

« Утверждаю »

Заведующий МДОУ № 14
"Золотой ключик"
О. А. Турчица



О. А. Турчица
(Ф.И.О.)

« Утверждаю »



Директор МУП « Комбинат
школьного питания» на основании
приказа № от .

Н.Е.Молькова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для дошкольных образовательных учреждений
Управления образования Администрации городского округа Клин.

возраст от 1,5 до 3 лет
(зима - весна)

2021г.

Исполнитель: Князева С.М.
тел.: 3-45-41; 2-72-71

1 ДЕНЬ.

От 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал

Завтрак 8:00

Каша Геркулесовая	150			5,635	7,48	18,536	172,69
Геркулес		0,015	15	1,845	0,93	9,27	52,8
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Сахар		0,003	3			2,994	11,97
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78
Чай с сахаром	150			0	0	10,978	43,89
Чай		0,0005	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
Печенье	25			1,875	2,45	18,6	104,25
печенье		0,025	25	1,875	2,45	18,6	104,25
суточной калорийности				7,51	9,93	48,114	320,83
всего за завтрак							

2-ой завтрак

22,92%

Сок	100						
Сок		0,100	100			10,1	46
суточной калорийности							3,29%

Второй завтрак:

суточной калорийности				7,51	9,93	58,214	366,83
-----------------------	--	--	--	------	------	--------	--------

Обед 12:00

Суп «Картофельный на м/б » со смет.	150/5			1,403	2,878	9,82	71,24
мясной бульон							
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Картофель		0,070	50	1	0,2	8,15	38,5
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Морковь		0,015	12	0,156	0,012	0,828	4,2
Сметана		0,005	5	0,125	1	0,17	10,3
Плов с отварным мясом	150			15,729	10,689	7,878	191,02
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
рис		0,035	35	0,7	0,14	5,705	26,95
Лук		0,015	12	0,168	0,024	0,984	4,92
Морковь		0,025	17	0,221	0,017	1,173	5,95
Мясо говядина		0,080	70	14,63	6,86		120,26
Огурец Солёный без уксуса	35			0,46	0,04	2,42	12,25
Огурец Солёный		0,050	35	0,455	0,035	2,415	12,25
Компот из кураги	150			0,07	0,014	15,232	61,60
Курага		0,014	14	0,07	0,014	1,26	5,74
Сахар		0,014	14			13,972	55,86
Хлеб ржаной	30	0,030	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Всего за обед:							
суточной калорийности				21,64	14,23	57,64	447,81

31,99%

Полдник

Макароньы запеченные с сыром	130			6,198	5,43	27,97	187,1
макароньы		0,040	40	4,4	0,52	27,84	135,2
сыр		0,015	14	1,778	1,61	0,098	21,98
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Чай с сахаром с лимоном	150/5			0,045	0,005	12,126	49,58
Чай		0,0005	0,5				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
лимон		0,006	5	0,045	0,005	0,15	1,7
яблоко	90	0,100	90	0,36	0,45	8,82	42,3
Всего за полдник:							
суточной калорийности							
суточной калорийности				8,203	6,085	58,736	326,58
Всего соль йодированная:				0,010 гр.			25%
Итого за день:							
суточной калорийности							
Всего :Б,Ж,У.				37,35	30,24	174,59	1141,22

81,52%

		Итого за день:							
суточной калорийности									
Всего :Б,Ж,У.						47,652	50,167	169,176	1319,71
94,27%									

3 ДЕНЬ.

