

Утверждаю:

и.о. заведующей Детским садом № 8
Е. С. Лукман

Приказ от «03» октября 2023 г. № 43-ОД



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида №8» Алексеевского городского округа**

г. Алексеевка

2023 г.

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Продукты	От 3 до 7 лет.						От 1,5 до 3 лет								
		брут то	нетт о	выход	Б	Ж	У	К	брут то	Нетт о	выход	б	ж	у	К	
ЗАВТРАК																
Отварные макароны со сливочным маслом и тертым сыром	вермишель	40	40	200					30	30	150					
	масло слив	6	6						5	5						
	сыр	10	10						5	5						
					7,29	8,03	32,85	229,3				4,22	4,88	20,53	140,11	
Чай	чай	0,6	0,6	200					0,5	0,5	150					
	сахар	13	13						12	12						
							12,9	48,62						11,97	44,88	
Булка	булка	30	30	30					20	20	20					
					2,49	0,39	14,43	68,1				1,66	0,26	9,62	45,4	
II завтрак																
	Нектар	200	200	200					200	200	200					
					-	-	24	96				-	-	24	96	
	Вафли	20	20	20					7	7	7					
					0,58	0,66	15,5	70,83				0,2	0,23	5,42	24,79	
ОБЕД																
Суп гречневый на сливочном масле	картофель	100	70	200					60	40	180					
	лук	10	7						5	2						
	морковь	10	7						5	2						
	масло слив	4	4						3	3						
	гречка	10	9,8						5	4,9						
	масло растит	3	3						2	2						
					2,35	4,38	17,5	115,61				1,89	3,43	15,78	96,10	
Мясные тефтели в томатном соусе	мясо	80	70	130/50					65	60	100/30					
	рис	20	20						15	15						
	лук	10	8						8	6						
	яйцо	1\8	1\8						1\8	1\8						
	масло растит	2	2						1	1						
	масло сливоч.	5	5						3	3						
	мука	5	5						5	5						
	томат	5	5						3	3						
	сметана	5	5						5	5						

					14,18	25,5	16,84	356,19				11,6	18,03	12,72	279,8
Капуста тушеная	Капуста	200	140	120					140	80	60				
	Лук	20	15						20	15					
	Морковь	30	25						20	15					
	Масло растительное	5	5						4	4					
	Масло сливочное	3	3						2	2					
					2,44	7,46	8,73	111,03				2,47	6,64	8,88	104,2
Лимонный напиток	вода	200	200	200					150	150	150				
	лимоны	20	15						20	15					
	сахар	13	13						12	12					
					0,14	-	13,42	53,57				0,14	-	12,42	49,83
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50					40	40	40				
					2,35	0,35	29,9	107,0				1,88	0,28	19,92	85,60
ПОЛДНИК															
Каша геркулесовая молочная	молоко	150	150	200					150	150	200				
	геркулес	15	15						15	15					
	сахар	9	9						8	8					
					6,58	5,96	30,11	193,4				5,62	5,5	24,81	165,8
Ватрушка с повидлом	мука	50	50	90\30					40	40	80\20				
	молоко	20	20						20	20					
	сахар	3	3						3	3					
	яйцо	1\8	1\8						1\8	1\8					
	масло сливочное	2	2						1	1					
	масло растит	2	2						2	2					
	дрожжи	2	2						2	2					
	джем	30	30						20	20					
					7,18	6,70	61,4	320,28				5,88	5,73	47,08	253,07
Кофейный напиток	кофейный напиток	2	2	200					2	2	150				
	сахар	13	13						12	12					
					-	-	12,97	48,62				-	-	11,97	44,88
УЖИН															
Кефир	кефир	200	200	200					150	150	150				
					5,6	6,4	9,4	116				4,2	4,8	7,05	87
Булка	булка	30	30	30					20	20	20				
					2,49	0,39	14,43	68,1				1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					53,67	66,22	314,38	2002,65				41,42	50,04	241,79	1562,86

