

04 - 20

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 48

Е.А. Манакина.

Приказ № 48 от 31.08.2023 г.



Примерное 10-дневное меню

для питания детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

(с 1-го по 5-ый день (1-я неделя))

Г. Ковров.

1-ый день

ЯСЛИ (до 3-х лет)										САД (с 3-х до 7-ми лет)									
Выход	Кол-во в гр.		Химический состав				Выход	Кол-во в гр.		Химический состав				Энергетическая ценность					
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	брутто		нетто	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность							
ЗАВТРАК																			
Каша геркулесовая молочная	150						200												
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	88,2		200	200	5,6	6,4	9,4					116,0		
Геркулес	15	15	1,95	0,25	17,75	80,0		20	20	2,6	1,24	13,14					71,0		
Масло сливочное	4	4	0,04	2,88	0,06	26,48		5	5	0,05	3,6	0,07					33,1		
Сахар-песок	3	3	0	0	4,95	19,9		3	3	0	0	4,95					19,9		
Печенье с маслом	30/7						30/7												
Печенье	30	30	2,34	0,93	15,03	80,1		30	30	3,12	1,24	20,0					106,8		
Масло сливочное	7	7	0,06	4,32	0,08	39,72		7	7	0,06	4,32	0,08					39,72		
Какао	150						200												
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	88,2		200	200	5,6	6,4	9,4					116,0		
Какао	2	2	0,05	0,22	0,56	6,0		2	2	0,05	0,22	0,56					6,0		
Сахар-песок	6	6	0	0	8,0	32,0		6	6	0	0	9,9					39,8		
Всего в завтрак			10,33	11,06	52,84	355,68				13,63	19,35	57,62					389,33		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
Сок	100	100	0	0	11,0	44,0	100	100	100	0	0	11,0					44,0		
ОБЕД																			
Салат из свежих помидоров и огурцов*	45						60												
Помидоры		21	20	0,06	0	0,58	2,54						30	28	0,08	0	0,81	3,56	
Огурцы		21	20	0,14	0	0,56	2,78						30	28	0,2	0	0,78	3,89	
Лук		4	3	0,05	0	0,26	1,16						4	3	0,05	0	0,26	1,16	
Масло растительное*		2*	2	0	2,0	0	18,0						3*	3	0	2,97	0	26,97	
Суп гороховый с сухариками и мясом	150/10						200/10												
Горох		10	10	4,6	0,32	10,2	62,8						20	20	8,05	0,56	17,85	109,9	
Мясо		10	6	0,1	0,6	0	10,25						15	9	1,44	0,88	0	15,3	
Картофель		50	38	0,53	0	5,24	22,08						60	45	0,63	0	5,85	26,1	
Морковь		15	12	0,12	0	0,7	3,2						20	16	0,16	0	0,9	4,16	
Лук		5	4	0,06	0	0,34	1,55						5	4	0,06	0	0,34	1,52	
Масло сливочное		1	1	0,01	0,73	0,01	6,62						1	1	0,01	0,72	0,02	6,62	
Масло растительное		3	3	0	2,0	0	18,0						3	3	0	0,99	0	8,99	
Хлеб пшеничный		10	10	1,56	0,62	10,02	53,4						10	10	1,56	0,62	10,02	53,4	

Азу с мясом	180																
Мясо		55 ✓	33	8,25	4,9	0	85,45	230		60 ✓	36	8,8	5,39	0	93,5		
Масло растительное		3 ✓	3	0	1,98	0	17,98			3 ✓	3	0	2,97	0	26,97		
Картофель		172 ✓	120	1,68	0	15,6	69,6			200 ✓	140	10,92	0	4,2	81,2		
Огурец соленый		15 ✓	15	0	0	0,45	1,8			15 ✓	15	0	0	0,45	1,8		
Лук		6 ✓	5	0,08	0	0,43	1,9			10 ✓	8	0,12	0	0,69	3,04		
Морковь		15 ✓	12	0,12	0	0,67	3,12			20 ✓	16	0,16	0	0,9	4,16		
Масло сливочное		4 ✓	4	0,04	2,88	0,06	26,48			5 ✓	5	0,05	3,6	0,07	33,1		
Компот из сухофруктов	150							200									
Сухофрукты		9	9	0,22	0,08	5,43	23,0			11	11	0,26	0,1	6,6	28,05		
Сахар- песок		6	6	0	0	8,0	32,0			7	7	0	0	8,91	35,82		
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,56	0,62	10,0	53,4	30		30	30	2,2	0,9	15,0	75,0		
Хлеб ржаной	40	40	40	3,0	0,48	18,75	88,4	50		50	50	3,75	0,6	23,0	110,5		
Всего в обед				20,62	16,59	77,3	552,11					37,08	19,71	86,63	706,41		

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Творожно-морковная запеканка с ягодами														
	170/20									190/25				
Творог	90 ✓	90	16,2	1,62	2,97	90,9			100 ✓	100	18,0	1,8	3,3	101,0
Морковь	65 ✓	52	0,52	0	2,91	13,73			70 ✓	56	0,56	0	3,13	14,56
Сахар-песок	3 ✓	3	0	0	4,95	19,9			5 ✓	5	0	0	7,92	31,84
Молоко	15 ✓	15	0,42	0,48	0,71	8,82			20 ✓	20	0,56	0,64	0,94	11,76
Манная крупа	10 ✓	10	1	0,1	6,8	32,0			10 ✓	10	1	0,1	6,8	32,0
Масло растительное	1 ✓	1	0	0,99	0	8,99			1 ✓	1	0	0,99	0	8,99
Яйцо	1/4 ✓	12	1,4	1,27	0,08	17,27			1/4 ✓	12	1,4	1,27	0,08	17,27
Масло сливочное	2 ✓	2	0,02	1,45	0,03	12,82			2 ✓	2	0,02	1,45	0,03	12,82
Ягоды протертые с сахаром	20	20	1,44	0	11,2	64,0			25	25	2,16	0	16,8	96,0
Чай с сахаром	150								200					
Чай	0,5 ✓	0,5	0	0	0	0			0,6 ✓	0,6	0	0	0	0
Сахар-песок	5 ✓	5	0	0	8,0	32,0			6 ✓	6	0	0	9,98	39,8
Коржик	50								60					
Мука	30 ✓	30	3,3	0,42	20,19	99,6			40 ✓	40	4,0	0,44	27,6	133,6
Молоко	15 ✓	15	0,42	0,48	0,71	8,82			20 ✓	20	0,56	0,64	0,94	11,6
Яйцо	1/8 ✓	4,5	0,62	0,57	0,04	8,2			1/8 ✓	4,5	0,62	0,57	0,04	8,2
Сахар-песок	2 ✓	2	0	0	4,0	16,0			3 ✓	3	0	0	4,95	19,9
Масло сливочное	1 ✓	1	0,01	0,73	0,01	6,62			2 ✓	2	0,02	1,44	0,03	13,24
Масло растительное	2 ✓	2	0	2,0	0	18,0			3 ✓	3	0	2,97	0	26,97
Сметана	10 ✓	10	0,28	2,0	0,32	20,6			10 ✓	10	0,28	2,0	0,32	20,6
Кондитерские изделия	20	20	0,01	0	9,52	38,52			20	20	0,02	0	15,88	64,2
Всего в полдник			25,64	17,97	62,38	574,49					32,98	20,69	89,14	642,88
ИТОГО за день			56	45	203	1526					84	60	244	1783