От 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход					Углеводы	Ккал	
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры			
(в граммах)								
Завтрак 08:00								
Каша Манная	150			5,335	6,7	19,856	169,24	
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78	
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92	
Манка		0,015	15	1,55	0,15	10,59	49,35	
Сахар		0,003	3			2,994	11,97	
Кофейный напиток с молоком	150			4,35	3,75	19,176	137,88	
Кофе (суррогатный)		0,002	2					
Сахар		0,012	12			11,976	47,88	
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90	
Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6	
				0	0	0	0	
Всего за завтрак:								
суточной калорийности				11,285	10,65	48,852	354,72	
25,34%								

2-ой Завтрак

апельсин	70	0,100	70	0,35	0,35	6,86	32,9
				1,05	0,35	14,7	67,2
				0	0	0	0
Второй завтрак:							
суточной калорийности				0,35	0,35	6,86	33
2%							

Обед 12:00

Суп Гороховый с гречками с кур.		150/10		1,59	1,892	11,681	98,89
цыпленок бройлерный		0,020	15	2,4	2,1		28,5
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
горох		0,007	7	0,651	0,077	4,683	22,05
Картофель		0,050	35	0,7	0,14	5,705	26,95
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Морковь		0,012	9	0,117	0,009	0,621	3,15
Хлеб пшеничный		0,020	10	0,13	0,01	0,69	3,5
				0	0	0	0
Котлета мясная	60			16,036	9,598	8,658	186,6
Мясо говядина		0,070	65	13,585	6,37		111,67
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Хлеб пшеничный		0,010	10	0,8	0,1	4,91	23,8
Мука		0,003	3	0,324	0,039	2,097	10,02
Яйцо		0,006	5	0,635	0,575	0,035	7,85
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
Овощное рагу	110			2,992	4	15,294	110,28
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Картофель		0,085	60	1,2	0,24	9,78	46,2
Лук		0,013	10	0,14	0,02	0,82	4,1
Томат		0,002	2	0,096		0,38	2,04
Капуста		0,080	60	1,08	0,06	2,82	16,8
Морковь		0,015	12	0,156	0,012	0,828	4,2
зеленый горошек		0,015	10	0,31	0,02	0,65	4
Компот из смородины	150			0,065	0,026	14,453	59,5
сморода		0,013	13	0,065	0,026	0,481	3,64
Сахар		0,014	14			13,972	55,86
Хлеб ржаной	30	0,030	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Всего за обед:							
суточной калорийности				22,663	15,876	60,106	507,47
36,25%							

Полдник 15-30

Рыба запеченная под омлетом		60		11,32	5,573	1,046	100,79
Рыба (тушка)		0,075	55	9,46	0,275		40,15
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Яйцо		0,012	10	1,27	1,15	0,07	15,7
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
Пюре картофельное	110			2,69	4,41	16,142	117,22
Картофель		0,130	90	1,8	0,36	14,67	69,3
Молоко		0,030	30	0,87	0,75	1,44	18
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Чай с сахаром	150			0	0	10,978	43,89
Чай		0,0005	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
Вафли	20			1,5	1,96	14,88	83,4
Вафли		0,020	20	1,5	1,96	14,88	83,4
Всего за полдник:							
суточной калорийности				17,11	12,143	52,866	392,9

Всего соль йодированная:	0,011 гр.	28%
Итого за день:		
суточной калорийности		
Всего :Б,Ж,У.	51,408	39,019
	168,684	1287,99
		92,00%

4 ДЕНЬ.

От 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
Завтрак 08:00							
Каша Рисовая	150			5,44	6,745	19,706	170,59
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Рис		0,015	15	1,65	0,195	10,44	50,7
Сахар		0,003	3			2,994	11,97
какао с молоком	150				3,75	19,176	137,88
Какао		0,0020	2				
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Хлеб с сыром	20/5			1,6	0,2	9,82	47,6
Хлеб пшеничный		0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Сыр		0,006	5	1,28	1,305		17,15
Всего за завтрак:				6,72	11,8	38,882	325,62
суточной калорийности							23,26%

2-й завтрак

Яблоко	90	0,100	90	0,45	0,45	8,82	42,3
							0
суточной калорийности							3,02%