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	продукты	От 3 до 7 лет						От 1,5 до 3 лет								
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К	брутто	Нетто	выход	б	ж	у	К	
ЗАВТРАК																
Омлет натуральный	яйцо	1	1	80					1	1	80					
	молоко	50	50						50	50						
	Масло сливочное	3	3						2	2						
Салат из кукурузы с луком	Масло раст	2	2						1	1						
					7,75	7,35	2,7	107,5				77,5	7,35	2,7	107,5	
	Кукуруза консервированная	70	45	60					60	35	45					
	Лук репчатый	15	13						10	9						
	Масло растительное	2	2						1	1						
						1,95	2,2	19,3	59,5				1,6	1,82	17,4	48,5
Какао с молоком	молоко	150	150	200					150	150	150					
	какао порошок	2	2						2	2						
	сахар	13	13						12	12						
					4,2	4,8	20,02	135,62				4,2	4,8	17,03	124,4	
Булка с сыром	булка	30	30	30\15					20	20	20\10					
	сыр	15	15						10	10						
					5,17	3,12	14,43	104,2				4,34	2,99	9,62	81,5	
II завтрак																
	Фрукты	200	200	200					180	180	180					
					0,6	-	20,4	82,4				0,5		18,4	74,16	
ОБЕД																
Борщ на сливочном	картофель	90	70	200/8					60	40	180/5					
	капуста	70	50						50	25						

масле со сметаной	лук	10	7					10	7						
	морковь	10	7					10	7						
	том.паста	7	7					5	5						
	масло слив-е	4	4					3	3						
	масло растит	3	3					2	2						
	сметана	8	8					5	5						
					2,19	6,12	16,1	124,65				1,6	4,3	10,8	86,8
Сердце тушеное в красном соусе	сердце	80	60	80				60	40	60					
	морковь	10	7					5	4						
	лук	10	7					5	4						
	соус красный			50						30					
	масло слив-е	3	3					2	2						
	мука	5	5					5	5						
	томат	5	5					4	4						
	сметана	5	5					4	4						
	масло растит	3	3					2	2						
					14	11,25	45,35	176,15				10,61	7,91	4,79	130,89
Рис отварной	рис	40	40	150				30	30	110					
	масло слив-е	7	7					6	6						
					2,84	6,84	30,99	189,04				2,13	5,13	23,24	141,7
Салат из свеклы с солеными огурцами	Свекла	35	30	40				25	20	30					
	Огурец соленый	15	13					12	8						
	Лук	2	2					2	2						
	Масло растительное	2	2					1	1						
					0,64	2,74	3	39,33				0,43	1,83	2	26,22
Кисель из сока	сок	60	60	200				45	45	150					
	сахар	7	7					5	5						
	крахмал	10	10					7,5	7,5						
					0,56	0,06	30,2	123,6				0,42	0,045	22,65	92,7
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50	2,35	0,35	29,9	107,0	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,60
ПОЛДНИК															

Сырники творожные со сметаной	творог	130	130	150/35					110	110	120/25					
	мука пшеничная	18	18						14,4	14,4						
	яйцо	1/6	1/6						1/6	1/6						
	сахар	6	6						5	5						
	масло сливочное	3	3						2	2						
	масло растительное	2	2						1	1						
	сметана	35	35						25	25						
						19,68	16	25,1	307,74				15,65	13,1	22,74	259,06
	сахар	5	5							5	5					
молоко	30	30							20	20						
					19,68	16	25,1	307,74				15,65	13,1	22,74	259,06	
Кофейный напиток с молоком	молоко	150	150	200					150	150	150					
	кофейный напиток	2	2						2	2						
	сахар	13	13						12	12						
					4,2	4,8	20,02	135,62				4,2	4,8	19,02	131,88	
Булка	Булка	30	30	30					20	20	20					
					2,49	0,39	14,43	68,1				1,66	0,26	9,62	45,4	
УЖИН																
Кефир булка	Кефир	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116	150	150	150	4,2	4,8	7,05	87	
	Булка	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
Итого за день					75,88	72,68	310,96	1921,85				62,83	59,67	216,6	1568,71	

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	продукты	От 3 до 7 лет						От 1,5 до 3 лет							
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К	брутто	Нетто	выход	б	ж	у	К
ЗАВТРАК															
Каша гречневая молочная	молоко	150	150	200					150	150	200				
	гречка	15	15						13	13					
	сахар	10	10						8	8					
						6,09	5,19	27,23	173,75				5,83	5,14	23,87
Чай с лимоном	чай	0,6	0,6	200/10					0,5	0,5	150/10				
	сахар	13	13						12	12					
	лимон	10	10						10	10					
						0,09	0,02	13,27	51,92				0,09	0,02	12,27
Булка со сливочным маслом	булка	30	30	30\10					20	20	20\8				
	масло сливоч	10	10						8	8					
					2,54	6,99	14,5	127,9				1,7	6,85	9,69	105,2
II завтрак															
Тертая морковь с сахаром	Морковь	80	60	50					70	50	40				
	Сахар	2	2						2	2					
						0,8		6,44	28,6				0,7		5,88
ОБЕД															
Суп гороховый с гречками	горох сухой	15	15	200/10					8	8	180/5				
	картофель	80	56						50	30					
	лук	10	7						10	7					
	морковь	20	14						15	10					
	масло сливоч	4	4						3	3					
	хлеб пшеничный	20	10						10	5					
	масло растит	3	3						2	2					
						5,78	4,49	26,52	164,18				3,41	3,56	15,3