*для летнего периода

2-ой день

ЯСЛИ (до 3-х лет)										САД (с 3-х до 7-ми лет)					
Выход	Кол-во в гр.			Химический состав			Выход	Кол-во в гр.			Химический состав			Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК															
Каша пшениная молочная	150						200								
Пшено	15	15	1,8	0,44	10,35	51,45		25	25	3,0	0,72	17,25		85,75	
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	88,2		200	200	5,6	6,4	9,4		116,0	
Сахар-песок	4	4	0	0	4,0	16,0		5	5	0	0	4,95		19,9	
Масло сливочное	4	4	0,04	2,9	0,06	26,5		5	5	0,05	3,6	0,07		33,1	
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/8/8						35/8/12								
Хлеб пшеничный	25	25	2,34	0,93	15,03	80,1		35	35	3,12	1,24	20,0		106,8	
Масло сливочное	8	8	0,07	5,08	0,1	46,34		8	8	3,07	5,04	0,1		46,34	
Сыр	8	8	1,8	2,16	0	29,0		12	12	2,2	2,7	0		33,3	
Кофейный напиток	150						200								
Кофе	2	2	0,24	0,04	1,5	7,36		2	2	0,24	0,04	1,5		7,36	
Сахар-песок	7	7	0	0	10,98	43,78		8	8	0	0	13,86		55,72	
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	88,2		200	200	5,6	6,4	9,4		116,0	
Всего в завтрак			15,19	21,69	56,12	481,23				19,88	26,14	76,53		620,27	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Сок	100	100	0	0	11,0	44,0	100	100	100	0	0	11,0		44,0	
Фрукты	100	100	0,46	0	4,16	18,48	100	100	100	0,8	0	7,18		31,92	
Всего во второй завтрак			0,46	0	15,16	62,48				0,8	0	18,18		75,92	
ОБЕД															
Суп вермишелевый с курицей	150						200								
Вермишель	16	16	1,6	0,18	11,04	53,12		18	18	1,8	0,2	12,42		59,76	
Мясо курицы	20	17	2,72	3,4	0	26,4		25	18	2,88	3,6	0		27,9	
Морковь	16	13	0,13	0	0,73	3,38		20	16	0,15	0	0,9		4,16	
Лук	5	4	0,06	0	0,34	1,55		7	6	0,09	0	0,52		2,28	
Масло растительное	3	3	0	1,98	0	17,98		3	3	0	1,98	0		17,98	
Котлета куриная	80						90								
Мясо курицы	95	83	13,3	16,6	0	129,15		110	98	15,68	19,6	0		152,5	
Масло растительное	1	1	0	0,99	0	8,99		2	2	0	1,98	0		17,98	

Яйцо			1/10	4,5	0,54	0,49	0,03	7,06			1/10	4,5	0,54	0,49	0,03	7,06
Хлеб пшеничный			5	5	0,39	0,16	2,5	13,35			7	7	0,54	0,21	3,5	19,69
Лук			5	4	0,06	0	0,34	1,52			5	4	0,06	0	0,34	1,52
Капуста тушеная	110															
Капуста			125	100	1,4	0	4,3	22,4			180	144	2,0	0	6,19	31,68
Морковь			15	12	0,12	0	0,67	3,12			20	16	0,16	0	0,9	4,16
Лук			5	4	0,06	0	0,34	1,52			7	6	0,1	0	0,51	2,28
Соус томатный			3	3	0	0	0,45	2,37			3	3	0	0	0,45	2,37
Мука			3	3	0,33	0,04	2,01	9,96			3	3	0,33	0,04	2,01	9,96
Масло сливочное			3	3	0,03	2,16	0,04	19,86			4	4	0,04	2,88	0,05	26,48
Масло растительное			2	2	0	1,98	0	17,98			3	3	0	2,97	0	26,97
Компот из сухофруктов	150															
Сухофрукты			9	9	0,22	0,08	5,43	23,0			11	11	0,26	0,1	6,6	28,05
Сахар- песок			7	7	0	0	10,89	43,78			8	8	0	0	13,86	55,72
Хлеб пшеничный	15		15	15	1,17	0,46	7,5	40,05			16	16	1,25	0,5	8,0	42,72
Хлеб ржаной	40		40	40	3,0	0,48	18,5	88,4			50	50	3,75	0,6	23,0	110,5
Всего в обед					19,97	24,31	65,12	500,4					30,27	36,67	79,3	664,64

уплотненный полдник																
Огурец/ Помидор свежий (соленый)	25/25	27/27	25/25	0,14/0,06	0/0	0,56/0,58	2,78/2,54	35/35	37/37	35/35	0,2/0,08	0/0	0,78/0,81	3,89/3,56		
Рыбное суфле	80							95								
Рыба		70	53	6,15	0,16	0	26,5		85	64	7,42	0,16	0	32,0		
Хлеб пшеничный		5	5	0,39	0,16	2,5	13,35		7	7	0,54	0,21	3,5	18,69		
Лук		5	4	0,06	0	0,34	1,52		5	4	0,06	0	0,34	1,52		
Яйцо		1/5	10	1,2	1,1	0,07	15,7		1/5	10	1,2	1,1	0,07	15,7		
Молоко		15	15	0,42	0,48	0,71	8,82		20	20	0,56	0,64	0,64	11,6		
Масло растительное		3	3	0	1,98	0	17,98		3	3	0	1,98	0	17,98		
Картофельное пюре	150							170								
Картофель		160	120	1,68	0	16,56	69,72		187	140	1,96	0	18,2	81,2		
Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4		
Масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,04	19,86		4	4	0,04	2,88	0,06	26,48		
Чай с сахаром	150							200								
Чай		0,5	0,5	0	0	0	0		0,6	0,6	0	0	0	0		
Сахар-песок		7	7	0	0	10,89	43,78		9	9	0	0	13,86	55,72		
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,6	8,1	45,05	25	25	25	1,56	0,62	10,0	53,4		
Всего в полдник				32,98	20,69	89,14	642,88	25			15,12	13,04	62,37	434,74		
ИТОГО за день				84	60	244	1783				66	78	233	1817		

3-ий день

ЯСЛИ (до 3-х лет)

САД (с 3-х до 7-ми лет)

		Кол-во в гр.		Химический состав				Кол-во в гр.		Химический состав				
						энергетическая ценность	Выход					энергетическая ценность		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		
						белки	жиры					углеводы		

