

« Утверждаю »

Заведующий МДОУ № 14
«Золотой ключик»



« Утверждаю »



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для дошкольных образовательных учреждений
Управления образования Администрации городского округа Клин.

возраст от 3 до 7 лет
(зима - весна)

2021г.

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

1 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал

Завтрак 8:00

Каша Геркулесовая	200			6,44	8,08	25,35	209,16
Геркулес		0,020	20	2,06	0,2	14,12	65,8
Масло сливочное		0,005	5	0,025	4,125	0,04	37,4
Сахар		0,004	4			3,992	15,96
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
чай сладкий	200			0	0	11,976	47,88
Чай		0,0006	0,6				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Печенье	25	0,025	25	1,875	2,45	18,6	104,25
Всего за завтрак:							
суточной калорийности				8,31	10,53	55,93	361,29

2-ой завтрак

20,07%

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

Второй завтрак:

суточной калорийности

Обед 12:00

Суп КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТ. НА М/Б	250/10			2,82	4,13	20,372	130,68
мясной бульон							
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Картофель		0,160	112	2,24	0,448	18,256	86,24
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Морковь		0,020	16	0,208	0,016	1,104	5,6
Сметана		0,010	10	0,25	2	0,34	20,6
Плов с отварным мясом	180			18,264	11,832	34,751	322,27
Масло сливочное		0,003	3	0,015	2,475	0,024	22,44
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
рис		0,045	45	3,15	0,45	32,13	148,5
Лук		0,020	14	0,196	0,028	1,148	5,74
Морковь		0,030	21	0,273	0,021	1,449	7,35
Мясо ГОВЯДИНА		0,080	70	14,63	6,86		120,26
Огурец Соленый без уксуса	35			0,46	0,04	2,42	12,25
Огурец Соленый		0,050	35	0,455	0,035	2,415	12,25
Компот из кураги	200			0,169	0,013	13,871	56,42
Курага		0,013	13	0,169	0,013	0,897	4,55
Сахар		0,013	13			12,974	51,87
Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Всего за обед:							
суточной калорийности				26,35	16,74	97,04	650,72

36,15%

Полдник

Макаронны запеченные с сыром	150			9,895	10,285	34,84	275,18
макаронны		0,050	50	5,5	0,65	34,8	169
сыр		0,020	19	4,37	5,51		68,78
Масло сливочное		0,005	5	0,025	4,125	0,04	37,4
Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Чай с сахаром с лимоном	200/5			0,045	0,005	12,126	49,58
Чай		0,0006	0,6				
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	47
						0	0
Всего за полдник:							
суточной калорийности							
суточной калорийности				11,9	10,94	65,606	419,36
Всего соль йодированная:				0,011 гр.		28%	
Итого за день:							
суточной калорийности							
Всего :Б,Ж,У.				46,56	38,21	228,68	1477,37

82,08%

2 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	от 3-7 лет					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
(в граммах)							
Завтрак 8-00							
Каша Пшениая	200			6,675	8,535	24,532	211,76
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Масло сливочное		0,005	5	0,025	4,125	0,04	37,4
Пшено		0,020	20	2,3	0,66	13,3	68,4
Сахар		0,004	4			3,992	15,96
Какао с молоком	200			2,9	2,5	16,776	107,88
Какао		0,002	2				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Молоко		0,100	100	2,9	2,5	4,8	60
Хлеб с сыром	25/10			4,56	2,86	12,275	93,8
Хлеб пшеничный		0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Сыр		0,011	10	2,56	2,61		34,3
Всего за завтрак:							
суточной калорийности				14,135	13,895	53,583	413,44
22,97%							
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							4,44%
Обед 12-00							
Суп "Овощной" со сметаной с кур	250/10			5,502	6,126	16,156	142,88
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		0,010	10	0,25	2	0,34	20,6
Капуста		0,060	48	0,864	0,048	2,256	13,44
Картофель		0,100	70	1,4	0,28	11,41	53,9
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Морковь		0,015	12	0,156	0,012	0,828	4,2
зеленый горошек		0,013	10	0,31	0,02	0,65	4
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
Тефтели куриные в томатном соусе	70			11,143	10,915	7,959	176,09
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
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Хлеб пшеничный		0,010	10	0,8	0,1	4,91	23,8
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: томатный	30			0,36	1,88	0,41	20,14
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Томат		0,002	2	0,096		0,38	2,04
Мука		0,002	2	0,254	0,23	0,014	3,14
гречка отварная	120			4,42	3,82	27,872	125,12
гречка		0,040	40	4,4	0,52	27,84	95,2
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
компот из с/фр	200			0,208	0,091	15,886	66,04
с/фр		0,013	13	0,208	0,091	2,912	14,17
Сахар		0,013	13			12,974	51,87
Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Всего за обед:							
суточной калорийности				26,59	25,16	95,64	681,37
37,85%							
Полдник							
Запеканка творожная	100			17,626	13,613	15,879	257,61
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
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		0,100	98	15,68	8,82	2,94	153,86
Сахар		0,007	7			6,986	27,93
Манка		0,007	7	0,72	0,07	4,942	23,03
Ванилин		0,00002	0,02				
Сгущенное молоко	30			2,16	2,55	16,65	98,4
Сгущенное молоко		0,030	30	2,16	2,55	16,65	98,4
чай сладкий	200			0,2	0,25	16,876	47,88
Чай		0,0006	0,6				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
груша	50	0,060	50	0,2	0,25	4,9	23,5
Всего за полдник:							
суточной калорийности				20,186	16,663	54,305	427,39
27%							
Всего соль йодированная: 0,010 гр.							
Итого за день:							
суточной калорийности				63,71	58,92	212,62	1602,15
89,01%							