Обед 12:00

Борщ со сметаной с кур.	150/5			4,058	4,931	9,062	97,58
цыпленок бройлерный		0,020	15	2,4	2,1		28,5
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Сметана		0,005	5	0,125	1	0,17	10,3
Капуста		0,030	20	0,36	0,02	0,94	5,6
Картофель		0,045	30	0,6	0,12	4,89	23,1
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Морковь		0,014	10	0,13	0,01	0,69	3,5
Свекла		0,022	15	0,225	0,015	1,32	6,3
Томат		0,002	2	0,096		0,38	2,04
Кнели куриные в соусе	60/30			12,14	13,37	8,21	203,48
Цыпленок-бройлерный 1 сорт		0,070	55	8,8	7,7		104,5
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Мука		0,002	2	0,254	0,23	0,014	3,14
Хлеб пшеничный		0,010	10	0,8	0,1	4,91	23,8
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
Яйцо		0,006	5	0,635	0,575	0,035	7,85
СОУС: Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Морковь		0,010	8	0,104	0,008	0,552	2,8
Томат		0,002	2	0,096		0,38	2,04
Мука		0,005	5	0,635	0,575	0,035	7,85
Макароньы отварные	110			3,865	2,93	24,384	140,74
макароньы		0,035	35	3,85	0,455	24,36	118,3
Масло сливочное		0,003	3	0,015	2,475	0,024	22,44
Компот из замороженной смеси ягод	150			0,07	0,03	14,45	56,70
смесь ягодная		0,013	13	0,065	0,026	0,481	3,64
Сахар		0,014	14			13,972	53,06
Хлеб ржаной	30	0,030	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Всего за обед:				24	22	78	44%
суточной калорийности							610

Полдник 15-30

Суфле творожное	90			12,269	10,748	9,919	186,37
Молоко		0,015	15	0,435	0,375	0,72	9
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Яйцо		0,006	5	0,635	0,575	0,035	7,85
Творог		0,070	68	10,88	6,12	2,04	106,76
Сахар		0,005	5			4,99	19,95
мука		0,003	3	0,31	0,03	2,118	9,87
Ванилин		0,00002	0,02				
Подлива шоколадная	30			1,086	0,776	6,83	40,64
Молоко		0,030	30	0,87	0,75	1,44	18
Мука		0,002	2	0,216	0,026	1,398	6,68
Какао		0,002	2				
Сахар		0,004	4			3,992	15,96
Чай с сахаром	150			0	0	10,978	43,89
Чай		0,0005	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
						0	0
Печенье	25	0,025	25	1,875	2,45	18,6	104,25
Всего за полдник:				15,23	13,974	46,327	375,15
суточной калорийности							

Всего соль йодированная:	0,010 гр.			
Итого за день:				26,80%
суточной калорийности				
Всего :Б,Ж,У.	47	48	172	1311
				93,64%

5 ДЕНЬ.

От 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Завтрак 8-00					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
(в граммах)							
Каша Гречневая	150			5,44	6,75	19,71	170,59
Греча		0,015	15	1,65	0,195	10,44	50,7
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Сахар		0,003	3			2,994	11,97
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78
Кофейный напиток с молоком	150			4,35	3,75	19,176	137,88
Кофе (суррогатный)		0,002	2				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
				0	0	0	0
				0	0	0	0
Всего за завтрак:							
суточной калорийности				11,39	10,70	48,70	356,07
25,43%							

2-й завтрак

Йогурт	100			5	3,2	8,5	85
		0,100	100	5	3,2	8,5	85
							0
суточной калорийности							6,07%

Второй завтрак:

суточной калорийности				5	3,2	8,5	85
------------------------------	--	--	--	----------	------------	------------	-----------

