


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОГОТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Приложение 4  
к приказу от 27.08.2021 года №101-ОД

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ Моготовской ОШ  
  
С.И. Ситников



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД В ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЕ  
для воспитанников 1-3 года**



**6-й день 2-я неделя**

ясли							
	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл
<b><i>ЗАВТРАК</i></b>							
<b><i><u>Плов фруктовый</u></i></b>			<b>150</b>				
Рис	45	45		3.15	0.45	32.13	148.5
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Сахар	5	5		-	-	4,99	19,0
Изюм	5	5		0.12	-	3.3	13.2
всего				3.29	2.91	40.46	203.2
<b><i><u>Какао с молоком</u></i></b>			<b>150</b>				
Какао	0.4	0.4					
Молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
Сахар	10	10				10.0	38.0
всего				3.08	3.52	15.17	96.3
<b><i><u>Хлеб с маслом с сыром</u></i></b>			<b>30/5/ 15</b>				
Хлеб пшеничный	30	30		2.22	0.87	15.42	78.6
Масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.4
Сыр	15	12		2,76	2,48	-	43,2
всего				5.01	7,48	15,47	159.2
<b>всего завтрак:</b>				<b>11.38</b>	<b>13.91</b>	<b>71.1</b>	<b>458.7</b>
<b><i>2-й ЗАВТРАК</i></b>			<b>60</b>				

<b>Яблоко</b>			<b>60</b>	<b>0.18</b>	<b>0.18</b>	<b>4.41</b>	<b>20.25</b>
<b><i>ОБЕД</i></b>							
<b><u>Салат из свеклы</u></b>			<b>40</b>				
Свекла	40	34		0.31	0.03	2.7	12.46
Лук репчатый	5	4		0.06	-	0.4	1.56
Масло раст.	2	2			2.0		18.0
всего				0.37	2.03	3.1	32.02
<b><u>Рассольникс мясом.сметаной</u></b>			<b>200/5</b>				
Мясо	20	20		5,05	1,75	-	36,0
Огурец	15	15		0.01		0.31	1.7
Картофель	100	70		1.0	0.2	8.15	40
Морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
Лук репчатый	5	4		0.06	-	0.04	1.56
Масло слив	2	2		0.01	1.65	0.02	15
Сметана	5	5		0,14	1,0	0,15	10,3
Крупа перловая	5	5		0.46	0.06	3.73	16
Масло растит	1.5	1.5			1.5		13.5
всего				6.76	5.16	13.27	138.16
<b><u>Тефтели с макаронами</u></b>			<b>70/120</b>				
Мясо	80	50		11.2	5.48	-	102.9
Рис	10	10		0.7	0.1	7.14	33
Лук репчатый	10	8		0.12	-	0.74	3.12
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Яйцо	5.8	5.2		0.5	0.46	0.03	6.32
				12.54	8.5	7.94	167.84
Макароны	35	35		4.59	0.74	23.8	120.75
Масло слив.	3	3		0,02	2.46	0,03	22.5
				4.61	3.2	23.83	143.25
всего				17.15	11.7	31.77	311.09
<b><u>Компот из сухофруктов</u></b>			<b>150</b>				
Сухофрукты	10	10		0,32	-	6,8	27,3
Сахар	10	10		-	-	10.0	38.0

всего				0,32		16.8	65.3
<b><u>Хлеб</u></b>			<b>30</b>				
Хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
<b>Всего обед:</b>				<b>26.28</b>	<b>19.22</b>	<b>77.94</b>	<b>600.87</b>
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>			<b>70</b>				
<b><u>Пирог с повидлом</u></b>							
Сахар	5	5		-	-	5.0	18.9
Мука	40	40		<b>4.0</b>	<b>0.48</b>	28.4	<b>133.6</b>
Молоко	40	40		1.12	1.28	1.87	23.2
Яйцо	5.8	4		0.5	0.46	0.03	6.32
Масло раст.	2	2			<b>2</b>	-	<b>18.0</b>
Масло слив.	5	5		<b>0.03</b>	<b>4.13</b>	<b>0.05</b>	<b>37.4</b>
Дрожжи	1	1					
Повидло	10	10				5.8	23.2
всего				5.2	7.35	41.15	260.62
<b><u>Чай с молоком</u></b>			<b>150</b>				
Чай	0.4	0.4		-	-	-	-
Молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58.0
Сахар	10	10				10.0	37.9
всего				2,8	3.2	14.7	95.9
<b><u>Хлеб</u></b>			<b>20</b>				
Хлеб пшеничный	20	20		1,58	0,2	10,4	47,2
<b>Всего полдник:</b>				<b>9.58</b>	<b>13.75</b>	<b>66.25</b>	<b>403.72</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>47.42</b>	<b>47.06</b>	<b>220.3</b>	<b>1569.7</b>

