

Первый день

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
Микерина Л.А.

завтрак																	
наименование блюда	выход		набор продуктов	количество		брутто/нетто		белки		жиры		углеводы		ккал		Вит С	Вит С
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
макарон ы с м с каша	0,15	0,2	макароны с м с	35	40	110	130	4,88	5,87	5,55	5,94	24,97	31,24	72,32	209,14		
			сахар	2	2	2	2	0	0	0	0	1,43	1,43	7,98	7,98		
			масло слив.	2	3	-2	3	0,02	0,03	1,45	2,17	0,028	0,042	13,24	19,86		
итого:								4,90	5,90	7	8,11	26,3	32,72	193,54	237,74		
булка с маслом сыром	30	30	булка	60	80	60(60)	80(80)	5,64	7,52	1,02	1,36	30	40	155,4	207,2	0,03	0,03
			масло слив.	9	10	9(9)	10(10)	0,09	0,10	6,52	7,25	0,12	0,14	59,58	66,2		
			сыр	9	10	10	10	2,16	2,41	2,65	2,95	0,02	0,03	32,67	36,3		
итого:								7,89	10,03	10,19	11,56	30,14	40,31	247,65	309,7		
чай	150	200	чай	150	200	150(150)	200(200)	0	0	0	0	0	0	0	0		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	0,1	0,1	40	40		
итого:								0	0	0	0	0,1	0,1	40	40		
итого:								12,79	15,03	17,19	19,71	56,54	72,99	441,19	547,44		
второй	100	100	сок	100	100	100(100)	10(100)	0,5	0,5	0,4	0,4	9,7	9,7	42	42		
итого:								0,5	0,5	0,4	0,4	9,7	9,7	42	42		
обед																	
суп гороховы й	150	200	картофель	80	100	80(65)	100(85)	1,6	2	3,2	4	13,04	16,3	61,6	77	6,78	6,78
			куры	20	24	70(60)	100(85)	3,2	3,84	2,8	3,36			38	45,6		
			морковь	5	5	5(4)	5(4)	0,045	0,045	0,01	0,01	0,48	0,48	2,05	2,05		
			масло слив.	2	3	2(2)	3(3)	0,02	0,03	1,45	2,17	0,028	0,042	13,24	19,86		
			лук	5	5	5(4)	5(4)	0,07	0,07	0	0	0,52	0,52	2,35	2,35		
			горох	18	18			4,14	4,14	0,27	0,27	9,14	9,14	56,52	56,52		
			сметана	9	10	9(9)	11(11)	0,23	0,26	1,35	1,5	0,26	0,29	14,13	15,7		
			хлеб	40	50	40(40)	50(50)	3,04	3,8	0,36	0,45	18,68	23,35	85,44	106,8		
итого:								12,34	14,18	9,44	11,76	38,9	46,14	273,33	303,67		
компот из сух.	200	200	сух.фр.	9	11	9(9)	11(11)	0,51	0,62	0	0	5,87	7,18	24,3	29,7		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	7,18	7,18	39,9	39,9	0,28	0,28
итого:								0,51	0,62	0	0	13,05	14,36	64,2	69,60		
плов	50/110	70/130	морковь	5	5			0,045	0,045	0,01	0,01	0,48	0,48	2,05	2,05		
			мясо	50	55	50(30)	55(35)	7,15	7,86	1,65	2,31	0	0	178,5	196,35		
			рис	30	35	30/100	35/120	2,1	2,45	0,3	0,68	21,42	24,99	104,4	121,8		
			масло сл.	2	3	2(2)	3(3)	0,02	0,03	1,45	2,17	0,028	0,042	13,24	19,86		
			соус	2	3	02.явл	03.мар					0,31	0,47	1,26	1,89		
			лук	4	4	4(3)	4(3)	0,06	0,06	0	0	0,37	0,37	1,64	1,64		
итого:								9,38	10,45	3,41	5,17	22,6	26,35	301,09	343,59	2,61	2,61
всего								22,15	25,25	12,85	16,93	74,18	86,85	638,62	716,86		
11,76																	
чай	40	50	печенье	40	50	40	50	4,2	5,25	2	3,2	30,4	38	178,8	243,5		
			чай	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0		
итого:								4,2	5,25	2	3,2	30,4	38	178,8	223,5		
ужин																	
картоф пюре салат из помидор огурцов	15/100	20/130	молоко	30	30	30.явл	30	0,84	0,84	0,75	0,75	1,41	1,41	15,9	15,9		
			масло сливочное	3	3	3(3)	3(3)	0,03	0,03	2,17	2,17	0,04	0,04	19,86	19,86		
			картошка	150	0,16	130	140	3,00	3,20	6	7,8	24,45	26,08	115,5	123,20		
			помидоры	40	40	40	40	0,42	0,42	0	0	1,16	1,16	7,8	7,80		
			огурцы	40\40	40\40	40	40	0,18	0,18			0,78	0,78	3,4	3,40		
			лук	20	20	20	20	0,32	0,32			1,86	1,86	8,2	8,20		
			масло растительно е	2	2	2	2			1,99	1,99	0	0	17,98	17,98		
итого:								4,79	5,09	12,91	12,71	29,7	31,33	188,64	196,34	24,45	24,45
чай с сахаром	150	200	чай	1	1	1(1)	1(1)	0	0	0	0	0	0	0	0		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40		
			соль	0,006													
итого:												10	10	40	40,00		
всего								44,43	52,60	48,20	52,93	210,52	263,51	1410,2	1817,86	34,45	34,45

