

« Согласовано »

Заведующий МДОУ

Александров
С.М. Князева
(подпись) (С.И.О.)



« Утверждаю »

Директор МУП « Комбинат
школьного питания » на основании
приказа № 9-6/О от 9.12.2023г.



Л.Н.Богомолова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для дошкольных образовательных учреждений
Управления образования Администрации городского округа Клин.

возраст от 1,5 до 3 лет
(зима-весна)

2023г.

Исполнитель: Князева С.М.
тел.: 2-05-31

2 ДЕНЬ.

от 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	от 1,5-3 лет					
			Брутто кг.	Нетто г.	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
(в граммах)								
Завтрак 8-00								
54-6к	Каша Пшенная	150			6,3	7,6	29,2	206,3
	крупа пшенная		0,038	38	4,1	1,1	23,7	116,8
	Молоко		0,078	78	2,1	1,7	3,4	37,6
	масло сливочное		0,008	8	0,1	4,8	0,1	43,7
	Сахар-песок		0,002	2,3			2	8,2
	соль поваренная йодированная		0,001	0,8	0	0	0	0
	вода		0,039	39	0	0	0	0
54-21гн	Какао с молоком	150			3,4	2,7	9,5	75,4
	Какао-порошок		0,004	3,8	0,8	0,5	0,4	9,3
	сахар-песок		0,005	5,3	0	0	4,8	19,1
	Молоко		0,098	97,5	2,6	2,2	4,3	47
	вода		0,060	60	0	0	0	0
Пром.	Хлеб с сыром	20/10			3,9	3,1	9,82	83,4
Пром.	Хлеб пшеничный		0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
54-1з	Сыр		0,011	10	2,3	2,9	0	35,8
Всего за завтрак:		330						
суточной калорийности					13,6	13,4	48,52	365,1
26,08%								
2-й завтрак								
Пром.	Кефир с сахаром	100/3			2,8	3,2	7,094	71,97
	кефир		0,100	100	2,8	3,2	4,1	60
	Сахар		0,003	3			2,994	11,97
Всего за 2 завтрак:								
суточной калорийности								5,14%
Обед 12-00								
54-31с	Суп картофельный с рыбой	150			6,19	2,886	10,86	103,37
	Бульон		0,105	105	1,98	0,47	0,28	13,2
	Картофель		0,092	68	1,3	0,24	10	47,3
	Лук репчатый		0,008	6	0,08	0,01	0,05	2,17
	морковь		0,008	6	0	0,016	0,5	1,8
	Минтай(филе)		0,036	32,2	4,8	0,25	0	21,5
	Масло сливочное		0,003	3	0,03	1,9	0,03	17,4
	соль поваренная йодированная		0,000	0,36	0	0	0	0
Пром.	Икра кабачковая	30			0,36	0,05	1,15	6,40
	икра кабачковая		0,032	30	0,35	0,05	1,15	6,40
54-33м	Жаркое по Домашнему из курицы	150			18,7	4,7	13,3	189,2
	Картофель		0,106	78	1,5	0,3	11,6	54,5
	Куриная грудка (филе)		0,086	76	16,8	1,3	0,3	79,7
	лук репчатый		0,013	10	0,2	0	0,8	3,8
	томатная паста		0,005	5	0,2	0	0,5	2,8
	Масло сливочное		0,005	5	0	3,1	0,1	28,4
	соль поваренная йодированная		0,001	0,6	0	0	0	0
Пром.	напиток из шиповника	150			0,5	0,2	11,4	49
54-13хн	Шиповник		0,016	15	0,5	0,2	6,6	29,9
	Сахар		0,001	5,3	0	0	4,8	19,1
Пром.	Хлеб ржаной	35	0,035	35	2,31	0,42	11,69	60,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Всего за обед:		535,00						
суточной калорийности					31,65	8,46	58,22	436,47
31,18%								
Уплотненный полдник								
54-1т	Запеканка из творога	130			25,76	6,81	18,35	260,4
	творог		0,120	120	23,8	5,3	3,25	181
	крупа манная		0,008	8,4	0,9	0,15	5,3	21,6
	сахар - песок		0,008	8	0	0	7	28,3
	сухари панировочные		0,005	5	0,4	0,06	2,7	13,4
	сметана		0,005	5	0,08	0,6	0,1	6,3
	масло сливочное		0,004	3,5	0,5	0,4	0	5
	яйцо куриное		0,004	3	0,08	0,3	0	4,8
	соль поваренная йодированная		0,000	0,3	0,00	0	0	0
	ванилин		0,00002	0,02	0	0	0	0
	Пром.	Сгущенное молоко	20			1,44	1,7	11,1
Пром.	Сгущенное молоко		0,020	20	1,44	1,7	11,1	65,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
54-2гн	Чай с сахаром	150			0,2	0	6,5	26,8
	Чай		0,0008	0,8	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,005	5,3	0	0	6,4	25,4
	вода		0,150	150				
Пром.	яблоко	100	0,110	100	0,4	0,8	9,8	47
Всего за полдник:		420						
суточной калорийности					29,4	9,21	38,57	447,4
32%								
Итого за день:								
суточной калорийности					77,45	34,27	169,40	1320,94
94,35%								

