3					
2	Молоко кипяч	150	Молоко	155	150	3,0	4,19	4,78	7,03	87,98
	всего	175				3,33	6,81	6,66	24,53	185,6
УЖИН										
1	Салат из свеклы и моркови	40	свекла морковь масло раст	38 19 5	30,5 15 4	17,0	0,65	4,02	4,25	53,97
2	Омлет с мясом	90	яйцо Молоко Мясо Масло слив	47 30 28 1,5	47 30 28 1,5	0,29	12,50	11,7	1,77	170,1
3	Какао с молоком	150	какао молоко сахар вода	2 75 8 83	2 75 8 83	0,75	2,82	2,94	19,46	115,44
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	-	2,28	0,24	14,58	71,4
	всего	310				18,04	18,25	18,9	40,06	410,91
	ИТОГО					120,08	60,19	66,12	205,42	1623,31

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ До 3X ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин С	белки	жиры	углеводы	Кило калории
Завтрак										
1	Сырники творожные с фруктовой подливой	100/30	творог сахар яйцо масло слив мука фр подлива	95 8 3 3 12 30	94 8 3 3 12 30	0,58	18,08	3,49	29,78	222,88
2	Яйцо варёное	20	яйцо	1/2	20	0,09	2,55	2,3	0,15	31,5
3	Чай с молоком	150	Чай Сахар Молоко вода	30 10 130 17	40 10 130 17	0,75	2,09	1,91	9,95	65,45
4	Бутерброд с маслом сыром	30/5-5	Хлеб Масло сл Сыр	30 5 5	30 5 5	0	2,305	4,365	14,62	108,8
	всего	330				1,42	25,0	7,94	54,46	391,21
	фрукты	100	фрукты	100	100	60,0	0,9	0,2	8,1	40,0
	10 часов Сок фруктовый	100	СОК	100	100	2,0	0,5	-	10,3	46,2
ОБЕД										
1	Салат луковый	10	лук масло раст	12 1	9 1	0,97	0,13	0,5	0,88	8,49

2	Суп овощной с курицей со сметаной	150/15	Картофель Капуста Морковь Зел горош Лук Масло раст Сметана Вода куры	40 15 8 6 8 1 10 113 30	30 12 6 4 6 1 10 113 18	13,36	1,15	3,51	7,55	69,14
3	Пюре из гороха	100	горох Масло слив	50 53	50 3	-	11,5	0,8	25,4	154,8
4	Тефтели мясные	60	Мясо Хлеб Лук яйцо	45 8 24 2	45 8 20 2	1,92	10,76	11,47	6,84	182,59
5	Компот из апельсинов с яблоками	150	апельсин сахар яблоко вода	44 10 32 90	30 10 22 90	20,92	0,36	0,18	20,10	83,22
6	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	-	2,32	0,45	15,04	76,64
	всего	555				40,97	26,71	20,49	79,39	624,11
ПОЛДНИК										
1	Булочка Осенняя	45	Мука Сахар Яйцо Дрожжи Масло слив Морковь	29,1 4,5 1 0,6 5,3 2,6	29,1 4,5 1 0,6 5,3 1,9	-	5,14	9,6	18,18	176,21
2	Кисломол прод	150	йогурт	150	150	0,10	4,2	4,78	6,13	84,39

	всего	200				0,10	9,34	14,38	24,31	260,6
УЖИН										
1	Салат луковый	10	лук масло раст	12 1	9 1	0,97	0,13	0,5	0,88	8,49
2	Оладьи из печени со слив маслом	60-2	Печень Хлебг Масло слив Масло раст	72 9,6 9,4 7	60 9,6 9,4 7	0,78	2,77	2,7	0,45	37,32
3	Картофель отварной	100	Картофель Масло слив	132 3	98 3	19,8	2,08	4,68	18,14	121,64
4	Чай сладкий	150	Чай Сахар вода	0,5 7 150	0,5 7 150	0,02	0,05	0,01	11,55	46,21
5	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	-	2,28	0,24	14,58	69,15
	всего	350				21,57	7,31	8,13	45,6	282,81
	ИТОГО					126,06	69,76	51,14	222,16	1644,93

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ДО 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	витамины	белки	жиры	углевод ы	Кило калории
завтрак										
1	Яйцо варёное	20	яйцо	1/2шт	20	0,09	2,55	2,3	0,15	31,5

2	Каша манная молочная	150	манка Молоко Сахар Масло слив вода	20 80 3 3 52	20 80 3 3 52	0,79	4,65	6,03	23,31	166,51
3	Чай с молоком	150	Чай Сахар Молоко вода	40 8 80 67	40 8 80 67	0,75	2,09	1,91	9,95	65,43
4	Бутерброд с маслом сыром	30/5-5	Хлеб Масло сл Сыр	30 4 4	30 4 4	0	2,305	4,365	14,62	108,8
	всего	350				1,63	11,57	10,48	47,99	332,59
	10 часов фрукты	100	фрукты	100	100	60,0	0,9	0,2	10,3	40,0
	Сок фруктовый	100	Сок	100	100	2,0	0,5	-	8,1	46,0
ОБЕД										
1	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	150/15	Курица картофель лук морковь масло раст бульон лапша	30 60 8 8 1 113 5	15 45 7 6 1 113 5	9,91	1,69	1,71	13,05	74,45
2	Бигус с мясом	150	мясо капуста масло раст морковь лук	76 67 2,5 5 8	76 53 2,5 4	32,5	10,8	10,8	7,4	150,18