Обед

Суп «Крестьянский с кур » со смет.	150/5			3,377	4,896	6,422	83,64
цыпленок бройлерный		0,020	15	2,4	2,1		28,5
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Картофель		0,045	30	0,6	0,12	4,89	23,1
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
пшено		0,007	7				
Морковь		0,012	10	0,13	0,01	0,69	3,5
Сметана		0,005	5	0,125	1	0,17	10,3
Пудинг рыбный запеченый	60			13,235	3,979	8,669	124,59
Рыба (тушка)		0,080	60	10,32	0,3		43,8
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
хлеб пшеничный		0,010	10	1,08	0,13	6,99	33,4
Яйцо		0,010	9	1,143	1,035	0,063	14,13
Пюре картофельное	110			2,69	4,41	16,142	117,22
Картофель		0,130	90	1,8	0,36	14,67	69,3
Молоко		0,030	30	0,87	0,75	1,44	18
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Салат из отварной свеклы с сол.огурцом	35			0,64	2,04	3,69	35,69
свекла		0,055	38	0,57	0,038	3,344	15,96
Огурец Солёный		0,010	5	0,065	0,005	0,345	1,75
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
напиток из шиповника	150			0,07	0,028	14,49	59,78
Шиповник		0,014	14	0,07	0,028	0,518	3,92
Сахар		0,014	14			13,972	55,86
Хлеб ржаной	30	0,030	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Всего за обед:							
суточной калорийности				23,99	15,96	71,71	532,62
38,04%							

Полдник 15-30

Яйцо отварное	1шт			4,70	4,26	0,26	58,09
яйцо		0,041	37	4,699	4,255	0,259	58,09
Салат из зеленого горошка	30			0,93	2,06	1,95	29,98
зеленый горошек		0,045	30	0,93	0,06	1,95	12
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Ватрушка с повидлом	60			4,65	5,26	28,76	255,25
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Молоко		0,015	15	0,435	0,375	0,72	9
повидло		0,020	20	1,44	1,7	11,1	71,6
Мука		0,030	30	3,24	0,39	20,97	102
Яйцо		0,008	7	0,889	0,805	0,049	10,99
Сахар		0,007	7			6,986	27,93
Дрожжи		0,0005	0,5	0,08	0,045	0,015	0,785
Чай с сахаром	150			0	0	10,978	43,89
Чай		0,0005	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
				0	0	0	0
Всего соль йодированная:	0,012 гр.						

суточной калорийности	11,88	11,78	51,76	434,81
Всего за полдник				31%
Итого за день:				
суточной калорийности				
Всего :Б,Ж,У.	52,26	41,64	180,67	1408,50
За 5 дней				
	235,18	209,15	865,56	6468,39

6 ДЕНЬ.

От 1,5-3 лет

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

Завтрак 08:00

Каша Манная	150			5,335	6,7	19,856	169,24
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Манка		0,015	15	1,55	0,15	10,59	49,35
Сахар		0,003	3			2,994	11,97
чай сладкий	150			0	0	10,978	43,89
Чай		0,001	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
Печенье	25	0,025	25	1,875	2,45	18,6	104,25
Всего за завтрак:							
суточной калорийности				7,21	9,15	49,434	317,38

22,67%

2 завтрак

Сок	100			0	10,1	46
		0,100	100			10,1

Второй завтрак:

суточной калорийности	0	0	10,1	46
-----------------------	---	---	------	----

Обед

3%

Суп с рисовой крупю	150/5			1,01	1,732	3,417	33,69
бульон мясной				0	0		0
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Крупа рисовая		0,005	5	0,1	0,02	0,815	3,85
Картофель		0,045	30	0,54	0,03	1,41	8,4
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Морковь		0,010	8	0,248	0,016	0,52	3,2
Гуляш из отварного мяса	50			15,314	8,92	3,814	157,24
Мясо говядина		0,080	70	14,63	6,86		120,26
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Томат		0,002	2	0,096		0,38	2,04
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Морковь		0,025	20	0,26	0,02	1,38	7
Мука		0,002	2	0,216	0,026	1,398	6,68
Макаронны отварные	110			3,865	2,93	24,384	140,74
макаронны		0,035	35	3,85	0,455	24,36	118,3
Масло сливочное		0,003	3	0,015	2,475	0,024	22,44
Икра кабачковая для детского питания	40			0,32	1,60	1,72	22,00
икра кабачковая		0,040	40	0,32	1,6	1,72	22
Компот из кураги	150			0,065	0,013	14,144	57,20
курага		0,013	13	0,065	0,013	1,17	5,33
Сахар		0,013	13			12,974	51,87
Хлеб ржаной	30	0,030	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Всего за обед:							
суточной калорийности				24,15	15,76	67,32	510,67