4-ый день

ЯСЛИ (до 3-х лет)										САД (с 3-х до 7-ми лет)						
Выход	Кол-во в гр.		Химический состав			Выход	Кол-во в гр.		Химический состав			Энергетическая ценность	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы					
ЗАВТРАК																
Каша "Дружба"	150					200										
Молоко		150	4,2	4,8	7,05		200	200	5,6	6,4	9,4	116,0				
Пшено		8	0,96	0,23	5,54		13	13	1,56	0,38	9,01	44,59				
Рис		7	0,49	0,07	4,97		12	12	0,84	0,12	8,52	38,4				
Сахар-песок		3	0	0	4,0		3	3	0	0	4,95	19,9				
Масло сливочное		4	0,04	2,9	0,1		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1				
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/7/8					40/9/12										
Хлеб пшеничный		30	2,34	0,93	15,03		40	40	3,12	1,24	20,0	106,8				
Масло сливочное		8	0,07	5,04	0,1		9	9	0,07	5,04	0,1	46,34				
Сыр		8	1,8	2,16	0		12	12	2,2	2,7	0	33,3				
Кофейный напиток	150					200										
Кофе		2	0,24	0,04	1,5		2	2	0,24	0,04	1,5	7,6				
Сахар-песок		5	0	0	8		6	6	0	0	9,98	39,8				
Молоко		150	4,2	4,8	7,05		200	200	5,6	6,4	9,4	116,0				
Всего в завтрак			14,74	21,51	53,3	467,68			19,28	25,92	72,9	601,64				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
Фрукты	100	100	0,23	0	7,96	32,3	100	100	0,34	0	11,63	47,2				
Сок	100	100	0	0	11,0	44,0	100	100	0	0	11,0	44,0				
ОБЕД																
Суп картофельный с мясом	150						200									
Мясо		10	6	0,99	0,59	0		14	9	1,49	0,88	0	15,38			
Картофель		60	43	0,74	0	7,31		80	57	0,94	0	9,25	39,93			
Морковь		15	12	0,12	0,0	0,67		20	16	0,16	0	0,9	4,22			
Лук		5	4	0,06	0	0,34		7	5	0,08	0	0,44	1,94			
Масло растительное		2	2	0	2	0		3	3	0	2,99	0	26,97			
Голубцы ленивые в соусе	140/30						160/30									
Мясо		55	34	5,61	3,33	0		60	37	6,1	3,63	0	63,23			
Капуста		90	56	1,48	0	4,56		125	80	2,35	0	7,22	37,63			

5-ый день

ЯСЛИ (до 3-х лет)										САД (с 3-х до 7-ми лет)									
ВЫХОД					Химический состав					ВЫХОД					Химический состав				
					брутто	нетто	белки	жиры	углеводы						Энергетическая ценность	брутто	нетто	белки	жиры
ЗАВТРАК																			
Лапша молочная					150							200							
Молоко					150	150	4,2	4,8	7,05	88,2		200	200	5,6	6,4	9,4	116,0		
Вермишель					15	15	1,91	0,17	10,59	48,75		18	18	1,87	0,2	12,55	59,76		
Масло сливочное					4	4	0,04	2,88	0,06	26,5		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1		
Сахар-песок					4	4	0	0	4,0	16,0		5	5	0	0	4,95	19,9		
Хлеб пшеничный с маслом и сыром					30/8/8							40/9/12							
Хлеб пшеничный					30	30	2,34	0,93	15,03	80,1		40	40	3,12	1,24	20,0	106,8		
Масло сливочное					8	8	0,07	5,04	0,1	46,34		9	9	0,07	5,04	0,1	46,34		
Сыр					8	8	1,8	2,16	0	29,0		12	12	2,2	2,7	0	33,3		
Какао					150							200							
Сахар-песок					6	6	0	0	10,89	43,78		8	8	0	0	14	55,7		
Какао					2	2	0,05	0,22	0,56	6,0		2	2	0,05	0,22	0,56	6,0		
Молоко					150	150	4,2	4,8	7,05	88,2		200	200	5,6	6,4	9,4	116,0		
Всего в завтрак							14,2	22	55,09	478,2				18,6	25,8	71,1	592,94		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
Фрукт					100	100	0,46	0	4,16	18,48		100	100	0,46	0	4,16	18,48		
Сок					100	100	0	0	11,0	44,0		100	100	0	0	11,0	44,0		
ОБЕД																			
Щи со сметаной и мясом					150							200							
Мясо					15	9	1,44	0,88	0	15,3			14	9	1,5	0,9	0	15,4	
Капуста					40	30	0,56	0	1,72	8,8			50	38	0,67	0	2,06	10,8	
Картофель					40	30	0,42	0,0	3,9	17,4			50	40	0,56	0	5,52	23,24	
Морковь					15	12	0,12	0	0,67	3,12			20	16	0,16	0	0,9	4,22	
Лук					7	6	0,09	0	0,51	2,28			10	8	0,12	0	0,7	3,1	
Масло растительное					1	1	0	0,99	0	8,99			2	2	0	1,99	0	17,98	
Сметана					9	9	0,23	1,35	0,32	14,4			11	11	0,3	1,65	0,4	17,6	
Соус томатный					2	2	0	0	0,3	1,58			2	2	0	0	0,32	1,58	
Бефстроганов из вареного мяса с гречкой					33/37/120							36/34/150							
Мясо					55	34	5,44	3,33	0	57,8			60	37	6,15	3,7	0	63,23	

Сметана		5	5	0,13	0,75	0,18	8		10	0,26	1,5	0,36	16
Лук		10	8	0,12	0	0,69	3,04		10	8	0	0,7	3,1
Мука		5	5	0,55	0,07	3,35	16,6		5	5	0,07	3,4	16,6
Соус томатный		5	5	0	0	0,75	3,95		5	5	0	0,79	3,95
Масло растительное		2	2	0	1,98	0	17,98		2	2	0	0	17,98
Крупа гречневая		40	40	4,8	0,8	26,8	133,6		50	50	6	1	167
Масло сливочное		4	4	0,04	2,9	0,06	26,5		5	5	0,05	3,6	33,1
Салат из свежей капусты с яблоком/ из квашеной капусты	30							60					
Капуста		25	20	0,28	0	0,86	4,4		50	40	0,56	0	8,96
Яблоко		10	7	0,02	0	0,7	2,87		20	14	0,04	0	5,8
Сахар-песок		2	2	0	0	1,98	7,96		2	2	0	2	7,96
Масло растительное		2	2	0	17,9	0	17,98		2	2	0	1,99	17,98
Компот из сухофруктов	150							200					
Сухофрукты		9	9	0,22	0,08	5,43	23,0		11	11	0,26	0,1	28,05
Сахар- песок		6	6	0	0	9,9	39,8		7	7	0	0	51,74
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,56	0,62	10,0	53,4	20	20	20	1,56	0,62	53,4
Хлеб ржаной	40	40	40	3,0	0,48	18,5	88,4	50	50	50	3,75	0,6	110,5
Всего в обед				13,59	29,5	86,63	583,77				22,63	21,16	712,48

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Винегрет	100							135					
Картофель		30	22	0,3	0	2,86	12,76		40	28	0,39	0	3,86
Свекла		40	32	0,45	0	0,57	12,16		60	48	0,67	0	0,86
Морковь		20	16	0,16	0	0,9	4,16		30	24	0,24	0	1,34
Лук		15	12	0,18	0	1,03	4,56		20	16	0,24	0	1,38
Зеленый горошек		15	10	0,3	0	0,75	4		20	13	0,39	0	0,98
Огурец соленый		20	16	0	0	0,48	1,92		30	24	0	0	0,72
Масло растительное		3	3	0	2,97	0	26,97	100	3	3	0	2,99	0
Омлет	85												
Молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2		60	60	1,68	1,92	2,82
Яйцо		1	45	5,06	6,08	0	81,68		1	45	5,7	5,18	0,32
Масло сливочное		2	2	0,02	1,44	0,03	13,24		2	2	0,02	1,44	0,03
Масло растительное		1	1	0	0,99	0,0	9,0		2	2	0	1,99	0
Чай с сахаром	150							200					
Чай		0,5	0,5	0	0	0	0		0,6	0,6	0	0	0
Сахар-песок		7	7	0	0	11,98	47,8		8	8	0	0	13
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,56	0,62	10	53,4	30	30	30	2,34	0,93	15,0
Кондитерские изделия	20	20	20	1,08	2,76	9,69	65,3	20	20	20	1,08	2,76	9,69
Всего в полдник				16,03	13,86	65,51	393,8				12,75	17,21	50
ИТОГО за день				49	55	193	1425				54	64	246

04 - 20

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 48

Е.А. Манакина.