Овощное рагу	картофель	100	80	210				80	50	160						
	капуста	100	70					75	45							
	лук	20	14					15	9							
	морковь	20	14					15	9							
	том паста	5	5					3	3							
	масло сливоч	6	6					4	4							
	масло растит	4	4					3	3							
	вода	20	20					20	20							
	мясо	80	70					50	45							
					14,95	13,68	22,97	281,43				9,14	9,74	16,74	190,99	
Салат из соленых огурцов	Огурцы соленые	45	35	40				35	30	30						
	Лук	5	4					4	3							
	Масло растит	2	2					1	1							
						0,34	2,04	1,04	23,92				0,26	1,53	0,78	17,94
Компот из сухофруктов	сухофрукты	15	12	200				15	12	150						
	сахар	13	13					12	12							
						0,24	-	22,6	89,66				0,24	-	21,64	85,92
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50				40	40	40						
						2,35	0,35	29,9	107,0				1,88	0,28	19,92	85,60
ПОЛДНИК																
Рыба, запеченная в омлете	Рыба	70	65	80				52	48	60						
	Мука	8	8					6	6							
	Масло сливоч	3	3					2	2							
	Яйцо	1	1					1	1							
	Молоко	20	20					15	15							
	Масло раст	3	3					2	2							
						14,18	3,69	2,34	98,66				10,64	2,77	1,75	73,1
Винегрет	Картофель	40	35	60				25	20	40						
	Свекла	15	12					10	8							
	Морковь	10	8					10	8							
	Соленый огурец	10	8					8	6							
	Лук репчатый	5	4					4	3							

	Масло растит	3	3						2	2					
					0,54	2,46	3,07	36,64				0,4	1,85	2,31	27,48
Кофейный напиток с молоком	молоко	150	150	200					150	150	150				
	кофейный напиток	2	2						2	2					
	сахар	13	13						12	12					
					4,2	4,8	20,02	135,62				4,2	4,8	19,02	131,88
Булка		30	30	30					20	20	20				
					2,49	0,39	14,43	68,1				1,66	0,26	9,62	45,4
УЖИН															
Кефир	Кефир	200	200	200					150	150	150				
					5,6	6,4	9,4	116				4,2	4,8	7,05	87
Булка	Булка	20	20	20					20	20	20				
					1,66	0,26	9,62	45,4				1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					61,85	50,76	223,35	1548,78				46,01	41,86	175,46	1233,39

4 ДЕНЬ

Наименование блюд	продукты	От 3 до 7 лет							От 1,5 до 3 лет						
		брутто	Нетто	выход	Б	Ж	У	К	брутто	Нетто	выход	б	ж	у	К
ЗАВТРАК															
Каша пшеничная молочная	Молоко	150	150	200					200	200	200				
	Пшено	15	15						10	10					
	Сахар	10	10						6	6					
						7,4	6,83	28,87	203,5				6,8	6,69	25,7
Чай	чай	0,6	0,6	200					0,5	0,5	150				
	сахар	13	13						12	12					
					-	-	12,97	48,62				-	-	11,97	44,88
Булка со сливочным маслом	булка	30	30	30\10					20	20	20\8				
	масло сливочное	10	10												
					2,54	6,99	14,5	127,9				1,7	6,82	9,69	105,2
II завтрак															
	фрукты	200	200	200					180	180	180				
					0,6	-	20,4	82,4				0,5		18,4	74,16
ОБЕД															
Суп рисовый на мясном бульоне	картофель	90	70	200					80	50	180				
	рис	10	9,8						5	4,9					
	лук	10	7						10	7					
	морковь	10	7						10	7					
	масло сливочное	4	4						3	3					
	масло растит	3	3						2	2					
						2,62	4,21	21,95	130,72				1,6	4,27	13,48
Курица тушеная с овощами	курица	110	100	80\20					100	90	60\20				
	лук	15	12						15	12					
	морковь	15	12						15	12					
	масло растит	3	3						2	2					
	Томатная паста	3	3						2	2					
						11,3	8,95	1,7	133,15				9,24	5,29	1,3
Картофельное пюре	картофель	200	140	150					130	70	100				
	масло сливочное	6	6						4	4					