3 ДЕНЬ.

от 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	от 1,5-3 лет					
			Брутто кг.	Нетто г.	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
(в граммах)								
Завтрак 08:00								
54-27к	Каша жидкая молочная Манная	150			4	4,3	19,1	130,7
	крупа манная		0,019	18,8	1,8	0,2	12,1	56,9
	молоко		0,080	79,5	2,2	1,7	3,5	38,3
	сахар		0,004	3,8	0	0	3,4	13,7
	масло сливочное		0,004	3,8	0	2,4	0,1	21,8
	соль		0,001	0,5	0	0	0	0

	вода		0,056	56,3	0	0	0	0
54-23п	Кофейный напиток с молоком	150			2,8	1,9	8,5	64,8
	кофейный напиток		0,004	3,8	0,8	0,5	0,4	9,3
	молоко		0,075	75	2	1,4	3,3	36,2
	Сахар		0,005	5,3	0	0	4,8	19,1
	вода		0,090	90	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,8	0,2	9,82	47,6
Всего за завтрак:		320						
		суточной калорийности					242,9	17%

2-ой Завтрак

Пром.	Фрукт по сезону	100	0,110	100	4,2	4,28	9,65	44,4
Второй завтрак:		100						3%
		суточной калорийности				4,28	9,65	44

Обед 12:00

Всего за обед:		535						
		суточной калорийности			25,08	14,27	84,59	440,40
								32,03%

Уплотненный полдни 16-30

54-3р	Котлета рыбная (минтай)	60			8,4	1,7	5,1	68,8
	Минтай (филе)		0,054	48	7,2	0,4	0	32,1
	Хлеб пшеничный		0,011	11,4	0,8	0,1	5,1	24,4
	Яйцо куриное		0,004	3,6	0,4	0,4	0	5,1
	Масло сливочное		0,001	1,2	0	0,8	0	7
	Соль поваренная йодированная		0,000	0,2	0	0	0	0
	Вода		0,008	8,4	0	0	0	0
54-11г	Пюре картофельное	120			2,6	4,1	15,9	111,6
	картофель		0,137	100,8	1,9	0,3	15	70,6
	молоко		0,019	19,2	0,6	0,4	0,8	9,3
	масло сливочное		0,0054	5,4	0,1	3,4	0,1	31,7
	соль поваренная йодированная		0,0004	0,4	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,8	0,2	9,82	47,8
54-2пн	Чай с сахаром	150			0,2	0	6,5	26,8
	Чай		0,0008	0,8	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,005	5,3	0	0	6,4	25,4
	вода		0,150	150				
Пром.	Вафли	20			1,6	0,2	9,8	84
	Вафли		0,020	20	1,6	0,2	9,8	84
Всего за полдник:		370						
		суточной калорийности			14,4	6,2	47,12	338,6
Итого за день:								
		суточной калорийности			52,08	31,146	148,75	1074,3
Всего :Б,Ж,У.								76,74%

4 ДЕНЬ.

