



"Утверждаю"

Директор СШ

им. С. Сейфуллина п. Бурабай

Э. Шлейнингер



"Согласовано"

Руководитель РГУ Бурабайского Управления

по защите прав потребителей

С. Жолдаспаев

Перспективное меню на мини-центр "Балбобек" при СШ

им. С. Сейфуллина п. Бурабай на 10 дней (3-6 лет)

ДЕНЬ - 1

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК 1					
<u>Масло сливочное</u>	10	0.04	5.78	0.06	52.5
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
<u>Каша овсяная из "Геркулеса"</u>	200	6.84	10.16	25.2	212
<u>молочная</u>					
- Овсяные хлопья -Геркулес-					
- Молоко					
- Сахар (песок)					
- Масло сливочное					
- Соль йодированная					
<u>Кофейный напиток</u>	180	4.12	4.52	17.74	126
<u>на молоке</u>					
- Молоко					
- Напиток кофейный					
- Сахар (песок)					
- *Вода					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 1		13.22	21.33	58.42	465.5
ЗАВТРАК 2					
<u>Вафли</u>	20	0.68	6.04	12.94	106
- Вафли					
<u>Кисломолочный напиток**</u>	150	4.2	4.8	6.15	88.5
Кефир (ряженка, фругурт)					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 2		4.88	10.84	19.09	194.5
ОБЕД					
<u>Салат из отварной свеклы с чесноком</u>	60	0.6	4.5	5.03	64.8
- Свекла					
- Чеснок					
- Масло растительное					
- Соль йодированная					
<u>Рассольник с мясом</u>	200	8.32	4.84	16.38	138
- Картофель					
- Крупа рисовая					
- Морковь					
- Лук репчатый					

- Огурцы соленые					
- Зелень					
- Сметана					
- Соль йодированная					
- Говядина бескостная					
- *Бульон мясной					
<u>Котлета рыбная</u>	80	18.72	3.17	5.86	126
- Филе рыбы					
- Морковь					
- Хлеб пшеничный					
- Лук репчатый					
- Яйцо					
- Молоко					
- Масло растительное					
- Соль йодированная					
<u>Рагу из овощей</u>	200	2.04	5.97	12.8	109.5
- Картофель					
- Морковь					
- Лук репчатый					
- Капуста белокочанная					
- Масло сливочное					
- *Вода					
- Мука пшеничная					
- Сахар (песок)					
- Соль йодированная					
- Горошек зеленый консерв.					
<u>Компот из сухофруктов</u>	180	0.2		17.44	70
- Сухофрукты					
- Сахар (песок)					
- *Вода					
<u>Хлеб ржаной</u>	60	2.72	0.48	18.56	86
- Хлеб ржаной					
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ОБЕД		34.82	19.83	91.49	669.3
ПОЛДНИК					
<u>Огурец свежий*</u>	60	0.42		1.08	6
- Огурцы					
<u>Макаронны,</u>	120/10	5.64	6.02	27.1	178
запеченные с сыром					
- Макароны изделия					
- Соль йодированная					
- Сыр					
- Масло сливочное					
<u>Кисель</u>	180			20	82
- Клюква					
- *Вода					
- Крахмал картофельный					
- Сахар (песок)					
<u>Салат из моркови с маслом</u>	60	0.72	4.55	6.26	69
растительным					
- Морковь					

- Масло растительное					
- Сахар (песок)					
<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ПОЛДНИК		8.26	11.15	64.72	385
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		61.18	63.15	233.72	1714.3

ДЕНЬ - 2

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК 1					
<u>Сыр</u>	8	2.34	3		37
- Сыр					
<u>Каша из пшена и риса</u>					
<u>молочная жидкая</u>	200	6.68	9.38	31.1	228
<u>(Дружба)</u>					
- Крупа пшенная					
- Крупа рисовая					
- Молоко					
- *Вода					
- Сахар (песок)					
- Масло сливочное					
- Соль йодированная					
<u>Чай с сахаром</u>	180	1.6	0.4	2.32	8
- Чай черный байховый					
- Сахар (песок)					
- *Вода					
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 1		12.84	13.65	48.84	348
ЗАВТРАК 2					
<u>Сок фруктовый</u>	200	1		23.4	94
- Сок фруктовый					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 2		1		23.4	94
ОБЕД					
<u>Салат из помидоров и</u>	60	0.42	4.5	1.54	49.2
<u>огурцов с луком*</u>					
- Помидоры					
- Лук зеленый					
- Огурцы					
- Масло растительное					
- Соль йодированная					
- Уксус 9%-ный					
<u>Салат из</u>					
<u>белокочанной</u>	60	0.55	4.5	1.77	51
<u>капусты с огурцами и</u>					
<u>помидорами</u>					
- Капуста белокочанная					
- Огурцы					
- Помидоры					
- Масло растительное					

- Соль йодированная					
<u>Свекольник со сметаной</u>	200	2.08	3.04	15.61	96
<u>гарнир: гречка рассыпчатый</u>	130	211,9	7.67	2.08	104.39
- Картофель					
- Морковь					
- Лук репчатый					
- Томат-паста					
- Масло сливочное					
- *Вода					
- Соль йодированная					
- Сметана					
- Зелень					
<u>Тефтели мясокрупные с соусом молочным</u>	80/25	2.4/25.7	10.88/3.4	3.44/1.075	1.92/0,6
- Говядина бескостная					
- Крупа рисовая					
- Лук репчатый					
- Яйцо					
- Соль йодированная					
- Молоко					
- Мука пшеничная					
- Масло сливочное					
<u>Компот из свежзамороженных ягод</u>	180	106.38	0.18	0.18	27.54
- Вишня с-м					
- *Вода					
- Сахар (песок)					
<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.72	0.48	18.56	86
- Хлеб ржаной					
<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ОБЕД		36.42	39.87	93.62	864.7
ПОЛДНИК					
<u>Булочка домашняя</u>	60	6.01	5.06	47.11	246.75
- Мука пшеничная					
- Сахар (песок)					
- Масло сливочное					
- Яйцо					
- Дрожжи сухие					
- Молоко					
- Масло растительное					
<u>Кисломолочный напиток**</u>	150	4.2	4.8	6.15	88.5
Кефир (ряженка, фругурт)					
<u>Яблоки</u>	130	0.4		11.3	46
- Яблоки					
ВСЕГО В ПОЛДНИК		10.61	9.86	64.56	381.25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		60.87	63.38	230.42	1687.95

ДЕНЬ - 3

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК 1					
<u>Масло сливочное</u>	10	0.04	5.78	0.06	52.5
- Масло сливочное					
<u>Каша пшениная</u>	200	7.1	9.62	28.7	222
молочная жидкая					
- Крупа пшениная					
- *Вода					
- Молоко					
- Масло сливочное					
- Сахар (песок)					
- Соль йодированная					
<u>Кофейный напиток</u>	180	4.12	4.52	17.74	126
на молоке					
- Молоко					
- Напиток кофейный					
- Сахар (песок)					
- *Вода					
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 1		13.48	20.79	61.92	475.5
ЗАВТРАК 2					
<u>сок натуральный</u>	200	4.2	4.8	6.15	88.5
Кефир (ряженка, фругурт)					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 2		4.2	4.8	6.15	88.5
ОБЕД					
<u>Салат зеленый с</u>	60	0.5	7.88	1.19	79.8
<u>огурцами и</u>					
<u>помидорами*</u>					
- Салат					
- Огурцы					
- Помидоры					
- Масло растительное					
- Соль йодированная					
- Уксус 9%-ный					
<u>Огурец соленый</u>	60	1.68		0.78	11.4
- Огурцы соленые					
<u>Суп овощной на</u>	200	2.86	4.3	10.9	92
<u>курином бульоне</u>					
- Капуста белокочанная					
- Картофель					
- Морковь					
- Лук репчатый					
- Лук зеленый					
- Горошек зеленый консерв.					
- Масло сливочное					
- Помидоры					
- *Бульон куриный					

- Соль йодированная					
- Сметана					
<u>Плов из отварной</u>	130/50	24.25	7.43	40.64	322
<u>курицы (филе)</u>					
- Филе куриное					
- *Вода					
- Крупа рисовая					
- Лук репчатый					
- Масло сливочное					
- Морковь					
- Соль йодированная					
- Томат-паста					
<u>Компот из</u>	180	0.2		17.44	70
<u>сухофруктов</u>					
- Сухофрукты					
- Сахар (песок)					
- *Вода					
<u>Хлеб ржаной</u>	60	2.72	0.48	18.56	86
- Хлеб ржаной					
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ОБЕД		34.43	20.96	104.93	736.2
<u>ПОЛДНИК</u>					
<u>Запеканка из творога</u>					
<u>с молоком</u>	100/30	18.01	13.87	29.46	309
<u>сгущенным</u>					
- Творог					
- Крупа манная					
- Масло сливочное					
- Сахар (песок)					
- Соль йодированная					
- Яйцо					
- Молоко					
- Молоко сгущенное					
<u>Чай с сахаром</u>	180	1.6	0.4	2.32	8
- Чай черный байховый					
- Сахар (песок)					
- *Вода					
<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный					
<u>Апельсины</u>	100	0.9		8.4	38
- Апельсины					
ВСЕГО В ПОЛДНИК		21.99	14.85	50.46	405
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		74.1	61.4	223.46	1705.2