			томат рис	2 5	7 5					
3	Компот из с/фр	150	Сухофрукту Сахар вода	20 10 143	20 10 143	0,75	0,42	-	20,91	85,34
4	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	-	2,32	0,45	15,04	76,64
	всего	495				43,24	16,44	17,5	60,7	449,41

ПОЛДНИК

1	печенье	20	печенье	20	20	-	1,48	1,88	24,78	87,15
2	Молоко кипяч	150	молоко	155	150	3,0	4,19	4,78	7,03	87,98
	всего	170				3,0	5,67	6,66	31,81	175,13

УЖИН

1	Картофельное пюре	100	Картофель Молоко Масло слив	115 16 3	83 16 3	16,94	2,12	4,04	15,52	103,7
2	Котлета рыбный	60	рыба лук молоко яйцо сухари мало слив масло раст	85 16 6 4 10 3 3	64 13 6 4 10 3 3	0	8,80	1,64	5,77	73,02
3	Чай с молоком	150	Чай	0,25	0,25	0,02	0,05	0,01	11,55	46,21

Зимне-весенний сезон

АНАЛИЗ

фактических показателей белков, жиров, углеводов и калорийности питания

зимне весенний сезон до 3х лет

дни	белки	жиры	углеводы	килокалории
1	45,3	55,39	272,07	1711,58
2	69,37	55,41	242,72	1548,16
3	91,91	71,35	216,67	1672,16
4	43,5	54,36	178,91	1429,98
5	49,37	48,61	263,42	1669,67
6	35,26	43,29	222,19	1423,85
7	54,94	46,99	215,99	1544,31
8	60,11	66,15	206,45	1630,04
9	70,54	50,68	223,48	1646,51
10	48,07	44,71	208,18	1370,24

средн	56,83	53,69	225,0	1564,65
--------------	--------------	--------------	--------------	----------------

Ежедневные нормы в десятидневном меню до 3х лет

ПРОДУКТ	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ	ВСЕГО	СРЕДНЕ СУТОЧНАЯ НОРМА	НОРМА
1 МЯСО	54	62	-	-	78	80	31	53	48	82	488	48,8	50
2 КУРЫ	25	-	120	25	-	-	-	-	25	-	195	19,5	20
3 РЫБА	-	60	-	50	83	-	-	56	-	76	325	32,5	32
4 МАСЛО СЛИВ	23	17	12,5	21	19	14,5	14,5	26	15,5	17	180	18	18
5 МАСЛО РАСТ	8,5	10	10	7	5,5	3,5	13	10	10	12	89,5	8,9	9
6 МОЛОКО	351	426	378	370	460	330	404	501	181	481	3882	388,2	390
7 СМЕТАНА	10	20	8	20	8	-	-	-	10	10	86	8,6	9
8 ТВОРОГ	-	94	-	-	18	73	-	-	95	-	288	28,8	30
9 СЫР	12	-	-	-	8	-	10	-	8	-	38	3,8	4
10 ЯЙЦО	5	31	26	23	84	40	23,5	34	87	28	381,5	38,15	40
11 МУКА	29	1	25	10	30	25	31	30	36	3	220	22	25
12 КРУПА	36	50	57		31	36	25	65	-	20	320	32	30
13 ЛАПША	34	-	-	12	-	-	12	-	8	-	66	6,6	8
13 САХАР	24	19	22,5	23,5	19,5	28	23	29	26	22	236,5	23,65	25
14 КОНДИТ ИЗДЕЛ	-	40	-	-	-	40	-	-		40	120	12	12
15 СУХОФРУКТЫ	15	15	-	-	5	-	15	15	-	15	80	8	9
16 КАРТОФЕЛЬ	155	82	131	237	140	161	158	201	152	193	1610	161	160
17 ОВОЩИ	148	332	235	249	359	332	212	188	255	234	2544	254,4	256
18 ФРУКТЫ	106	100	100	60	90	56	100	106	150	100	968	96,8	95
19 СОК	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100
20 ХЛЕБ ПШЕН	70	50	60	60	60	60	60	60	60	60	600	60	60
ХЛЕБ РЖАН	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	40

21печень	-	-	-	63	-	--	94	-	25	-	182	18,2	20
----------	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	-----	------	----