от 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
					(в граммах)			
Завтрак 08:00								
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	150			3,9	2,2	19,4	112,7
	рис		0,023	23,1	1,5	0,2	15,5	70,1
	молоко		0,089	88,5	2,4	2	3,9	42,6
	сахар		0,002	2,3	0	0	2	8,2
	Масло сливочное		0,003	3	0	2	0	17
	соль		0,001	0,8	0	0	0	0
	вода		0,044	43,5	0	0	0	0

54-21гн	Какао с молоком	160			3,4	2,7	9,5	75,4
	Какао-порошок			0,004	3,8	0,8	0,5	0,4
	сахар-песок			0,005	5,3	0	0	4,8
	Молоко			0,098	97,5	2,6	2,2	4,3
	вода			0,060	60	0	0	0
	Хлеб с сыром	20/10			3,9	3,1	9,82	83,4
Пром.	Хлеб пшеничный			0,020	20	1,6	0,2	9,82
54-1з	Сыр			0,011	10	2,3	2,9	0
Всего за завтрак:		330						
								15,06%

2-й завтрак

Пром.	сок	100	0,100	100	0,5	0,5	9,8	47
Всего за завтрак:		100						0

Обед 12:00

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	160			1,798	3,822	7,634	82,77
	свекла		0,030	24	0,34	0,018	2,1	10,7
	картофель		0,017	12	0,24	0,05	1,8	8,4
	капуста белокачанная		0,015	12	0,28	0,02	0,68	3,94
	морковь		0,010	8	0,1	0	0,62	3,08
	Лук		0,090	7	0,098	0,014	0,574	2,87
	томат пюре		0,005	5	0,5	0	0,64	3,38
	Сметана		0,007	7	0,24	1,32	0,32	13,5
	масло подсолнечное		0,003	3	0	2,4	0	29,64
	сахар песок		0,001	1	0	0	0,9	7,26
	соль поваренная йодированная		0,000	0,2	0	0	0	0
	вода		0,120	120	0	0	0	0
54-30м	Курица тушеная с морковью	60			11,00	3,00	8,60	91,50
	куриная грудка (филе)		0,045	40	9	0,7	0,1	42
	морковь		0,02	16	0,4	0,3	0,6	5,2
	лук репчатый		0,009	7	0,7	0,1	3,8	14
	сметана		0,005	5	0,9	0,1	4,1	18
	мука пшеничная высший сорт		0,0015	1,5	0	1,8	0	12,3
	масло сливочное		0,001	1				
	масло подсолнечное		0,0015	1,5				
54-1г	Макаронные отварные	120			4,3	3,9	26,28	157,5
	макаронные изделия		0,0408	40,8	4,2	0,5	26,2	125,8
	масло сливочное		0,0054	5,4	0,1	3,4	0,08	31,7
	соль поваренная йодированная		0,0004	0,4	0	0	0	0
54-1хн	компот из с/фр	150			0,32	0,14	9,7894	42,947
	с/фр		0,020	20	0,32	0,14	4,48	21,8
	Сахар		0,005	5,3			5,2694	21,147
	вода		0,143	142,5				
Пром.	Хлеб ржаной	35	0,035	35	2,31	0,42	11,69	60,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Всего за обед:		535						35%