Приказ № 46 от 31.08.2023г.

Примерное 10-дневное меню

для питания детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

(с 6-го по 10-ый день (2-я неделя))

г. Ковров.

6-ой день

ЯСЛИ (до 3-х лет)										САД (с 3-х до 7-ми лет)											
Выход		Кол-во в гр.		Химический состав				Выход	Кол-во в гр.		Химический состав				Энергетическая ценность						
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы								
ЗАВТРАК																					
150		150	150	4,2	4,8	7,05	88,2	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116,0							
Молоко		15	15	1,91	0,17	10,59	48,75		25	25	3,2	0,3	17,65	81,25							
Масло сливочное		4	4	0,04	2,9	0,06	26,5		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1							
Сахар-песок		3	3	0	0	4,0	16,0		3	3	0	0	4,0	16							
30/8								40/9													
Печенье		30	30	2,34	0,93	15,03	80,1		40	40	3,12	1,24	20,0	106,8							
Масло сливочное		8	8	0,07	5,04	0,1	46,34		9	9	0,07	5,04	0,1	46,34							
150								200													
Кофе																					
Сахар-песок		5	5	0	0	9,00	35,82		6	6	0	0	11	43,8							
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	88,2		200	200	5,6	6,4	9,4	116							
Кофе		2	2	0	0	0	0,0		2	2	0	0	0	0,0							
Всего в завтрак				8,56	13,84	45,83	341,71				12,04	16,58	63,2	447,19							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					
100		100	100	0,46	0	4,16	18,48	100	100	100	0,46	0	4,16	18,48							
Сок		100	100	0	0	11,0	44,0	100	100	100	0	0	11,0	44,0							
ОБЕД																					
150								200													
Рассольник со сметаной и мясом																					
Мясо		10	7	1,12	0,63	0	11,9		15	9	1,5	0,9	0	15,4							
Крупа перловая		6	6	2,05	1,97	0	24,15		8	8	2,93	2,82	0	34,5							
Картофель		30	20	0,42	0,0	4,14	17,43		40	30	0,53	0	5,24	22,1							
Морковь		15	12	0,12	0	0,67	3,17		20	16	0,16	0	0,9	4,22							
Лук		5	4	0,06	0	0,34	1,55		10	8	0,12	0	0,7	3,1							
Масло растительное		2	2	0	2	0	18		3	3	0	3	0	26,97							
Сметана		9	9	0,23	1,35	0,32	14,4		11	11	0,3	1,65	0,4	17,6							
Огурец соленый		15	15	0	0	0,45	1,8		20	20	0	0	0,6	2,4							

60										70									
Котлета мясная	55	50	8	4,5	0	85				60	55	8,8	5,39	0	93,5				
Мясо	5	5	0,35	0,15	2,5	13,35				7	7	0,54	0,22	3,5	13,35				
Хлеб	1/10	4,5	0,54	0,5	0,03	7				1/10	4,5	0,6	0,55	0,03	7,85				
Яйцо	5	4	0,06	0	0,34	1,55				5	4	0,06	0	0,34	1,55				
Лук	2	2	0	2	0	18				3	3	0	2,97	0	26,97				
Масло растительное																			
Картофельное пюре	100									170									
Картофель	111	84	1,18	0,0	10,92	48,7				200	140	1,96	0	18,2	81,2				
Молоко	15	15	0,42	0,5	0,7	8,7				30	30	0,84	0,96	1,41	17,4				
Масло сливочное	4	4	0,04	2,9	0,05	26,5				5	5	0,05	3,6	0,07	33,1				
Салат из свеклы	40									60									
Свекла	50	40	0,56	0	0,72	15,2				72	57	0,8	0	1,03	21,90				
Масло растительное	3	3	0	3	0	26,97				3	3	0	3	0	26,97				
Компот из сухофруктов	150									200									
Сухофрукты	9	9	0,22	0,08	5,43	23,0				11	11	0,26	0,1	6,6	28,05				
Сахар-песок	5	5	0	0	8	31,84				6	6	0	0	11	43,78				
Хлеб пшеничный	20	20	1,56	0,62	10,0	53,4				33	33	1,8	1	12	60,5				
Хлеб ржаной	40	40	3,0	0,48	18,5	88,4				50	50	3,75	0,6	23	110,5				
Всего в обед			19,16	21,1	58,13	520						24,21	27,58	79,54	683,45				

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Салат из моркови	45									60									
Морковь	55	44	0,44	0	2,46	11,62					72	57	0,57	0	3,2	15,05			
Сахар-песок	2	2	0	0	2	7,96					2	2	0	0	2	7,96			
Творожный пудинг с ягодами	120/20									150/25									
Творог	95	95	17,1	17,1	3,13	95,95					125	125	22,5	2,25	4,13	126,2			
Яйцо	1/4	11	1,4	1,3	0,08	17,27					1/4	11	1,4	1,3	0,08	17,27			
Молоко	15	15	0,42	0,48	0,71	8,82					20	20	0,56	0,64	0,64	11,76			
Крупа манная	10	10	1	0,1	6,8	32					10	10	1	0,1	6,8	32			
Сахар-песок	5	5	0	0	4,95	19,9					6	6	0	0	6	24			
Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24					2	2	0,02	1,44	0,03	13,24			
Масло растительное	2	2	0	2	0	18					2	2	0	1,99	0	17,98			
Ягоды	20	20	0	0,99	0,0	9,0					25	25	1,8	2	14	80			
Чай с сахаром	150									200									
Чай	0,5	0,5	0	0	0	0					0,6	0,6	0	0	0	0			
Сахар-песок	5	5	0	0	9	35,82					7	7	0	0	13	51,74			
Хлеб пшеничный	15	15	1,17	0,46	7,5	40,1				20	20	1,56	0,62	10,0	53,4				
Кондитерские изделия	40	40	0,14	0	15	59,8				40	40	0,14	0	15,00	59,8				
Всего в полдник			27,57	14,04	71,4	520							35,39	28,79	120,84	582,04			
ИТОГО за день			56	49	190	1444							72	73	282	1789			