	ясли	сад	Вит.С	И
2	61,2	68		
5	11,97	11,97		

завтрак																	
наименование блюда	выход		набор продуктов	количество		брутто/нетто		белки		жиры		углеводы		Вит. С		Вит. С	Вит. С
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
каша геркулесовая	0,15	0,2	геркулес	18	20	18(18)	20(20)	2,16	2,4	1,08	1,2	10,8	12,2	61,2	68		
			сахар	3	3	3(3)	3(3)	0	0	0	0	2,15	2,15	11,99	11,99		
			молоко	100	100	100(100)	100(100)	2,8	2,8	2,5	2,6	4,7	4,7	47,7	47,7		
			масло слив.	2	3	2(2)	3(3)	0,02	0,03	1,45	2,17	0,028	0,042	13,24	19,85		
								4,98	5,23	5,03	5,97	17,7	19,09	134,11	147,52		
булка с маслом	30	30	булка	60	80	60	80	5,64	7,52	1,02	1,36	30	42	155,4	207,2	0,002	0,002
			масло слив.	9	10	8(8)	10(10)	0,09	0,10	6,52	7,25	0,12	0,14	59,58	66,2		
итого:								5,73	7,62	7,54	8,61	30,12	42,14	214,98	273,4		
чай с сахаром	150	200	чай	150	200	150(150)	200(200)	0	0	0	0	0	0	0	0		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40		
итого:								0	0	0	0	0,1	0,1	40	40		
итого:								янв.00	12,85	12,57	14,58	47,92	61,23	389,09	460,92		
второй завтрак	100	100	фрукты	100	100	100(100)	10(100)					6,8	6,8	164,5	164,5		
итого:								0,1	0,1	0,05	0,05	6,8	6,8	164,5	164,5		
обед																	
борщ	0,15	0,2	картофель	80	100	80(65)	100(85)	1,6	2	0,24	0,3	13,04	16,3	61,6	77	9,97	9,97
			капуста	80	100	80(50)	100(60)	1,52	1,9	0	0	4,56	5,7	24,8	31		
			морковь	5	5	5(4)	5(4)	0,04	0,04	0,01	0,01	0,48	0,48	2,05	2,05		
			масло слив.	2	2	2(2)	2(2)	0,02	0,02	1,45	1,45	0,02	0,02	13,24	13,24		
			лук	2	2	2	2	0,03	0,03	0	0	0,21	0,21	0,94	0,94		
			томат	2	3							0,31	0,47	1,26	1,89		
			сметана	9	11	9(9)	11(11)	0,23	0,26	1,35	1,5	0,27	0,3	14,13	15,7		
куры	20	24	16(16)	20(20)	3,2	3,84	2,8	3,36	0	0	38	45,6					
итого:								6,64	8,09	5,85	6,62	19,08	23,48	156,02	187,42		
из сух. фр.	0,15	0,2	сух. фр.	9	11	9(9)	11(11)	0,51	0,57	0	0	6,02	6,53	24,3	27		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40	0,21	0,21
итого:								0,51	0,57	0	0	16,02	16,53	64,3	67,00		
макарон ы котлета	60/150	70/180	макарон	30	35	30(30)	35(35)	3,12	3,64	0,33	0,38	21,45	25	99	115,5		
			мясо	50	55	50(35)	55(45)	4,8	5,6	14,77	18,22	0	0	242	242	0,67	0,67
			морковь	5	5	5(2)	5(2)	0,045	0,045	0,01	0,005	0,48	0,48	2,05	2,05		
			масло сл.	2	2	2(2)	2(2)	0,02	0,02	1,45	1,45	0,028	0,028	13,24	13,24		
			батон	5	5	5(5)	5(5)	0,47	0,47	0,08	0,08	2,5	2,5	12,95	12,95		
			лук	4	4	4(3)	4(3)	0,06	0,06	0	0	0,41	0,41	1,88	1,88		
томатная паста	2	3	4(3)	4(3)			0	0	0,31	0,47	1,26	1,89					
итого:								15,75	10,61	16,64	20,14	25,05	26,77	372,38	617,05		
всего																	
полдник																	
яйцо чай	1	1	яйцо	1	1	1	1	10,16	10,16	9,2	9,2	0,56	0,56	0,126	0,126		
	150	200	чай сахар	10	10		10	0	0	0	0	10	10	40	40		
ужин																	
творож запеканк	130	130	творог	100	100	100	100	12,4	12,4	6	6	1,9	1,9	156	156		
			сахар	5	5	5	5	0	0	0	0	3,59	3,59	19,95	19,95		
			манка	10	10	10(10)	10(10)	1,00	1,00	0,1	0,1	8,77	8,77	0,32	0,32		
			масло слив	2	2	2	2	0,02	0,02	1,45	1,45	0,028	0,028	13,24	13,24		
молоко	20	20	50	50	0,56	0,56	0,5	0,5	0,94	0,94	10,6	10,60					
итого:								13,98	13,98	13,22	13,22	15,27	15,27	186,87	200,11	0,27	0,27
кисель	150	200	кисель	150	200	23	23			0	0	21,16	21,16	84,64	84,64	0,099	0,099
			хлеб	40	50	40	50	2,8	3,8	0,36	0,45	14,1	23,35	73,4	106,8		
			сахар	5	5	10(10)	10(10)	0	0	0	0	5	5	20	20		
итого								16,78	53,23	13,58	13,65	55,53	59,78	364,91	431,41		
соль	0,006																
итого:								42,69	52,30	51,10	59,45	201,30	263,10	918,63	1810,10	11,25	11,25
всего																	

Третий день



завтрак																	
наименование блюда	выход		набор продуктов	количество		брутто/нетто		белки		жиры		углеводы		ккал		Вит С	
				ясли	сад	ясли*	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
макаронное молочное вермишель	0,15	0,2	макароны	25	25	25(25)	25(25)	2,6	2,6	0,27	0,27	17,87	17,87	86	86		
			сахар	3	3	3(3)	3(3)	0	0	0	0	3	3	12	12		
			масло слив.	2	3	2(2)	3(3)	0,02	0,03	1,45	2,17	0,03	0,04	13,24	19,86		
			молоко	0,1	0,1	100(100)	100(100)	2,8	2,8	2,5	2,5	4,7	4,7	53	53		
итого:								5,42	5,42	4,22	4,94	25,6	25,61	164,24	170,86	1,365	1,37
булка с маслом	30	30	булка	60	80	60(60)	80(80)	5,64	7,52	1,02	1,36	30	40	155,4	207,2		
			масло слив.	9	10	9(9)	10(10)	0,09	0,10	6,52	7,25	0,12	0,14	59,58	66,2		
			сыр	9	10	9(9)	10(10)	2,16	2,41	2,65	2,95	0,02	0,03	32,67	36,3		
итого:								7,89	10,03	10,19	11,56	30,14	40,16	247,65	309,7	0,03	0,03
чай с сахаром	150	200	чай	150	200	150(150)	200(200)	0	0	0	0	0	0	0	0		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40		
итого:								0	0	0	0	0,1	10	40	40		
итого:								13,31	15,45	14,41	16,5	55,84	75,77	451,89	520,56		
второй завтрак	100	100	сок	100	100	100(100)	10(100)	0,1	0,1	0,05	0,05	9,6	9,6	164,5	164,5		
обед																	
итого:								0,1	0,1	0,05	0,05	9,6	9,6	164,5	164,5		
Суп"Бабушкин"	150	200	картофель	80	100	80(65)	100(85)	1,76	2,2	0,2	0,3	10	12,5	45,6	57		
			мука	30	30	30	30	0,06	0,06	0	0	0,24	0,24	1,3	1,3		
			морковь	5	5	5(4)	5(4)	0,06	0,06	0	0	0,31	0,31	1,45	1,45		
			масло слив.	2	2	2(2)	2(2)	0,02	0,02	1,45	1,45	0,03	0,03	13,24	13,24		
			лук	2	3	2	3	0,03	0,04	0	0	0,18	0,19	0,8	1,20		
			куры	20	24	18(18)		2,32	3,84	2,8	3,84			38	45,60		
			сметана	9	11	9(9)	11(11)	0,23	0,26	1,35	1,5	0,26	0,29	14,13	15,7		
итого:								4,58	6,58	5,8	7,09	11,02	13,56	114,52	135,49		
из сух. фр.	200	200	сух.фр.	9	11	9(9)	11(11)	0,51	0,57	0	0	5,87	6,53	13,3	21		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40	0,21	0,21
итого:								0,51	0,57	0	0	15,87	16,53	53,3	61,00		
тефтели в томатном соусе с гречкой	60/130	70/180	гречка	30	35	30(30)	35(35)	3,78	4,41	0,78	0,91	20,4	23,8	98,7	115,2		
			мясо	50	55	50(35)	50(40)	5,8	6,38	18,3	24,1	0	0	228,1	248,1		
			морковь	5	5	5	5	0,06	0,06	0	0	0,31	0,31	1,45	1,45		
			масло сл.	2	2	2(2)	2(2)	0,02	0,02	1,45	1,45	0,03	0,03	13,24	13,24		
			рис	5	5	5	5	0,04	0,04	0,05	0,05	3,55	3,55	6,05	6,05		
			лук	2	2	2(2)	2(2)	0,03	0,03	0	0	0,19	0,19	0,82	0,82		
			мука	2	2	2(2)	2(2)	0,20	0,20	0,02	0,02	1,41	1,41	6,68	6,68		
			томат	2	3	2(2)	2(2)	0,00	0,00	0	0	0,32	0,32	1,26	1,26		
итого:								12,97	15,10	20,96	26,98	44,89	52,96	432,5	485,20		
всего								18,06	22,25	26,76	34,07	71,78	83,05	757,54	681,69		
34,1																	
кисель	20	20	кисель	150	150	150(150)	150(150)					18,4	18,4	73,6	73,6	0,099	0,099
булка	100	100	булка	100	100	100(100)	50(50)	2,62	2,62	1,44	1,44	32,04	32,04	76,4	76,4		
ужин																	
картофель пюре в сметанном соусе	130	150	картошка	120	130	120	130	2,4	2,6	4,8	5,2	19,56	21,19	99	99		
			масло слив	2	3	2	3	0,02	0,03	1,45	2,17	0,03	0,04	13,24	19,86		
			молоко	40	40	40	40	3,36	3,64	3	3,25	5,64	6,11	63,6	68,90		
			сметана	15	15	15	15	0,39	0,39	2,25	2,25	0,43	0,43	23,55	23,55		
итого:								6,17	6,66	11,5	12,87	25,66	27,77	199,39	211,31		
чай	150	200	чай	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40		
итого												10	10	40	40		
соль 0,006								0	0	0	0						
итого:								6,17	6,66	11,5	12,87	36,66	37,77	239,39	251,31		
48,1								42,20	47,62	52,30	63,4	211,10	263,63	1540,00	1949,97	4,31	4,31