3 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
Завтрак 08:00							
Каша Манная	200			6,835	9,115	23,592	213,76
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Масло сливочное		0,005	5	0,025	4,125	0,04	37,4
Манка		0,020	20	2,46	1,24	12,36	70,4
Сахар		0,004	4			3,992	15,96
Кофейный напиток с молоком	200			2,9	2,5	16,776	107,88
Кофе суррогатный		0,002	2				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Молоко		0,100	100	2,9	2,5	4,8	60
Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
				0	0	0	0
Всего за завтрак:							
суточной калорийности				11,335	11,815	50,188	369,24

21%

2-ой Завтрак

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

2%

Обед 12:00

Суп ГОРОХОВЫЙ с курицей с гречками	250			7,022	4,374	30,942	191,76
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
горох		0,012	12	1,116	0,132	8,028	37,8
Картофель		0,060	40	0,8	0,16	6,52	30,8
Лук		0,012	10	0,14	0,02	0,82	4,1
Морковь		0,013	12	0,156	0,012	0,828	4,2
Хлеб пшеничный		0,030	15	2,4	0,3	14,73	71,4
Котлета мясная	70			15,928	9,585	7,959	183,26
Мясо		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		0,002	2	0,216	0,026	1,398	6,68
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	120			3,582	4,07	18,45	126,19
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Картофель		0,100	70	1,4	0,28	11,41	53,9
Лук		0,018	15	0,21	0,03	1,23	6,15
Томат		0,002	2	0,096		0,38	2,04
Капуста		0,090	72	1,296	0,072	3,384	20,16
зеленый горошек		0,015	10	0,31	0,02	0,65	4
Морковь		0,025	20	0,26	0,02	1,38	7
компот из смородины	200			0,065	0,026	14,453	59,5
смородина		0,013	13	0,065	0,026	0,481	3,64
Сахар		0,014	14			13,972	55,86
Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Всего за обед:							
суточной калорийности				29,237	18,535	85,164	630,31

35,02%

Полдник 15-30

Рыба запеченная под омлетом	70			15,008	6,658	1,554	128,17
Рыба (тушка)		0,080	65	12,35	0,65		55,25
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Яйцо		0,015	14	1,778	1,61	0,098	21,98
Молоко		0,030	30	0,87	0,75	1,44	18
Пюре картофельное	120			2,995	4,567	17,686	126,38
Картофель		0,140	98	1,96	0,392	15,974	75,46
Молоко		0,035	35	1,015	0,875	1,68	21
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	200			3	3,92	41,736	47,88
Чай		0,0006	0,6				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Вафли	40			3	3,92	29,76	166,8
Вафли		0,040	40	3	3,92	29,76	166,8

Всего за полдник:

суточной калорийности				25,603	19,265	100,556	516,83
Всего соль йодированная:		0,011 гр.		29%			
Итого за день:							
суточной калорийности				66,525	49,965	242,768	1549,28
Всего :Б,Ж,У.							