Уплотненный полдник 15-30

54-4т	Пудинг из творога с яблоком	120			18,3	8,8	12,4	200,6
	творог		0,0816	81,6	16,1	3,6	2,2	105,7
	яблоко		0,0312	27,6	0,1	0,1	2,5	11,2
	яйцо куриное		0,0132	12	1,4	1,2	0,1	17
	сахар-песок		0,0048	4,8	0	0	4,4	17,5
	сметана		0,0048	4,8	0,1	0,7	0,2	6,8
	сухари панировочные		0,0048	4,8	0,5	0,1	2,9	14,3
	масло сливочное		0,0048	4,8	0,1	3,1	0,1	28
	соль поваренная йодированная		0,0002	0,2	0	0	0	0
	ванилин		0	0	0	0	0	0,1
54-7соус	Соус шоколадный	30			1,6	1,39	12,68	68
	молоко сгущенное с сахаром		0,014	14	0,9	1	7	40
	какао-порошок		0,003	3	0,7	0,39	0,28	7
	сахар-песок		0,006	6	0	0	5,4	21
	ванилин		0,006	6	0	0	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	150			0,2	0	6,5	28,8
	Чай		0,0008	0,8	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,005	5,3	0	0	6,4	25,4
	вода		0,150	150				
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Пром.	Печенье	20	0,020	20	1,5	1,96	14,88	83,4
Всего за полдник:		290						
								310,9
Итого за день:								22,21%
								1113
								79,47%

5 ДЕНЬ.

от 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто		Жиры		Углевод ы	Ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры		
(в граммах)								
Завтрак 8-00								
54-20к	Каша жидкая молочная Гречневая	150			5,4	2,4	18	114,9
	крупя гречневая		0,029	28,5	3,4	0,8	14,8	80,2
	молоко		0,072	72	2	1,6	3,2	34,7
	масло сливочное		0,003	3	0	2	0	17
	сахар		0,002	2,3	0	0	2	8,2
	соль		0,001	0,8	0	0	0	0
вода		0,048	48	0	0	0	0	

54-23гн	Кофейный напиток с молоком		150			2,8	1,9	8,5	64,8
	кофейный напиток			0,004	3,8	0,8	0,5	0,4	9,3
	молоко			0,075	75	2	1,4	3,3	36,2
	Сахар			0,005	5,3	0	0	4,8	19,1
	вода			0,090	90	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
	Хлеб пшеничный			0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
						0	0		0
Пром.	вафли		20	0,020	20	1,5	1,96	14,88	83,4
Всего за завтрак:			320						
суточной калорийности:						9,5	4,5	36	27,3
16,22%									

2-й завтрак

Пром.	Йогурт		100			5	3,2	8,48	84,68
				0,100	100	5	3,2	8,5	85
Всего за2 завтрак:			100					0	6,07%
суточной калорийности:						5	3,2	8,48	84,68