7-ой день											
ЯСЛИ (до 3-х лет)						САД (с 3-х до 7-ми лет)					
Выход	Кол-во в гр.		Химический состав			Выход	Кол-во в гр.		Химический состав		
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы
ЗАВТРАК											
Каша гречневая молочная Молоко Греча Масло сливочное Сахар-песок Хлеб пшеничный с маслом Хлеб пшеничный Масло сливочное Какао Сахар-песок Какао Молоко Всего в завтрак	150					200					
	150	150	4,2	4,8	7,05	88,2	200	200	5,6	6,4	9,4
	20	20	1,8	0,3	10,05	50,1	30	30	3	0,5	16,75
	4	4	0,04	2,88	0,06	26,5	5	5	0,05	3,6	0,07
	3	3	0	0	3,96	15,92	4	4	0	0	4,95
	30/7					40/7					
	30	30	2,34	0,93	15,03	80,1	40	40	3,12	1,24	20,0
	7	7	0,06	4,32	0,08	39,72	7	7	0,06	4,32	0,08
	150					200					
	7	7	0	0	12,87	51,74	8	8	0	0	14
2	2	0,05	0,22	0,56	6,0	2	2	0,05	0,22	0,56	
150	150	4,2	4,8	7,05	88,2	200	200	5,6	6,4	9,4	
12,69			18,25	56,67	446,46			17,48	22,68	76,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты	100	100	0,97	0,06	13,65	57,85	100	100	1,71	0,11	23,94
Сок	100	100	0	0	11,0	44,0	100	100	0	0	11,0
ОБЕД											
Суп с клецками и курицей Мясо птицы Мука Яйцо Морковь Лук Масло растительное Куриное суфле Мясо птицы Яйцо Молоко Масло растительное Хлеб пшеничный Капуста тушеная	150					200					
	20	17	2,72	3,4	0	26,4	25	22	3,52	4,4	0
	15	15	1,65	0,21	10,05	49,8	20	20	2,2	0,28	13,4
	1/10	4,5	0,54	0,49	0,03	7,06	1/10	4,5	0,54	0,49	0,03
	15	12	0,12	0	0,67	3,12	20	16	0,16	0	0,9
	7	6	0,09	0	0,51	2,28	10	8	0,12	0	0,68
	2	2	0	1,98	0	17,98	1	1	0	0,99	0
	90					100					
	90	88	14,08	17,6	0	136,4	100	98	15,68	19,6	0
	1/5	10	1,2	1,1	0,07	15,7	1/5	10	1,2	1,1	0,07
	10	10	0,28	0,32	0,47	5,88	10	10	0,28	0,32	0,47
	2	2	0	3,96	0	36,0	2	2	0	3,96	0
	5	5	0,39	0,16	2,5	13,35	7	7	0,54	0,22	3,5
	115					155					

Лук		10	8	0,12	0	0,68	3,04			12	10	0,16	0	0,85	3,8
Мука		3	3	0,88	0,11	5,36	26,56			3	3	0,33	0,04	2,01	9,96
Масло растительное		2	2	0	3,96	0	36,0			3	3	0	4,95	0	44,95
Капуста		150	120	1,68	0	5,16	26,4			180	144	2	0	6,19	31,68
Морковь		15	12	0,12	0	0,67	3,12			20	16	0,16	0	0,9	4,16
Соус томатный		3	3	0	0	0,45	2,37			3	3	0	0	0,45	2,37
Масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,04	19,86			4	4	0,04	2,96	0,06	26,48
Компот из сухофруктов	150														
Сухофрукты		9	9	0,22	0,08	5,43	23,0			11	11	0,26	0,1	6,6	28,05
Сахар- песок		7	7	0	0	11,88	47,76			8	8	0	0	14,85	59,7
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,17	0,46	7,5	40,05		16	16	16	1,01	0,4	6,5	34,71
Хлеб ржаной	40	40	40	3,0	0,48	18,5	88,4		50	50	50	3,75	0,6	23	110,5
Всего в обед				27,81	33,2	67,08	586,91					32,02	36,57	81,05	682

УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИК

Рыбные тефтели с соусом	60/20														
Рыба		70	65	7,66	0,2	0	33		80/20						
Хлеб пшеничный		5	5	0,39	0,15	2,5	13,35			7	7	0,54	0,22	3,5	18,69
Яйцо		1/10	4,5	0,54	0,49	0,03	7,06			1/10	4,5	0,54	0,49	0,03	7,06
Лук		5	4	0,06	0	0,34	1,52			5	4	0,06	0	0,34	1,52
Масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,99			2	2	0	1,98	0	17,98
Мука		3	3	0,33	0,04	2,01	9,96			3	3	0,33	0,04	2,01	9,96
Соус томатный		3	3	0	0	0,45	2,37			3	3	0	0	0,45	2,37
Сметана		10	10	0,26	1,5	0,36	16		170	10	10	0,26	1,5	0,36	16
Картофельное пюре	150														
Картофель		160	120	1,68	0	15,6	69,6			187	140	1,96	0	18,2	81,2
Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4			30	30	0,84	0,96	1,41	17,4
Масло сливочное		4	4	0,04	2,88	0,05	26,48		60	5	5	0,05	3,6	0,07	33,1
Салат из свежей капусты	45														
Капуста		50	40	0,56	0	1,72	8,8			60	48	0,67	0	2,06	10,56
Морковь		8	6	0,06	0	0,33	1,56			10	8	0,08	0	0,45	2,08
Сахар-песок		1	1	0	0	0,99	3,98			2	2	0	0	1,98	7,96
Масло растительное		2	2	0	1,98	0,0	18,0			3	3	0	2,97	0	26,97
Кисель	150								200						
Крахмал		6	6	0,06	0,06	4,8	18			8	8	0,08	0,08	6,4	24
Ягоды протертые		25	25	0	0	11,25	45			30	30	0	0	13,5	54
Сахар-песок		7	7	0	0	6,93	27,86			8	8	0	0	9,98	39,8
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,17	0,46	7,5	40,05		20	20	20	1,56	0,62	10,0	53,4
Всего в полдник				11,6	9,66	56,27	361,46					14,12	12,66	70,74	456,55
ИТОГО за день				53	61	205	1497					65	72	263	1936