ДЕНЬ - 4

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК 1					

Омлет натуральный	200	6.47	7.14	3.86	104
- Яйцо					
- Молоко					
- Масло сливочное					
- Крупа манная					
- Соль йодированная					
<u>Зеленый горошек с маслом</u>	60	1.87	1.6	4.28	37.8
- Горошек зеленый консерв.					
- Масло сливочное					
<u>Какао на молоке</u>	180	2.9	3.26	16.28	104
- Какао-напиток витами	60				
- Молоко					
- *Вода					
- Сахар (песок)					
<u>Сыр</u>	10	2.34	3		37
- Сыр					
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 1		15.8	15.87	39.84	357.8
ЗАВТРАК 2					
<u>банан</u>	130	1		23.4	94
- Сок фруктовый					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 2		1		23.4	94
ОБЕД					
<u>Салат из свежих помидоров*</u>	60	0.44	3.94	1.88	46.2
- Помидоры					
- Лук зеленый					
- Масло растительное					
- Уксус 9%-ный					
<u>Салат витаминный</u>	60	0.55	3.95	3.4	52.8
- Капуста белокочанная					
- Морковь					
- Лук зеленый					
- Яблоки					
- Масло растительное					
- Уксус 9%-ный					
<u>Суп гороховый с гречками на мясном бульоне</u>	200/15	7.75	4.05	28.73	170
- Горох шлифованный					
- Морковь					
- Картофель					
- Лук репчатый					
- Масло сливочное					
- Зелень					
- *Бульон мясной					
- Соль йодированная					
- Хлеб пшеничный					
<u>Запеканка картофельная с мясом</u>	180/30	17.39	14.87	40.04	354
- Картофель					

- Молоко					
- Яйцо					
- Говядина бескостная					
- Лук репчатый					
- Масло сливочное					
- Мука пшеничная					
- Масло растительное					
- *Вода					
- Соль йодированная					
Компот из груш	180	0.12		13.19	50
- Груши					
- Сахар (песок)					
- *Вода					
Хлеб ржаной	60	2.72	0.48	18.56	86
- Хлеб ржаной					
Хлеб пшеничный	30	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ОБЕД		31.19	28.16	121.22	834
ПОЛДНИК					
пирожок с картошкой	70	1.05	4.54	4.8	65
- Картофель					
- Свекла					
- Морковь					
- Огурцы соленые					
- Горошек зеленый консерв.					
- Лук зеленый					
- Масло растительное					
- Соль йодированная					
- Уксус 9%-ный					
Суфле рыбное	80	27.68	8.01	8.94	219
- Филе рыбы					
- Хлеб пшеничный					
- Молоко					
- Яйцо					
- Масло растительное					
- Соль йодированная					
Кисель	180			20	82
- Клюква					
- *Вода					
- Крахмал картофельный					
- Сахар (песок)					
Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ПОЛДНИК		30.21	13.13	44.02	416
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		78.2	57.16	228.48	1701.8

ДЕНЬ - 5

Название блюда и	Выход (г)	Химический состав
------------------	--------------	----------------------

название блюд и продуктов		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК 1					
<u>Масло сливочное</u>	10	0.04	5.78	0.06	52.5
- Масло сливочное					
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
<u>Каша манная</u>	200	5.92	9.02	23.06	190
молочная					
- Крупа манная					
- Молоко					
- Сахар (песок)					
- Масло сливочное					
- Соль йодированная					
<u>Чай с сахаром</u>	180	1.6	0.4	2.32	8
- Чай черный байховый					
- Сахар (песок)					
- *Вода					
<u>Зефир</u>	10	0.16		15.66	59.8
- Зефир					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 1		9.94	16.07	56.52	385.3
ЗАВТРАК 2					
<u>Кисломолочный</u>	150	4.2	4.8	6.15	88.5
напиток**					
Кефир (ряженка, фругурт)					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 2		4.2	4.8	6.15	88.5
ОБЕД					
<u>Салат "Зимний"</u>	60	1.04	3.98	7.44	69.6
- Картофель					
- Морковь					
- Лук зеленый					
- Огурцы соленые					
- Масло растительное					
- Соль йодированная					
- Уксус 9%-ный					
<u>Суп картофельный с</u>	200	11.71	3.65	19.09	152
рыбой (филе рыбы)					
- Филе рыбы					
- Картофель					
- Масло сливочное					
- Морковь					
- Лук репчатый					
- Соль йодированная					
- *Вода					
<u>Рулет из говядины с</u>	80	12.67	13.12	5.67	190.67
яйцом					
- Говядина бескостная					
- Хлеб пшеничный					
- Яйцо					
- Масло сливочное					
- Соль йодированная					

Капуста тушеная	130	2.99	2.85	10.56	78
- Капуста белокочанная	1				
- Морковь					
- Зелень					
- Мука пшеничная					
- Томат-паста					
- Масло растительное					
- Соль йодированная					
Компот из сухофруктов	180	0.2		17.44	70
- Сухофрукты					
- Сахар (песок)					
- *Вода					
Хлеб ржаной	60	2.72	0.48	18.56	86
- Хлеб ржаной					
Хлеб пшеничный	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ОБЕД		33.55	24.95	94.18	721.27
ПОЛДНИК					
Ватрушка с творогом	70	8.83	6.22	34.05	221
- Мука пшеничная					
- Молоко					
- Сахар (песок)					
- Масло сливочное					
- Яйцо					
- Дрожжи сухие					
- Соль йодированная					
- Творог					
- Масло растительное					
Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116
- Молоко					
Груши	100	0.4		10.7	42
- Груши					
ВСЕГО В ПОЛДНИК		14.83	12.62	54.15	379
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		62.52	58.44	211	1574.07

ДЕНЬ - 6

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК 1					
Каша гречневая молочная	200	8	9.7	32.46	240
- Крупа гречневая					
- *Вода					
- Молоко					
- Масло сливочное					
- Сахар (песок)					

- Соль йодированная					
<u>Кофейный напиток</u>	180	4.12	4.52	17.74	126
на молоке					
- Молоко					
- Напиток кофейный					
- Сахар (песок)					
- *Вода					
<u>Масло сливочное</u>	10	0.04	5.78	0.06	52.5
- Масло сливочное					
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 1		14.38	20.87	65.68	493.5
ЗАВТРАК 2					
<u>Фрукты (груши)</u>	130	4.2	4.8	6.15	88.5
Кефир (ряженка, фругурт)					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 2		4.2	4.8	6.15	88.5
ОБЕД					
<u>Салат из свежих</u>					
помидоров*	60	0.44	3.94	1.88	46.2
- Помидоры					
- Лук зеленый					
- Масло растительное					
- Уксус 9%-ный					
<u>Салат из моркови с</u>					
<u>маслом</u>	60	0.72	4.55	6.26	69
растительным					
- Морковь					
- Масло растительное					
- Сахар (песок)					
<u>Рассольник со</u>					
<u>сметаной</u>	200	2.48	1.08	17.2	86
- Картофель					
- Крупа рисовая					
- Морковь					
- Лук репчатый					
- Огурцы соленые					
- Зелень					
- Сметана					
- Масло сливочное					
- Соль йодированная					
- *Вода					
<u>Оладьи из печени</u>	80	15.29	10.1	8.67	186.4
- Печень					
- Лук репчатый					
- Яйцо					
- Соль йодированная					
- Масло растительное					
- Мука пшеничная					
- Молоко					
<u>Пюре картофельное</u>	130	3.23	4.56	26.36	153
- Картофель					
- Молоко					
- Соль йодированная					
- Масло сливочное					

Компот из яблок	180	0.12		13.37	51
- Яблоки					
- Сахар (песок)					
- *Вода					
Хлеб ржаной	60	2.72	0.48	18.56	86
- Хлеб ржаной	8				
Хлеб пшеничный	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ОБЕД		27.22	25.58	107.72	752.6
ПОЛДНИК					
Шарлотка с яблоками	60	1.86	1.08	18.78	87.42
- Свекла					
- Огурцы соленые					
- Масло растительное					
Суфле рыбное	80	27.68	8.01	8.94	219
- Филе рыбы					
- Хлеб пшеничный					
- Молоко					
- Яйцо					
- Масло растительное					
- Соль йодированная					
Чай с молоком	180	1.62	1.44	20.34	95.22
- Клюква					
- *Вода					
- Крахмал картофельный					
- Сахар (песок)					
Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ПОЛДНИК		29.89	12.34	42.89	405
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		75.69	63.59	222.44	1739.6

ДЕНЬ - 7

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК 1					
Масло сливочное	10	0.04	5.78	0.06	52.5
- Масло сливочное					
Какао на молоке	180	2.9	3.26	16.28	104
- Какао-напиток витамин быстрораств.					
- Молоко					
- *Вода					
- Сахар (песок)					
Каша овсяная из "Геркулеса" молочная	200	6.84	10.16	25.2	212
- Овсяные хлопья -Геркулес-					