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ДО 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин С	белки	жиры	углеводы	Кило калории
завтрак										
1	Лапша отварная с тёртым сыром	100/15	лапша масло сл сыр	30 5 16	30 5 15	0,43	11,41	7,82	48,79	300,55
2	Бутерброд с маслом	30/5	Хлеб Масло сл	30 5	30 5	0	2,28/ 0,025	0,24 4,125	14,58 0,04	71,40 37,4
3	Чай с лимоном	150	Чай Сахар лимон	1 8 6	1 8 6	2,58	0,05	0,01	11,48	46,21
1	Салат из квашенной капусты с луком	40	капуста Масло раст. лук	47 4 5	33 4 4	16,8	0,65	4,03	4,24	53,97
	Всего	300				3,01	13,76	12,19	74,89	455,56
	Сок фруктовый-10 час	100	Сок	100	100	2,0	0,5	-	10,3	46
ОБЕД										
2	Суп картофельный с бобовыми и	150/15	Курица Картофель	28 40	15 30	6,91	1,40	2,33	8,16	59,27

	курицей		Морковь	8	7					
			Лук	8	7					
			Масло слив	3	3					
			Горох	13	12					
			бульон	105	105					
3	Котлета мясная смет соусе	60/30	Мясо	56	56	0,72	7,78	12,18	6,9	155,32
			Хлеб	10	10					
			Молоко или вода	15	15					
			яйцо	1,5	1,5					
			Масло раст	2	2					
			лук	5	4					
			масло слив	4	4					
			сметана	10	10					
			мука	1	1					
4	Картофельное пюре	100	Картофель	115	83	16,94	2,12	4,04	15,52	106,96
			Молоко	16	16					
			Масло слив	3	3					
5	Компот из с\ф	150	Сухофрукты	15	15	0,75	0,42	-	20,91	85,34
			Сахар	11	11					
			вода	143	143					
6	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	0	2,32	0,45	15,04	76,64
	всего	585				42,12	14,69	23,03	70,77	537,5
ПОЛДНИК										
1	Коржик молочный	50	Мука	28	28	0,05	4,08	7,01	40,6	201,7
			Сахар	12	12					
			Масло слив	5	5					
			Яйцо	2	2					
			молоко	5	5					
			ванилин	0,01	0,01					

			яйцо для смазки	1	1					
2	Кисломол прод	150	снежок	150	150	0,10	4,2	4,78	6,13	84,39
	всего	200				0,15	8,28	11,79	46,73	286,09
	фрукты	100	фрукты	100	100	60	0,9	0,2	8,1	40
УЖИН										
1	Морковь отварная	40	морковь лим к -та	50 0,01	40 0,01	2	0,52	0,04	2,76	2,0
2	Каша рисовая молочная	150/5	рис сахар молоко вода масло слив	23 4 100 54 3	23 4 100 54 3	0,8	3,84	4,96	24,48	157,59
3	Какао с молоком	150	какао сахар молоко вода	2 8 110 68	2 8 110 68	0,75	2,82	2,94	19,46	115,44
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	0	2,28	0,24	14,58	71,4
	всего	375				3,55	7,17	8,18	61,28	346,43
	ИТОГО					110,83	45,3	55,39	272,07	1711,58

ВТОРОЙ ДЕНЬ ДО 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило калории
завтрак										
1	Запеканка творожная со сгущённым молоком	120/20	Творог Манка Молоко Яйцо Сахар Масло сл Мол сгущ	128 7 25 3,5 7 3 20	127 7 25 3,5 7 3 20	0,86	20,62	8,54	20,5	241,5
2	винегрет	40	картофель свекла Масло рас. Лук Морковь Ог. солён	12 7 4 7 5 15	8 5,5 4 6 4 12	3,6	0,5	4,05	3,32	51,7
3	Бутерброд с маслом сыром	30/5-5	Хлеб Масло сл Сыр	30 5 5	30 5 5	0	2,305	4,365	14,62	108,8
4	Кофейный Напитокс молоком	150	Коф. Нап. Молоко Сахар вода	1,5 110 8 75	1,5 110 8 75	0,75	2,09	2,39	14,78	89,01
	Всего	325				1,61	25,01	15,29	49,9	439,31
	10 Часов Сок фруктовый	100	Сок	100	100	2,0	0,5	-	10,3	46

ОБЕД

1	Рассольник на м/б со сметаной	150	Крупа Картофель Морковь Лук Масло слив. Сметана Бульон Ог. солён	3 60 8 4 3 8 120 11	3 40 7 3 3 8 120 9	10,02	1,25	3,79	6,38	64,69
2	Пудинг мясной со смет соусом	60/30	мясо Масло слив яйцо Молоко Масло раст Соус смет Сметана Масло сл мука	69 2 8 12 1 10 1 1	69 2 8 12 1 10 1 1	0,12	14,73	12,75	1,68	179,92
3	Капуста тушёная	100	капуста Масло слив Морковь Лук Томат Мука сахар	131 3 5 4 8 1 1,5	105 3 4 3 8 1 1,5	55,38	2,62	3,22	13,44	87,16
4	Напиток из шиповника	150	шиповник сахар вода	15 11 173	15 11 173	180	0,51	-	15,75	35,15
5	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	0	2,32	0,45	15,04	76,64
	всего	570				249,12	21,93	24,26	55,61	495,26