36,48%

Полдник

Омлет запеченный	70			6,105	9,123	1,976	116,74
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Яйцо		0,041	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Молоко		0,035	35	1,015	0,875	1,68	21
Хлеб с сыром	20/5			2	0,7	19,62	94,6
Хлеб пшеничный		0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Сыр		0,006	5	1,28	1,305		17,15
яблоко	100	0,110	100	0,4	0,5		47
Чай с сахаром с молоком	150			2,9	2,5	15,778	103,89
Чай		0,001	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
Молоко		0,100	100	2,9	2,5	4,8	60
Всего за полдник:							
Всего соль йодированная:	0,011 гр.						
Итого за день:							
суточной	11,405	12,823	47,174	362,23			

26%

Всего :Б,Ж,У.	42,77	37,73	174,03	1236,28
				88,31%

7 ДЕНЬ.

От 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход					Углевод ы	Ккал
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры		

Завтрак 08:00

Каша Овсяная	150			5,635	7,48	18,536	172,69
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Геркулес		0,015	15	1,845	0,93	9,27	52,8
Сахар		0,003	3			2,994	11,97
Кофейный напиток с молоком	150			4,35	3,75	19,176	137,88
Кофе (суррогатный)		0,002	2				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Хлеб с сыром	20/5			1,6	0,2	9,82	47,85476
Хлеб пшеничный		0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Сыр		0,006	5	1,28	1,305		17,15

Всего за завтрак:

суточной калорийности	11,585	11,43	47,532	358,4248
-----------------------	--------	-------	--------	----------

2-ой завтрак 25,60%

груша	70	0,080	70	0,28	0,35	6,86	32,9
				1,05	0,35	14,7	67,2
						0	0
						0	0
суточной калорийности							33

ОБЕД 2%

Свекольник со сметаной с кур.	150/5			4,421	5,002	13,162	115,74
Цыпленок-бройлерный 1 сорт		0,020	15	2,4	2,1		28,5
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Сметана		0,005	5	0,125	1	0,17	10,3
Картофель		0,065	45	0,9	0,18	7,335	34,65
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
свекла		0,070	49	0,735	0,049	4,312	20,58
томат		0,001	1	0,048		0,19	1,02
Морковь		0,010	7	0,091	0,007	0,483	2,45
Огурец Солёный без уксуса	35			0,46	0,04	2,42	12,25
Огурец Солёный		0,050	35	0,455	0,035	2,415	12,25
Фрикадельки куриные	60			11,14	10,92	7,96	176,09
цыпленок бройлерный		0,070	55	8,8	7,7		104,5
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Хлеб пшеничный		0,010	10	0,8	0,1	4,91	23,8
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Мука		0,002	2	0,216	0,026	1,398	6,68
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
Яйцо		0,006	5	0,635	0,575	0,035	7,85
Соус: молочный	30			1,83	2,00	5,74	50,27
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
молоко		0,030	30	1,44		5,7	30,6
Мука		0,003	3	0,381	0,345	0,021	4,71
гречка отварная	100			3,865	2,93	24,384	105,74
греча		0,035	35	3,85	0,455	24,36	83,3
Масло сливочное		0,003	3	0,015	2,475	0,024	22,44
напиток из с/фр	150			0,065	0,026	13,455	55,51
с/фр		0,013	13	0,065	0,026	0,481	3,64
Сахар		0,013	13			12,974	51,87
Хлеб ржаной	30	0,030	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5

Итого:

суточной калорийности	25,76	21,51	89,41	627,30
-----------------------	-------	-------	-------	--------