Обед

54-18с	Свекольник со сметаной		150			1,86	2,025	12,06	72,18
	картофель			0,041	26	0,5	0,09	4,8	21
	томатное пюре			0,001	1	0,04	0	0,6	0,58
	лук репчатый			0,01	8	0,12	0,1	0,66	2,8
	морковь			0,01	8	0,1	0	0,5	1,8
	свекла			0,047	37	0,6	0,1	3	15
	масло подсолнечное			0,001	1	0	1,76	0	14
	соль поваренная йодированная			0,0002	0,2	0	0	0	0
	вода			0,12	120	0	0	0	0
	сметана			0,005	5	0,5	0,075	3,1	17
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)		60			7,7	4,9	7,6	104,3
	минтай (филе)			0,045	40,5	6,1	0,3	0	27,1
	лук репчатый			0,01	8,4	0,1	0	0,6	3,1
	хлеб пшеничный			0,0084	8,4	0,6	0,1	3,8	18
	яйцо куриное			0,004	3,6	0,4	0,4	0	5,1
	мука пшеничная			0,005	5	0,5	0,1	3,2	15,4
	масло подсолнечное			0,0045	4,5	0	4	0	35,6
	соль поваренная йодированная			0,0008	0,8	0	0	0	0
	вода			0,0126	12,6	0	0	0	0
	Масса полуфабриката:								83,8
54-2 соус	СОУС:		20						
	мука пшеничная высший сорт			0,0015	1,5	0,015	0,1	1,1	5
	лук репчатый			0,005	3	0,05	0	0,1	0,3
	масло сливочное			0,001	1	0	1,1	0,003	10
	бульон			0,025	25	0,7	0,025	0,001	5
54-11г	Пюре картофельное		120			2,6	4,1	15,9	111,8
	картофель			0,137	100,8	1,9	0,3	15	70,6
	молоко			0,019	19,2	0,6	0,4	0,8	9,3
	масло сливочное			0,0054	5,4	0,1	3,4	0,1	31,7
	соль поваренная йодированная			0,0004	0,4	0	0	0	0
Пром	Огурец Соленый		30			0,26	0,05	0,70	4,26
	Огурец соленый			0,043	30	0,25	0,05	0,7	4,25
54-4хн	компот из изюма		150			0,3	0,1	13,8	66,9
	сахар-песок			0,0053	5,3	0	0	4,8	19,1
	изюм			0,0153	15	0,3	0,1	9	37,8
	вода			0,151	151,5	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной		35	0,035	35	2,31	0,42	11,69	60,9
Пром.	Хлеб пшеничный		20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Всего за обед:			505						
суточной калорийности:						8,67	8,65	63,27	457,73
32,70%									

Уплотненный полдник 15-30

54-6о	Яйцо отварное		40			4,80	4,00	0,30	56,80
	яйцо			0,044	40	4,8	4	0,3	56,6
54-21з	Кукуруза сахарная		30			0,60	0,10	3,05	16,65
	кукуруза консервированная			0,047	30	0,8	0,1	3,05	16,65
Пром.	Хлеб пшеничный		20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
54-14в	Ватрушка с повидлом		60			3,70	1,70	38,90	185,40
	Мука пшеничная высший сорт			0,0312	31,2				
	Повидло			0,03	30				
	Яйцо куриное			0,0031	2,8				
	Дрожжи			5E-05	0,5				
	Сахар-песок			0,0016	1,6				
	Масло сливочное			0,0013	1,3				
	Масло подсолнечное			0,0002	0,2				
	Соль поваренная йодированная			0,0005	0,5				
	Вода			0,012	12				
54-2гн	Чай с сахаром		160			0,2	0	6,5	26,6
	Чай			0,0008	0,8	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар			0,005	5,3	0	0	6,4	25,4
	вода			0,150	150				
Всего за полдник:			300						
суточной калорийности:						6,00	65,07	322,05	
Всего за полдник									24%
Итого за день:									
суточной калорийности:						34,37	20,55	166,64	1101,36
78,68%									

За 5 дней

258,77 160,76 788,73 6750,68

6 ДЕНЬ.

от 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
--------------------	-------	--------	-------	-------	------	--------------	------

54-23гн	кофейный напиток		0,004	3,8	0,8	0,5	0,4	9,3
	молоко		0,075	75	2	1,4	3,3	36,2
	Сахар		0,005	5,3	0	0	4,8	19,1
	вода		0,090	90	0	0	0	0
	Хлеб с сыром	20/10			3,9	3,1	9,82	83,4
Пром.	Хлеб пшеничный		0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
54-1з	Сыр		0,011	10	2,3	2,9	0	35,8

Всего за завтрак:		380						
суточной калорийности					18,7	9,4	36	276,7
								19,76%

Пром.	Фрукт по сезону	100	0,110	100	0,4	0,5	9,8	47
					0	0	0	0

Всего за2 завтрак:		100						
суточной калори					0	0	0	0

ОБЕД

54-17с	Суп из овощей со сметаной на бульоне	150			1,28	2,4	6,3	62,24
	морковь		0,01	8				
	картофель		0,048	30				
	горошек зеленый консерв.		0,008	8				
	капуста белокочанная		0,015	12				
	лук репчатый		0,01	8				
	масло подсолнечное		0,0015	15				
	соль поваренная йодированная		0,0002	0,2				
сметана		0,005	5					
бульон		0,113	113					