ПОЛДНИК										
1	печенье	20	печенье	20	20	0	0,96	0,56	22,48	67,16
2	Молоко кипячен	150	молоко	155	150	3,0	4,19	4,78	7,03	87,98
	всего	220				3,0	5,15	5,34	29,51	149,14
	фрукты	100	фрукты	100	100	60	0,9	0,2	8,1	40
УЖИН										
1	Икра свекольная	40	свекла Масло раст томат Сахар лук лим к - та	46 3 4,5 1 10 0,2	36 3 4,5 1 8 0,2	7,0	1,4	3,62	5,78	59,3
2	Каша гречневая	100	гречка вода Масло слив	40 58 4	40 58 4	-	5,04	3,13	26,0	147,4
3	Шницель Рыбный	60	Минтай Горбуша Лук Молоко Яйцо Сух панир Масло слив Масло раст	84 77 12 4 3 8 2 1	51 51 10 4 3 8 2 1	0,45	8,67	3,01	40,89	93,67
4	Чай сладкий	150	Чай сахар	1 8	1 8	0,18	0,09	-	9,03	36,48
5	Хлеб пшеничный	20	хлеб	20	20	0	1,52	0,16	9,72	47,6
	всего	530				10,19	15,88	10,32	89,33	378,45

	ИТОГО					325,92	69,37	55,41	242,72	1548,16
--	--------------	--	--	--	--	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------

ТРЕТИЙ ДЕНЬ ДО 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин С	белки	жиры	углеводы	Кило калории
ЗАВТРАК										
1	Яйцо варёное	20	яйцо	20	20	0,09	2,55	2,3	0,15	31,5
2	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	геркулес Молоко Сахар Масло слив вода	22 100 4 5 52	22 100 4 5 52	0,8	4,74	6,67	19,11	155,53
3	Какао с молоком	150	Какао Молоко Сахар вода	2 110 8 83	2 110 8 83	0,75	2,82	2,94	19,46	115,44
4	Бутерброд с маслом сыром	30/5-5	Хлеб Масло сл Сыр	30 5 5	30 5 5	0	2,305	4,365	14,62	108,8
	всего	355				1,64	12,39	12,15	53,3	373,87
	фрукты	100	фрукты	100	100	60	0,9	0,2	8,1	40
	10 часов Сок фруктовый	100	сок	100	100	2	0,5	-	10,3	46
ОБЕД										

1	Салат картофельный с зелёным горошком	40	картофель Масло раст Лук Зел гор яйцо	29 4 4 12 4	21 4 3 8 4	2,68	1,21	4,54	4,3	62,8
2	Борщ на к/б сметаной	150/10	Свекла Картофель Морковь Лук Масло слив капуста петрушка Сахар Сметана бульон	30 17 8 4 1,5 15 2,5 1,5 10 113	24 12 6 3 1,5 12 2 1,5 10 113	11,43	1,14	3,99	6,48	66,66
3	Плов из отварной птицы	130	куры рис Лук Томат Морковь Масло раст бульон	112 27 12 3 8 3 58	100 27 10 3 6 3 58	0,9	20,4	29,8	22,5	410,54
4	Кисель плодовоягодный	150	Кисель Сахар вода	18 8 143	18 8 143	22,5	1,02	-	21,76	87,67
5	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	-	2,32	0,45	15,04	76,64
	всего	518				37,51	26,09	38,78	70,08	704,31
ПОЛДНИК										
1	Булочка домашняя	50	Мука Сахар Дрожжи Масло раст	33 5 1 2,5	33 5 1 2,5	-	43,36	7,06	36,8	190,2

			Яйцо молоко	1 13	1 13					
2	Молоко кип	150	молоко	150	150	0,10	4,2	4,78	6,13	84,39
	всего	200				0,10	47,56	11,61	42,64	272,42
УЖИН										
1	Овощное рагу	150	картофель Морковь Масло слив капуста лук бульон	65 30 6 38 14 33	48 16 6 27 12 33	7,44	2,10	8,37	8,64	127,68
2	Чай с сахаром	150	Чай сахар	1 7	1 7	0,18	0,09	-	9,03	36,48
3	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	-	2,28	0,24	14,58	71,4
	всего	330				7,62	4,47	8,61	32,25	235,56
	ИТОГО					108,87	91,91	71,35	216,67	1672,16

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ ДО 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин С	белки	жиры	углеводы	Кило калории
Завтра										
1	Лапша молочная	150	Лапша Молоко Сахар Мало слив Вода	10 105 1,5 1,5 33	10 105 1,5 1,5 33	1,05	4,18	4,59	14,79	117,06
2	Салат из свеклы и моркови	40	свекла морковь Масло раст	31 15 3	25 12 3	7,58	0,52	4,02	3,06	50,42
3	Кофейный Напиток с молоком	150	Коф нап Молоко Сахар вода	1,5 110 8 90	1,5 110 8 90	0,75	2,09	2,39	14,78	89,01
4	Бутерброд с маслом сыром	30/5-5	Хлеб Масло сл Сыр	30 4 4	30 4 4	0	2,305	4,365	14,62	108,8
	всего	335				1,8	8,58	11,35	44,19	314,87
	10 часов Сок фруктовый	100	сок	100	100	2	0,5	-	10,3	46
ОБЕД										
1	Щи со свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150/8	Капуста Картофель Морковь Лук Масло слив.	41 24 8 8 3	33 18 6 7 3	10,02	1,25	3,79	6,38	64,69