- Молоко					
- Сахар (песок)					
- Масло сливочное					
- Соль йодированная					
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 1		12	20.07	56.96	443.5
ЗАВТРАК 2					
<u>Сок фруктовый</u>	200	1		23.4	94
- Сок фруктовый					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 2		1		23.4	94
ОБЕД					
<u>Салат из свежих</u> огурцов*	60	0.48	2.25	1.16	28
- Огурцы					
- Зелень					
- Масло растительное					
- Уксус 9%-ный					
<u>Салат витаминный</u>	60	0.55	3.95	3.4	52.8
- Капуста белокочанная					
- Морковь					
- Лук зеленый					
- Яблоки					
- Масло растительное					
- Уксус 9%-ный					
<u>Суп картофельный с</u> фасолью	200	4.63	3.62	17.96	118
- *Вода					
- Картофель					
- Фасоль					
- Масло сливочное					
- Лук репчатый					
- Морковь					
- Соль йодированная					
<u>Голубцы ленивые в</u> сметанном соусе	180/30	17.57	14.83	14.44	261
- Говядина бескостная					
- Крупа рисовая					
- Лук репчатый					
- Масло растительное					
- Капуста белокочанная					
- Мука пшеничная					
- Яйцо					
- *Вода					
- Сметана					
- Соль йодированная					
<u>Компот из</u> сухофруктов	180	0.2		17.44	70
- Сухофрукты					
- Сахар (песок)					
- *Вода					
<u>Хлеб ржаной</u>	60	2.72	0.48	18.56	86
- Хлеб ржаной					
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75

- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ОБЕД		28.37	26	88.38	690.8
ПОЛДНИК					
<u>Оладьи с джемом</u>	100/20	7.85	12	66.11	389
- Мука пшеничная					
- Яйцо					
- Молоко					
- Дрожжи сухие					
- Сахар (песок)					
- Соль йодированная					
- Масло растительное					
- Джем					
<u>Чай с сахаром</u>	180	1.6	0.4	2.32	8
- Чай черный байховый					
- Сахар (песок)					
- *Вода					
<u>Апельсины</u>	130	0.9		8.4	38
- Апельсины					
ВСЕГО В ПОЛДНИК		10.35	12.4	76.83	435
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51.72	58.47	245.57	1663.3

ДЕНЬ - 8

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК 1					
<u>Сыр</u>	8	2.34	3		37
- Сыр					
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
<u>Каша манная</u>	200	5.92	9.02	23.06	190
молочная					
- Крупа манная					
- Молоко					
- Сахар (песок)					
- Масло сливочное					
- Соль йодированная					
<u>Печенье</u>	10	0.16		15.66	59.8
- Зефир					
<u>Чай с сахаром</u>	180	1.6	0.4	2.32	8
- Чай черный байховый					
- Сахар (песок)					
- *Вода					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 1		12.24	13.29	56.46	369.8
ЗАВТРАК 2					
<u>Кисломолочный напиток**</u>	150	4.2	4.8	6.15	88.5
Кефир (ряженка, фругурт)					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 2		4.2	4.8	6.15	88.5
ОБЕД					

<u>Винегрет овощной</u>	60	1.05	4.54	4.8	65
- Картофель					
- Свекла					
- Морковь					
- Огурцы соленые					
- Горошек зеленый консерв.					
- Лук зеленый					
- Масло растительное					
- Соль йодированная					
- Уксус 9%-ный					
<u>Щи из свежей</u>					
<u>капусты на курином</u>	200	4.26	2.86	16.5	104
<u>бўльоне</u>					
- Капуста белокочанная					
- Картофель					
- Морковь					
- Лук репчатый					
- Масло сливочное					
- *Бульон куриный					
- Соль йодированная					
- Сметана					
<u>Макаронные изделия</u>	130	3.77	3.29	27.11	146.4
<u>отварные</u>					
- Макаронные изделия					
- Масло сливочное					
- Соль йодированная					
<u>Курица отварная</u>	80	18.48	0.96		88
<u>(филе)</u>					
- Филе куриное					
- Морковь					
- Лук репчатый					
- Зелень					
- Соль йодированная					
<u>Соус молочный</u>	25	0.94	1.71	2.09	27
- Молоко					
- Мука пшеничная					
- Масло сливочное					
- Соль йодированная					
<u>Компот из</u>					
<u>свежезамороженных</u>	180	0.2		12.8	50
<u>ягод</u>					
- Вишня с-м					
- *Вода					
- Сахар (песок)					
<u>Хлеб ржаной</u>	60	2.72	0.48	18.56	86
- Хлеб ржаной					
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ОБЕД		33.64	14.71	97.28	641.4
ПОЛДНИК					
<u>Салат из помидоров и</u>	60	0.42	4.5	1.54	49.2
<u>огурцов с луком*</u>					
- Помидоры					
- Лук зеленый					

- Огурцы					
- Масло растительное					
- Соль йодированная					
- Уксус 9%-ный					
Салат витаминный	60	0.55	3.95	3.4	52.8
- Капуста белокочанная					
- Морковь					
- Лук зеленый					
- Яблоки					
- Масло растительное					
- Уксус 9%-ный					
Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63
- Яйцо					
Сок фруктовый	180	1		23.4	94
- Сок фруктовый					
Хлеб пшеничный	60	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный					
Груши	100	0.4		10.7	42
- Груши					
ВСЕГО В ПОЛДНИК		8.93	13.63	49.6	351
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		59.01	46.43	209.49	1450.7

ДЕНЬ - 9

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК 1					
Масло сливочное	10	0.04	5.78	0.06	52.5
- Масло сливочное					
Хлеб пшеничный	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
Суп молочный вермешелевый	200	5.8	4.6	17.0	132.0
- Творог					
- Крупа манная					
- Масло сливочное					
- Сахар (песок)					
- Соль йодированная					
- Яйцо					
- Молоко					
- Молоко сгущенное					
Какао на молоке	180	2.9	3.26	16.28	104
- Какао-напиток витамин быстрораств.					
- Молоко					
- *Вода					
- Сахар (песок)					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 1		23.17	23.78	61.22	540.5
ЗАВТРАК 2					
Яблоки	130	0.4		11.3	46
- Яблоки					

ВСЕГО В ЗАВТРАК 2		0.4		11.3	46
ОБЕД					
<u>Салат "Зимний"</u>	60	1.04	3.98	7.44	69.6
- Картофель					
- Морковь					
- Лук зеленый					
- Огурцы соленые					
- Масло растительное					
- Соль йодированная					
- Уксус 9%-ный					
<u>Суп с вермишелью, с</u>	200	6.44	3.68	12.64	108
<u>курицей</u>					
- Макароны изделия					
- Масло сливочное					
- Морковь					
- Лук репчатый					
- Соль йодированная					
- Филе куриное					
- *Вода					
<u>Биточки рыбные</u>	80	22.18	5.09	6.26	157.6
- Филе рыбы					
- Хлеб пшеничный					
- *Вода					
- Яйцо					
- Соль йодированная					
- Масло сливочное					
<u>Сложный гарнир (рис</u>					
<u>отварной, овощи</u>	150	3.39	8.06	34.8	216
<u>тушеные)</u>					
- Крупа рисовая					
- *Вода					
- Масло сливочное					
- Соль йодированная					
- Морковь					
- Лук репчатый					
- Масло растительное					
<u>Кисель</u>	180			20	82
- Клюква					
- *Вода					
- Крахмал картофельный					
- Сахар (песок)					
<u>Хлеб ржаной</u>	40	2.72	0.48	18.56	86
- Хлеб ржаной					
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ОБЕД		37.99	22.16	115.12	794.2
ПОЛДНИК					
<u>Огурец свежий*</u>	60	0.42		1.08	6
- Огурцы					
<u>Огурец соленый</u>	60	1.68		0.78	11.4
- Огурцы соленые					
<u>растегай с мясом</u>	70	9.59	7.14	21.91	185.08
- Язык говяжий					
- *Вода					

- Масло сливочное					
- Мука пшеничная					
- Томат-паста					
- *Бульон мясной					
- Морковь					
- Лук репчатый					
- Сахар (песок)					
- Соль йодированная					
чай с молоком	180	1.62	1.44	20.34	95.22
- Картофель					
- Молоко					
- Соль йодированная					
- Масло сливочное					
Компот из сухофруктов	200	0.2		17.44	70
- Сухофрукты					
- Сахар (песок)					
- *Вода					
Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ПОЛДНИК		13.1	10.86	49.63	341.8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		74.66	56.8	237.27	1722.5

ДЕНЬ - 10

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК 1					
Сыр	8	2.34	3		37
- Сыр					
Кофейный напиток на молоке	180	4.12	4.52	17.74	126
- Молоко					
- Напиток кофейный					
- Сахар (песок)					
- *Вода					
Каша из пшена и риса					
молочная жидкая (Дружба)	200	6.68	9.38	31.1	228
- Крупа пшенная					
- Крупа рисовая					
- Молоко					
- *Вода					
- Сахар (песок)					
- Масло сливочное					
- Соль йодированная					
Хлеб пшеничный	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 1		15.36	17.77	64.26	466