86,07%

4 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал

Завтрак 08:00

Каша Рисовая	200			6,575	8,135	25,152	210,96
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Масло сливочное		0,005	5	0,025	4,125	0,04	37,4
рис		0,020	20	2,2	0,26	13,92	67,6
Сахар		0,004	4			3,992	15,96
Какао с молоком	200			2,9	2,5	16,776	107,88
Какао		0,002	2				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Молоко		0,100	100	2,9	2,5	4,8	60
Хлеб с сыром	25/10			4,56	2,86	12,275	93,8
Хлеб пшеничный		0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Сыр		0,011	10	2,56	2,61		34,3
Всего за завтрак:							22,92%
суточной калорийности				14,035	13,495	54,203	412,64

2-й завтрак

Яблоко	50	0,060	50	0,25	0,25	4,9	23,5
						0	0
суточной калорийности							1,31%

Обед 12:00

Борщ со сметаной с кур.	250/10			5,272	6,065	15,312	138,05
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
Сметана		0,010	10	0,25	2	0,34	20,6
Картофель		0,080	55	1,1	0,22	8,965	42,35
Капуста		0,060	45	0,81	0,045	2,115	12,6
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
свекла		0,040	26	0,39	0,026	2,288	10,92
томат		0,002	2	0,096		0,38	2,04
Морковь		0,010	8	0,104	0,008	0,552	2,8
Кнели куриные в соусе	70/30			11,85	12,93	9,58	203,88
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
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Хлеб пшеничный		0,010	10	0,8	0,1	4,91	23,8
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 овощной: Лук	30	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		0,003	3	0,381	0,345	0,021	4,71
Макароньы отварные	120			4,42	3,82	27,872	165,12
макароньы		0,040	40	4,4	0,52	27,84	135,2
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Компот из замороженной смеси ягод	200			0,07	0,03	13,46	52,91
смесь ягодная		0,013	13	0,065	0,026	0,481	3,64
Сахар		0,013	13			12,974	49,27
Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Всего за обед:							38%
суточной калорийности				26	24	92	689

Полдник 15-30

Суфле творожное	110			18,091	14,188	14,968	261,74
Молоко		0,030	30	0,87	0,75	1,44	18
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Яйцо		0,010	8	1,016	0,92	0,056	12,56
Творог		0,100	98	15,68	8,82	2,94	153,86
Сахар		0,007	7			6,986	27,93
Мука		0,005	5	0,52	0,05	3,53	16,45
Ванилин		0,00002	0,02				
Подлива шоколадная	30			1,194	0,789	7,529	43,98
Молоко		0,030	30	0,87	0,75	1,44	18
Мука		0,003	3	0,324	0,039	2,097	10,02
Какао		0,001	1				
Сахар		0,004	4			3,992	15,96
Чай с сахаром	200			0	0	11,976	47,88
Чай		0,0006	0,6				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Печенье	25	0,025	25	1,875	2,45	18,6	104,25
Всего за полдник:							38%
суточной калорийности				21,16	17,427	53,073	457,85
Всего соль йодированная:		0,009 гр.					

Итого за день:				28,62%
суточной калорийности				
Всего :Б,Ж,У.	62	55	204	1583
				87,95%

5 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

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

Завтрак 8-00

Каша Гречневая	200			6,895	8,395	24,832	209,16
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Масло сливочное		0,005	5	0,025	4,125	0,04	37,4
греча		0,020	20	2,52	0,52	13,6	65,8
Сахар		0,004	4			3,992	15,96
Кофейный напиток с молоком	200			2,9	2,5	16,776	107,88
Кофе суррогатный		0,002	2				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Молоко		0,100	100	2,9	2,5	4,8	60
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
Всего за завтрак:				11,395	11,095	51	364,64
суточной калорийности							20,26%