			Сметана	8	8					
			Бульон	120	120					
2	Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему	150	Мясо картофель Лук Масло слив томат морковь бульон	75 102,3 7.1 1 2,52 21,31 42,63	68,3 76,73 5,92 1 2,52 17 42,63	17,99	13,88	13,47	10,01	217,96
4	Компот из свежих яблок с лимоном	150	Яблоко лимон сахар вода	42 12 11 135	37 5 11 135	6,22	0,18	0,18	19,01	78,05
5	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	-	2,32	0,45	15,04	76,64
	всего	523				41,85	18,65	25,46	54,5	525,77
ПОЛДНИК										
1	Пирожок с капустой	50	Мука Сахар Масло сл Яйцо Молоко Дрожжи Капуста Яйцо Масло сл	25 1 1 1 9 1 30 2 1	25 1 1 1 9 1 22 2 1	1,43	3,45	3,18	18,83	165,08
2	Кисломол прод	150	йогурт	150	150	0,10	4,2	4,78	6,13	84,39

	всего	200				4,43	7,44	7,96	25,86	248,87
УЖИН										
1	Рыба припущенная Рис отварной с маслом слив	60	горбуша лук морковь рис масло слив	104,6 3,1 3,3 35,8 4,5	70,1 2,6 2,6 35,8 4,5	-	4,56	5,73	14,67	127,29
3	Чай сладкий	150	чай сахар вода	0,25 7	0,25 7 150	0,18	0,09	-	9,03	36,48
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	-	2,28	0,24	14,58	71,4
	всего	370				7,18	8,33	9,59	44,06	294,47
	ИТОГО					57,26	43,50	54,36	178,91	1429,98

ПЯТЫЙ ДЕНЬ ДО 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило калории
Завтрак										

1	Каша пшённая молочная	150	пшено молоко сахар масло слив вода	22 100 5 3 51	22 11 100 5 3 51	0,75	4,53	5,45	25,71	170,37
1	Икра свекольная	40	свекла Масло раст томат Сахар лук лим к - та	46 3 4,5 1 10 0,2	36 3 4,5 1 8 0,2	7,0	1,4	3,62	5,78	59,3
4	Какао с молоком	150	Какао Молоко Сахар вода	2 110 8 83	2 110 8 83	0,75	2,82	2,94	19,46	115,44
4	Бутерброд с маслом сыром	30/5-5	Хлеб Масло сл Сыр	30 5 5	30 5 5	0	2,305	4,365	14,62	108,8
	всего	343				1,63	11,08	14,18	61,72	417,21
	фрукты	90	фрукты	90	90	54,0	0,81	0,18	7,29	36,0
	10 Часов Сок фруктовый	100	сок	100	100	2,0	0,5	-	10,3	46,0
ОБЕД										
1	Салат из свеклы с изюмом	40	Свекла Масло раст изюм	42 2 5	33 2 4,5	2,85	0,56	4,02	6,5	64,66
2	Суп крестьянский	150/18	Картофель	20	15	12,99	1,38	4,64	9,25	84,35

	с крупой с мясом со сметаной	/10	Лук Морковь Масло слив Капуста Крупа Мясо сметана	8 8 3 23 5 30 10	7 6 3 18 5 18 10					
3	Лапша отварная с маслом слив	100	лапша Масло слив	30 3	30 3	0,02	2,59	3,39	26,85	150,12
4	Рыба тушёная в томате с овощами	80	Рыба Вода Масло раст Морковь Лук Томат сахар	65 15 3 20 10 6 1,5	49 15 3 16 8 6 1,5	3,11	9,04	4,99	4,66	99,7
4	Кисель плодоягодный	150	Кисель Сахар вода	18 8 143	18 8 143	22,5	1,02	-	21,76	87,67
	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	-	2,32	0,45	15,04	76,64
	всего	586				19,72	17,98	19,88	77,08	564,48
ПОЛДНИК										
1	Ватрушка с творогом	50	Мука Сахар Масло раст Яйцо Дрожжи творог	26 2 1 1 1 25	26 2 1 1 1 24	0,11	7,07	2,62	28,92	182,5
2	Молоко кипяч	150	молоко	155	150	3,0	4,19	4,78	7,03	89,98