Полдник 15:30 44,81%

Пудинг творожный	70			12,705	10,893	13,042	201,8
Молоко		0,015	15	0,435	0,375	0,72	9
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Яйцо		0,007	6	0,762	0,69	0,042	9,42
Манка		0,006	6	0,62	0,06	4,236	19,74
Творог		0,070	68	10,88	6,12	2,04	106,76
Сахар		0,006	6			5,988	23,94
Ванилин		0,00002	0,02				
Кисельная подлива	30			0,025	0,01	3,179	13,87
смороды		0,005	5	0,025	0,01	0,185	1,9
Крахмал		0,003	3				
Сахар		0,003	3			2,994	11,97
чай сладкий	150			1,5	1,96	25,858	127,29
Чай		0,001	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
Вафли	20			1,5	1,96	14,88	83,4

Вафли		0,020	20	1,5	1,96	14,88	83,4
Всего за полдник:							
		суточной калорийности		15,73	14,823	56,959	426,36
30,45%							
Всего соль йодированная:		0,010 гр.					
Итого за день:							
Всего :Б,Ж,У.				53,355	48,116	200,758	1444,985
103,21%							

От 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход	(в граммах)					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
Завтрак 8-30							
Каша Дружба	150			5,46	8,04	19,25	179,94
рис		0,007	7	0,861	0,434	4,326	24,64
Масло сливочное		0,005	5	0,025	4,125	0,04	37,4
Пшено		0,007	7	0,805	0,231	4,655	23,94
Сахар		0,004	4			3,992	15,96
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78
какао с молоком	150				3,75	19,176	137,88
Какао		0,0020	2				
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
				0	0	0	0
					0		0
Всего за завтрак:							
		суточной калорийности		7,461	12,04	50,704	377,32
26,95%							
2-й завтрак							
Кефир с сахаром	100/5			2,8	3,2	9,09	79,95
кефир		0,100	100	2,8	3,2	4,1	60
Сахар		0,005	5			4,99	19,95
суточной калорийности							
				2,8	3,2	4,1	1,43%
Обед 12-00							
Суп Рассольник со смет с кур							
	150/5			5,39	5,09	13,16	120,40
Цыпленок-бройлерный 1 сорт		0,020	15	2,4	2,1		28,5
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Крупа перловая		0,007	7	1,61	0,112	3,367	20,93
картофель		0,075	52	1,04	0,208	8,476	40,04
лук		0,010	7	0,098	0,014	0,574	2,87
морковь		0,010	8	0,104	0,008	0,552	2,8
Огурец Соленый		0,010	6	0,078	0,006	0,414	2,1
сметана		0,005	5	0,125	1	0,17	10,3
Шницель мясной	60			18,946	16,558	34,63	144,47
Мясо говядина		0,070	60	12,54	5,88		103,08
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
молоко		0,020	20	0,36	0,02	0,94	5,6
Мука		0,002	2	0,216	0,026	1,398	6,68
Яйцо		0,006	5	0,635	0,575	0,035	7,85
Хлеб пшеничный		0,010	10				
Овощи тушеные	120			3,383	4,069	18,293	124,74
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Картофель		0,105	74	1,48	0,296	12,062	56,98
Лук		0,018	15	0,21	0,03	1,23	6,15
Томат		0,001	1	0,048		0,19	1,02
Капуста		0,100	80	1,44	0,08	3,76	22,4
Морковь		0,020	15	0,195	0,015	1,035	5,25
Компот из смородины замороженной	150			0,208	0,091	15,886	63,44
сморода замороженная		0,013	13	0,208	0,091	2,912	14,17
Сахар		0,013	13			12,974	49,27
Хлеб ржаной	30	0,030	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Всего за обед:							
		суточной калорийности		31,904	26,42	104,26	564,75
40,34%							

Полдник 15-30

Запеканка рыбная с мол, соусом , сухарями							
	60			13,431	3,694	17,943	160,16
Рыба (тушка)		0,075	55	9,46	0,275		40,15
Лук		0,012	10	0,14	0,02	0,82	4,1
Масло растительное		0,003	2		1,998		17,98
Яйцо		0,006	5	0,635	0,575	0,035	7,85
сухари панировочные		0,005	5	2,4	0,3	14,73	71,4
Соус:мука		0,002	2	0,216	0,026	1,398	6,68
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
Пюре картофельное	110			2,69	4,41	16,142	117,22
Картофель		0,130	90	1,8	0,36	14,67	69,3
Молоко		0,030	30	0,87	0,75	1,44	18
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Хлеб пшеничный	30	0,030	30	2,4	0,3	14,73	71,4
Чай с сахаром	150			0	0	10,978	43,89
Чай		0,0005	0,5				