	молоко	20	20						20	20					
					3,39	5,59	28,59	172,68				2,68	4,26	19,38	122,8
Салат из свеклы	Свекла	50	40	40					40	30	30				
	Масло растительное	2	2						1	1					
					0,57	2,44	3,34	37,56				0,42	1,83	2,5	28,17
Компот из сухофруктов	сухофрукты	15	12	200					15	12	150				
	сахар	13	13						12	12					
					0,24	-	22,6	89,66				0,24	-	21,64	85,92
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50					40	40	40				
					2,35	0,35	29,9	107,0				1,88	0,28	19,92	85,60
ПОЛДНИК															
Лапшевник с творогом с молочным соусом	лапша	22	22	140/50					14	14	100/50				
	творог	100	100						80	80					
	яйцо	1/4	1/4						1/4	1/4					
	сахар	7	7						3	3					
	масло растит	2	2						1	1					
	МОЛОЧНЫЙ СОУС														
	молоко	50	50						50	50					
	масло сливочное	2	2						1	1					
	мука	3	3						2	2					
	сахар	5	5						5	5					
					16,5	13,37	31,25	303,7				13,1	10,64	24,9	242,2
Какао с молоком	молоко	150	150	200					150	150	150				
	какао порошок	2	2						2	2					
	сахар	13	13						12	12					
					4,2	4,8	20,02	135,62				4,2	4,8	17,03	124,4
Булка	булка	30	30	30					20	20	20				
					2,49	0,39	14,43	68,1				1,66	0,26	9,62	45,4
УЖИН															
Кефир	кефир	200	200	200					150	150	150				
					5,6	6,4	9,4	116				4,2	4,8	7,05	87
Булка	булка	20	20	20					20	20	20				
					1,66	0,26	9,62	45,4				1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					61,46	60,58	269,54					49,88	50,46	212,2	1450,9

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	продукты	От 3 до 7 лет						От 1,5 до 3 лет								
		брутто	Нетто	выход	Б	Ж	У	К	брутто	Нетто	выход	б	ж	у	К	
ЗАВТРАК																
Каша манная молочная	молоко	150	150	200					150	150	200					
	манная крупа	15	15						13	13						
	сахар	9	9						8	8						
						6,89	4,9	27,93	173,3				5,67	4,89	24,56	159,92
Чай с лимоном	чай	0,6	0,6	200/10					0,5	0,5	150/10					
	сахар	13	13						12	12						
	лимон	10	10						10	10						
						0,09	0,02	13,27	51,92				0,09	0,02	12,27	48,13
Булка со сливочным маслом	булка	30	30	30\10					20	20	20\8					
	масло сливочное	10	10						8	8						
						2,54	6,99	14,5	127,9				1,7	6,82	9,69	105,2
II завтрак																
	конфеты	20	20	20					10	10	10					
						0,8	0,7	20	87,5				0,32	0,28	8,0	35,0
ОБЕД																
Рассольник на сливочном масле со сметаной	картофель	80	60	200/10					60	30	180/5					
	крупа перловая	8	8						5	5						
	лук	10	8						10	8						
	морковь	10	8						10	8						
	огурец соленый	25	21						20	16						
	томатная паста	5	5						3	3						
	масло сливоч	4	4						3	3						
	масло растит	3	3						2	2						
	сметана	10	10						5	5						

					2,68	6,2	19,96	135,8				1,68	4,69	12,75	96,95
Сосиска	сосиска	70	68	68					50	48	48				
Каша гречневая рассыпчатая					8,9	15,06	0,45	191,08				7,63	12,9	0,46	148,37
	гречка	40	39,2	130					30	29,4	110				
	масло сливочное	6	6						5	5					
					5,07	5,99	27,25	176,48				3,81	4,9	20,44	136,1
Икра кабачковая	Икра кабачковая	65	60	60					45	40	40				
					1,14	5,34	4,62	71,4				0,85	4	3,46	53,55
Компот из сухофруктов	сухофрукты	15	12	200					15	12	150				
	сахар	13	13						12	12					
					0,24	-	22,6	89,66				0,24	-	21,64	85,92
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50					40	40	40				
					2,35	0,35	29,9	107,0				1,88	0,28	19,92	85,60
ПОЛДНИК															
Рыбная котлета	рыба	110	75	80					80	60	60				
	хлеб пшеничный	10	10						10	10					
	молоко	20	20						15	15					
	лук	10	8						10	8					
	яйцо	1/8	1/8						1/8	1/8					
	масло растит	2	2						1	1					
						13,81	7,23	7,83	151,08				12,3	4,13	5,42
Салат из зеленого горошка	горошек зеленый консервированный	70	50	60					55	30	40				
	лук	10	8						10	8					
	масло растительное	2	2						2	2					
						1,55	1,99	4,08	40,47				1,35	0,99	3,62
Кофейный напиток с молоком	молоко	150	150	200					150	150	150				
	кофейный напиток	2	2						2	2					
	сахар	13	13						12	12					