Четвертый день



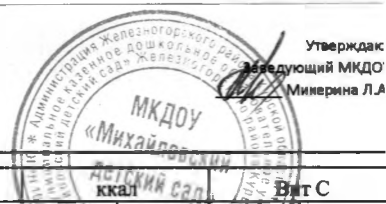
завтрак																	
наименование блюда	выход		набор продуктов	количество		брутто/нетто		белки		жиры		углеводы		ккал		аскорбины	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
молочная пшеничная каша	150	200	сахар	3	3	3(3)	3(3)	0	0	0	0	17,2	17,2	11,7	11,7		
			пшено	30	30	30	30	0,105	0,105	0,15	0,15	25	25	121,8	121,8		
			масло слив.	2	3	2(2)	3(3)	0,02	0,03	1,45	2,17	0,03	0,04	13,24	19,86		
			молоко	180	200	180(180)	200(200)	5,04	5,6	6,3	7	8,46	9,4	111,6	124		
итого:								5,17	5,19	7,9	9,32	50,69	51,64	154,69	173,71	1,43	1,43
булка с маслом	30	30	булка	30	30	30(30)	30(30)	2,3	2,3	0,23	0,23	16,7	16,7	80	80		
			масло слив.	9	10	8(8)	10(10)	0,32	0,40	6,2	7,86	0,05	0,07	59,20	64,4		
			сыр	9	10	8(8)	10(10)	0,32	0,40	6,2	7,86	0,03	0,03	59,20	64,4		
итого:								2,62	2,70	6,43	8,09	16,73	16,80	139,20	144,4	0,03	0,03
чай с сахаром	150	200	чай	150	200	150(150)	200(200)	0	0	0	0	0	0	0	0		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40		
итого:								0	0	0	0	10	10	40	40		
итого:								7,785	7,89	14,33	17,41	77,42	78,44	345,89	358,23		
второй	100	100	фрукты	100	100	100(100)	10(100)	2,55	2,55			33,15	33,15	130,5	130,5		
итого:												3	3	130,5	130,5		
обед																	
суп вермише левый	160	200	картофель	80	100	80(65)	100(85)	3,4	3,8	0,2	0,2	9,6	9,6	45,9	45,9		
			макарон	5	5	5(5)	5(5)	0,05	0,05	0,05	0,05	3,6	3,6	17,2	17,2		
			морковь	5	5	5(4)	5(4)	0,06	0,06	0,01	0,01	0,3	0,3	1,68	1,68		
			масло слив.	2	2	2(2)	2(2)	0,08	0,08	1,57	1,57	0,012	0,012	14,8	14,80		
			лук	5	5	5(4)	5(4)	0,05	0,05	0	0	0,3	0,3	1,5	1,50		
			куры	20	24	20(16)	24(20)	4,08	5,00	1,72	2,06	0,16	0,19	32,2	38,64		
			сметана	9	11	9(9)		0,23	0,26	1,3	1,5	0,27	0,3	14,13	15,7	13,21	13,21
итого:								7,95	9,30	4,85	5,39	14,242	13,812	93,71	95,28		
компот из сух. фр.	200	200	сух. фр.	9	11	9(9)	11(11)	0,1	0,12	0	0	4,55	4,56	18,62	22,76	0,21	0,21
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40		
итого:								0,10	0,12	0	0	14,55	14,56	58,62	62,76		
картофельное пюре	50/100	60/150	картошка	150	200	35(35)	40(40)	3,18	4,4	2,7	3,2	19,32	25	98,7	115,15		
			молоко	50	50	50(50)	50(50)	1,4	1,4	1,75	1,75	14,81	14,81	37,2	37,2		
			масло сл.	5	5	5(5)	5(5)	0,02	0,02	3,9	3,9	0,07	0,07	37	37,00		
рыба тушеная			масло растит.	5	5	5(5)	5(5)	0,02	0,02	3,9	3,9	0	0,04	37	37,00		
			рыба	100	120	80	100(70)	16,34	16,9	9,5	11,4	0	0	103,18	104,1	1,1	1,1
			лук	4	4	4(3)	4(3)	0,10	0,10	0	0	0,3	0,3	1,92	1,92		
			мука	5	5	5(5)	5(5)	0,33	0,33	0,03	0,03	2,51	2,51	12,8	12,80		
морковь	4	4	4(3)	4(3)	0,10	0,10	0	0	0,3	0,3	1,92	32,45					
	хлеб			хлеб	40	50	40	50	3,04	3,80	0,36	0,45	2,51	2,51	12,8	12,80	
салат из св огурцов и помидор			помидор	40	40	40	40	0,42	0,42	0	0	1,16	1,16	7,8	7,80		
			огурцы	40	40	40	40	0,18	0,18			0,78	0,78	3,4	3,40		
			масло растит.	4	4	4(3)	4(3)	0,10	0,10	0	0	0,3	0,3	1,92	32,45		
итого:								21,37	27,60	22,17	24,66	42,63	48,65	290,8	338,70	32,45	32,45
всего								29,34	37,02	26,02	30,05	71,422	77,022	482,9	496,74		
полдник																	
блины с м/с	100	100	мука	20	20	20	20	2,06	2,06	0,22	0,22	14,12	14,12	66,8	66,8		
			яйцо	0,2	0,02	0,2	0,2	0,02	0,02	0,02	0,02	0,01	0,01	0,29	0,29		
			молоко	30	30	30	30	0,84	0,84	0,75	0,75	1,41	1,41	15,9	15,9		
			масло сл.	5	5	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,07	0,07	33,1	33,1		
			сахар	5	5	5	5	0	0	0	0	3,59	3,59	19,95	19,95		
			растит.	5	5	5	5	0	0	4,99	4,99	0	0	44,95	44,95		
чай			чай	1	1	1	1										
			сахар	10	10	10	10	0	0	0	0	7,18	7,18	39,9	39,9		
ужин																	
овощное рагу	100	110	капуста	50	70	40	40	1,92	2,8	0	0	7,86	7,86	135,2	135,2		
			морковь	30	30	30(24)	30(24)	0,27	0,27	0	0	1,71	1,71	8,1	8,1		
			масло раст	6	6	6(6)	6(6)			5,99	5,99	0	0	270,1	270,10		
			лук	5	5	5(4)	5(4)	0,05	0,05	0	0	0,3	0,3	1,5	1,50		
			картошка	50	60	45	55	1,60	1,70	0,9	1,2	6,7	7,5	15,3	20,10		
итого:								3,84	4,82	6,89	7,19	16,57	17,37	430,2	435,00	9	9,00
чай с сахаром	150	200	ЧАЙ	150	200	150(150)	200(200)	0	0	0	0	0	0	0	0		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40		
			итого:								0	0	0	0	10	10	40
соль 7,0								1,60	1,70	0,9	1,2	0	0	0	0,00		
итого:								3,84	4,82	6,89	7,19	26,57	27,37	470,2	475,00		
всего								43,46	54,78	48,34	58,1	203,56	258,30	1400,00	1810,00	45,00	50,00



Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
Микерина Л.А.

завтрак																	
наименование блюда	выход		набор продуктов	количество		брутто/нетто		белки		жиры		углеводы		Вит С			
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
манка	150	200	манка	20	20	20\20	20\20	2,06	2,06	1,26	1,26	12,2	12,2	70,4	70,4	0,9	0,9
			сахар	3	3	3(3)	3(3)	0	0	0	0	3	3	12	12		
			масло слив.	2	3	2(2)	3(3)	0,02	0,03	1,45	2,17	0,028	0,042	13,24	19,86		
			молоко	150	150	150\150	150\150	5,04	5,6	6,3	7	8,1	9	111,6	124		
итого:								7,30	7,69	9,01	10,43	23,58	24,62	207,24	226,26		
булка с маслом	30	30	булка	30	30	30(30)	30(30)	2,3	2,3	0,23	0,23	16,7	16,7	80	80	0,03	0,03
			масло слив.	9	10	09 сен	10(10)	0,09	0,10	6,52	7,25	0,12	0,14	59,58	16,62		
итого:								3,20	2,40	6,75	7,48	16,82	16,84	139,58	96,62		
чай с сахаром	150	200	чай	150	200	150(150)	200(200)	0	0	0	0	0	0	0	0		
			сахар	10	10	10\10	10\10	0	0	0	0	0,1	0,1	40	40		
итого:								0	0	0	0	0,11	0,13	40	40		
итого:								10,5	10,09	15,76	17,91	40,50	41,59	362,88	386,82		
второй завтрак	100	100	сок														
итого:								0,1	0,1	0,05	0,05	9,6	9,6	164,5	12		
обед																	
рассольн ик	160	200	картофель	80	100	80(65)	100(85)	3,4	3,68	0,24	0,3	12,32	15,4	63,2	73		
			сол огурец	10	10	10\10	10\10			0	0	2,77	3,6	12,13	14,1		
			морковь	5	5	5(4)	5(4)	0,1	0,1	0	0	2,4	2,4	2	2		
			масло слив.	2	2	2(2)	2(2)	0,02	0,02	1,45	1,45	0,028	0,028	13,24	13,24		
			лук	5	5	5(4)	5(4)	0,05	0,05	0	0	0,3	0,3	1,5	1,50		
			перловка	5	5	5(4)	5(4)	0,05	0,05	0	0	0,3	0,3	1,5	1,50		
			томат	2	2	2(2)	2(2)	0,06	0,06	0	0	0,24	0,24	1,3	1,30		
			сметана	9	11	9(9)	11(11)	0,23	0,26	1,35	1,5	0,27	0,3	14,4	16		
			мясо куры	20	24	20(18)	24(20)	4,08	4,89	1,72	2,06	0,16	0,19	32,2	38,64		
			хлеб	40	50		40	50	3,6	3,8	0,38	0,4	24,4	24,6	116,9	117,2	
итого:								11,59	13,01	5,14	5,71	42,88	47,35	258,37	278,48		
из сух. фр.	150	200	сух.фр.	9	11	9(9)	11(11)	0,51	0,57	0	0	5,87	6,53	24,3	27		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40		
итого:								0,51	0,57	0	0	15,87	16,53	64,3	67,00		
пельмени с мясом	150	150	свинина	80	80	70(70)	70(70)	9,28	9,28	4,3	4,3	0	0	387,2	387,2		
			мука	30	30	30(30)	30(30)	3,09	3,09	0,33	0,33	21,18	21,18	100,2	100,2		
			масло сл.	2	2	2(2)	2(2)	0,02	0,02	1,45	1,45	0,028	0,028	13,24	13,24		
			яйцо	0,2	0,2	0,2	0,2	0,02	0,02	0,02	0,02	0,001	0,001	0,29	0,29		
			лук	4	4	4(3)	4(3)	0,10	0,10	0	0	0,3	0,3	1,92	1,92		
итого:								12,51	12,51	6,1	6,1	21,509	21,509	502,85	502,85	0,05	0,05
всего								24,61	26,09	11,24	11,81	80,259	85,389	1005,7	848,33		
полдник																	
печенье	50	50	печенье	50	50	50	50	3,75	3,75	4,9	4,9	37,35	37,35	208,5	208,5		50
напиток	100	100	напиток	100	100	100	100	0	0	0	0	10	10	40	40		
макароны с сыром	30	35	макароны	40	40	60	60	1,75	1,75	0,3	0,35	21,4	24,5	104,4	121,8	2,61	2,61
			масло сл	3	3	2	2	0,03	0,03	1,45	1,45	0,028	0,028	13,24	13,24		
			сыр	10	10	10	10	2,41	2,41	2,95	2,95	0,03	0,03	36,3	36,30		
итого:								4,19	4,19	1,85	1,9	34,12	36,2	167	184,49	74	
чай	150	200	чай	1	1	1	1										
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40		
итого												10	10	40	40		
соль 7,0								0	0	0	0	10	10	40	40		
итого:								4,19	4,19	1,85	1,9	44,12	46,2	207	224,49		
всего								42,00	46,00	46,70	58,1	201,20	262,00	1396,10	1799,00	3,59	3,59