2-й завтрак

Йогурт	100			5	3,2	8,5	85
		0,100	100	5	3,2	8,5	85
						0	4,72%
суточной калорийности				5	3,2	8,5	85
Суп с Крестьянский со сметаной с кур.	250/10			5,641	6,469	19,803	160,62
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
Пшено		0,015	15	1,725	0,495	9,975	51,3
Картофель		0,075	48	0,96	0,192	7,824	36,96
Лук		0,013	10	0,14	0,02	0,82	4,1
Морковь		0,019	12	0,156	0,012	0,828	4,2
Сметана		0,010	10	0,25	2	0,34	20,6
Пудинг рыбный запеченый	65			14,135	4,304	13,054	149,34
Рыба (тушка)		0,080	60	10,32	0,3		43,8
Лук		0,015	13	0,182	0,026	1,066	5,33
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
хлеб пшеничный		0,015	15	1,62	0,195	10,485	50,1
Молоко		0,030	30	0,87	0,75	1,44	18
Яйцо		0,010	9	1,143	1,035	0,063	14,13
Пюре картофельное	120			2,995	4,567	17,686	126,38
Картофель		0,140	98	1,96	0,392	15,974	75,46
Молоко		0,035	35	1,015	0,875	1,68	21
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Салат из отварной свеклы с сол.огурцом	50			0,77	2,05	4,44	39,33
свекла		0,065	45	0,675	0,045	3,96	18,9
Огурец Соленый		0,011	7	0,091	0,007	0,483	2,45
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
напиток из шиповника	200			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	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Всего за обед:				28,24	18,15	94,08	660,28
суточной калорийности							36,68%

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	50			1,55	3,10	3,25	46,97
зеленый горошек		0,070	50	1,55	0,1	3,25	20
Масло растительное		0,003	3		2,997		26,97
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	200			0	0	11,976	47,88
Чай		0,0006	0,6				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
				0	0	0	0
Всего соль йодированная:				0,010	гр.		
суточной калорийности				12,50	12,82	54,06	455,79
Всего за полдник							28%
Итого за день:							

суточной калорийности						
Всего :Б,Ж,У.	57,14	45,26	208,07	1565,71		
				86,98%		
За 5 дней	295,63	247,09	1096,16	7777,56		

6 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

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

Завтрак 08:00

Каша Манная	200			6,835	9,115	23,592	213,76
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Масло сливочное		0,005	5	0,025	4,125	0,04	37,4
Манка		0,020	20	2,46	1,24	12,36	70,4
Сахар		0,004	4			3,992	15,96
чай сладкий	200			0	0	11,976	47,88
Чай		0,001	0,6				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Печенье	25	0,025	25	1,875	2,45	18,6	104,25
Всего за завтрак:							
суточной калорийности				8,71	11,565	54,168	365,89

20%

2 завтрак

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

Второй завтрак:

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

3%

Обед

Суп с рисовой крупой	250/10			2,858	2,354	17,83	104,23
бульон мясной				0	0		0
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Крупа рис		0,015	15	1,62	0,48	8,4	44,4
Картофель		0,076	50	1	0,2	8,15	38,5
Лук		0,010	7	0,098	0,014	0,574	2,87
Морковь		0,012	10	0,13	0,01	0,69	3,5
Гуляш из отварного мяса	65			17,326	9,894	3,4	172,32
Мясо ГОВЯДИНА		0,090	80	16,72	7,84		137,44
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		0,020	14	0,182	0,014	0,966	4,9
Мука		0,002	2	0,216	0,026	1,398	6,68
Макароньы отварные	120			4,42	3,82	27,872	165,12
макароньы		0,040	40	4,4	0,52	27,84	135,2
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
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	200			0,169	0,013	13,871	56,42
Курага		0,013	13	0,169	0,013	0,897	4,55
Сахар		0,013	13			12,974	51,87
Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Всего за обед:							
суточной калорийности				29,733	18,411	90,328	649,19

36,07%

Полдник

Омлет запеченный	100			9,09	12,62	2,84	164,62
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Яйцо		0,062	60	7,62	6,9	0,42	94,2
Масло сливочное		0,003	3	0,015	2,475	0,024	22,44
Молоко		0,050	50	1,45	1,25	2,4	30
Хлеб с сыром	30/10			4,7	3,2	14,73	107,6
Хлеб пшеничный		0,030	30	2,4	0,3	14,73	71,4
Сыр		0,011	10	2,3	2,9		36,2
яблоко	90	0,100	90	0,36	0,45	8,82	42,3
Чай с сахаром с молоком	200			0	0	12,974	141,87
Чай		0,0006	0,6				
Сахар		0,013	13			12,974	51,87
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90

Всего за полдник:

--	--	--	--	--	--	--	--

Всего соль йодированная: 0,010 гр.