ЗАВТРАК 2 <u>Кисломолочный</u> <u>напиток**</u>	150	4.2	4.8	6.15	88.5
Кефир (ряженка, фругурт)					
<u>Печенье</u>	10	1.48	2	15.24	81.2
- Печенье					
ВСЕГО В ЗАВТРАК 2		5.68	6.8	21.39	169.7
ОБЕД					
<u>Салат из помидоров</u> <u>свежих с перцем</u> <u>сладким с</u> <u>растительным</u> <u>маслом*</u>	60	0.42	7.31	1.86	76.8
- Помидоры					
- Лук зеленый					
- Перец красный сладкий					
- Масло растительное					
- Соль йодированная					
- Уксус 9%-ный					
<u>Салат витаминный</u>	60	0.55	3.95	3.4	52.8
- Капуста белокочанная					
- Морковь					
- Лук зеленый					
- Яблоки					
- Масло растительное					
- Уксус 9%-ный					
<u>Борщ с капустой с</u> <u>картофелем на</u> <u>мясном бульоне</u>	200	2.31	5.55	13.21	105.33
- Свекла					
- Капуста белокочанная					
- Картофель					
- Морковь					
- Лук репчатый					
- Томат-паста					
- Масло сливочное					
- Соль йодированная					
- Сметана					
- *Бульон мясной					
<u>Жаркое по-</u> <u>домашнему</u>	200	13.34	10.41	27.94	252.73
- Говядина бескостная					
- Картофель					
- Лук репчатый					
- Масло сливочное					
- Томат-паста					
- Соль йодированная					
- Масло растительное					
<u>Компот из яблок</u>	180	0.12		13.37	51
- Яблоки					
- Сахар (песок)					
- *Вода					
<u>Хлеб ржаной</u>	60	2.72	0.48	18.56	86
- Хлеб ржаной					

<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
ВСЕГО В ОБЕД		21.68	28.57	93.76	699.66
ПОЛДНИК					
<u>Булочка домашняя</u>	70	6.01	5.06	47.11	246.75
- Мука пшеничная					
- Сахар (песок)					
- Масло сливочное					
- Яйцо					
- Дрожжи сухие					
- Молоко					
- Масло растительное					
<u>Изделие творожное</u>	100	7.3	3.9	10.2	105
- Творожок					
<u>Чай с сахаром</u>	180	1.6	0.4	2.32	8
- Чай черный байховый					
- Сахар (песок)					
- *Вода					
ВСЕГО В ПОЛДНИК		14.91	9.36	59.63	359.75
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		57.63	62.5	239.04	1695.11

Меню-раскладка

ДЕНЬ - 1

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК1 ЯСЛИ							
<u>Кофейный напиток на</u>			160	3.3	3.62	14.19	100.8
<u>молоке</u>							
- Молоко	112	112					
- Напиток кофейный	1.6	1.6					
- Сахар (песок)	8	8					
- *Вода	48	48					
<u>Масло сливочное</u>			7	0.04	5.78	0.06	52.5
- Масло сливочное	7	7					
<u>Каша овсяная из</u>			150	5.13	7.62	18.9	159
<u>"Геркулеса" молочная</u>							
- Овсяные хлопья -Геркулес-	15	15					
- Молоко	112.5	112.5					
- Сахар (песок)	3.75	3.75					
- Масло сливочное	3.75	3.75					
- Соль йодированная	0.6	0.6					
<u>Хлеб пшеничный</u>			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ЗАВТРАК1 ЯСЛИ				9.95	17.6	43.43	362.3
ЗАВТРАК2 ЯСЛИ							
<u>Кисломолочный напиток**</u>			150	4.2	4.8	6.15	88.5
Кефир (ряженка, фругурт)	155.4	150					
ВСЕГО В ЗАВТРАК2 ЯСЛИ				4.2	4.8	6.15	88.5
ОБЕД ЯСЛИ							
<u>Салат из отварной свеклы с</u>			40	0.4	3	3.36	43.2
<u>чесноком</u>							
- Свекла	-	36.08					
- Чеснок	1	0.8					
- Масло растительное	3.2	3.2					
- Соль йодированная	0.13	0.13					
<u>Рассольник с мясом</u>			150	6.24	3.63	12.29	103.5
- Картофель	-	30					

<u>Масло сливочное</u>			7	0.04	5.78	0.06	52.5
- Масло сливочное	7	7					
<u>Каша из пшена и риса</u>			150	5.01	7.04	23.33	171
молочная жидкая (Дружба)							
- Крупа пшенная	9.75	9.75					
- Крупа рисовая	9.75	9.75					
- Молоко	112.5	112.5					
- *Вода	1.8	1.8					
- Сахар (песок)	3.75	3.75					
- Масло сливочное	3.75	3.75					
- Соль йодированная	0.6	0.6					
<u>Чай с сахаром</u>			160	1.28	0.32	1.86	6.4
- Чай черный байховый	0.64	0.64					
- Сахар (песок)	8	8					
- *Вода	160	160					
<u>Хлеб пшеничный</u>			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ЗАВТРАК1 ЯСЛИ				7.81	13.72	35.53	279.9
<u>ЗАВТРАК2 ЯСЛИ</u>							
<u>Сок фруктовый</u>			150	0.75		17.55	70.5
- Сок фруктовый	150	150					
ВСЕГО В ЗАВТРАК2 ЯСЛИ				0.75		17.55	70.5
<u>ОБЕД ЯСЛИ</u>							
<u>Салат из помидоров и</u>			40	0.28	3	1.03	32.8
огурцов с луком*							
- Помидоры	-	20.8					
- Лук зеленый	-	4.32					
- Огурцы	-	13.32					
- Масло растительное	3.2	3.2					
- Соль йодированная	0.13	0.13					
- Уксус 9%-ный	2	2					
<u>Салат из белокочанной</u>			40	0.36	3	1.18	34
капусты с огурцами и							
помидорами							
- Капуста белокочанная	-	14					
- Огурцы	-	11.6					
- Помидоры	-	11.2					
- Масло растительное	3.2	3.2					
- Соль йодированная	0.13	0.13					
<u>Свекольник со сметаной</u>			150	1.56	2.28	11.71	72
- Свекла	-	36.75					
- Картофель	-	34.5					
- Морковь	-	9.6					
- Лук репчатый	-	6					
- Томат-паста	1.2	1.2					
- Масло сливочное	1.8	1.8					
- *Вода	120	120					
- Соль йодированная	1.5	1.5					
- Сметана	7.5	7.5					
- Зелень	-	1.8					
<u>Тефтели мясокрупные с</u>			120/20	18.82	17.65	18.61	305
соусом молочным							
- Говядина бескостная	108	81.6					
- Крупа рисовая	14.4	14.4					
- Лук репчатый	-	9.6					
- Яйцо	6	6					
- Соль йодированная	1.4	1.4					
- Молоко	20	20					
- Мука пшеничная	6	6					
- Масло сливочное	6	6					
<u>Компот из</u>			150	0.15		9.6	37.5
свежезамороженных ягод							
- Вишня с-м	18.75	18.75					
- *Вода	131.25	131.25					
- Сахар (песок)	7.5	7.5					
<u>Хлеб ржаной</u>			30	2.04	0.36	13.92	64.5
- Хлеб ржаной	30	30					
<u>Хлеб пшеничный</u>			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ОБЕД ЯСЛИ				24.69	26.87	66.33	595.8
ПОЛДНИК ЯСЛИ							

Булочка домашняя			65	5.21	4.39	40.83	213.85
- Мука пшеничная	44.2	44.2					
- Сахар (песок)	7.15	7.15					
- Масло сливочное	3.25	3.25					
- Яйцо	1.95	1.95					
- Дрожжи сухие	0.42	0.42					
- Молоко	18.2	18.2					
- Масло растительное	0.65	0.65					
Кисломолочный напиток**			150	4.2	4.8	6.15	88.5
Кефир (ряженка, фругурт)	155.4	150					
Яблоки			100	0.4		11.3	46
- Яблоки	100	100					
ВСЕГО В ПОЛДНИК ЯСЛИ				9.81	9.19	58.28	348.35
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				43.06	49.78	177.69	1294.55