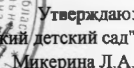
Шестой день



завтрак																	
наименование блюда	выход		набор продуктов	количество		брутто/нетто		белки		жиры		углеводы		ккал		Вит С	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Молочная гречневая каша с маслом	150	200	гречка	20	20	20(20)	20(20)	2,4	2,4	0,6	0,6	11,2	11,2	68,2	68,2		
			сахар	2	3		3(3)	0	0	0	0	2	2	8	12	0,08	0,08
			молоко	100	100	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,7	4,7	5,3	5,3		
			масло слив.	2	3	2(2)	3(3)	0,02	0,03	1,45	2,17	0,03	0,042	13,24	19,86		
итого:								5,23	5,23	4,55	5,27	17,9	17,94	94,74	105,36		
булка с маслом	30	30	булка	60	80	60	80	5,64	7,52	1,02	1,36	30	40	155,4	207,2	0,03	0,03
			масло слив.	9	10	09.сен	10(10)	0,09	0,10	6,52	7,25	0,12	0,14	59,58	66,2		
итого:								5,73	7,62	7,54	8,61	30,12	40,14	214,98	273,4		
чай с сахаром	150	200	чай	150	200	150(150)	200(200)	0	0	0	0	0	0	0	0		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40		
итого:								0	0	0	0	10	10	40	40		
итого:								10,97	12,85	12,09	13,88	58,02	68,08	349,72	418,76		
второй завтрак	100	100	сок														
				100	100	100	100					3	3	12	12		
итого:												3	3	12	12		
обед																	
Суп крестьянский	160	200	картофель	80	100	80(65)	100(85)	1,76	2,2	0,24	0,3	10	12,5	45,6	57		
			куры	20	24	16	20	3,2	3,84	2,8	3,36	0	0	38	45,6		
			морковь	5	5	5(4)	5(4)	0,7	0,7	0,01	0,01	0,34	0,34	1,68	1,68		
			масло раст.	2	3	2(2)	4			5	5			44,96	44,96		
			лук	5	5	5(4)	5(4)	0,07	0,07	0,01	0,01	0,42	0,42	2,01	2,01		
			пшено	5	5	5	5	0,6	0,6	0,15	0,15	3,3	3,3	17,4	17,40		
итого:								6,33	7,41	10,81	10,87	14,06	15,65	149,65	168,65	32	32,00
компот из сух. фр.	150	200	сух. фр.	9	11	9(9)	11(11)	0,51	0,57	0	0	5,87	6,53	24,3	27	0,21	0,21
			сахар	10	10	10(10)	12(12)	0	0	0	0	10	10	40	40		
								0,51	0,57	0	0	15,87	16,53	64,3	67,00		
Биточки с рисом		240	морковь	10	10	10(10)	10.окт	0,14	0,14	0,02	0,02	38,64	38,64	3,36	3,36		
			мясо	50	55	50(40)	50(40)	5,8	6,1	24,55	24,55	0	0	242	242		
			рис	30	35	30(30)	35(35)	3,7	4,4	0,78	0,91	20,4	23,8	99	115,5		
			масло сл.	2	2	2(2)	2(2)	0,02	0,02	1,45	1,45	0,003	0,003	13,24	13,24		
			хлеб	40	50	40	50	3,04	3,80	0,36	0,45	18,68	23,35	85,44	106,50	2,61	2,61
			лук	2	3	2	3	0,03	0,04	0,01	0,01	0,18	0,19	0,82	0,83		
			томат	2	3	2	3			0	0	0,32	0,47	1,26	1,89		
итого:								12,70	24,74	27,16	28,11	78,043	86,263	445,12	483,32		
всего								25,67	36,89	19,97	21,9	107,98	118,44	659,07	718,97		
полдник																	
кефир		100	кефир	100	100	100	100	3	3	2,5	2,5	4,7	4,7	53	53		
пряник			пряник	20	20	20	20	1,1	1,1	0,92	0,92	10,08	10,08	69,64	69,64		
ужин																	
туш картофеля	150	200	картошка	160	170	150	160	3,23	3,28	6,3	6,55	18,69	24,63	156,35	161,2	32,45	32,45
			масло сливочное	3	3	2(2)	3(3)	0,03	0,03	2,17	2,17	0,04	0,04	19,86	19,86		
			лук	2	3	2(2)	3(3)	0,03	0,04	0	0	0,19	0,27	0,82	1,23		
			морковь	5	5	5(5)	5(5)	0,06	0,06	0,005	0,005	0,31	0,31	1,45	1,45		
Салат из помидор огурцов	30	30	помидоры	30	30	30	30	0,38	0,38			1,14	1,14	6,2	6,20		
			лук	5	5	5(5)	5(5)	0,08	0,08			0,46	0,46	2,05	2,05		
			огурцы	30	30	30	30	0,13	0,13			0,63	0,63	2,9	2,90		
			масло растит.	2	2	2(2)	2(2)			2	2			17,98	17,98		
итого:								3,94	3,97	10,48	14,15	43,4	27,48	207,61	212,87		
напиток		200	сок	100	100	100(100)	100(100)	0	0	0	0	3	3	12	12		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40		
итого												13	13	52	52		
соль 0,6																	
итого:								3,94	3,97	10,48	14,15	56,4	27,48	207,61	212,87		
всего								42,10	53,71	49,10	60,7	204,00	256,30	1,466,4	1810,10	32,45	32,45