Итого за день:

суточной	13,795	16,823	31,838	456,39
----------	--------	--------	--------	--------

29%

Всего :Б,Ж,У.	52,24	46,80	186,43	1517,47
---------------	-------	-------	--------	---------

84,30%

7 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	от 3-7 лет					Ккал
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод	
Завтрак 08:00							
Каша Овсяная	200			6,44	8,08	25,352	209,16
Геркулес		0,020	20	2,06	0,2	14,12	65,8
Масло сливочное		0,005	5	0,025	4,125	0,04	37,4
Сахар		0,004	4			3,992	15,96
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Кофейный напиток с молоком	200			2,9	2,5	16,776	107,88
Кофе суррогатный		0,002	2				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Молоко		0,100	100	2,9	2,5	4,8	60
Хлеб с сыром	25/10			4,56	2,86	12,275	93,8
Хлеб пшеничный		0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Сыр		0,011	10	2,66	2,61		34,3

Всего за завтрак:

суточной калорийности 13,895 13,435 54 410,84

22,82%

груша	90	0,100	90	0,36	0,45	8,82	42,3
				0	0	0	0
				0	0	0	0
				0	0	0	0
суточной калорийности				0	0		2%

ОБЕД

Свекольник со сметаной с курицей	250/10			5,109	6,063	17	143,58
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		0,010	10	0,25	2	0,34	20,6
Картофель		0,085	55	1,1	0,22	8,965	42,35
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
свекла		0,100	70	1,05	0,07	6,16	29,4
томат		0,002	2	0,096		0,38	2,04
Морковь		0,010	7	0,091	0,007	0,483	2,45
Огурец Соленый без уксуса	35			0,46	0,04	2,42	12,25
Огурец Соленый		0,050	35	0,455	0,035	2,415	12,25
Фрикадельки куриные в молочном соусе	70/30			11,143	10,915	7,959	176,09
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
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Хлеб пшеничный		0,010	10	0,8	0,1	4,91	23,8
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			1,70	1,88	5,73	48,70
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
молоко		0,030	30	1,44		5,7	30,6
Мука		0,002	2	0,254	0,23	0,014	3,14
гречка отварная	120			4,42	3,82	27,872	125,12
греча		0,040	40	4,4	0,52	27,84	95,2
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
компот из с/фр	200			0,208	0,091	15,886	66,04
с/фр		0,013	13	0,208	0,091	2,912	14,17
Сахар		0,013	13			12,974	51,87
Хлеб ржаной	35	0,035	35	2,31	0,42	11,69	60,9
Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5

Итого:

суточной калорийности				27,35	23,47	100,83	692,18
Полдник 15:30							38,45%
Пудинг творожный	120			18,176	14,188	15,441	263,6
Молоко		0,025	25	0,725	0,625	1,2	15
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Яйцо		0,010	9	1,143	1,035	0,063	14,13
Манка		0,006	6	0,62	0,06	4,236	19,74
Творог		0,100	98	15,68	8,82	2,94	153,86
Сахар		0,007	7			6,986	27,93
Ванилин		0,00002	0,02				
Кисельная подлива	30			0,26	0,01	5,4	23,6
сморода заморож.		0,005	5	0,26	0,01	2,5	11,6
Крахмал		0,003	3				
Сахар		0,003	3			2,9	12
чай сладкий	200			1,5	1,96	26,856	131,28
Чай		0,001	0,6				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Вафли	20			1,5	1,96	14,88	83,4
Вафли		0,020	20	1,5	1,96	14,88	83,4
суточной калорийности				21,436	18,118	62,577	501,88
28%							

Всего соль йодированная:	0,009 гр.			
Итого за день:				
Всего :Б,Ж,У.	63,04	55,477	226,627	1647,2
				91,51%