ДЕНЬ - 3

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК1 ЯСЛИ							
Каша пшеничная молочная жидкая			150	5.33	7.22	21.53	166.5
- Крупа пшеничная	18	18					
- *Вода	18	18					
- Молоко	112.5	112.5					
- Масло сливочное	3.75	3.75					
- Сахар (песок)	3.75	3.75					
- Соль йодированная	0.6	0.6					
Масло сливочное			7	0.04	5.78	0.06	52.5
- Масло сливочное	7	7					
Кофейный напиток на молоке			160	3.3	3.62	14.19	100.8
- Молоко	112	112					
- Напиток кофейный	1.6	1.6					
- Сахар (песок)	8	8					
- *Вода	48	48					
Хлеб пшеничный			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ЗАВТРАК1 ЯСЛИ				10.15	17.2	46.06	369.8
ЗАВТРАК2 ЯСЛИ							
Кисломолочный напиток**			150	4.2	4.8	6.15	88.5
Кефир (ряженка, фругурт)	155.4	150					
ВСЕГО В ЗАВТРАК2 ЯСЛИ				4.2	4.8	6.15	88.5
ОБЕД ЯСЛИ							
Салат зеленый с огурцами и помидорами*			40	0.34	5.25	0.8	53.2
- Салат	-	12					
- Огурцы	-	11.6					
- Масло растительное	5.6	5.6					
- Соль йодированная	0.1	0.1					
- Уксус 9%-ный	2	2					
Огурец соленый			40	1.12		0.52	7.6
- Огурцы соленые	40	40					
Суп овощной на курином бульоне			150	2.15	3.23	8.18	69
- Капуста белокочанная	-	18					
- Картофель	-	22.5					
- Морковь	-	13.5					
- Лук репчатый	-	6					
- Лук зеленый	-	4.5					
- Горошек зеленый консерв.	9.2	6					
- Масло сливочное	3	3					
- Помидоры	-	15					
- *Бульон куриный	112.5	112.5					
- Соль йодированная	1.5	1.5					
- Сметана	6	6					
Плов из отварной курицы (филе)			180	19.84	6.08	33.25	263.45
- Филе куриное	102.86	72					

- *Вода	95.73	95.73					
- Крупа рисовая	40.91	40.91					
- Лук репчатый	-	5.73					
- Масло сливочное	5.73	5.73					
- Морковь	-	9					
- Соль йодированная	1.64	1.64					
- Томат-паста	2.45	2.45					
Компот из сухофруктов			150	0.15		13.08	52.5
- Сухофрукты	11.25	11.25					
- Сахар (песок)	7.5	7.5					
- *Вода	151.5	151.5					
Хлеб ржаной			30	2.04	0.36	13.92	64.5
- Хлеб ржаной	30	30					
Хлеб пшеничный			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ОБЕД ЯСЛИ				27.12	15.5	80.03	560.25
ПОЛДНИК ЯСЛИ							
Чай с сахаром			150	1.2	0.3	1.74	6
- Чай черный байховый	0.6	0.6					
- Сахар (песок)	7.5	7.5					
- *Вода	150	150					
Апельсины			100	0.9		8.4	38
- Апельсины	100	100					
Запеканка из творога с молоком сгущенным			70/18	12.51	9.51	19.45	211
- Творог	58.1	58.1					
- Крупа манная	7	7					
- Масло сливочное	2.1	2.1					
- Сахар (песок)	4	4					
- Соль йодированная	0.21	0.21					
- Яйцо	2.8	2.8					
- Молоко	14	14					
- Молоко сгущенное	18	18					
ВСЕГО В ПОЛДНИК ЯСЛИ				14.61	9.81	29.59	255
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				56.08	47.31	161.83	1273.55

ДЕНЬ - 4

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК1 ЯСЛИ							
Омлет натуральный			75	6.47	7.14	3.86	104
- Яйцо	40	40					
- Молоко	40	40					
- Масло сливочное	1.5	1.5					
- Крупа манная	2.3	2.3					
- Соль йодированная	0.5	0.5					
Зеленый горошек с маслом			40	1.25	1.07	2.85	25.2
- Горошек зеленый консерв.	42.11	40					
- Масло сливочное	1.2	1.2					
Какао на молоке			160	2.32	2.61	13.02	83.2
- Какао-напиток витамин быстрого приготовления	1.6	1.6					
- Молоко	80	80					
- *Вода	88	88					
- Сахар (песок)	8	8					
Сыр			10	2.34	3		37
- Сыр	10.64	10					
Хлеб пшеничный			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ЗАВТРАК1 ЯСЛИ				13.86	14.4	30.01	299.4
ЗАВТРАК2 ЯСЛИ							
Сок фруктовый			150	0.75		17.55	70.5
- Сок фруктовый	150	150					
ВСЕГО В ЗАВТРАК2 ЯСЛИ				0.75		17.55	70.5
ОБЕД ЯСЛИ							
Салат из свежих помидоров*			40	0.3	2.63	1.26	30.8
- Помидоры	-	33.2					
- Лук зеленый	-	6.8					
- Масло растительное	2.8	2.8					

- Уксус 9%-ный	2	2					
Салат витаминный			40	0.37	2.63	2.27	35.2
- Капуста белокочанная	-	16					
- Морковь	-	9.6					
- Лук зеленый	-	2					
- Яблоки	-	9.6					
- Масло растительное	2.8	2.8					
- Уксус 9%-ный	2	2					
Суп гороховый с гречками на мясном бульоне			150/10	5.72	3	20.91	123
- Горох шлифованный	18	18					
- Морковь	-	9.6					
- Картофель		21					
- Лук репчатый	-	4.8					
- Масло сливочное	1.8	1.8					
- Зелень	-	1.1					
- *Бульон мясной	120	120					
- Соль йодированная	1.5	1.5					
- Хлеб пшеничный	20	10					
Запеканка картофельная с мясом			150/20	14.49	12.34	33.37	295
- Картофель	-	90					
- Молоко	39.5	39.5					
- Яйцо	6.8	6.8					
- Говядина бескостная	60	47.33					
- Лук репчатый	-	9.5					
- Мука пшеничная	1.95	1.95					
- Масло сливочное	4.95	4.95					
- Масло растительное	1.95	1.95					
- Вода	6	6					
- Соль йодированная	1.2	1.2					
Компот из груш			160	0.1		10.55	40
- Груши	26.64	24					
- Сахар (песок)	8	8					
- *Вода	136	136					
Хлеб ржаной			30	2.04	0.36	13.92	64.5
- Хлеб ржаной	30	30					
Хлеб пшеничный			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ОБЕД ЯСЛИ				24.5	21.54	92.56	638.5
ПОЛДНИК ЯСЛИ							
Винегрет овощной			40	0.7	3.03	3.2	43.33
- Картофель	-	8.4					
- Свекла	-	6					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	8	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	7.5	-					
- Морковь	-	4					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	5.33	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	5	-					
- Огурцы соленые	7.6	6					
- Горошек зеленый консерв.	6.13	4					
- Лук зеленый	-	6					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 10 %	6.67	-					
- Масло растительное	3.2	3.2					
- Соль йодированная	0.07	0.07					
- Уксус 9%-ный	2	2					
Суфле рыбное			80	27.68	8.01	8.94	219
- Филе рыбы	107	77.33					
- Хлеб пшеничный	16	16					
- Молоко	13.33	13.33					
- Яйцо	8	8					
- Масло растительное	5.33	5.33					
- Соль йодированная	1	1					
Кисель			150			15	61.5
- Клюква	18.9	18					
- *Вода	135	135					
- Крахмал картофельный	4.8	4.8					
- Сахар (песок)	12	12					

<u>Хлеб пшеничный</u>			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ПОЛДНИК ЯСЛИ				29.86	11.62	37.42	373.83
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				68.97	47.56	177.54	1382.23

ДЕНЬ - 5

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК1 ЯСЛИ							
<u>Масло сливочное</u>			7	0.04	5.78	0.06	52.5
- Масло сливочное	7	7					
<u>Хлеб пшеничный</u>			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
<u>Чай с сахаром</u>			160	1.28	0.32	1.86	6.4
- Чай черный байховый	0.64	0.64					
- Сахар (песок)	8	8					
- *Вода	160	160					
<u>Каша манная молочная</u>			150	4.44	6.77	17.3	142.5
- Крупа манная	11.25	11.25					
- Молоко	112.5	112.5					
- Сахар (песок)	3.75	3.75					
- Масло сливочное	3.75	3.75					
- Соль йодированная	0.6	0.6					
<u>Зефир</u>			20	0.16		15.66	59.8
- Зефир	20	20					
ВСЕГО В ЗАВТРАК1 ЯСЛИ				7.4	13.45	45.16	311.2
ЗАВТРАК2 ЯСЛИ							
<u>Кисломолочный напиток**</u>			150	4.2	4.8	6.15	88.5
Кефир (ряженка, фругурт)	155.4	150					
ВСЕГО В ЗАВТРАК2 ЯСЛИ				4.2	4.8	6.15	88.5
ОБЕД ЯСЛИ							
<u>Салат "Зимний"</u>			40	0.69	2.66	4.96	46.4
- Картофель	-	21.2					
с 01.01.13 по 28.02.13 - 35 %	32.62	-					
с 01.03.13 по 31.08.13 - 40 %	35.33	-					
с 01.09.13 по 31.10.13 - 25 %	28.27	-					
с 01.11.13 по 31.12.13 - 30 %	30.29	-					
- Морковь	-	8					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	10.67	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	10	-					
- Лук зеленый	-	4					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 10 %	4.44	-					
- Огурцы соленые	5.2	4					
- Масло растительное	2.8	2.8					
- Соль йодированная	0.07	0.07					
- Уксус 9%-ный	2	2					
<u>Суп картофельный с рыбой</u> (филе рыбы)			150	11.2	2.8	14.32	124
- Филе рыбы	42.36	30.5					
- Картофель	-	67.5					
с 01.01.13 по 28.02.13 - 35 %	103.85	-					
с 01.03.13 по 31.08.13 - 40 %	112.5	-					
с 01.09.13 по 31.10.13 - 25 %	90	-					
с 01.11.13 по 31.12.13 - 30 %	96.43	-					
- Масло сливочное	3	3					
- Морковь	-	6					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	8	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	7.5	-					
- Лук репчатый	-	6					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 16 %	7.14	-					
- Соль йодированная	1	1					
- *Вода	105	105					