8-ой день

	ЯСЛИ (до 3-х лет)						САД (с 3-х до 7-ми лет)							
	Выход	Кол-во в гр.		Химический состав			Выход	Кол-во в гр.		Химический состав				
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы		Энергетическая ценность	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК														
Каша рисовая молочная	150 ✓						200 ✓							
Молоко		150 ✓	150	4,2	4,8	7,05		200 ✓	200	5,6	6,4	9,4	116,0	
Рис		15 ✓	15	1,8	0,3	10,65		25 ✓	25	1,75	0,25	17,75	80	
Масло сливочное		3 ✓	3	0,03	2,16	0,04		4 ✓	4	0,04	2,88	0,06	26,48	
Сахар-песок		3 ✓	3	0	0	3,96		4 ✓	4	0	0	4,95	19,9	
Хлеб пшеничный с маслом	30/7 ✓						40/7							
Хлеб пшеничный		✓ 30	30	2,34	0,93	15,03		✓ 40	40	3,12	1,24	20,0	106,8	
Масло сливочное		✓ 7	7	0,06	4,32	0,08		✓ 7	7	0,06	4,32	0,08	39,72	
Кофейный напиток	150 ✓						200							
Сахар-песок		✓ 6	6	0	0	10,00		✓ 7	7	0	0	12,87	51,74	
Кофе		✓ 2	2	0,24	0,04	1,5		✓ 2	2	0,24	0,04	1,5	7,4	
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05		200	200	5,6	6,4	9,4	116,0	
Всего в завтрак				12,87	17,2	54,33	427,24			16,41	21,53	76,0	564	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
Фрукт	100 ✓	100	100	0,97	0	4,16	18,48	100 ✓	100	0,8	0	7,18	31,92	
Сок	100 ✓	100	100	0	0	11,0	44,0	100 ✓	100	0	0	11,0	44,0	
ОБЕД														
Суп рыбный со сметаной	150 ✓							200 ✓						
Рыба		30 ✓	28	4,41	0,11	0	19		30 ✓	28	4,41	0,11	0	19
Картофель		70 ✓	53	0,74	0	7,31	30,8		80 ✓	60	0,84	0	8,28	34,9
Морковь		15 ✓	12	0,12	0,00	0,67	3,17		20 ✓	16	0,16	0	0,9	4,16
Лук		7 ✓	6	0,09	0	0,52	2,32		10 ✓	8	0,12	0	0,69	3,04
Масло-сливочное		1	1	0,01	0,73	0,01	6,62		1	1	0,01	0,72	0,01	6,62
Масло растительное		✓ 2	✓ 2	0	2	0	18,1		✓ 2	✓ 2	0	0,99	0	8,99
Сметана		9 ✓	9	0,23	1,35	0,32	14,4		11 ✓	11	0,28	1,65	0,4	17,6
Гуляш из отварного мяса с соусом и макаронами	33/37/90							36/54/150						
Мясо		55 ✓	34	2,9	0,08	0	12,5		60 ✓	37	6,15	3,7	0	63,23
Масло растительное		✓ 1	1	0	1	0	8,99		✓ 2	2	0	1,99	0	17,98
Соус томатный		3 ✓	3	0	0	0,47	2,37		3 ✓	3	0	0	0,45	2,37

Мука		4 ✓	4	0,44	0,06	2,69	13,28				4 ✓	4	0,44	0,05	2,68	13,28
Лук		5 ✓	4	0,06	0	0,34	1,55				5 ✓	4	0,06	0	0,34	1,52
Морковь		10 ✓	8	0,08	0	0,45	2,11				10 ✓	8	0,08	0	0,44	2,08
Макароны		35 ✓	35	3,5	0,38	24,15	116,2				50 ✓	50	6	0,66	41,4	199,2
Масло сливочное		4 ✓	4	0,04	2,9	0,06	26,5				5 ✓	5	0,05	3,6	0,07	33,1
Компот из сухофруктов	150															
Сухофрукты		9	9	0,22	0,08	5,43	23,0				11	11	0,26	0,1	6,6	28,05
Сахар- песок		6 ✓	6	0	0	9	35,82				7 ✓	7	0	0	11,88	47,76
Хлеб пшеничный	10 ✓	10	10	0,78	0,31	5,0	26,7			20 ✓	20	20	1,56	0,62	10	53,4
Хлеб ржаной	40 ✓	40	40	3,0	0,48	18,5	88,4			50 ✓	50	50	3,75	0,6	23	110,5
Кабачковая икра	40 ✓	40	40	0,4	2,8	18,0	38,8			60 ✓	60	60	0,6	4,2	27,0	58,2
Всего в обед				17,13	12,5	75,83	489,68						23,87	17,74	107,3	708,27

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Овощное рагу с мясом	180 ✓									215 ✓						
Мясо		20 ✓	12	1,98	1,18	0	20,51				20 ✓	12	1,92	1,17	0	20,40
Капуста		100 ✓	80	1,12	0	3,44	17,92				120 ✓	96	1,34	0	4,13	21,12
Картофель		80 ✓	60	0,84	0	8,28	34,86				100 ✓	65	0,91	0	8,45	37,7
Морковь		5 ✓	4	0,04	0	0,22	1,06				7 ✓	6	0,06	0	0,33	1,56
Лук		5 ✓	4	0,06	0	0,34	1,52				5 ✓	4	0,06	0	0,34	1,52
Соус томатный		3 ✓	3	0	0	0,45	2,37				3 ✓	3	0	0	0,45	2,37
Зеленый горошек		15 ✓	10	0,3	0	0,75	4				15 ✓	10	0,3	0	0,75	4
Масло растительное		1 ✓	1	0	1	0	8,99				3 ✓	3	0	2,97	0	26,97
Масло сливочное		3 ✓	3	0,03	2,16	0,04	19,86				3 ✓	3	0,03	2,16	0,04	19,86
Хлеб пшеничный	20 ✓	20	20	1,56	0,62	10,02	53,40			20 ✓	20	20	1,56	0,62	10	53,4
Ватрушка	70 ✓									90 ✓						
Мука		30 ✓	30	3,3	0,42	20,19	99,6				35 ✓	35	3,85	0,49	23,45	116,2
Яйцо		1/8 ✓	6	0,76	0,69	0,04	9,42				1/8 ✓	6	0,72	0,66	1,04	9,42
Творог		20 ✓	20	3,6	0,36	0,66	20,2				30 ✓	30	5,4	0,54	0,99	30,3
Сахар-песок		5 ✓	5	0	0	4,95	19,9				5 ✓	5	0	0	4,95	19,9
Молоко		15 ✓	15	0,42	0,48	0,7	8,8				15 ✓	15	0,42	0,48	0,7	8,8
Масло сливочное		1 ✓	1	0,01	0,73	0,01	6,6				2 ✓	2	0,02	1,44	0,03	13,24
Масло растительное		2 ✓	2	0	2	0,0	18,0				2 ✓	2	0	2	0	18
Дрожжи		0,4 ✓	0,4	0,18	0,03	0,2	1,7				0,4 ✓	0,4	0,18	0,03	0,16	1,64
Чай с сахаром	150									200						
Чай		0,5 ✓	0,5	0	0	0	0				0,6 ✓	0,6	0	0	0	0
Сахар-песок		5 ✓	5	0	0	4,95	19,9				7 ✓	7	0	0	11,88	47,76
Всего в полдник				14,2	9,67	59,26	384,57						16,35	10,08	65,99	427,36
ИТОГО за день				45	39	204	1363,97						57	49	267	1775