					4,2	4,8	20,02	135,62				4,2	4,8	19,02	131,88
Булочка с изюмом	мука	50	50	70					40	40	60				
	сахар	8	8						6	6					
	масло сливоч	3	3						2	2					
	масло растит	3	3						2	2					
	Яйцо	1/8	1/8						1/7	1/7					
	Дрожжи	2	2						2	2					
	Изюм	7	6						6	5					
	Молоко	20	20						20	20					
					6,72	4,4	39,6	224,89				5,88	3,85	34,65	196,7
УЖИН															
Кефир	кефир	200	200	200					150	150	150				
					5,6	6,4	9,4	116				4,2	4,8	7,05	87
Булка	булка	20	20	20					20	20	20				
					1,66	0,26	9,62	45,4				1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					64,24	70,63	271,03	1925,5				53,46	57,7	212,57	1554,01

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	продукты	От 3 до 7 лет						От 1,5 до 3 лет							
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К	брутто	Нетто	выход	б	ж	у	К
ЗАВТРАК															
Плов рисовый с изюмом	рис	40	40	200					25	25	150				
	изюм	15	14						20	20					
	масло сливочное	8	8						6	6					
	сахар	10	10						8	8					
					2,94	6,87	43,22	229,19				1,9	5,14	30,35	168,55
Чай	чай	0,6	0,6	200					0,5	0,5	150				
	сахар	13	13						12	12					
							12,9	48,62						11,97	44,88
Булка с сыром	булка	30	30	30\15					20	20	20\10				
	сыр	15	15						10	10					
					5,17	3,12	14,43	104,2				4,34	2,99	9,62	81,5
II завтрак															
Вафли	Вафли	20	20	20					7	7	7				
					0,58	0,66	15,5	70,83				0,20	0,23	5,42	24,79
ОБЕД															
Свекольник на сливочном масле со сметаной	Картофель	90	70	200/10					60	40	180/5				
	Свекла	80	64						65	50					
	Лук	10	8						10	8					
	Морковь	15	10						15	10					
	Томатная паста	5	5						3	3					
	масло сливочное	4	4						3	3					
	масло растител	3	3						2	2					
	Сметана	10	10						5	5					
					3,07	6,12	16,35	151,13				2,2	2,65	11,42	93,41
Котлета мясная	Мясо	80	80	80					70	70	60				
	Хлеб	10	10						5	5					

	пшеничный														
	Лук	10	8					8	6						
	Яйцо	1/8	1/8					1/8	1/8						
	Масло растительн	2	2					1	1						
					17,29	24,85	5,99	301,17				15,57	21,71	1,93	269,5
Отварная вермишель со с/м	вермишель	40	40	130				25	25	110					
	Масло сливочное	6	6					5	5						
					4,17	5,3	32,85	193,2				2,89	4,94	20,9	130,05
Лимонный напиток	вода	200	200	200				150	150	150					
	Лимоны	20	15					20	15						
	сахар	13	13					12	12						
					0,14	-	13,42	53,57				0,14	-	12,42	49,83
Салат из свежей капусты и моркови	Капуста	60	50	60				45	35	45					
	Морковь	12	10					10	8						
	Масло растительн ое	3	3					2	2						
					0,99	4,254	2,946	54,462				0,742	3,19	2,209	40,846
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50				40	40	40					
					2,35	0,35	29,9	107,0				1,88	0,28	19,92	85,60
ПОЛДНИК															
Суп из рыбных консервов	картофель	100	70	200				60	40	180					
	пшено	5	5					3	3						
	консервы	30	30					20	20						
	морковь	20	16					10	6						
	лук	10	8					10	8						
	масло сливочное	2	2					2	2						
	масло растит	2	2					1	1						
					7,11	6,29	18,95	158,41				4,31	4,44	11,6	102,05
Булочка домашняя	Мука пшеничная	50	50	60				40	40	50					
	Молоко	20	20					20	20						
	Сахар	4	4					3	3						
	Яйцо	1/8	1/8					1/8	1/8						

	масло растительн	2	2						1	1					
	масло слив	2	2						2	2					
	дрожжи	2	2						2	2					
					7,04	5,05	40,6	227,32				5,7	3,97	33,3	193,03
Кофейный напиток	кофейный напиток	2	2	200					2	2	<i>150</i>				
	сахар	13	13						12	12					
					-	-	12,97	48,62				-	-	11,97	44,88
УЖИН															
Кефир	кефир	200	200	200					150	150	150				
					5,6	6,4	9,4	116				4,2	4,8	7,05	87
Булка	булка	30	30	30					20	20	20				
					2,49	0,39	14,43	68,1				1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					58,94	69,65	283,86	1931,82				45,73	54,6	199,7	1461,32