	всего	200				3,11	11,26	7,4	35,95	270,48
УЖИН										
1	Капуста тушёная	150	Капуста Масло слив Морковь Лук Томат Сахар мука	197 5 8 5 12 3 1,5	158 5 6 3 12 3 1,5	83,07	3,93	4,84	20,17	130,74
2	чай	150	Чай Сахар вода	1 11 150	1 11 150	0,02	0,05	0,01	11,55	46,21
3	печенье	25	печенье	25	25	-	1,48	1,88	24,78	87,15
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	-	2,28	0,24	14,58	71,4
	всего	355				83,09	7,74	6,97	71,08	335,5
	ИТОГО					163,55	49,37	48,61	263,42	1669,67

ШЕСТОЙ ДЕНЬ ДО 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило калори и
---	--------------------	-------	-------------	------------	-----------	-----------	-------	------	----------	---------------

завтрак

1	Каша рисовая молочная	150	Крупа рисов сахар молоко вода Масло слив	23 5 100 51 3	23 5 100 51 3	0,97	4,56	2,20	28,47	152,76
2	Масло сливочное	5	Масло слив	5	5	-	0,025	4,125	0,04	37,4
2	винегрет	40	картофель свекла Масло рас. Лук Морковь Ог.солён	12 7 4 7 5 15	8 5,5 4 6 4 12	3,6	0,5	4,05	3,32	51,7
4	Чай с лимоном	150	Чай заварка Сахар Лимон вода	38 8 6 150	38 8 5 150	2,58	0,05	0,01	11,55	46,21
4	Бутерброд с маслом сыром	30/5-5	Хлеб Масло сл Сыр	30 5 5	30 5 5	0	2,305	4,365	14,62	108,8
	всего	343				3,68	8,34	8,0	56,81	330,37
	10 часов фрукты	100	фрукты	100	100	60,0	0,9	0,2	8,1	40,0
	Сок фруктовый	100	Сок	100	100	2,0	0,5	-	10,3	46,0
ОБЕД										
1	Салат луковый	10	лук масло раст	12 0,5	12 0,5	0,97	0,13	0,5	0,88	8,49
2	Свекольник с курицей со	150/15	Куры свекла	28 48	15 38	10,46	1,15	3,8	6,03	62,49

	сметаной		картофель морковь лук Масло слив Сметана бульон	35 8 8 3 10 120	25 6 7 3 10 120					
3	Картофельное пюре	100	Картофель Молоко Масло слив	115 16 4	83 16 4	19,64	2,12	4,04	15,52	103,7
4	Голубцы ленивые	60	Мясо Рис Лук Масло слив Капуста Яйцо	36 3 4 2 44 2	34 3 3 2 44 2	-	5,61	5,72	4,21	90,6
5	Компот из свежих яблок	150	яблоко сахар вода	54 8 135	43 8 135	6,22	0,18	0,18	19,01	78,05
6	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	-	2,32	0,45	15,04	76,64
	всего	555				37,29	11,51	14,69	60,69	419,97
ПОЛДНИК										
1	Пирожок с картошкой	50	Мука Сахар Дрожжи яйцо Молоко Масло слив Картофель Масло слив яйцо	25 1 1 1 9 1 24 1 2,5	25 1 1 1 9 1 18 1 2,5	0,45	3,11	2,18	21,37	117,92

2	Кисломол прод	150	снежок	150	150	0,10	4,2	4,78	6,13	84,39
	всего	200				1,2	5,8	5,12	40,83	233,36
УЖИН										
1	Винегрет	40	картофель Масло раст Морковь Огурцы сол лук свекла	12 4 5 15 7 7	9 4 4 12 6 6	4,76	0,5	4,05	3,32	51,7
2	Лапшевник с творогом и соусом	100/30	Вермишель Творог Яйцо сахар масло слив соус	15 35 3 3 2 30	15 35 3 3 2 30	127,88	3,34	9,08	17,61	165,62
3	Чай с молоком	150	Чай Молоко Сахар вода	1 110 8 50	1 100 8 50	0,75	2,09	1,91	9,95	65,43
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	-	2,28	0,24	14,58	71,4
	всего	350				133,39	8,21	15,28	45,46	354,15
	ИТОГО					237,56	35,26	43,29	222,19	1423, 85

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ДО 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило калории
Завтрак										
1	Каша гречневая молочная	150	Крупа гречн молоко сахар Масло слив	25 100 3 3	25 100 3 3	0,97	4,56	2,2	28,47	152,7
2	Яйцо варёное	20	яйцо	1/2шт	20	0,09	2,55	2,3	0,15	31,5
3	Кофейный Напиток с молоком	150	Коф нап Молоко Сахар вода	1,5 110 8 90	1,5 110 8 90	0,75	2,09	2,39	14,78	89,01
4	Бутерброд с маслом сыром	30/5-5	Хлеб Масло сл Сыр	30 5 5	30 5 5	0	2,305	4,365	14,62	108,8
	всего	350				1,81	11,48	7,13	57,98	344,61
	10 часов Сок фруктовый		СОК	100	100	2,0	0,5	-	10,3	46,0

ПОЛДНИК

1	Пирожок с яблоком	50	мука Сахар Масло слив Яйцо молоко яблоко сахар	24 1 1 1 9 30 2	24 1 1 1 9 22 2	0,25	2,69	1,22	24,0	165,03
2	Молоко кипяч	150	молоко	155	150	3,0	4,19	4,78	7,03	87,98
	всего	200				0,35	6,89	6,0	30,13	249,42