**7-й день 2-я неделя**

ясли							
<b>ЗАВТРАК</b>	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл
<b><u>Запеканка творожная со сметаной</u></b>			<b>110/20</b>				
Творог	110	110		18.7	9.9	2.2	174.8
Сахар	10	10				10.0	38.0
Манка	10	10		1.03	0.1	6.77	32.8
Яйцо	5.8	4		0.5	0.46	0.03	6.32
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Молоко	20	20		0.56	0.64	0.93	11.6
Сметана	15	15		0.42	3.0	0.48	30.9
				21.23	16.56	20.44	316.92
<b><u>Какао</u></b>			<b>150</b>				
Какао	0.4	0.4					
Молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
Сахар	10	10				10.0	38.0
				3.08	3.52	15.17	96.3
<b><u>Хлеб с маслом</u></b>			<b>30/5</b>				
Хлеб пшеничный	30	30		2.32	0.87	14.9	78.6
Масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.4
				2.35	5.0	14.95	116.0

<b>Всего завтрак:</b>				<b>26.66</b>	<b>25.08</b>	<b>50.56</b>	<b>529.22</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>			<b>200</b>				
Сок			<b>200</b>			<b>23</b>	<b>92</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b><u>Салат из помидор</u></b>			<b>50</b>				
Помидор	50	43		<b>0.52</b>	<b>0.09</b>	<b>1.79</b>	<b>10.8</b>
Масло расти	1	1			<b>1</b>		<b>9.0</b>
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
всего				0.64	1.09	2.53	23.2
<b><u>Суп-лапша домашняя</u></b>			<b>200</b>				
Мука	20	20		2.0	0.24	14.2	66.8
Морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
Лук	<u>10</u>	<u>8</u>		0.12	-	0.74	3.4
Масло слив	<u>2</u>	<u>2</u>		0.01	1.65	0.02	15.0
Мясо	20	20		5.05	1.75	-	23.5
Яйцо	5.8			0.5	0.46	0.03	6.32
всего				7.71	4.1	15.96	119.12
<b><u>Картофель тушеный с мясом (жаркое по дом.)</u></b>			<b>150</b>				
Мясо	80	70		11.2	5.48	-	102.9
Картошка	180	140		2.52	0.5	29.34	100.8
Морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Томат	3	3		0.14	-	0.51	3
Масло растит	3	3				3	27
				14.01	5.53	31.76	241.2
<b><u>Компот из сухофруктов</u></b>			<b>150</b>				
Сухофрукты	10	10		0,45	-	9.9	40.1
Сахар	10	10		-	-	10.0	38
всего				0,45		19.9	78.1
<b><u>хлеб</u></b>			<b>30</b>				

Хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
<b><u>Всего обед:</u></b>				<b>24.49</b>	<b>11.05</b>	<b>83.15</b>	<b>515.92</b>
<b><i>ПОЛДНИК</i></b>							
<b><i><u>Каша геркулесовая</u></i></b>			<b>150</b>				
Крупа геркулесовая	15	15		1.65	0.93	7.52	45.75
Масло слив.	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
Сахар	5	5				5.0	19.0
				5.47	6.91	17.72	145.55
Печенье			<b>30</b>	1.75	3.8	16.1	106
<b><i><u>Чай с молоком</u></i></b>			<b>150</b>				
Чай	0.4	0.4		-	-	-	-
Сахар	10	10				10	38.0
Молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58.0
				2.8	3.2	14.7	96.0
Хлеб пшеничный	20	20		1.58	0.2	10.4	47.2
<b>Всего полдник:</b>				<b>11.6</b>	<b>14.11</b>	<b>58.92</b>	<b>394.75</b>
<b>ИТОГО:</b>				62.75	50.23	215.63	1531.9