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	продукты	От 3 до 7 лет						От 1,5 до 3 лет							
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К	брутто	Нетто	выход	б	ж	у	К
ЗАВТРАК															
Каша рисовая молочная	молоко	150	150	200					150	150	200				
	рис	15	15						10	10					
	сахар	9	9						8	8					
					6,0	5,23	26,52	174,5				5,04	4,87	23,31	151,88
Чай с лимоном	Чай	0,6	0,6	200/10					0,5	0,5	150/10				
	Сахар	13	13						12	12					
	Лимон	10	10						10	10					
					0,09	0,02	13,27	51,92				0,09	0,02	12,27	48,13
Булка с сыром	булка	30	30	30/15					20	20	20\10				
	сыр	15	15						10	10					
					5,17	3,12	14,43	104,2				4,34	2,99	9,62	81,5
II завтрак															
Фрукты	фрукты	200	200	200					180	180	180				
					0,6	-	20,4	82,4				0,5		18,4	74,16
ОБЕД															
Суп вермишелевый на с/м	Картофель	80	56	200					60	36	180				
	вермишель	10	10						5	5					
	Лук	10	10						10	8					
	Морковь	15	12						10	7					
	масло сливочное	4	4						3	3					
	масло раст	3	3						2	2					
						2,45	0,91	20,17	94,56				1,6	0,86	13,37

Суфле из печени	Печень говяжья	80	65	80					70	55	70				
	молоко	30	30						20	20					
	мука	6	6						4	4					
	Яйцо	1/8	1/8						1\8	1\8					
	Масло растительное	2	2						1	1					
						15,04	8,02	9,11	180,59				13,8	6,02	8,04
Каша гречневая рассыпчатая	гречка	40	39,2	130					30	29,4	110				
	масло сливочное	6	6						5	5					
					5,07	5,99	27,25	176,48				3,81	4,9	20,44	136,1
Икра кабачковая	Икра кабачковая	65	60	60					50	45	45				
					1,14	5,34	4,62	71,4				0,85	4	3,46	53,55
Напиток из сока	Сок	100	100	200					100	100	150				
	Вода	100	100						50	50					
	Сахар	10	10						10	10					
					0,5		19,08	75,4				0,5		19,08	75,4
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50					40	40	40				
					2,35	0,35	29,9	107,0				1,88	0,28	19,92	85,60
ПОЛДНИК															
Ленивые вареники с творогом и сметаной	Мука	35	35	150					20	20	120				
	Творог	110	110						90	90					
	Яйцо	1/8	1/8						1/8	1/8					
	Масло сливочное	6	6						5	5					
	Сахар	10	10						8	8					
	Сметана	35	35	35					25	25	25				
					17,83	18,67	39,34	387,37				13,84	16,68	25,7	302,34
	кофейный напиток	2	2						2	2					
	сахар	13	13						12	12					
					4,2	4,8	20,02	135,62				4,2	4,8	19,02	131,88
Булка	булка	30	30	30					20	20	20				
					2,49	0,39	14,43	68,1				1,66	0,26	9,62	45,4
УЖИН															

Кефир	кефир	200	200	200					150	150	150				
					5,6	6,4	9,4	116				4,2	4,8	7,05	87
Булка	булка	20	20	20					20	20	20				
					1,66	0,26	9,62	45,4				1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					71,46	61,42	280,33	1917,7 1				58,82	52,12	220,9	1581,2 4

8 ДЕНЬ

Наименование блюдо	продукты	От 3 до 7 лет						От 1,5 до 3 лет							
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К	брутто	Нетто	выход	б	ж	у	К
ЗАВТРАК															
Каша манная молочная	Молоко	150	150	200					150	150	200				
	Манная крупа	15	15						10	10					
	Сахар	10	10						8	8					
						5,89	4,9	27,93	173,3				5,33	4,87	22,36
Чай	чай	0,6	0,6	200					0,5	0,5	150				
	сахар	13	13						12	12					
							12,9	48,62						11,97	44,88
Булка с сливочным маслом	булка	30	30	30\10					20	20	20\8				
	масло сливочное	10	10												
					2,54	6,99	14,5	127,9				1,7	6,82	9,69	105,2
II завтрак															
Печенье	печенье	20	20	20					10	10	10				
					2,3	2,2	22,7	125,1				1,15	1,1	11,35	62,55
ОБЕД															
Суп пшениный с яйцом	Картофель	80	56	200					60	36	180				
	Пшено	10	9						5	5					
	Яйцо	1/12	1/12						1/1	1/12					
	Лук	10	8						10	8					
	Морковь	15	12						7	7					
	Масло сливочное	4	4						3	3					
	Масло раститит	3	3						2	2					
					3,28	4,99	19,15	135,81				2,33	2,36	12,92	83,73
Плов рисовый с мясом	мясо	70	60	190					50	40	160				
	Лук	10	8						10	8					
	Морковь	10	8						10	8					