9-ый день

ЯСЛИ (до 3-х лет)												САД (с 3-х до 7-ми лет)												
Выход	Кол-во в гр.		Химический состав				Выход	Кол-во в гр.		Химический состав				Энергетическая ценность										
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность											
ЗАВТРАК																								
Каша кукурузная	150 ✓						200 ✓																	
Молоко	150 ✓	150	4,2	4,8	7,05	88,2	200 ✓	200	5,6	6,4	9,4	116,0												
Каша кукурузная	17 ✓	17	1,36	0,25	11,9	55,42	22 ✓	22	1,76	0,33	15,4	71,72												
Масло сливочное	4 ✓	4	0,04	2,88	0,06	26,5	5 ✓	5	0,05	3,6	0,07	33,1												
Сахар-песок	3 ✓	3	0	0	3,96	15,92	4 ✓	4	0	0	4,95	19,9												
Хлеб пшеничный с маслом	20/8 ✓						30/9 ✓																	
Хлеб пшеничный	20	20	1,95	0,77	12,5	66,75	30	30	2,73	1,09	17,5	93,45												
Масло сливочное	8	8	0,07	5,04	0,1	46,34	9	9	0,07	5,04	0,1	46,34												
Какао	150						200																	
Сахар-песок	6 ✓	6	0	0	10,89	43,78	7 ✓	7	0	0	12	47,8												
Какао	2	2	0,05	0,22	0,56	6,0	2	2	0,05	0,22	0,56	6,0												
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	88,2	200	200	5,6	6,4	9,4	116,0												
Всего в завтрак			11,87	18,76	52,08	429,13			16,28	25,4	71,9	583,5												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																								
Фрукт	100	100	0,37	0	11,88	50,76	100	100	0,4	0	12,72	53,81												
Сок	100	100	0	0	11,0	44,0	100	100	0	0	11,0	44,0												
ОБЕД																								
Борщ со сметаной и мясом	150 ✓						200 ✓																	
Мясо	15 ✓	9	1,79	0,88	0	15,38	14 ✓	9	1,5	0,9	0	15,4												
Свекла	25 ✓	24	0,33	0	0,43	9,12	35 ✓	32	0,45	0	0,58	12,29												
Картофель	20 ✓	15	0,21	0,0	1,95	8,7	30 ✓	23	0,32	0	3,2	13,36												
Морковь	8 ✓	6	0,06	0	0,33	1,56	10 ✓	8	0,08	0	0,45	2,1												
Лук	5 ✓	4	0,06	0	0,34	1,55	5 ✓	4	0,06	0	0,34	1,55												
Капуста	15 ✓	11	0,22	0	0,69	3,52	25 ✓	19	0,34	0	1,03	5,38												
Масло растительное	1 ✓	1	0	0,99	0	8,99	2 ✓	2	0	1,99	0	17,98												
Сметана	9 ✓	9	0,23	1,35	0,32	14,4	11 ✓	11	0,3	1,65	0,4	17,6												
Соус томатный	3 ✓	3	0	0	0,47	2,37	3 ✓	3	0	0	0,47	2,37												
Мясной рулет с яйцом и картофельным пюре	70/100						80/170																	
Мясо	55 ✓	50	5,44	3,33	0	57,8	60 ✓	55	9,08	5,39	0	94												
Яйцо	1/3 ✓	16	1,92	1,76	0,11	25,12	1/3 ✓	16	1,92	1,76	0,11	25,12												

Масло растительное		1 ✓	1	0	0,99	0	8,99		1	1	0	0,99	0	8,99
Хлеб пшеничный		5 ✓	5	0,39	0,15	2,5	13,35		7 ✓	7	0,5	0,21	3,5	18,69
Лук		5 ✓	4	0,06	0	0,34	1,52		5 ✓	4	0,06	0	0,34	1,52
Картофель		110 ✓	82	1,14	0	10,66	47,56		187 ✓	140	1,96	0	19,32	81,32
Молоко		15 ✓	15	0,42	0,5	0,7	8,7		30 ✓	30	0,84	0,96	1,41	17,4
Масло сливочное		4 ✓	4	0,04	2,88	0,05	26,48		5 ✓	5	0,05	3,6	0,07	33,1
Салат из свежей капусты	30 ✓								60 ✓					
Капуста		30 ✓	24	0,33	0	1,03	5,28		60 ✓	48	0,67	0	2,06	10,75
Морковь		7 ✓	5	0,6	0	0,33	1,56		10 ✓	8	0,08	0	0,45	2,11
Сахар-песок		1 ✓	1	0	0	0,99	3,98		2 ✓	2	0	0	2	7,96
Масло растительное		2 ✓	2	0	1,98	0	17,98		3 ✓	3	0	3	0	26,97
Компот из сухофруктов	150								200					
Сухофрукты		9	9	0,22	0,08	5,43	23,0		11	11	0,26	0,1	6,6	28,05
Сахар- песок		✓ 6	6	0	0	9,9	39,8		✓ 7	7	0	0	13	51,74
Хлеб пшеничный	10 ✓	10	10	0,7	0,3	5,0	26,7		18 ✓	18	1,4	0,56	9	48,06
Хлеб ржаной	40 ✓	40	40	3,0	0,48	18,5	88,4		50 ✓	50	3,75	0,6	23	110,5
Всего в обед				16,87	16,4	59	464,4				25,6	23,59	92,65	700,1

УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИК

Яйцо вареное	1/2 ✓	1/2	23	3	2,6	0,16	35,4		1/2 ✓	1/2	23	3	2,6	0,16	35,4
Рыба тушеная в томате с овощами	100 ✓								115 ✓						
Рыба		100 ✓	75	8,25	0,22	0	37,5			100✓	75	8,25	0,32	0	37,50
Морковь		40 ✓	32	0,32	0	1,79	8,32			50 ✓	40	0,4	0	2,24	10,56
Лук		10 ✓	8	0,12	0	0,69	3,1			10 ✓	8	0,12	0	0,69	3,1
Соус томатный		5 ✓	5	0	0	0,75	3,95			10 ✓	10	0	0	1,58	7,9
Масло растительное		2 ✓	2	0	1,98	0	17,99			2 ✓	2	0	2	0	17,98
Пирог с капустой и яйцом	80 ✓								90 ✓						
Мука		30 ✓	30	3,3	0,42	20,1	99,6			35 ✓	35	3,85	0,49	23,55	116,2
Молоко		15 ✓	15	0,42	0,48	0,7	8,7			20 ✓	20	0,56	0,64	0,94	11,76
Яйцо		1/3 ✓	15	1,9	1,73	0,1	23,55			1/3✓	15	1,9	1,73	0,1	23,55
Сахар-песок		3 ✓	3	0	0	3,96	15,9			3 ✓	3	0	0	4,95	19,9
Капуста		30 ✓	21	0,5	0	1,6	8,1			30 ✓	21	0,5	0	1,55	8,06
Масло сливочное		2 ✓	2	0,02	1,44	0,0	13,2			2 ✓	2	0,03	2,18	0,04	19,9
Масло растительное		3 ✓	3	0	3	0,0	27,0			3 ✓	3	0	3	0	26,97
Дрожжи		0,4 ✓	0,4	0,18	0,03	0,2	1,7			0,4 ✓	0,4	0,18	0,03	0,16	1,72
Чай с сахаром	150								200						
Чай		0,5	0,5	0	0	0	0			0,6	0,6	0	0	0	0
Сахар-песок		✓ 6	6	0	0	9,98	39,8			✓7	7	0	0	12	47,8
Хлеб пшеничный	25 ✓	25	25	1,56	0,62	10	53,4		25 ✓	25	25	1,56	0,62	10,0	53,4
Всего в полдник				16,57	9,92	49,81	361,8					17,98	10,34	47,8	360,4
ИТОГО за день				46	45	184	1349					60	59	236	1742