54-13з	Салат из свеклы отварной	30			0,40	1,36	2,30	22,80
	свекла		0,0356	28,5				
	масло подсолнечное		0,0015	1,5				
	соль поваренная йодированная		0,0001	0,1				

54-29м	Шницель из курицы	60			11,52	2,58	8,08	101
	куриная грудка (филе)		0,051	45				
	молоко		0,0103	10,3				
	хлеб пшеничный		0,0075	7,5				
	сухари панировочные		0,0065	6,5				
	масло подсолнечное		0,0017	1,7				
	соль поваренная йодированная		0,0002	0,15				
вода		0,0068	6,8					

54-4г	каша гречневая рассыпчатая	120			6,6	6	28,8	187
	крупа гречневая		0,0552	55,2				
	масло сливочное		0,0054	5,4				
	соль поваренная йодированная		0,0004	0,4				
вода		0,0816	81,6					

54-13хн	напиток из шиповника	150			0,6	0,2	11,4	49
	Шиповник		0,016	15	0,5	0,2	6,6	29,9
	Сахар		0,001	5,3	0	0	4,8	19,1

Пром.	Хлеб ржаной	35	0,035	35	2,31	0,42	11,69	60,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,8

Всего за обед: 565,00

суточной калорийности			100,00	24,18	12,15	78,39	520,64
Полдник		15:30					37,18%

54-2г	Запеканка творожная с морковью	130			13,43	8,01	22,76	216
	творог		0,048	48				
	морковь		0,102	81				
	молоко		0,019	19				
	крупа манная		0,013	13				
	масло сливочное		0,0065	6,5				
	яйцо куриное		0,0057	5,7				
	сухари панировочные		0,003	3				
	сметана		0,003	3				
	сахар-песок		0,0052	5,2				
соль поваренная йодированная		0,0003	0,3					

54-10соус	Соус из кураги	30			0,15	0	17,88	72,24
	курага		0,004	4				
	сахар-песок		0,018	18				
вода		0,012	12					

54-2гн	Чай с сахаром	150			0,2	0	6,5	26,8
	Чай		0,0008	0,8	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,005	5,3	0	0	6,4	25,4
	вода		0,150	150				

Вафли	Вафли	20	0,020	20	1,6	1,96	14,88	83,4
	Вафли		0,020	20	1,6	1,96	14,88	83,4
суточной калорийности					18,13	9,97	44,13	326,2

Всего за обед: 300 23,3%

Итого за день:								
Всего :Б,Ж,У.					50,41	32,02	168,74	1170,44
								83,60%

8 день
от 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
(в граммах)							

Завтрак 8-30								
54-22х	Каша жидкая молочная овсяная	150			5,10	6,50	19,13	154,50
	крупа овсяная		0,023	23	2,70	1,3	12,5	71,9
	молоко		0,089	88,5	2,4	2	3,9	42,6
	масло сливочно		0,004	3,8	0	3,2	0,13	29
	сахар		0,003	3	0	0	2,6	11
	соль		0,002	1,06	0	0	0	0
	вода		0,058	58	0	0	0	0

54-21гн	Какао с молоком	150			3,4	2,7	9,5	75,4
	Какао-порошок		0,004	3,8	0,8	0,5	0,4	9,3
	сахар-песок		0,005	5,3	0	0	4,8	19,1