	Рис	40	40						30	30					
	Масло сливочное	6	6						5	5					
	Масло растительное	4	4						3	3					
						13,02	10,61	32,39	269,13				9,43	8,25	24,65
Салат из соленых огурцов	Огурцы соленые	45	35	40					35	30	30				
	Лук	5	4						3	2					
	Масло растительное	2	2						1	1					
						0,34	2,04	1,04	23,92				0,26	1,53	0,78
Кисель из сока	Сок	60	60	200					40	40	150				
	Вода	140	140						105	105					
	сахар	7	7						5	5					
	Крахмал	10	10						7,5	7,5					
						0,56	0,06	30,2	123,6				0,42	0,045	22,65
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50					40	40	40				
						2,35	0,35	29,9	107,0				1,88	0,28	19,92
ПОЛДНИК															
Рыбное суфле	рыба	140	70	80					100	50	70				
	Яйцо	1/3	1/3						1/6	1/6					
	лук	15	12						12	10					
	Молоко	50	50						35	35					
	Масло сливочное	3	3						2	2					
	Мука	10	10						5	5					
	Масло растительное	2	2						1	1					
						15,73	7,97	10,9	177,1				6,14	3,74	5,45
Салат картофельный	Картофель	45	40	60					35	30	40				
	Горошек зеленый	18	16						12	10					

с зеленым горошком	консервированный														
	Яйцо	1/6	1/6					1/4	1/4						
	Лук репчатый	5	4					3	2						
	Масло растительн	2	2					1	1						
					1,98	6	6,06	86,4				1,32	4	4,04	57,6
Кофейный напиток с молоком	молоко	150	150	200				150	150	150					
	кофейный напиток	2	2					2	2						
	сахар	13	13					12	12						
					4,2	4,8	20,02	135,62				4,2	4,8	19,02	131,88
Булка	булка	30	30	30				20	20	20					
					2,49	0,39	14,43	68,1				1,66	0,26	9,62	45,4
УЖИН															
Кефир	кефир	200	200	200				150	150	150					
					5,6	6,4	9,4	116				4,2	4,8	7,05	87
Булка	булка	20	20	20				20	20	20					
					1,66	0,26	9,62	45,4				1,66	0,26	9,62	45,4

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	продукты	От 3 до 7 лет						От 1,5 до 3 лет							
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К	брутто	Нетто	выход	б	ж	у	К
ЗАВТРАК															
Каша молочная «Дружба»	Рис	10	10	200					10	10	200				
	Крупа пшеничная	10	10						10	10					
	Молоко	150	150						150	150					
	Сахар	10	10						8	8					
					6,2	8,6	32,4	232				4,65	6,45	24,3	174
Чай	чай	0,6	0,6	200					0,5	0,5	150				
	сахар	13	13						12	12					
							12,9	48,62						11,97	44,88
Булка со сливочным маслом	булка	30	30	30\10					20	20	20\8				
	масло сливочное	10	10												
					2,54	6,99	14,5	127,9				1,7	6,82	9,64	105,2
II завтрак															
Фрукты	фрукты	200	200	200					180	180	180				
					0,6	-	20,4	82,4				0,5		18,4	74,16
ОБЕД															
Суп с клёцками	Морковь	10	8	200					6	5	180				
	Масло растительное	3	3						2	2					
	Масло сливочное	4	4						3	3					
	Лук репчатый	10	8						6	5					
	Картофель	80	56						50	35					
	Мука	16	16						10	10					
	Яйцо	1/5	10						1/8	6					
	Зелень	2	2						2	2					
					3,384	4,478	22,483	138,151				2,092	2,354	14,056	82,261
Курица отварная	Цыпленок бройлеров	122	105	80					105	90	70				