Седьмой день

завтрак																	
наименование блюда	выход		набор продуктов	количество		брутто/нетто		белки		жиры		углеводы		ккал		Вит С	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
каша манная	150	200	манка	30	30	30(30)	30(30)	23	3	0,2	0,2	26,31	26,31	98,4	98,4	0,9	0,9
			сахар	3	3	3(3)	3(3)	0	0	0	0	3	3	12	12		
			масло слив.	2	3	2(2)	3(3)	0,02	0,03	1,45	2,17	0,028	0,042	13,24	19,86		
			молоко	100	150	100(100)	150(150)	2,8	4,2	3,75	3,75	7,05	8,2	53	79,5		
итого:								4,82	7,23	4,15	4,9	36,4	25,28	176,64	209,76		
булка с маслом	30	30	булка	60	80	60	80	5,64	7,52	1,02	1,36	30	40	155,4	207,2	0,03	0,03
			масло слив.	9	9	9(9)	10(10)	0,09	0,10	6,52	7,25	0,12	0,14	59,58	66,2		
			сыр	9	9	9(9)	10(10)	2,16	2,41	2,65	2,95	0,02	0,03	32,67	36,3		
			итого:								7,89	10,03	10,19	11,7	30,14	40,17	247,65
кофе с молоком	150	200	молоко	100	100	100(100)	100(100)	2,8	2,8	2,5	2,5	4,7	4,7	53	53		
			сахар	8	8	8(8)	8(8)	0	0	0	0	8	8	32	32		
			кофе	2	2	2(2)	2(2)	0,12	0,12	0	0	1,72	1,72	7,4	7,4		
			итого:								2,92	2,92	2,5	2,5	14,42	14,42	92,4
итого:								15,63	20,18	16,84	21,9	80,96	82,88	516,69	611,86		
второй завтрак	100	100	фрукты	100	100	100(100)	10(100)	0,1	0,1	0,05	0,05	9,6	9,6	164,5	164,5		
итого:								0,1	0,1	0,05	0,05	9,6	9,6	164,5	164,5		
обед																	
Борщ	160	200	картофель	80	100	80(65)	100(85)	1,76	2,2	0	0	10	12,5	45,6	57	14,22	14,22
			капуста	80	100	80(80)	100(100)	1,52	1,9	0	0	4,56	5,7	24,8	31		
			морковь	5	5	5(4)	5(4)	0,06	0,06	0	0	0,31	0,31	14,5	14,5		
			масло слив.	2	2	2(2)	2(2)	0,02	0,02	1,45	1,45	0,03	0,03	13,24	13,24		
			лук	2	2	2(2)	2(2)	0,03	0,03	0	0	0,18	0,18	0,82	0,82		
			куры	20	24	20(17)	24(21)	4,08	4,89	1,72	2,06	0,16	0,19	32,2	38,64		
			сметана	9	11	9(9)	11(11)	0,23	0,26	1,35	1,5	0,26	0,29	14,13	15,7		
итого:								7,70	9,36	4,52	5,1	15,5	19,2	145,29	170,90		
из сух. фр.	150	200	сух.фр.	9	11	9(9)	11(11)	0,51	0,57	0	0	5,87	6,53	24,3	27		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40	0,21	0,21
итого:								0,51	0,57	0	0	15,87	15,87	64,3	67,00		
Тефтели под соусом с макарона	50/130	50/150	батон	5	5	5(5)	5(5)	0,47	0,47	0,08	0,08	2,5	2,5	12,95	12,95		
			мясо	25	25	25(20)	25(20)	2,3	2,3	12,75	12,3	0	0	121	121		
			куры	25	25	25(20)	25(20)	4,6	4,6	2,15	2,15	0,2	0,2	40,25	40,25		
			масло сл.	2	2	2(2)	2(2)	0,02	0,02	1,45	1,45	0,03	0,03	13,24	13,24		
			макароны	30	35	30(100)	30(120)	3,12	3,64	0,33	0,38	21,45	25	99	115,50		
			лук	4	4	4(3)	4(3)	0,06	0,06	0	0	0,37	0,37	1,64	1,64		
			рис	5	5	5(4)	5(4)	0,35	0,35	0,05	0,05	2,82	2,82	17,4	17,40		
мука	4	4	4(3)	4(3)	0,41	0,41	0,04	0	2,8	2,8	13,36	13,36	26,48	26,48			
итого:								11,33	12,95	16,48	16,5	30,17	33,72	282,84	271,84		
всего								19,54	22,88	25,52	26,1	68,29	76,75	495,43	680,64		
полдник																	
йогурт хлеб	1	1	йогурт	1\1	1\1	1\1	1\1	1,2	1,2	1,2	1,2	15,5	15,5	85	85		
			хлеб	40	50	40(40)	50(50)	2,04	3,8	0,36	0,45	18,68	23,35	85,44	106,8		
фор вареники	120	140	творог	50	70	50(50)	70(70)	7,25	11,56	9	9,5	1,9	2,1	156	182		
			мука	30	30	30(30)	30(30)	1,2	1,2	0,33	0,33	21,18	21,18	100,2	100,2		
			яйцо	1\6	1\6	8,3\8,3	8,3\8,3	0,28	0,28	1,16	1,16	0,05	0,05	32,6	32,60		
			сахар	2	2	2	2					2	2	8	8,00		
			масло сливоч	2	3	2	3	0,02	0,03	1,45	2,17	0,03	0,04	13,24	19,86	2,7	2,70
итого:								8,75	8,76	11,94	13,2	25,16	25,37	310,04	342,66		
чай	150	200	чай	1	1	1(1)	1(1)	0	0	0	0	0	0	0	0		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40		
итого												10	10	40	40		
соль								0	0	0	0	10	10	40	40		
итого:								8,75	8,76	11,94	13,2	35,16	35,37	350,04	382,66		
всего								45,16	52,47	46,90	58,9	206,30	258,30	1572,10	1920,00	44,54	44,54



38BTD2K

завтрак																		
наименован ие блюда	выход		набор продуктов	количество		брутто/нетто		белки		жиры		углеводы		ккал		Вит С		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
молоч вермишель	130	150	вермишель	30	35	30\30	30\30	3,78	3,78	0,78	0,78	20,4	20,4	98,7	98,7	1,37	1,365	
			сахар	2	3	2\2	3\3	0	0	0	0	2	3	8	12			
			молоко	150	160	150\150	160\160	4,2	4,48	3,75	4	7,05	7,52	79,5	84,8			
			масло слив.	2	3	2\2	3\3	0,02	0,03	1,45	2,17	0,028	0,042	13,24	19,86			
итого:								8,00	8,29	5,98	6,95	29,478	30,962	199,44	215,36			
булка с маслом	30	30	булка	30	30	30\30	30\30	2,3	2,3	0,23	0,23	16,7	16,7	80	80	0,03	0,03	
			масло слив.	9	10	8\8	10\10	0,09	0,10	6,52	7,25	0,13	0,14	59,58	66,2			
			итого:								2,39	2,40	6,75	7,48	16,83	16,84	139,58	146,2
чай с сахаром	150	200	чай	150	200	150\150	200\200	0	0	0	0	0	0	0	0			
			сахар	10	10	10\10	10\10	0	0	0	0	10	10	40	40			
итого:								0	0	0	0	0,11	0,13	46,8	54,6			
итого:								10,39	10,69	12,73	14,43	56,31	47,93	379,02	416,16			
второй завтрак	100	100	сок															
				100	100	100\100	10\100	10	10	0,05	0,05	9,6	9,6	12	12			
итого:								0,1	0,1	0,05	0,05	9,6	9,6	12	12			
обед																		
Суп Бабушкин	150	200	картофель	80	100	80\65	100\85	3,4	3,8	0,24	0,3	12,32	15,4	63,2	73			
			мясо	25	25	25\25	25\25	0,29	0,37	12,27	12,27	2,77	3,6	12,13	14,1			
			морковь	5	5	5\4	5\4	0,1	0,1	0	0	2,4	2,4	2	2			
			масло слив.	2	2	2\2	2\2	0,02	0,02	1,45	1,45	0,028	0,028	13,24	13,24			
			лук	5	5	5\4	5\4	0,05	0,05	0	0	0,3	0,3	1,5	1,50			
			мука	0,03	0,03	30\30	30\30	0,06	0,06	0	0	0,24	0,24	1,3	1,30			
			сметана	10	10		10	0,26	0,26	1,5	1,5	0,3	0,3	15,7	15,7			
			хлеб	40	50		40	1,52	1,9	0,36	0,45	9,84	12,3	46,88	58,6	28,1	28,1	
итого:								5,44	6,19	15,82	14,47	27,358	33,728	156,02	160,94			
компот из сух. фр.	150	200	сух. фр.	9	11	9\9	11\11	5	7	0	0	4,55	4,56	18,62	22,76	0,21	0,21	
			сахар	10	10	10\10	10\10	0	0	0	0	10	10	40	40			
итого:								5,00	7,00	0	0	14,55	14,56	58,62	62,76			
ленивые голубцы	50\110	70\130	мясо	70	100	70\50	100\70	10,28	16,34	2,7	3,52	0	0	98,7	103,18	61,9	61,9	
			морковь	10	10	10\10	10\10	2,1	2,7			0,63	0,63	2,9	2,9			
			капуста	100	120	100\80	120\100	1,9	2,28	0	0	5,7	6,84	31	37,2			
			рис	5	5	5\5	5\5	0,02	0,02	3,9	3,9	0,04	0,04	37	37,00			
			томат	40	50	5\5		8	0,33	0,33	0,03	0,03	2,51	2,51	12,8	12,80		
			лук	8\8	10\10	5\5	8\8		0,10	0,10	0	0	0,3	0,3	1,92	1,92		
итого:								14,73	21,77	6,63	7,45	9,18	10,32	184,32	195,00			
всего								18,57	19,69	21,92	22,45	51,088	58,608	269,94	418,70			
полдник																		
гренки с м	40	40	батон	40	40		40	2,45	2,45	0,41	0,43	32,1	36,2	150	153			
			яйцо	0,25	0,25		0,25	0,25	0,2	0,2	0,18	0,18	0,01	0,01	2,51	2,51		
			масло растит	5	5	5\5	5\5			4,99	4,99			44,95	44,95			
			сахар	5	5	5\5	5\5					3,59	3,59	19,95	19,95			
чай	1	1	чай	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0				
			сахар	10	10		10	0	0	0	0	7,18	7,18	39,9	39,9			
ужин																		
каша рисовая с м с	30	35	рис	30	35	30\30	35\35	2,1	2,45	0,3	0,34	28,2	29,6	32,3	34,2			
			сахар	3	3	3\3	3\3	0	0	0	0	17,2	17,2	11,7	11,7			
								0,00	0									
			масло сливоч	2	3	2\2	3\3	0,08	0,12	1,21	1,82	1,21	1,82	14,8	22,30			
итого:								9,74	13,10	7,01	6,36	129,53	137,95	393,96	516,41	1,43	1,43	
напиток	150	200	сок	100	100		100	0	0	0	0	0	0	0	0			
			сахар	8	10	8\8	10\10	0	0	0	0	9,98	9,98	37,4	37,4			
итого								9,74	13,1	7,01	6,36	129,53	137,95	393,96	516,41			
соль								0	0	0	0	9,98	9,98	37,4	37,4			
итого:								9,74	13,10	6,36	7,01	139,51	147,93	431,36	553,81			
всего								41,56	49,60	52,10	60,7	202,00	279,00	1410,00	1788,76	93,04	93,04	