	Молоко			0,098	97,5	2,6	2,2	4,3	47
	вода			0,060	60	0	0	0	0
Пром.	Печенье	20		0,020	20	1,5	3,9	14,3	83
						0	0	0	0
	Всего за завтрак:	320							
	суточной калорийности					10	13,1	42,93	312,90
									22,36%
	2-й завтрак								
Пром.	Кефир с сахаром	100				2,8	3,2	7,094	71,97
	кефир			0,100	100	2,8	3,2	4,1	60
	Сахар			0,003	3			2,994	11,97
	Всего за завтрак:	100							
	суточной калорийности					2,8	3,2	4,1	5,14%
	Обед 12-00								
	Рассольник Ленинградский на бульоне	150				3,65	4,36	10,22	94,14
54-3с	картофель			0,062	45				
	лук репчатый			0,009	7				
	морковь			0,009	7				
	огурец соленый			0,011	9				
	крупа рисовая			0,003	3				
	сметана			0,0075	7,5				
	масло подсолнечное			0,003	3				
	соль поваренная йодированная			0,0002	0,2				
	бульон (вода)			0,113	113				
54-3м	Голубцы ленивые с мясом курицы	150				16,08	14,6	12,21	104
	капуста белокочанная			0,112	90				
	куриная грудка (филе)			0,067	60				
	крупа рисовая			0,0075	7,5				
	лук репчатый			0,011	9				
	масло сливочное			0,0045	4,5				
	соль поваренная йодированная			0,0004	3,7				
	вода			0,045	45				
54-3с	соус красный основной	20				0,6	1,7	2,1	35,7
	томатное пюре(паста)			0,005	5				
	морковь			0,003	2				
	лук репчатый			0,002	1				
	мука пшеничная высший сорт			0,001	0,1				
	масло сливочное			0,0008	0,8				
	сахар-песок			0,0006	0,6				
	соль поваренная йодированная			8E-05	0,008				
	бульон			0,02	20				
54-4хн	компот из изюма	150				0,3	0,1	13,8	56,9
	сахар-песок			0,0053	5,3	0	0	4,8	19,1
	изюм			0,0153	15	0,3	0,1	9	37,8
	вода			0,151	151,5	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	35		0,035	35	2,31	0,42	11,68	60,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25		0,025	25	2	0,28	12,276	59,5
	Всего за обед:	360							
	суточной калорийности					8,16	5,12	47,985	411,14
									29,37%

	Полдник 15-30								
	Суфле рыбное(минтай)	60				10,3	4,4	2,6	91,4
	Молоко			0,021	21				
	Мука пшеничная высший сорт			0,0024	2,4				
	Минтай (филе)			0,061	54				
	Яйцо куриное			0,0132	12				
	Масло сливочное			0,0036	3,6				
	Соль поваренная йодированная			0,0005	0,5				
54-8р	Пюре картофельное	120				2,6	4,1	15,9	111,6
	картофель			0,137	100,8	1,9	0,3	15	70,6
	молоко			0,019	19,2	0,6	0,4	0,8	9,3
	масло сливочное			0,0054	5,4	0,1	3,4	0,1	31,7
	соль поваренная йодированная			0,0004	0,4	0	0	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	150				0,2	0	6,5	26,8
	Чай			0,0008	0,8	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар			0,005	5,3	0	0	6,4	25,4
	вода			0,150	150				
Пром.	Хлеб пшеничный	25		0,025	25	2	0,28	12,276	59,5
	Всего за полдник:	330							
	суточной калорийности					10,1	11,7	33,5	314,5
									22,49%
	Итого за день:								
	суточной калорийности					39,06	33,12	121,91	1176,11
	Всего :Б,Ж,У.								79,34%

9 ДЕНЬ.