Рулет из говядины с яйцом			70	11.08	11.48	4.96	166.83
- Говядина бескостная	65.4	43.17					
- Хлеб пшеничный	9.33	9.33					
- Яйцо	17.5	17.5					
- Масло сливочное	4.67	4.67					
- Соль йодированная	0.93	0.93					
Капуста тушеная			120	2.39	2.28	8.45	62.4
- Капуста белокочанная	-	102					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 20 %	127.5	-					
- Морковь	-	14.4					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	19.2	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	18	-					
- Зелень	-	3					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 20 %	3.75	-					
- Мука пшеничная	1.8	1.8					
- Томат-паста	1.8	1.8					
- Масло растительное	2.4	2.4					
- Соль йодированная	0.72	0.72					
Компот из сухофруктов			150	0.15		13.08	52.5
- Сухофрукты	11.25	11.25					
- Сахар (песок)	7.5	7.5					
- *Вода	151.5	151.5					
Хлеб ржаной			30	2.04	0.36	13.92	64.5
- Хлеб ржаной	30	30					
Хлеб пшеничный			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ОБЕД ЯСЛИ				29.03	20.16	69.97	566.63
ПОЛДНИК ЯСЛИ							
Ватрушка с творогом			75	8.83	6.22	34.05	221
- Мука пшеничная	38.7	38.7					
- Молоко	15.08	15.08					
- Сахар (песок)	4.28	4.28					
- Масло сливочное	1.73	1.73					
- Яйцо	3.6	3.6					
- Дрожжи сухие	0.38	0.38					
- Соль йодированная	0.2	0.2					
- Творог	23.8	23.8					
- Масло растительное	1.5	1.5					
Молоко			150	4.2	4.8	7.05	87
- Молоко	150	150					
Груши			100	0.4		10.7	42
- Груши	100	100					
ВСЕГО В ПОЛДНИК ЯСЛИ				13.43	11.02	51.8	350
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				54.06	49.43	173.08	1316.33

ДЕНЬ - 6

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАКІ ЯСЛИ							
Каша гречневая молочная			150	6	7.28	24.35	180
- Крупа гречневая	22.5	22.5					
- *Вода	4.5	4.5					
- Молоко	112.5	112.5					
- Масло сливочное	3.75	3.75					
- Сахар (песок)	3.75	3.75					
- Соль йодированная	0.6	0.6					
Кофейный напиток на молоке			160	3.3	3.62	14.19	100.8
- Молоко	112	112					
- Напиток кофейный	1.6	1.6					
- Сахар (песок)	8	8					
- *Вода	48	48					
Масло сливочное			7	0.04	5.78	0.06	52.5
- Масло сливочное	7	7					
Хлеб пшеничный			20	1.48	0.58	10.28	50

- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ЗАВТРАК1 ЯСЛИ				10.82	17.26	48.88	383.3
ЗАВТРАК2 ЯСЛИ							
Кисломолочный напиток**			150	4.2	4.8	6.15	88.5
Кефир (ряженка, фругурт)	155.4	150					
ВСЕГО В ЗАВТРАК2 ЯСЛИ				4.2	4.8	6.15	88.5
ОБЕД ЯСЛИ							
Салат из свежих помидоров*			40	0.3	2.63	1.26	30.8
- Помидоры	-	33.2					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 3 %	34.23	-					
- Лук зеленый	-	6.8					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 10 %	7.56	-					
- Масло растительное	2.8	2.8					
- Уксус 9%-ный	2	2					
Салат из моркови с маслом			40	0.48	3.04	4.17	46
растительным							
- Морковь	-	36.8					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	49.07	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	46	-					
- Масло растительное	3.2	3.2					
- Сахар (песок)	1.6	1.6					
Рассольник со сметаной			150	1.86	0.81	12.9	64.5
- Картофель	-	37.5					
с 01.01.13 по 28.02.13 - 35 %	57.69	-					
с 01.03.13 по 31.08.13 - 40 %	62.5	-					
с 01.09.13 по 31.10.13 - 25 %	50	-					
с 01.11.13 по 31.12.13 - 30 %	53.57	-					
- Крупа рисовая	3	3					
- Морковь	-	7.5					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	10	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	9.38	-					
- Лук репчатый	-	7.5					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 16 %	8.93	-					
- Огурцы соленые	12	9					
- Зелень	-	1.8					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 20 %	2.25	-					
- Сметана	7.5	7.5					
- Масло сливочное	3	3					
- Соль йодированная	1.5	1.5					
- *Вода	120	120					
Оладьи из печени			60	11.47	7.57	6.5	139.8
- Печень	60	51					
- Лук репчатый	-	4.8					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 16 %	5.71	-					
- Яйцо	6	6					
- Соль йодированная	1.2	1.2					
- Масло растительное	4.2	4.2					
- Мука пшеничная	7.8	7.8					
- Молоко	6	6					
Пюре картофельное			120	2.58	3.65	21.08	122.4
- Картофель	-	102.6					
с 01.01.13 по 28.02.13 - 35 %	157.85	-					
с 01.03.13 по 31.08.13 - 40 %	171	-					
с 01.09.13 по 31.10.13 - 25 %	136.8	-					
с 01.11.13 по 31.12.13 - 30 %	146.57	-					
- Молоко	18	18					
- Соль йодированная	1.2	1.2					
- Масло сливочное	3.6	3.6					
Компот из яблок			150	0.09		10.03	38.25
- Яблоки	25.58	22.5					
- Сахар (песок)	6	6					
- *Вода	127.5	127.5					

<u>Хлеб ржаной</u>			30	2.04	0.36	13.92	64.5
- Хлеб ржаной	30	30					
<u>Хлеб пшеничный</u>			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ОБЕД ЯСЛИ				20.3	18.64	80.14	556.25
ПОЛДНИК ЯСЛИ							
<u>Салат из отварной свеклы с</u> <u>огурцом соленым</u>			40	0.49	2.5	2.45	36
- Свекла	-	28					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	37.33	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	35	-					
- Огурцы соленые	10.37	9.33					
- Масло растительное	2.67	2.67					
<u>Суфле рыбное</u>			60	20.76	6.01	6.71	164.25
- Филе рыбы	80	58					
- Хлеб пшеничный	12	12					
- Молоко	10	10					
- Яйцо	9.75	9.75					
- Масло растительное	4	4					
- Соль йодированная	0.75	0.75					
<u>Кисель</u>			160			16	65.6
- Клюква	20.16	19.2					
- *Вода	144	144					
- Крахмал картофельный	5.12	5.12					
- Сахар (песок)	12.8	12.8					
<u>Хлеб пшеничный</u>			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ПОЛДНИК ЯСЛИ				22.73	9.09	35.44	315.85
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				58.05	49.79	170.61	1343.9

ДЕНЬ - 7

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК1 ЯСЛИ							
<u>Масло сливочное</u>			7	0.04	5.78	0.06	52.5
- Масло сливочное	7	7					
<u>Какао на молоке</u>			160	2.32	2.61	13.02	83.2
- Какао-напиток витамин быстрый	1.6	1.6					
- Молоко	80	80					
- *Вода	88	88					
- Сахар (песок)	8	8					
<u>Каша овсяная из</u> <u>"Геркулеса" молочная</u>			150	5.13	7.62	18.9	159
- Овсяные хлопья -Геркулес-	15	15					
- Молоко	112.5	112.5					
- Сахар (песок)	3.75	3.75					
- Масло сливочное	3.75	3.75					
- Соль йодированная	0.6	0.6					
<u>Хлеб пшеничный</u>			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ЗАВТРАК1 ЯСЛИ				8.97	16.59	42.26	344.7
ЗАВТРАК2 ЯСЛИ							
<u>Сок фруктовый</u>			150	0.75		17.55	70.5
- Сок фруктовый	150	150					
ВСЕГО В ЗАВТРАК2 ЯСЛИ				0.75		17.55	70.5
ОБЕД ЯСЛИ							
<u>Салат из свежих огурцов*</u>			40	0.32	1.5	0.77	18.67
- Огурцы	-	37.33					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 5 %	39.29	-					
- Зелень	-	1.2					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 20 %	1.5	-					
- Масло растительное	1.6	1.6					
- Уксус 9%-ный	2	2					
<u>Салат витаминный</u>			40	0.37	2.63	2.27	35.2
- Капуста белокочанная	-	16					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 20 %	19.2	-					