от 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
Завтрак 8-30							
Каша Дружба	200			6,76	8,83	24,06	212,76
рис		0,010	10	1,23	0,62	6,18	35,2
Масло сливочное		0,005	5	0,025	4,125	0,04	37,4
Пшено		0,010	10	1,15	0,33	6,65	34,2
Сахар		0,004	4			3,992	15,96
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Какао с молоком	200			2,9	2,5	16,776	107,88
Какао		0,002	2				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Молоко		0,100	100	2,9	2,5	4,8	60
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				11,255	11,525	50,658	368,24
20,46%							
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	4,44%
Обед 12-00							
Суп Рассольник с кур. Со смет	250/10			6,739	6,173	16,025	147,26
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		0,010	10	0,25	2	0,34	20,6
Крупа перловая		0,012	12	2,76	0,192	5,772	35,88
Картофель		0,076	50	1	0,2	8,15	38,5
Лук		0,010	7	0,098	0,014	0,574	2,87
Морковь		0,012	10	0,13	0,01	0,69	3,5
Огурец Соленый		0,012	7	0,091	0,007	0,483	2,45
Шницель мясной	70			15,928	9,585	7,959	183,26
Мясо		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
Яйцо		0,006	5	0,635	0,575	0,035	7,85
Мука		0,002	2	0,216	0,026	1,398	6,68
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
Хлеб пшеничный		0,010	10	0,8	0,1	4,91	23,8
Овощи тушеные	120			3,451	4,073	18,646	126,53
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	75	1,5	0,3	12,225	57,75
Лук		0,018	15	0,21	0,03	1,23	6,15
Томат		0,002	2	0,096		0,38	2,04
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 смороды	200			0,065	0,026	13,455	55,51
смородина замороженная		0,013	13	0,065	0,026	0,481	3,64
Сахар		0,013	13			12,974	51,87
Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2,4	0,3	14,73	71,4
Всего за обед:							
суточной калорийности				31,223	20,637	84,175	653,56
36,31%							
Полдник 15-30							
Запеканка рыбная с мол, соусом , сухарями	70			15,441	3,994	18,423	173,46
Рыба (тушка)		0,080	65	11,18	0,325		47,45
Лук		0,013	10	0,14	0,02	0,82	4,1
Масло растительное		0,002	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		0,030	30	0,87	0,75	1,44	18
Пюре картофельное	120			2,995	4,567	17,686	126,38
Картофель		0,140	98	1,96	0,392	15,974	75,46
Молоко		0,035	35	1,015	0,875	1,68	21
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	200			0	0	11,976	47,88
Чай		0,0006	0,6				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Печенье	25	0,025	25	1,875	2,45	18,6	104,25
				0	0	0	0

Всего за полдник:						
	суточной калорийности	26,911	14,411	85,005	584,57	32,48%
Всего соль йодированная: 0,011 гр.						
Итого за день:						
суточной калорийности						
Всего :Б,Ж,У.		72,19	49,77	228,93	1686,32	93,68%

9 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

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

Завтрак 8-00

Каша Гречневая	200			6,58	8,08	26,03	209,96
греча		0,020	20	2,2	0,2	14,8	66,6
Масло сливочное		0,005	5	0,025	4,125	0,04	37,4
Сахар		0,004	4			3,992	15,96
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Кофейный напиток с молоком	200			2,9	2,5	16,776	107,88
Кофе суррогатный		0,002	2				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Молоко		0,100	100	2,9	2,5	4,8	60
Хлеб с сыром	25/10			4,56	2,86	12,275	93,8
Хлеб пшеничный		0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Сыр		0,011	10	2,56	2,61		34,3
Всего за завтрак:							
суточной калорийности				14,035	13,435	55,083	411,64
							22,87%

2-й завтрак

апельсин	70	0,100	70	0,35	0,35	6,86	32,9
				1,05	0,35	14,7	67,2
суточной калорийности							1,05
							0,35
							14,7
							1,83%

Второй завтрак:

Обед 12-00

Щи со сметаной на к/б	250/10			2,591	3,967	13,789	102,31
бульон куриный				0	0		0
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Сметана		0,010	10	0,25	2	0,34	20,6
Картофель		0,085	60	1,2	0,24	9,78	46,2
Капуста		0,063	50	0,9	0,05	2,35	14
Лук		0,012	10	0,14	0,02	0,82	4,1
Морковь		0,010	7	0,091	0,007	0,483	2,45
Суфле из отварного цыпленка-бройлерного	70			13,987	15,913	1,053	204,71
Цыпленок-бройлерный 1 сорт		0,090	75	12	10,5		142,5
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Мука		0,002	2	0,254	0,23	0,014	3,14
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:				0,36	1,88	0,41	20,14
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Томат		0,002	2	0,096		0,38	2,04
Мука		0,002	2	0,254	0,23	0,014	3,14
Рис отварной	120			2,82	3,7	28,592	161,92
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
рис		0,040	40	2,8	0,4	28,56	132
напиток из шиповника	200			0,07	0,03	13,46	55,51
Шиповник		0,013	13	0,065	0,026	0,481	3,64
Сахар		0,013	13			12,974	51,87
Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Всего за обед:							
суточной калорийности				24,46	26,22	82,93	673,69
							37,43%