### 4-й день 1 неделя

	ясли						
	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>							
<b><u>Сельдь с картоф. пюре</u></b>			<b>35/180</b>				
Сельдь	50	25		4.25	2.13	-	36.25
Масло растит	2	2			2	-	18
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
				4.37	4.13	0.74	57.65
Картофель	180	130		1.8	0.36	14.67	72
Масло слив	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	17.4
всего				2.67	5.45	16.13	126.9
<b><u>Чай с сахаром</u></b>			<b>150</b>				
Чай	0,4	0.4		-	-	-	-
сахар	10	10		-	-	10	38.0
<b><u>Хлеб с маслом</u></b>			<b>30/5</b>				
хлеб пшеничный	30	30		2.32	0,87	14.9	78.6
масло слив.	5	5		0,03	4,13	0,05	37.4
<b>Всего завтрак:</b>				<b>9.39</b>	<b>14.58</b>	<b>41.82</b>	<b>338.55</b>
<b>2-й завтрак</b>							

<b>Сок</b>			200			<b>23</b>	<b>92</b>
<b><u>Салат из моркови с яблоком</u></b>			40				
Яблоко	10	8		0.03		0.78	3.6
морковь	40	32		0.09	0.03	2.09	9.9
Сахар	1	1		-	-	1	3.8
Масло растит	1.5	1.5		-	1.5	-	13.5
всего				0.12	1.53	3.87	30.8
<b><u>Суп картофельный</u></b>			200				
картофель	150	105		2.1	0.42	17.1	84.0
морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
лук репчатый	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Масло сливоч.	2	2		0.01	1.65	0.02	15
мясо	20	20		5.05	1.75	-	23.5
всего				7.31	3.82	18.73	130.0
<b><u>Ленивые голубцы со сметанной подливой</u></b>			160				
капуста	150	100		2.16	0.12	5.54	32.4
рис	10	10		0.7	0.1	7.14	33.0
лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Мясо	80	60		11.2	5.48	-	102.9
яйцо 1/10	5.8	4		0.5	0.46	0.03	6.32
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3
масло сливочное	2	2		0.01	1.65	0.02	15.0
масло растительное	3	3			3.0		27.0
всего				14.83	11.81	13.63	230.32
<b><u>Компот из сухофруктов</u></b>			150				
Сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1
сахар	10	10		-	-	10	38.0

всего				0.45		19.9	78.1
<b><u>хлеб</u></b>			30				
хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
<b>Всего обед:</b>				<b>24.39</b>	<b>17.49</b>	<b>69.13</b>	<b>523.52</b>
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>			50				
Вафли	30	30		1.62	9.42	17.55	160.8
<b><u>Каша манная</u></b>			150				
крупа манная	15	15		1.55	0.15	10.15	49.2
сахар	5	5		-	-	5	19.0
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9
Масло сливочн.	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
всего				5.21	6.77	21.29	159.6
<b><u>какао</u></b>			150				
какао	0.4	0.4					
молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
Сахар	10	10				10	38
всего				3.08	3.52	15.17	96.3
<b><u>хлеб</u></b>			20				
хлеб пшеничный	20	20		1.58	0.2	10.4	47.2
<b>Всего полдник:</b>				<b>11.49</b>	<b>19.91</b>	<b>64.41</b>	<b>463.9</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>45.27</b>	<b>51.98</b>	<b>198.36</b>	<b>1417.97</b>