УЖИН

1	Салат из квашеной капусты с яблоком	40	капуста яблоки Масло раст	28 30 3	23 22 3	5,33	0,42	4,06	2,04	46,43
2	Каша гречневая молочная	150	гречка сахар молоко вода Масло слив	23 5 120 20 3	23 5 120 20 3	1,29	6,52	3,45	26,82	164,91
3	Чай сладкий	150	Чай Сахар вода	0,25 8 150	0,25 8 150	0,02	0,05	0,01	11,55	46,21
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	-	2,28	0,24	14,58	71,4
	всего	370				6,64	9,27	7,76	54,99	328,95

	ИТОГО					256,91	54,94	46,99	215,99	1544,31
--	--------------	--	--	--	--	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ ДО 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило калории
Завтрак										
1	Каша дружба	150	рис Молоко Масло слив Сахар Пшено вода	11 110 3 5 8 52	11 110 3 5 8 52	0,76	4,91	6,24	26,31	180,83
1	Салат зимний	40	картофель Морковь лук масло раст	19 15 7 3	15 12 6 3	4,76	0,62	4,08	4,46	57,72

			огурцы сол	11	7					
4	Чай с лимоном	150	Чай Сахар лимон	1 8 6	1 8 5	2,58	0,05	0,01	11,55	46,21
4	Бутерброд с маслом сыром	30/5-5	Хлеб Масло сл Сыр	30 5 5	30 5 5	0	2,305	4,365	14,62	108,8
	всего	343				3,42	9,04	12,39	54,89	364,17
	фрукты	100	фрукты	100	100	60,0	0,9	0,2	8,1	40,0
	10 Часов сок	100	сок	100	100	2,0	0,5	-	10,3	46,2
ОБЕД										
2	Суп бабушкин с мясом	150/15	мясо картофель Морковь пшено масло слив яйцо лук бульон	25 67 10 5 1,5 8 5 120	20 50 8 5 1,5 8 4 120	12,0	5,89	7,87	9,3	86,77
3	Картофельное пюре	100	картофель молоко масло слив	115 16 5	83 16 5	16,94	2,12	4,04	15,52	103,7
4	Рыба жареная	70	рыба мука масло раст	84 4,5 4,5	73 4,5 4,5	-	13,44	11,56	3,45	172,28
5	Компот из	150	сухофрукты	15	15	0,75	0,42	-	20,91	85,34

	с/фр		сахар вода	11 142	11 142					
6	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	-	2,32	0,45	15,04	76,64
	всего	565				34,45	24,81	28,0	68,68	582,45

ПОЛДНИК

1	Блинчик с маслом	50/5	Мука Молоко Яйцо Сахар масло слив Масло раст	25 80 4 1 5 3	25 80 4 1 5 3	0,33	2,62	1,88	17,5	97,62
2	Молоко кипяч	150	Молоко	155	150	3,0	4,19	4,78	7,03	87,98
	всего	175				3,33	6,81	6,66	24,53	185,6

УЖИН

1	Салат морковный с зелёным гор	40	морковь Масло раст Зел гор	28 3 25	23 3 16	1,76	0,45	4,02	4,14	54,68
2	Омлет с мясом	90	яйцо Молоко Мясо Масло слив	47 30 28 1,5	47 30 28 1,5	0,29	12,50	11,7	1,77	170,1
3	Какао с молоком	150	какао молоко сахар	2 110 8	2 110 8	0,75	2,82	2,94	19,46	115,44

			вода	83	83					
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	-	2,28	0,24	14,58	71,4
	всего	310				2,8	18,05	18,9	39,95	411,62
	ИТОГО					106,00	60,11	66,15	206,45	1630,04

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ До 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин С	белки	жиры	углеводы	Кило калории
Завтрак										
1	Сырники творожные с фруктовой подливой	100/30	творог сахар яйцо масло слив мука фр подлива	95 10 3 3 12 30	94 10 3 3 12 30	0,58	18,08	3,49	29,78	222,88
2	Икра морковная	40	морковь томат лук масло раст сахар	45 4,5 10 3 0,5	36 4,5 8 3 0,5	7,0	1,4	3,62	5,78	59,3
3	Чай с молоком	150	Чай Сахар Молоко вода	30 10 130 17	40 10 130 17	0,75	2,09	1,91	9,95	65,45