Сахар		0,011	11			10,978	43,89
Печенье	25	0,025	25	1,875	2,45	18,6	104,25
Всего за полдник:							
суточной калорийности				20,396	10,854	78,393	496,92
35,49%							
Всего соль йодированная: 0,011 гр.							
Итого за день:							
суточной калорийности				62,56	52,51	242,45	1518,94
108,50%							

9 ДЕНЬ.

От 1,5-3 лет

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

Завтрак 8-00

Каша Гречневая	150			5,52	7,05	19,24	171,19
Греча		0,015	15	1,725	0,495	9,975	51,3
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Сахар		0,003	3			2,994	11,97
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78
Кофейный напиток с молоком	150			4,35	3,75	19,176	137,88
Кофе (суррогатный)		0,002	2				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Хлеб с сыром	20/5			2,88	1,505	9,82	64,75
Хлеб пшеничный		0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Сыр		0,006	5	1,28	1,305		17,15
Всего за завтрак:							
суточной калорийности				12,745	12,3	48,237	373,82
26,70%							

2-й завтрак

апельсин	70	0,100	70	0,35	0,35	6,86	32,9
							0

Второй завтрак:

2,35%

Обед 12-00

Ши на к/б со смет	150/5			1,923	3,673	8,393	75,04
куриный бульон				0	0		0
Масло сливочное		0,003	3	0,015	2,475	0,024	22,44
Сметана		0,005	5	0,125	1	0,17	10,3
Картофель		0,045	30	0,6	0,12	4,89	23,1
Капуста		0,055	44	0,792	0,044	2,068	12,32
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Морковь		0,012	9	0,279	0,018	0,585	3,6
Суфле из отварного цыпленка-бройлерного	60			12,199	15,173	1,068	190,96
Цыпленок-бройлерный 1 сорт		0,075	63	10,08	8,82		119,7
Масло сливочное		0,003	3	0,015	2,475	0,024	22,44
Мука		0,003	3	0,381	0,345	0,021	4,71
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
Яйцо		0,010	9	1,143	1,035	0,063	14,13
СОУС томатный:							
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Томат		0,001	1	0,048		0,19	1,02
Мука		0,003	3	0,381	0,345	0,021	4,71
Рис отварной	110			2,465	2,825	25,014	137,94
Масло сливочное		0,003	3	0,015	2,475	0,024	22,44
рис		0,035	35	2,45	0,35	24,99	115,5
напиток из шиповника	150			0,065	0,026	13,455	55,51
Шиповник		0,013	13	0,065	0,026	0,481	3,64
Сахар		0,013	13			12,974	51,87
Хлеб ржаной	30	0,030	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Всего за обед:							
суточной калорийности				20,63	22,31	70,23	571,15
40,80%							

Полдник 15-30

Шарлотка творожная	90			12,996	10,413	12,582	197,17
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Масло сливочное		0,001	1	0,005	0,825	0,008	7,48
Яйцо		0,010	8	1,016	0,92	0,056	12,56
Творог		0,070	68	10,88	6,12	2,04	106,76
Сахар		0,006	6			5,988	23,94
манка		0,005	5	0,52	0,05	3,53	16,45
Ванилин		0,00002	0,02				
ягода протертая с сахаром	30			2,16	2,55	16,65	98,4
ягода протертая с сахаром		0,030	30	2,16	2,55	16,65	98,4
Чай с сахаром	150			0	0	10,978	43,89
Чай		0,0005	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
Вафли	20			1,5	1,96	14,88	83,4
Вафли		0,020	20	1,5	1,96	14,88	83,4

Всего за полдник:						
		суточной калорийности				
Всего соль йодированная:		0,010 гр.				
суточной калорийности			16,656	14,923	55,09	422,86
Итого за день:						30,20%
		суточной калорийности				
Всего :Б,Ж,У.		50,38	49,88	180,41	1400,73	100,05%

10 ДЕНЬ.