- Морковь	-	9.6					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	12.8	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	12	-					
- Лук зеленый	-	2					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 10 %	2.22	-					
- Яблоки	-	9.6					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 12 %	10.91	-					
- Масло растительное	2.8	2.8					
- Уксус 9%-ный	2	2					
Суп картофельный с фасолью			150	3.47	2.72	13.47	88.5
- *Вода	105	105					
- Картофель	-	30					
с 01.01.13 по 28.02.13 - 35 %	46.15	-					
с 01.03.13 по 31.08.13 - 40 %	50	-					
с 01.09.13 по 31.10.13 - 25 %	40	-					
с 01.11.13 по 31.12.13 - 30 %	42.86	-					
- Фасоль	12	12					
- Масло сливочное	3	3					
- Лук репчатый	-	6					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 16 %	7.14	-					
- Морковь	-	6					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	8	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	7.5	-					
- Соль йодированная	1.5	1.5					
Голубцы ленивые в сметанном соусе			160/20	15.62	13.18	12.83	232
- Говядина бескостная	96.96	64					
- Крупа рисовая	6.4	6.4					
- Лук репчатый	13.3	11.2					
- Масло растительное	3.68	3.68					
- Капуста белокочанная	-	80					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 20 %	100	-					
- Мука пшеничная	1.6	1.6					
- Яйцо	4.8	4.8					
- *Вода	15.68	15.68					
- Сметана	12	12					
- Соль йодированная	1.84	1.84					
Компот из сухофруктов			150	0.15		13.08	52.5
- Сухофрукты	11.25	11.25					
- Сахар (песок)	7.5	7.5					
- *Вода	151.5	151.5					
Хлеб ржаной			30	2.04	0.36	13.92	64.5
- Хлеб ржаной	30	30					
Хлеб пшеничный			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ОБЕД ЯСЛИ				23.45	20.97	66.62	541.37
ПОЛДНИК ЯСЛИ							
Оладьи с джемом			60/20	4.67	7.15	40.97	238
- Мука пшеничная	33.84	33.84					
- Яйцо	1.2	1.2					
- Молоко	33.84	33.84					
- Дрожжи сухие	0.33	0.33					
- Сахар (песок)	1.2	1.2					
- Соль йодированная	0.2	0.2					
- Масло растительное	6	6					
- Джем	20	20					
Чай с сахаром			150	1.2	0.3	1.74	6
- Чай черный байховый	0.6	0.6					
- Сахар (песок)	7.5	7.5					
- *Вода	150	150					
Апельсины			100	0.9		8.4	38
- Апельсины	100	100					

ВСЕГО В ПОЛДНИК ЯСЛИ				6.77	7.45	51.11	282
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				39.94	45.01	177.54	1238.57

ДЕНЬ - 8

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК1 ЯСЛИ							
<u>Сыр</u>			10	2.34	3		37
- Сыр	10.64	10					
<u>Хлеб пшеничный</u>			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
<u>Каша манная молочная</u>			150	4.44	6.77	17.3	142.5
- Крупа манная	11.25	11.25					
- Молоко	112.5	112.5					
- Сахар (песок)	3.75	3.75					
- Масло сливочное	3.75	3.75					
- Соль йодированная	0.6	0.6					
<u>Чай с сахаром</u>			160	1.28	0.32	1.86	6.4
- Чай черный байховый	0.64	0.64					
- Сахар (песок)	8	8					
- *Вода	160	160					
ВСЕГО В ЗАВТРАК1 ЯСЛИ				9.54	10.67	29.44	235.9
ЗАВТРАК2 ЯСЛИ							
<u>Кисломолочный напиток**</u>			150	4.2	4.8	6.15	88.5
Кефир (ряженка, фругурт)	155.4	150					
ВСЕГО В ЗАВТРАК2 ЯСЛИ				4.2	4.8	6.15	88.5
ОБЕД ЯСЛИ							
<u>Винегрет овощной</u>			40	0.7	3.03	3.2	43.33
- Картофель	-	8.4					
с 01.01.13 по 28.02.13 - 35 %	12.92	-					
с 01.03.13 по 31.08.13 - 40 %	14	-					
с 01.09.13 по 31.10.13 - 25 %	11.2	-					
с 01.11.13 по 31.12.13 - 30 %	12	-					
- Свекла	-	6					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	8	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	7.5	-					
- Морковь	-	4					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	5.33	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	5	-					
- Огурцы соленные	7.6	6					
- Горошек зеленый консерв.	6.13	4					
- Лук зеленый	-	6					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 10 %	6.67	-					
- Масло растительное	3.2	3.2					
- Соль йодированная	0.07	0.07					
- Уксус 9%-ный	2	2					
<u>Щи из свежей капусты на курином бульоне</u>			150	3.2	2.15	12.38	78
- Капуста белокочанная	-	22.5					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 20 %	28.13	-					
- Картофель	-	22.5					
с 01.01.13 по 28.02.13 - 35 %	34.62	-					
с 01.03.13 по 31.08.13 - 40 %	37.5	-					
с 01.09.13 по 31.10.13 - 25 %	30	-					
с 01.11.13 по 31.12.13 - 30 %	32.14	-					
- Морковь	-	7.5					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	10	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	9.38	-					
- Лук репчатый	-	12					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 16 %	14.29	-					

- Масло сливочное	1.5	1.5					
- *Бульон куриный	120	120					
- Соль йодированная	1.2	1.2					
- Сметана	7.5	7.5					
Макаронные изделия							
отварные			100	3.14	2.74	22.59	122
- Макаронные изделия	30	30					
- Масло сливочное	3	3					
- Соль йодированная	0.8	0.8					
Курица отварная (филе)			50	11.55	0.6		55
- Филе куриное	71.43	50					
- Морковь	-	4					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	5.33	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	5	-					
- Лук репчатый	-	4					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 16 %	4.76	-					
- Зелень	-	2.5					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 20 %	3.13	-					
- Соль йодированная	0.5	0.5					
Соус молочный			20	0.63	1.14	1.39	18
- Молоко	20	20					
- Мука пшеничная	0.6	0.6					
- Масло сливочное	0.6	0.6					
- Соль йодированная	0.05	0.05					
Компот из			150	0.15		9.6	37.5
свежемороженых ягод							
- Вишня с-м	18.75	18.75					
- *Вода	131.25	131.25					
- Сахар (песок)	7.5	7.5					
Хлеб ржаной			30	2.04	0.36	13.92	64.5
- Хлеб ржаной	30	30					
Хлеб пшеничный			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ОБЕД ЯСЛИ				22.89	10.6	73.36	468.33
ПОЛДНИК ЯСЛИ							
Салат из помидоров и			40	0.28	3	1.03	32.8
огурцов с луком*							
- Помидоры	-	20.8					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 3 %	21.44	-					
- Лук зеленый	-	4.32					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 10 %	4.8	-					
- Огурцы	-	13.32					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 5 %	14.02	-					
- Масло растительное	3.2	3.2					
- Соль йодированная	0.13	0.13					
- Уксус 9%-ный	2	2					
Салат витаминный			40	0.37	2.63	2.27	35.2
- Капуста белокочанная	-	16					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 20 %	19.2	-					
- Морковь	-	9.6					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	12.8	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	12	-					
- Лук зеленый	-	2					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 10 %	2.22	-					
- Яблоки	-	9.6					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 12 %	10.91	-					
- Масло растительное	2.8	2.8					
- Уксус 9%-ный	2	2					
Яйцо вареное			40	5.08	4.6	0.28	63
- Яйцо	40	40					
Сок фруктовый			150	0.75		17.55	70.5
- Сок фруктовый	150	150					
Хлеб пшеничный			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					

Груши			100	0.4		10.7	42
- Груши	100	100					
ВСЕГО В ПОЛДНИК ЯСЛИ				8.36	10.81	42.11	293.5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				44.99	36.88	151.06	1086.23