Девятый день

наименование блюда	выход		набор продуктов	количество		брутто/нетто		белки		жиры		углеводы		ккал		Вит С	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
геркулес	150	200	геркулес	25	25	25(25)	25(25)	3,07	3,07	1,06	1,06	15,25	15,25	88	88	0,9	0,9
			сахар	3	3	3(3)	3(3)	0	0	0	0	3	3	12	12		
			масло слив.	2	3	2(2)	3(3)	0,02	0,03	1,45	2,17	0,028	0,042	13,24	19,86		
			молоко	150	150	150(150)	150(150)	4,2	4,2	3,75	3,75	7,05	7,05	79,5	79,5		
			итого:					7,29	7,29	6,26	6,98	25,32	25,34	192,74	199,36		
булка с маслом	30	30	булка	60	80	60(60)	80(80)	5,64	7,52	1,02	1,36	30	40	155,4	207,2	2	0,03
			масло слив.	9	10	9(9)	10(10)	0,09	0,10	6,52	7,25	0,12	0,14	59,58	66,2		
			сыр	9	10	9(9)	10(10)	2,16	2,41	1,96	1,96	0,03	0,03	32,67	36,3		
			итого:					7,89	10,03	9,5	10,57	30,15	40,17	247,83	309,7		
чай с сахаром	150	200	чай	150	200	150(150)	200(200)	0	0	0	0	0	0	0	0		
			сахар	10	10	10(10)	14(14)	0	0	0	0	10	10	40	40		
			итого:					0	0	0	0	10	10	40	40		
итого:								15,18	17,32	15,76	17,5	65,47	75,51	480,57	549,06		
второй	100	100	фрукты	100	100	100(100)	10(100)					3	3	12	12		
итого:								0,1	0,1	0,05	0,05	9,6	9,6	12	12		
обед																	
Лапша	150	250	картофель	80	80(65)		80	1,76	2,2	0	0	10	12,5	20,72	25,9	1,32	1,32
			вермишель	30	30		65	1,5	1,5	0,1	0,1	9	9	43	43		
			морковь	5	5	5(4)	5(4)	0,06	0,06	0	0	0,31	0,31	1,45	1,45		
			масло слив.	2	2	2(2)	2(2)	0,02	0,02	1,45	1,45	0,028	0,028	13,24	13,24		
			лук	5	5	5(4)	5(4)	0,08	0,08	0	0	0,46	0,46	2,05	2,05		
			куры	20	24	20(18)	24(22)	4,08	4,89	1,72	2,06	0,16	0,19	32,2	38,64		
			сметана	9	11	9(9)	11(11)	0,18	0,2	1,6	1,8	0,28	0,32	25,56	28,4		
итого:								7,68	7,80	4,82	5,36	14,8	17,37	112,62	127,08		
из сух. фр.	150	200	сух. фр.	9	10	9(9)	10(10)	0,57	0,63	0	0	5,87	6,53	24,3	27		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40	0,21	0,21
итого:								0,57	0,63	0	0	15,87	16,53	64,3	67,00		
картошка с мясом	160	180	картошка	180	200	180(140)	200(160)	3,96	4,4	0,54	0,6	22,5	25	102,6	114		
			мясо	50	50	50(40)	50(40)	5,8	5,8	10,73	10,73	0	0	242	242		
			морковь	5	5	5(5)	5(5)	0,06	0,06	0	0	0,31	0,31	1,45	1,45		
			масло сл.	2	2	2(2)	2(2)	0,02	0,02	1,45	1,45	0,028	0,028	13,24	13,24	0,27	0,27
			свеж капуста	50	60	50(50)	60(60)	0,90	1,08	0,1	0,12	2,35	2,82	14	16,80		
			лук	10	4	4(3)	4(3)	0,10	0,10	0	0	0,3	0,3	1,92	1,92		
			хлеб	40	50		40	1,52	2,12	0	0	9,84	12,3	46,88	58,60		
итого:								12,26	13,48	12,82	12,9	33,67	38,63	435,69	69,00		
всего								20,51	21,91	17,64	18,26	64,34	72,53	753,26	527,81		
полдник																	
оладьи	0,1	0,1	мука	25	25	25(25)	25(25)	2,57	2,57	0,27	0,27	17,65	17,65	83,5	83,5		
			яйцо	0,3	0,30	0,3	0,3	0,03	0,03	0,03	0,03	0,002	0,002	0,43	0,43		
			дрожжи	4	4		4	0,03	0,03	0,01	0,01	1,3	1,3	2,3	2,3		
			сахар	5	5		5					10	10	40	40		
			масло растит	5	5		5			2,06	2,06			44,95	44,95		
кофе с молоком	100	100	молоко	100	100	100(100)	100(100)	2,8	2,8	2,5	2,5	4,7	4,7	53	53		
			кофе	2	2		2	0,12	0,12	0,004	0,004	1,72	1,72	31	31		
			сахар	10	10		10					10	10	40	40		
Бигус	150	160	мясо	30	30	30(25)	30(25)	3,48	3,48	10,73	10,73			145,2	145,2		
			масло сливоч	2	2	2(2)	2(2)	0,02	0,02	1,45	1,45	0,028	0,028	13,24			
			капуста	150	160		130	2,70	2,90	0,3	0,32	7,05	7,52	42	44,80		
			моковь	5	5	5(5)	5(5)	0,06	0,06	0	0	0,31	0,31	1,45	1,45		61,00
			лук	2	3	2(2)	3(3)	0,03	0,04	0	0	0,13	0,19	0,58	0,09		
итого:								12,26	12,27	17,38	17,35	67,29	67,35	554,65	554,95		
чай	150	200	чай	1	1		1	0	0	0	0	0	0	0	0		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40		
итого								12,26	12,27	17,38	17,4	77,25	77,35	594,65	594,95		
соль 0,06																	
итого:								12,26	12,27	17,38	17,35	67,29	67,35	554,65	594,95		
всего								46,03	53,00	48,20	61,8	204,11	258,20	1460,10	1784,10	63,74	63,73