					17,808	11,368		185,976				15,582	9,947		162,729	
Каша перловая	Крупа перловая	40	40	130					30	30	110					
	Масло сливочное	6	6						5	5						
					4,2	4,395	26,895	166,995				3,36	3,516	21,516	133,596	
Салат из свеклы	Свекла	50	40	40					40	30	30					
	Масло растительное	2	2						1	1						
					0,57	2,44	3,34	37,56				0,42	1,83	2,5	28,17	
Компот из сухофруктов	сухофрукты	15	12	200					15	12	150					
	сахар	13	13						12	12						
					0,24	-	22,6	89,66				0,24	-	21,64	85,92	
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50					40	40	40					
					2,35	0,35	29,9	107,0				1,88	0,28	19,92	85,60	
ПОЛДНИК																
Творожно-морковная запеканка с молочным соусом	Творог	120	120	150/50					90	90	140/30					
	Морковь	70	55						40	15						
	Манка	7	7						5	5						
	Яйцо	1/4	1/4						1/4	1/4						
	Сахар	8	8						5	5						
	Масло сливочное	3	3						2	2						
	Масло растит	2	2						1	1						
	Молочный соус															
	Молоко	50	50						30	30						
	Сахар	5	5						5	5						
	Мука	2	2						2	2						
	Масло сливочное	2	2						1	1						
					19,68	16	25,1	307,74				15,65	13,1	22,74	259,06	
Какао с	молоко	150	150	200					150	150	150					

МОЛОКОМ	какао порошок	2	2						2	2					
	сахар	13	13						12	12					
					4,2	4,8	20,02	135,62				4,2	4,8	17,03	124,4
Булка	булка	30	30	30					20	20	20				
					2,49	0,39	14,43	68,1				1,66	0,26	9,62	45,4
УЖИН															
Кефир	кефир	200	200	200					150	150	150				
					5,6	6,4	9,4	116				4,2	4,8	7,05	87
Булка	булка	20	20	20					20	20	20				
					1,66	0,26	9,62	45,4				1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					71,51	66,47	263,98	1889,11				57,79	54,4	209,99	1537,76

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	продукты	От 3 до 7 лет						От 1,5 до 3 лет								
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К	брутто	Нетто	выход	б	ж	у	К	
ЗАВТРАК																
Суп молочный с макаронными изделиями	Макаронные изделия	55	15	200					15	15	200					
	Молоко	150	150						150	150						
	Сахар	10	10						6	6						
						8,25	11,25	25,8	233,8				6,6	9	20,64	187,04
Чай	чай	0,6	0,6	200					0,5	0,5	150					
	сахар	13	13													
						-	-	12,97	48,62					11,97	44,88	
Булка со сливочным маслом	булка	30	30	30\10					20	20	20\8					
	масло сливочное	10	10						8	8						
						2,54	6,99	14,5	127,9				1,7	6,82	9,69	105,2
II завтрак																
Напиток из сока	Сок	100	100	200					100	100	150					
	Вода	100	100						50	50						
	Сахар	10	10						10	10						
						0,5		19,08	75,4				0,5		19,08	75,4
	конфеты	20	20	2					10	10	10					
													0,32	0,28	8,0	35,0
ОБЕД																
Борщ с фасолью	Капуста	60	50	200					50	40	180					
	Картофель	70	60						60	50						
	Фасоль консервированная	12	10						10	8						
	Морковь	15	12						12	10						
	Лук	15	12						12	10						
	Томатная	6	6						5	5						

	паста														
	Масло сливочное	4	4					3	3						
	Масло растит	3	3					2	2						
					3,124	4,488	12,782	104,06				2,556	3,672	10,458	85,14
Картофель тушенный с мясом	Картофель	200	140	200					120	60	160				
	Лук	10	9						10	9					
	Морковь	10	8						10	8					
	Мясо	80	70						40	30					
	Масло сливочное	6	6						3	3					
	Масло растит	4	4						3	3					
					14,36	8,87	29,07	248,2				7,79	4,43	18	139
Салат из свеклы с солеными огурцами	Свекла	35	30	45					25	20	30				
	Огурец соленый	15	11						12	8					
	Лук	3	3						2	2					
	Масло растительное	2	2						1	1					
					0,64	2,74	3	39,33				0,43	1,83	2	26,22
Лимонный напиток	сухофрукты	15	12	200					15	12	150				
	сахар	13	13						12	12					
					0,24	-	22,6	89,66				0,24	-	21,64	85,92
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50					40	40	40				
					2,35	0,35	29,9	107,0				1,88	0,28	19,92	85,60
ПОЛДНИК															
Блины дрожжевые со сметаной	Мука	50	50	100/35					40	40	85/25				
	Молоко	50	50						50	50					
	Вода	30	30						50	50					
	Сахар	5	5						5	5					
	Яйцо	1/8	1/8						1/8	1/8					
	дрожжи	1	1						1	1					
	Масло растительное	5	5						2	2					
	сметана	35	35						25	25					
					8,025	13,16	40,07	231,77				6,2	8,89	29,1	215,37
Кофейный	кофейный	2	2	200					2	2	150				