4	Бутерброд с маслом сыром	30/5-5	Хлеб Масло сл Сыр	30 5 5	30 5 5	0	2,305	4,365	14,62	108,8
	всего	330				1,42	25,0	7,94	54,46	391,21
	фрукты	100	фрукты	100	100	60,0	0,9	0,2	8,1	40,0
	10 часов Сок фруктовый	100	СОК	100	100	2,0	0,5	-	10,3	46,2
ОБЕД										
2	Суп овощной с курицей со сметаной	150/15	Картофель Капуста Морковь Зел горош Лук Масло раст Сметана Вода куры	40 15 8 6 8 1 10 113 30	30 12 6 4 6 1 10 113 18	13,36	1,15	3,51	7,55	69,14
3	Пюре из гороха	100	горох Масло слив	50 3	50 3	-	11,5	0,8	25,4	154,8
4	Тефтели мясные	60	Мясо Хлеб Лук яйцо	47 8 24 2	47 8 20 2	1,92	10,76	11,47	6,84	182,59
5	Компот из апельсинов с яблоками	150	апельсин сахар яблоко вода	44 10 32 90	30 10 22 90	20,92	0,36	0,18	20,10	83,22
6	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	-	2,32	0,45	15,04	76,64
	всего	555				43,2	27,49	20,03	80,71	625,69

ПОЛДНИК

1	Булочка Осенняя	45	Мука Сахар Яйцо Дрожжи Масло слив Морковь	29,1 4,5 1 0,6 5,3 2,6	29.1 4,5 1 0,6 5,3 1,9	-	5,14	9,6	18,18	176,21
2	Кисломол прод	150	йогурт	150	150	0,10	4,2	4,78	6,13	84,39
	всего	200				0,10	9,34	14,38	24,31	260,6
УЖИН										
1	Салат луковый	10	лук масло раст	12 1	9 1	0,97	0,13	0,5	0,88	8,49
2	Оладьи из печени со слив маслом	60-2	Печень Хлебг Масло слив Масло раст	72 9,6 9,4 7	60 9,6 9,4 7	0,78	2,77	2,7	0,45	37,32
3	Картофель отварной	100	Картофель Масло слив	132 3	98 3	19,8	2,08	4,68	18,14	121,64
4	чай	150	Чай Сахар вода	0,5 10 150	0,5 10 150	0,02	0,05	0,01	11,55	46,21
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	-	2,28	0,24	14,58	69,15
	всего	350				21,57	7,31	8,13	45,6	282,81
	ИТОГО					128,29	70,54	50,68	223,48	1646,51

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ДО 3Х ЛЕТ

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	витамины	белки	жиры	углевод ы	Кило калории
завтрак										
1	Яйцо варёное	20	яйцо	1/2шт	20	0,09	2,55	2,3	0,15	31,5
2	Каша манная молочная	150	манка Молоко Сахар Масло слив вода	20 100 3 3 52	20 100 3 3 52	0,79	4,65	6,03	23,31	166,51
3	Чай с молоком	150	Чай Сахар Молоко вода	40 8 110 37	40 8 110 37	0,75	2,09	1,91	9,95	65,43
4	Бутерброд с маслом сыром	30/5-5	Хлеб Масло сл Сыр	30 5 5	30 5 5	0	2,305	4,365	14,62	108,8
	всего	350				1,63	11,57	10,48	47,99	332,59

	10 часов фрукты	100	фрукты	100	100	60,0	0,9	0,2	10,3	40,0
	Сок фруктовый	100	Сок	100	100	2,0	0,5	-	8,1	46,0
ОБЕД										
1	Салат картофельный с зелёным горошком	40	Картофель Лук Горош зел яйцо масло раст	24 4,5 13 4 3	20 3,7 9 4 3	0,08	1,21	4,54	4,3	62,8
2	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	150/15	Курица картофель лук морковь масло раст бульон лапша	30 60 8 8 1 113 5	15 45 7 6 1 113 5	9,91	1,69	1,71	13,05	74,45
3	Бигус с мясом	100	мясо капуста масло раст морковь лук томат рис	76 67 2,5 5 8 2 5	76 53 2,5 4 7 2 5	32,5	10,8	10,8	7,4	150,18
4	Компот из с/фр	150	Сухофрукту Сахар вода	20 8 143	20 8 143	0,75	0,42	-	20,91	85,34

5	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	-	2,32	0,45	15,04	76,64
	всего	495				43,24	16,44	17,5	60,7	449,41
ПОЛДНИК										
1	печенье	20	печенье	20	20	-	1,48	1,88	24,78	87,15
2	Молоко кипяч	150	молоко	155	150	3,0	4,19	4,78	7,03	87,98
	всего	170				3,0	5,67	6,66	31,81	175,13
УЖИН										
1	Маринад овощной	40	морковь Масло раст сахар	40 3 0,5	32 3 0,5	3,2	0,5	4,02	6,72	56,58
2	Картофельное пюре	100	Картофель Молоко Масло слив	115 16 3	83 16 3	16,94	2,12	4,04	15,52	103,7
3	Котлета рыбный	60	рыба лук молоко яйцо сухари мало слив масло раст	85 16 6 4 10 3 3	64 13 6 4 10 3 3	0	8,80	1,64	5,77	73,02
4	Чай сладкий	150	Чай Сахар вода	0,25 8 150	0,25 8 150	0,02	0,05	0,01	11,55	46,21
	Хлеб пшеничный	20	хлеб	20	20	-	1,52	0,16	9,72	47,6