Утверждаю:
Зав. МКУДОУ "Михайловский детский сад"
Минерина Л.А.

Десятый день

завтрак																	
наименование блюда	выход		набор продуктов	количество		брутто/нетто		белки		жиры		углеводы		ккал		Вит С	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
молочная рисовая каша	150	200	рис	25	30	25	30	3,15	3,75	0,65	0,75	17	21,42	82,25	104,4		
			сахар	5	5	5	5	0	0	0	0	10	10	19,95	19,95		
			молоко	150	150	150	150	4,2	4,2	3,75	3,75	7,05	7,05	71,5	71,5		
			масло слив.	2	3	2(2)	3(3)	0,02	0,03	1,45	2,17	0,028	0,042	13,24	19,39		
итого:								7,37	7,39	5,85	6,57	34,07	34,09	186,94	215,24		
булка с маслом	30	30	булка	30	30	30(30)	30(30)	2,3	2,3	0,23	0,23	16,7	16,7	80	80	0,03	0,03
			масло слив.	9	10	9(9)	10(10)	0,09	0,10	6,52	7,25	0,12	0,14	59,58	66,2		
			итого:								2,39	2,40	6,75	7,48	16,82	16,84	139,58
чай с сахаром	150	200	чай	150	200	150(150)	200(200)	0	0	0	0	0	0	0	0		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40		
			итого:								0	0	0	0	10	10	40
итого:								9,76	9,79	12,60	14,05	60,89	60,93	366,52	401,44		
второй завтрак	100	100	сок														
				100	100	100(100)	10(100)					3	3	12	12		
			итого:												3	3	12
обед																	
рассольни к	160	200	картофель	80	100	80(65)	100(85)	1,6	1,7	0	0	12,32	15,4	63,2	78		
			перловка	5	5	5	5	0,46	0,46	0,05	0,05	3,27	3,27	16	16		
			морковь	5	5	5(4)	5(4)	0,1	0,1	0	0	2,4	2,4	2	2		
			масло слив.	2	2	2(2)	2(2)	0,02	0,02	1,57	1,57	0,012	0,012	14,8	14,80		
			лук	5	5	5(4)	5(4)	0,05	0,05	0	0	0,3	0,3	1,5	1,50		
			огурец сол	10	10	10	10			0	0	0,24	0,24	1,3	1,30		
			сметана	9	10	9(9)	11(11)	0,23	0,26	1,35	1,5	0,26	0,29	14,13	15,7		
			хлеб	40	50	40(40)	50(50)	3,04	3,8	0,36	0,45	18,68	23,35	85,44	106,5		
			итого:								5,86	6,39	3,33	3,57	37,48	45,26	198,37
из сух. фр.	150	200	сух. фр.	9	11	9(9)	11(11)	0,1	0,12	0	0	4,55	4,56	18,62	26,7		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40	0,21	0,21
			итого:								0,10	0,12	0	0	14,55	14,56	58,62
рыбная котлета макарона ми	70	80	рыба	60	70	60	70	11,64	13,58	0,6	0,91			52,3	64,4	67	67
			макаронны	30	35	110	130	2,06	2,3	0,33	0,38	21,45	25,02	99	123,5		
			яйцо	0,2	0,2	0,2	0,2	4,21	4,21	16,84	16,84	21,57	21,57	240,1	240,1		
			мука	5	5	5	5	0,51	0,51	0,05	0,05	3,53	3,53	16,7	16,70		
			лук	5	5	5	5	0,07	0,07	0	0	0,52	0,52	2,35	2,35		
			морковь	3	3	3	3	0,03	0,03	0	0	0,28	0,28	1,23	1,23		
			булка	5	5	5	5	0,12	0,12	0,02	0,02	0,79	0,79	3,89	3,89		
			томат	2	2	2(2)	2(2)					0,32	0,32	1,26	1,26		
			масло слив	2	2	2(2)	2(2)	0,02	0,02	1,45	1,45	0,03	0,03	13,24	13,24		
			масло раст	5	5	5	5			4,99	4,99			44,95	44,95		
итого:								18,66	20,62	24,28	24,6	48,49	52,06	475,02	503,62		
всего								24,62	27,13	27,61	28,17	100,52	111,88	737,91	795,18		
полдник																	
кефир	100	100	кефир	100	100	100	100	2,1	2,1	2,5	2,5	11	11	53	53		
пряник	50	60	пряник	50	60	50	60	1,75	2,1	4,9	5,88	14,26	18,2	77	92		
								3,85	3,85	7,4	8,38	25,26	29,2	130	145		
ужин																	
Азус картоф пюре	30	35	мясо свинина	30	35	26(110)	31(120)	4,29	5	0,99	1,16			88,2	96,3	10,68	10,68
			масло сливоч	2	2	2	2	0,02	0,02	1,45	1,45	0,03	0,03	13,24	13,24		
			сол огурец	10	10	10	10	0	0	0	0	0,24	0,24	1,3	1,3	10,68	10,68
			морковь	5	5	5	5	0,04	0,04	0,01	0,01	0,48	0,48	2,05	2,05		
картошка			лук	3	3	3	3	0,04	0,04	0	0	0,31	0,31	1,4	1,40		
			картофель	150	160	130	140	3,00	3,20	6	6,4	24,45	26,08	110,2	132,30		
			молоко	40	40	40	40	1,12	1,12	1	1	1,88	1,88	21,2	21,20		
итого:								14,13	14,92	9,71	9,86	22,72	26,47	242,89	307,06		
чай	150	200	чай	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0		
			сахар	10	10	10(10)	10(10)	0	0	0	0	10	10	40	40		
			итого								14,13	14,92	9,71	9,86	32,72	36,47	247,1
соль								0	0	0	0	10	10	40	40		
итого:								14,13	14,92	9,71	9,86	32,72	36,47	282,89	347,06		
всего								52,98	54,94	50,40	60,54	219,39	258,10	1420,50	1810,20	77,92	77,92