10-ый день

		ЯСЛИ (до 3-х лет)					САД (с 3-х до 7-ми лет)										
		Выход		Кол-во в гр.			Химический состав			Выход	Кол-во в гр.			Химический состав			
				брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
ЗАВТРАК																	
	Каша молочная "Рябушка"	150								200	✓						
	Молоко		150,00	150,00	4,20	4,80	7,05				200,00	200,00	5,60	6,40	9,40	116,00	
	Крупа гречневая		10,00✓	10,00	0,96	0,16	5,36				15,00✓	15,00	1,56	0,26	8,71	43,42	
	Рис		7,00✓	7,00	0,49	0,07	4,97				12,00✓	12,00	0,84	0,12	8,52	38,40	
	Масло сливочное		4,00✓	4,00	0,04	2,88	0,05				5,00✓	5,00	0,05	3,60	0,07	33,10	
	Сахар-песок		3,00✓	3,00	0,00	0,00	3,96				4,00✓	4,00	0,00	0,00	4,95	19,90	
	Хлеб пшеничный с маслом	20/7								30/7							
	Хлеб пшеничный	✓	20,00	20,00	2,34	0,93	15,03				✓	30	30	3,12	1,24	20,0	106,8
	Масло сливочное	✓	7,00	7,00	0,06	4,32	0,08				✓	7	7	0,06	4,32	0,08	39,72
	Кофе	150								200							
Сахар-песок		6,00✓	6,00	0,00	0,00	9,98				7	✓	7	0	0	11,88	47,76	
Кофе		2,00	2,00	0,24	0,04	1,50				2	2	2	0,24	0,04	1,5	7,4	
Молоко		150,00	150,00	4,20	4,80	7,05					200	200	5,6	6,4	9,4	116,0	
Всего в завтрак				12,53	18	55							17,07	22,38	74,5	567,52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																	
	Фрукт	100	100,00	100,00	0,23	0,00	7,80			100	100,00	100,00	0,34	0,00	11,63	47,30	
	Сок	100	100,00	100,00	0,00	0,00	11,00			100	100,00	100,00	0,00	0,00	11,00	44,00	
ОБЕД																	
	Щи со сметаной и мясом	150								200							
	Мясо		15,00✓	9,00	1,79	0,88	0,00				14,00✓	8,00	1,28	0,78	0,00	13,60	
	Капуста		30,00✓	10,00	0,42	0,00	1,29				40,00✓	28,00	0,67	0,00	2,06	10,56	
	Картофель		30,00✓	22,00	0,30	0,00	2,86				40,00✓	32,00	0,45	0,00	4,16	18,56	
	Морковь		10,00✓	8,00	0,08	0,00	0,45				12,00✓	9,00	0,09	0,00	0,50	2,34	
	Лук		5,00✓	4,00	0,06	0,00	0,34				7,00✓	6,00	0,09	0,00	0,51	2,28	
	Масло растительное		1,00✓	1,00	0,00	0,99	0,00				1,00✓	1,00	0,00	0,99	0,00	8,99	
	Сметана		9,00✓	9,00	0,23	1,35	0,32				11,00✓	11,00	0,30	1,65	0,40	17,60	
	Соус томатный		3,00✓	3,00	0,00	0,00	0,45				3,00✓	3,00	0,00	0,00	0,47	2,37	
	Плов с мясом	✓	160							210	✓						
	Мясо		55,00✓	34,00	5,44	3,33	0,00				60,00✓	37,00	6,15	3,70	0,00	63,23	
	Рис		28,00✓	35,00	2,10	0,30	21,30				48,00✓	48,00	4,76	0,68	48,28	217,00	

Лук		10,00	8,00	0,12	0,00	0,69	3,04			√10,00	8,00	0,12	0,00	0,70	3,04
Морковь		20,00	19,00	0,16	0,00	0,90	4,16			√25,00	20,00	0,20	0,00	1,12	5,28
Соус томатный		3,00	3,00	0,00	0,00	0,45	2,37			5,00√	5,00	0,00	0,00	0,79	3,95
Масло сливочное		4,00	4,00	0,04	2,88	0,05	26,48			5,00√	5,00	0,05	3,60	0,07	33,10
Масло растительное		2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98			3,00√	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
Салат из свеклы с зеленым горошком	40 ✓								65 ✓						
Свекла		40,00	30,00	0,42	0,00	0,54	11,40			70,00√	52,00	0,73	0,00	0,93	19,76
Зеленый горошек		15,00	10,00	0,30	0,00	0,75	4,00			15,00√	10,00	0,30	0,00	0,75	4,00
Масло растительное		1,00	1,00	0,00	0,99	0,00	8,99			3,00√	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
Компот из сухофруктов	150								200						
Сухофрукты		9,00	9,00	0,22	0,08	5,43	23,00			11,00	11,00	0,26	0,10	6,60	28,05
Сахар- песок		6,00	6,00	0,00	0,00	9,90	39,80			7,00	7,00	0,00	0,00	13,00	51,74
Хлеб пшеничный	15 ✓	15,00	15,00	1,17	0,46	7,50	40,00		20 ✓	20,00	20,00	1,56	0,62	10,00	53,40
Хлеб ржаной	40 <	40,00	40,00	3,00	0,48	18,50	88,40		50	50,00	50,00	3,75	0,60	23,00	110,50
Всего в обед				15,56	14,4	70,61	490					20,47	17,73	111,35	705,96

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Салат с-картофелем и солеными -огурцами <i>огурцами</i>	110 ✓								130 ✓						
Картофель		√50,00	37,00	0,52	0,00	4,81	21,46			√70,00	49,00	0,68	0,00	6,37	28,42
Морковь		√30,00	24,00	0,24	0,00	1,34	6,24			√40,00	32,00	0,32	0,00	1,79	8,32
Лук		√15,00	12,00	0,18	0,00	1,03	4,56			√20,00	16,00	0,24	0,00	1,37	6,08
Яйцо		√1/4	12,50	1,50	1,37	0,09	19,60			√1/4	12,50	1,50	1,37	0,09	19,60
Огурец соленый		√14,00	11,00	0,00	0,00	0,33	1,32			√14,00	11,00	0,00	0,00	0,33	1,32
Зеленый горошек		√15,00	10,00	0,30	0,00	0,75	4,00			√20,00	13,00	0,39	0,00	0,97	4,40
Масло растительное		√2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98			√2,00	2,00	0,00	1,98	0,00	17,98
Блины со стуженным молоком	65/25 ✓								85/30 ✓						
Молоко		√40,00	40,00	1,12	1,28	1,88	23,20			√60,00	60,00	1,68	1,92	2,82	35,28
Яйцо		√1/8	6,00	0,72	0,66	0,04	9,42			√1/8	6,00	0,72	0,66	0,04	9,42
Мука		√80,00	30,00	3,30	0,42	20,10	99,60			√35,00	35,00	3,85	0,49	23,45	116,20
Дрожжи		√0,40	0,40	0,18	0,03	0,16	1,64			√0,40	0,40	0,18	0,03	0,16	1,64
Сахар-песок		√4,00	4,00	0,00	0,00	3,96	15,92			√5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	19,90
Масло сливочное		√3,00	3,00	0,03	2,16	0,04	19,86			√4,00	4,00	0,04	2,88	0,05	26,48
Масло растительное <i>100г / 25г</i>		√3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97			√2,00	2,00	0,00	1,99	0,00	17,98
Чай с сахаром	150								200						
Чай		√0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00			0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Сахар-песок		√6,00	6,00	0,00	0,00	9,98	39,80			√7,00	7,00	0,00	0,00	12,87	51,74
Хлеб пшеничный	20 <i>16</i>	25,00	25,00	1,56	0,62	10,00	53,40		30	30,00	30,00	2,34	0,93	15,00	80,10
Всего в полдник				9,26	11,33	52,00	351,62					11,16	11,93	65,46	417,68
ИТОГО за день				38	44	196	1352					49	52	274	1782