От 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход					Углевод ы	Ккал
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры		
(в граммах)							
Завтрак 08:00							
Каша пшениая	150			5,515	7,045	19,241	171,19
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Пшеника		0,015	15	1,725	0,495	9,975	51,3
Сахар		0,003	3			2,994	11,97
какао с молоком	150				3,75	19,176	137,88
Какао		0,0020	2				
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
				0	0	0	0
				0	0		0
Всего за завтрак:							
суточной калорийности			7,115	10,995	48,237	356,67	25%
2-й завтрак							
Иогурт	100			5	3,2	8,5	85
		0,100	100	5	3,2	8,5	85
Второй завтрак:							
суточной калорийности			5	3	9	85	6,07%
Обед 12:00							
Суп Вермишелька с кур	150			3,902	4,018	10,993	96,05
Цыпленок-бройлерный 1 сорт		0,020	15	2,4	2,1		28,5
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Картофель		0,075	52	1,04	0,208	8,476	40,04
Макароньы		0,007	7	0,14	0,028	1,141	5,39
Лук		0,010	8	0,144	0,008	0,376	2,24
Морковь		0,015	12	0,168	0,024	0,984	4,92
Биточки рыбные	60			13,807	3,254	23,896	180,01
Рыба (тушка)		0,080	60	10,32	0,3		43,8
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Яйцо		0,006	5	0,635	0,575	0,035	7,85
Хлеб пшеничный		0,010	10	0,8	0,1	4,91	23,8
Мука		0,005	5	0,54	0,065	3,495	16,7
Молоко		0,020	20	1,4	0,2	14,8	66,6
Пюре картофельное	110			2,835	4,535	16,382	120,22
Картофель		0,130	90	1,8	0,36	14,67	69,3
Молоко		0,035	35	1,015	0,875	1,68	21
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Икра кабачковая для детского питания	35			0,28	1,40	1,51	19,25
икра кабачковая		0,035	35	0,28	1,4	1,505	19,25
напиток из с/фр	150			0,065	0,026	13,455	55,51
с/фр		0,013	13	0,065	0,026	0,481	3,64
Сахар		0,013	13			12,974	51,87
Хлеб ржаной	30	0,030	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Всего за обед:							
суточной калорийности			24,47	13,79	86,07	570,84	40,77%
Полдник 15-30							
Салат "Винегрет"	70			1,44	3,14	6,44	59,97
картофель		0,020	14	0,28	0,056	2,282	10,78
лук		0,011	9	0,126	0,018	0,738	3,69
морковь		0,015	11	0,143	0,011	0,759	3,85
свекла		0,020	14	0,21	0,014	1,232	5,88
зеленый горошек		0,015	10	0,31	0,02	0,65	4
огурец сол		0,016	12	0,372	0,024	0,78	4,8
Масло растительное		0,003	3		2,997		26,97
Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Булочка Детская	60			6,573	5,574	44,091	254,24
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Молоко		0,025	25	0,725	0,625	1,2	15
Мука		0,047	47	5,076	0,611	32,853	156,98
Яйцо		0,007	6	0,762	0,69	0,042	9,42
Сахар		0,010	10			9,98	39,9
Дрожжи		0,0005	0,5				
Чай с сахаром	150			0	0	10,978	43,89
Чай		0,0005	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
Всего за полдник:							

	суточной калорийности	9,61	8,91	71,33	405,70
					28,98%
Всего соль йодированная:		0,010 гр.			
Итого за день:					
		суточной калорийности			
Всего :Б,Ж,У.		46,198	36,902	214,138	1418,21
					101,30%
		158,98	137,67	644,013	4522,335
		394,15	346,82	1509,572	10990,72