ДЕНЬ - 9

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК1 ЯСЛИ							
Масло сливочное			7	0.04	5.78	0.06	52.5
- Масло сливочное	7	7					
Хлеб пшеничный			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
Запеканка из творога с молоком сгущенным			70/18	12.51	9.51	19.45	211
- Творог	58.1	58.1					
- Крупа манная	7	7					
- Масло сливочное	2.1	2.1					
- Сахар (песок)	4	4					
- Соль йодированная	0.21	0.21					
- Яйцо	2.8	2.8					
- Молоко	21	21					
- Молоко сгущенное	18	18					
Какао на молоке			160	2.32	2.61	13.02	83.2
- Какао-напиток витамин быстрый	1.6	1.6					
- Молоко	80	80					
- *Вода	88	88					
- Сахар (песок)	8	8					
ВСЕГО В ЗАВТРАК1 ЯСЛИ				16.35	18.48	42.81	396.7
ЗАВТРАК2 ЯСЛИ							
Яблоки			100	0.4		11.3	46
- Яблоки	100	100					
ВСЕГО В ЗАВТРАК2 ЯСЛИ				0.4		11.3	46
ОБЕД ЯСЛИ							
Салат "Зимний"			40	0.69	2.66	4.96	46.4
- Картофель	-	21.2					
с 01.01.13 по 28.02.13 - 35 %	32.62	-					
с 01.03.13 по 31.08.13 - 40 %	35.33	-					
с 01.09.13 по 31.10.13 - 25 %	28.27	-					
с 01.11.13 по 31.12.13 - 30 %	30.29	-					
- Морковь	-	8					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	10.67	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	10	-					
- Лук зеленый	-	4					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 10 %	4.4	-					
- Огурцы соленые	5.2	4					
- Масло растительное	2.8	2.8					
- Соль йодированная	0.07	0.07					
- Уксус 9%-ный	2	2					
Суп с вермишелью, с курицей			150/15	5.96	2.82	9.29	86
- Макароны изделия	11	11					
- Масло сливочное	3	3					
- Морковь	-	6					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	8	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	7.5	-					
- Лук репчатый	-	6					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 16 %	7.14	-					
- Соль йодированная	0.8	0.8					
- *Вода	142	142					
- Филе куриное	28.57	20					
Биточки рыбные			80	22.18	5.09	6.26	157.6
- Филе рыбы	85	64					

- Хлеб пшеничный	12	12					
- *Вода	15.2	15.2					
- Яйцо	8	8					
- Соль йодированная	0.4	0.4					
- Масло сливочное	4	4					
Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)			100	2.26	5.37	23.2	144
- Крупа рисовая	28	28					
- *Вода	60	60					
- Масло сливочное	4	4					
- Соль йодированная	0.5	0.5					
- Морковь	-	16					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	21.33	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	20	-					
- Лук репчатый	-	4.2					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 16 %	5	-					
- Масло растительное	2	2					
Кисель			150			15	61.5
- Клюква	18.9	18					
- *Вода	135	135					
- Крахмал картофельный	4.8	4.8					
- Сахар (песок)	12	12					
Хлеб ржаной			30	2.04	0.36	13.92	64.5
- Хлеб ржаной	30	30					
Хлеб пшеничный			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ОБЕД ЯСЛИ				34.61	16.88	82.91	610
ПОЛДНИК ЯСЛИ							
Огурец свежий*			40	0.28		0.72	4
- Огурцы	42.4	40					
Огурец соленый			40	1.12		0.52	7.6
- Огурцы соленые	40	40					
Язык тушеный в соусе томатном			60	5.38	5.43	1.86	76.8
- Язык говяжий	68.4	37.62					
- *Вода	144	144					
- Масло сливочное	0.78	0.78					
- Мука пшеничная	0.78	0.78					
- Томат-паста	2.4	2.4					
- *Бульон мясной	30	30					
- Морковь	-	1.2					
с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 %	1.6	-					
с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	1.5	-					
- Лук репчатый	-	1.2					
с 01.01.13 по 31.12.13 - 16 %	1.43	-					
- Сахар (песок)	0.6	0.6					
- Соль йодированная	0.6	0.6					
Пюре картофельное			80	1.72	2.43	14.06	81.6
- Картофель	-	68.4					
с 01.01.13 по 28.02.13 - 35 %	105.23	-					
с 01.03.13 по 31.08.13 - 40 %	114	-					
с 01.09.13 по 31.10.13 - 25 %	91.2	-					
с 01.11.13 по 31.12.13 - 30 %	97.71	-					
- Молоко	12	12					
- Соль йодированная	0.8	0.8					
- Масло сливочное	2.4	2.4					
Компот из сухофруктов			150	0.15		13.08	52.5
- Сухофрукты	11.25	11.25					
- Сахар (песок)	7.5	7.5					
- *Вода	151.5	151.5					
Хлеб пшеничный			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ПОЛДНИК ЯСЛИ				10.13	8.44	40.52	272.5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				61.49	43.8	177.54	1325.2

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (Ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК1 ЯСЛИ							
Сыр			10	2.34	3		37
- Сыр Кофейный напиток на молоке	10.64	10	160	3.3	3.62	14.19	100.8
- Молоко	112	112					
- Напиток кофейный	1.6	1.6					
- Сахар (песок)	8	8					
- *Вода	48	48					
Каша из пшена и риса молочная жидкая (Дружба)			150	5.01	7.04	23.33	171
- Крупа пшенная	9.75	9.75					
- Крупа рисовая	9.75	9.75					
- Молоко	112.5	112.5					
- *Вода	1.8	1.8					
- Сахар (песок)	3.75	3.75					
- Масло сливочное	3.75	3.75					
- Соль йодированная	0.6	0.6					
Хлеб пшеничный			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ЗАВТРАК1 ЯСЛИ				12.13	14.24	47.8	358.8
ЗАВТРАК2 ЯСЛИ							
Кисломолочный напиток**			150	4.2	4.8	6.15	88.5
Кефир (ряженка, фругурт)	155.4	150					
Печенье			20	1.48	2	15.24	81.2
- Печенье	20	20					
ВСЕГО В ЗАВТРАК2 ЯСЛИ				5.68	6.8	21.39	169.7
ОБЕД ЯСЛИ							
Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом*			40	0.28	4.88	1.24	51.2
- Помидоры с 01.01.13 по 31.12.13 - 3 %	- 25.98	25.2 -					
- Лук зеленый с 01.01.13 по 31.12.13 - 10 %	- 2.22	2 -					
- Перец красный сладкий с 01.01.13 по 31.12.13 - 15 %	- 9.41	8 -					
- Масло растительное	5.2	5.2					
- Соль йодированная	0.1	0.1					
- Уксус 9%-ный	2	2					
Салат витаминный			40	0.37	2.63	2.27	35.2
- Капуста белокочанная с 01.01.13 по 31.12.13 - 20 %	- 19.2	16 -					
- Морковь с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 % с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	- 12.8 12	9.6 - -					
- Лук зеленый с 01.01.13 по 31.12.13 - 20 %	- 2.5	2 -					
- Яблоки с 01.01.13 по 31.12.13 - 12 %	- 10.91	9.6 -					
- Масло растительное	2.8	2.8					
- Уксус 9%-ный	2	2					
Борщ с капустой с картофелем на мясном бульоне			150	1.73	4.16	9.91	79
- Свекла с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 % с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	- 37.5 36	30 - -					

- Капуста белокочанная с 01.01.13 по 31.12.13 - 20 %	- 18.75	15 -					
- Картофель с 01.01.13 по 28.02.13 - 35 % с 01.03.13 по 31.08.13 - 40 % с 01.09.13 по 31.10.13 - 25 % с 01.11.13 по 31.12.13 - 30 %	- 30 32.55 26 27.86	19.5 - - - -					
- Морковь с 01.01.13 по 31.08.13 - 25 % с 01.09.13 по 31.12.13 - 20 %	- 12 11.25	9 - -					
- Лук репчатый с 01.01.13 по 31.12.13 - 16 %	- 10.71	9 -					
- Томат-паста	1.8	1.8					
- Масло сливочное	3	3					
- Соль йодированная	1	1					
- Сметана	7.5	7.5					
- *Бульон мясной	120	120					
Жаркое по-домашнему			160	10.67	8.33	22.35	202.18
- Говядина бескостная	67.13	43.64					
- Картофель с 01.01.13 по 28.02.13 - 35 % с 01.03.13 по 31.08.13 - 40 % с 01.09.13 по 31.10.13 - 25 % с 01.11.13 по 31.12.13 - 30 %	- 161.12 174.55 139.64 149.61	104.73 - - - -					
- Лук репчатый с 01.01.13 по 31.12.13 - 16 %	- 13.33	11.2 -					
- Масло сливочное	1.6	1.6					
- Томат-паста	3.2	3.2					
- Соль йодированная	0.96	0.96					
- Масло растительное	1.6	1.6					
Компот из яблок			160	0.1		10.7	40.8
- Яблоки	27.28	24					
- Сахар (песок)	6.4	6.4					
- *Вода	136	136					
Хлеб ржаной			30	2.04	0.36	13.92	64.5
- Хлеб ржаной	30	30					
Хлеб пшеничный			20	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный	20	20					
ВСЕГО В ОБЕД ЯСЛИ				16.67	20.94	70.67	522.88
ПОЛДНИК ЯСЛИ							
Булочка домашняя			65	5.21	4.39	40.83	213.85
- Мука пшеничная	44.2	44.2					
- Сахар (песок)	7.15	7.15					
- Масло сливочное	3.25	3.25					
- Яйцо	1.95	1.95					
- Дрожжи сухие	0.42	0.42					
- Молоко	18.2	18.2					
- Масло растительное	0.65	0.65					
Изделие творожное			100	7.3	3.9	10.2	105
- Творожок	100	100					
Чай с сахаром			150	1.2	0.3	1.74	6
- Чай черный байховый	0.6	0.6					
- Сахар (песок)	7.5	7.5					
- *Вода	150	150					
ВСЕГО В ПОЛДНИК ЯСЛИ				13.71	8.59	52.77	324.85
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				48.19	50.57	192.63	1376.23