от 1,6-3лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто		Жиры		Углевод ы	Ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры		
Завтрак 8-00								
54-20к	Каша жидкая молочная Гречневая	150			5,3	4,4	20	140,5
	крупа гречневая		0,029	28,5				
	молоко		0,072	72				
	масло сливочное		0,003	3				
	сахар		0,002	2,3				
	соль		0,001	0,8				
	вода		0,048	48				
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150			2,8	2,2	8,5	64,6
	кофейный напиток		0,004	3,8				
	молоко		0,075	75				
	Сахар		0,005	5,3				

Пром.	Йогурт	100			5	3,2	8,5	85
			0,100	100	5	3,2	8,5	85
	Второй завтрак:	100						6%
	суточной калорийности							
	Обед	12:00			5	3	9	63
54-7с	Суп Картофельный с макаронными изделиями	150			3,67	2,08	13,67	89,7
	Цыпленок-бройлёрный 1 сорт		0,015	10				
	картофель		0,081	53				
	макаронные изделия		0,006	6				
	морковь		0,010	8				
	Лук		0,010	8				
	масло подсолнечное		0,001	1				
	соль		0,000	0,2				
	вода		0,105	105				
54-16р	Котлета рыбная любительская (митай)	60			6,48	2,06	3,05	66,10
	митай (филе)		0,045	40				
	морковь		0,017	13				
	лук репчатый		0,007	5				
	яйцо куриное		0,008	7				
	молоко		0,006	6				
	хлеб пшеничный		0,005	5				
	масло сливочное		0,0018	1,8				
	соль поваренная йодированная		0,0002	0,24				
54-11г	Пюре картофельное	120			2,6	4,1	15,9	111,6
	картофель		0,137	100,8	1,9	0,3	15	70,6
	молоко		0,019	19,2	0,6	0,4	0,8	9,3
	масло сливочное		0,0054	5,4	0,1	3,4	0,1	31,7
		соль поваренная йодированная		0,0004	0,4	0	0	0
Пром.	Огурец Солёный	30			0,28	0,05	0,70	4,28
	Огурец солёный		0,043	30	0,25	0,05	0,7	4,25
54-1хн	компот из с/фр	200			0,4	0,175	18,574	79,12
	с/фр		0,027	25		0,175	5,6	27,25
	Сахар		0,008	13			12,974	51,87
		вода		0,190	190			
Пром.	Хлеб ржаной	35	0,035	35	2,31	0,42	11,89	60,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,8	0,2	9,82	47,6
	Всего за обед: 615							
	суточной калорийности							

	Полдник 15-30								
								32,09%	
54-16а	Салат "Винегрет с растительным маслом"	30			0,3	2,65	2,05	33,55	
	картофель		0,009	6,6					
	лук репчатый		0,0056	4,5					
	морковь		0,0037	3					
	свекла		0,0056	4,5					
	огурец солёный		0,011	9					
	масло подсолнечное		0,003	3					
		соль поваренная йодированная		5E-05	0,05				
Пром.	Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6	
54-10в	Булочка Ванильная	60			4,8	4,1	30,5	176,9	
	мука		0,041	40,5	4,1	0,5	25,8	123,7	
	яйцо		0,004	3,6	0,4	0,4	0	5,1	
	дрожжи		0,008	0,8	0,1	0	0,1	0,8	
	сахар-песок		0,005	5	0	0	4,5	18,2	
	масло сливочное		0,005	5	0	3,2	0,1	29,1	
	соль		0,008	0,8	0	0	0	0	
	вода		0,018	18	0	0	0	0	
		ванилин		0,0003	0,3	0	0	0,02	0,1
						0	0	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	150			0,2	0	6,5	26,8	
	Чай		0,0008	0,8	0,2	0	0,1	1,4	
	Сахар		0,005	5,3	0	0	6,4	25,4	
		вода		0,150	150				
	Всего за полдник: 260								
	суточной калорийности								
					6,70	6,95	48,87	284,85	
	Итого за день:								
	суточной калорийности								
	Всего :Б,Ж,У.				40,03	29,69	177,59	1148,42	
								63,80%	
					155,91	104,04	569,3434	3920,677	
					414,68	264,78	1358,07	9671,36	

среднее за завтрак:	329	471
среднее за2 завтрак:	#ЗНАЧ!	171
среднее за обед:	424,5	740
среднее за полдник	339	481,5
средние показатели за период	#ЗНАЧ!	1863,5