Полдник 15-30

Шарлотка творожная	120			18,194	13,199	15,674	256,04
Молоко		0,030	30	0,87	0,75	1,44	18
Масло растительное		0,001	1		0,999		8,99
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Яйцо		0,010	8	1,016	0,92	0,056	12,56
Творог		0,100	98	15,68	8,82	2,94	153,86
Сахар		0,007	7			6,986	27,93
Манка		0,006	6	0,62	0,06	4,236	19,74
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	200			0	0	11,976	47,88
Чай		0,0006	0,6				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Вафли	40			3	3,92	29,76	166,8
Вафли		0,040	40	3	3,92	29,76	166,8
				0	0	0	0

Всего за полдник:						
суточной калорийности						
Всего соль йодированная: 0,009 гр.						
суточной калорийности						
Итого за день: 31,62%						
суточной калорийности						
Всего :Б,Ж,У. 62,20 59,67 219 1687,35						
93,74%						

10 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	в граммах				Углевод ы	Ккал
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры		
Завтрак 08:00							
Каша Пшениая	200			6,675	8,535	24,532	211,76
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Масло сливочное		0,005	5	0,025	4,125	0,04	37,4
Пшено		0,020	20	2,3	0,66	13,3	68,4
Сахар		0,004	4			3,992	15,96
Какао с молоком	200			2,9	2,5	16,776	107,88
Какао		0,002	2				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Молоко		0,100	100	2,9	2,5	4,8	60
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 11,175 11,235 51,128 367,24							
2-й завтрак 20%							
Йогурт	100			5	3,2	8,5	85
		0,100	100	5	3,2	8,5	85
Второй завтрак: 5%							
суточной калорийности 5 3 9 85							
Обед 12:00							
Суп "Вермишелька" с макарон изд с кур.	250			4,292	4,092	14,011	110,42
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		0,095	60	1,2	0,24	9,78	46,2
Вермишель		0,015	15	0,3	0,06	2,445	11,55
Лук		0,010	8	0,144	0,008	0,376	2,24
Морковь		0,020	17	0,238	0,034	1,394	6,97
Биточки рыбные	70			14,343	3,24	21,799	173,64
Рыба (тушка)		0,080	65	11,18	0,325		47,45
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
Мука		0,002	2	0,216	0,026	1,398	6,68
Хлеб пшеничный		0,010	10	0,8	0,1	4,91	23,8
Молоко		0,020	20	1,4	0,2	14,8	66,6
Пюре картофельное	120			2,995	4,567	17,686	126,38
Картофель		0,140	98	1,96	0,392	15,974	75,46
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	40			0,32	1,60	1,72	22,00
икра кабачковая		0,040	40	0,32	1,6	1,72	22
компот из с/фр	200			0,208	0,091	15,886	66,04
с/фр		0,013	13	0,208	0,091	2,912	14,17
Сахар		0,013	13			12,974	51,87
Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Всего за обед:							
суточной калорийности 26,478 12,72 95,017 605,58							
Полдник 15-30 33,64%							
Салат "Винегрет"	90			1,87	4,17	7,85	76,67
картофель		0,025	16	0,32	0,064	2,608	12,32
лук		0,011	9	0,126	0,018	0,738	3,69
морковь		0,020	16	0,208	0,016	1,104	5,6
свекла		0,020	15	0,225	0,015	1,32	6,3
зеленый горошек		0,023	14	0,434	0,028	0,91	5,6
огурец сол		0,020	18	0,558	0,036	1,17	7,2
Масло растительное		0,004	4		3,996		35,96
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	200			0	0	11,976	47,88
Чай		0,0006	0,6				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
				0	0	0	0
Всего за полдник:							
суточной калорийности 10,04 9,95 73,74 426,39							
27%							
Всего соль йодированная: 0,009 гр.							

Итого за день:				
	суточной калорийности			
Всего :Б,Ж,У.	52,70	37,10	228,38	1484,21
				82,46%
	191,33	159,05	715,503	5218
	486,95	406,14	1811,664	12995,56