## 5-й день 1 неделя

ясли							
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
<b><u>каша пшеничная</u></b>			150				
крупя пшено	25	25		2.88	0.08	16.65	87
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9
Масло слив.	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
сахар	5	5		-	-	5	19
всего				6.54	6.7	27.79	197.4
<b><u>Чай на молоке с сахаром</u></b>			150				
Чай	0.4	0.4		-	-	-	-
молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	53
сахар	10	10		-	-	10	38
всего				2.8	3.2	14.7	91
<b><u>хлеб с маслом</u></b>			30/5				
хлеб пшеничный	30	30		2.32	0.87	14.9	78.6
масло слив.	5	5		0,03	4,13	0,05	37.4
<b>Всего завтрак:</b>				<b>11.69</b>	<b>14.9</b>	<b>57.44</b>	<b>404.4</b>
<b>2-й завтрак</b>			200				
<b>Сок</b>						<b>23</b>	<b>92</b>
<b><u>ОБЕД</u></b>							
<b><u>Салат зимний</u></b>			40				
морковь	10	8		0.03	0.01	0.57	2.7
Картофель	30	20		0.38	0.08	3.6	17.04

масло растит.	2	2		-	2.0	-	18
Лук	5	4		0.05	-	0.39	1.8
Солёный огурец	5	4		0.04	-	0.07	0.5
всего				0.5	2.09	4.63	40.04
<b><u>Борщ со сметаной</u></b>			200/5				
мясо	20	20		5.05	1.75	-	23.5
свекла	30	20		0.36	0.02	2.18	10.08
капуста	30	25		0.44	0.02	1.13	6.45
Морковь	10	8		0.02	-	0.58	2.7
Картофель	50	30		0.7	0.14	5.82	28.57
лук репчатый	10	8		0.12	-	0.74	3.4
томат-паста	3	3		0.14	-	0.57	3.0
масло растит.	1.5	1.5		-	1.5	-	13.5
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3
масло слив.	2	2		0.01	1.65	0.02	15
всего				6.98	6.08	11.2	116.5
<b><u>Колбаса с тушёной капустой</u></b>			80/130				
Колбаса	85	80		10.03	11.39	1.38	149.6
Капуста	180	140		2.59	0.14	6.76	38.88
Морковь	20	15		0.04	-	1.16	5.4
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Томат	3	3					
Масло раст	3	3		-	3.0	-	27
всего				12.78	14.53	10.04	224.28
<b><u>Компот из сухофруктов</u></b>			150				
сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1
сахар	10	10		-	-	10	38
всего				0.4		20.9	80.7
<b><u>Хлеб</u></b>			30				

хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
<b>Всего обед:</b>				<b>22.98</b>	<b>23.57</b>	<b>61.67</b>	<b>540.12</b>
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>							
<b><i>Рыба с овощами</i></b>			100				
рыба	80	60		16.72	4.64	-	108.8
Морковь	40	32		0.8	-	2.32	10.8
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Томат	5	5		0.23	-	0.95	5.0
масло раст.	2	2		-	2.0	-	18.0
всего				17.87	6.64	4.01	146
<b><i>хлеб</i></b>			20				
хлеб ржаной	20	20		1.58	0.2	10.4	47.2
<b><i>Кофе с молоком</i></b>			150				
Кофе	1.0	1.0					
сахар	10	10		-	-	10.0	38.0
Молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
всего				3.08	3.52	15.17	96.3
<b><i>Булка гренка</i></b>	40						
Булка	40	40		2.22	0.87	15.42	78.6
Сахар	1	1		-	-	1.0	3.8
Молоко	15	15		0.42	0.48	0.71	8.7
Масло растит	1.5	1.5		-	1.5	-	13.5
всего				2.64	2.85	17.13	104.6
<b>всего полдник:</b>				<b>23.59</b>	<b>13.01</b>	<b>36.31</b>	<b>346.9</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>58.26</b>	<b>51.48</b>	<b>178.42</b>	<b>1383.42</b>

### 3 – день 1 неделя

ясли							
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл
<b><u>Каша геркулесовая</u></b>			150				
крупя «геркулес»	15	15		1.65	0.93	7.52	45.75
молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
сахар	5	5		-	-	5.0	19
масло слив.	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
<b>всего</b>				4.75	6.91	17.72	145.55
<b><u>Кофе с молоком</u></b>			150				
кофе	1.0	1.0					
молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
сахар	10	10		-	-	10	38
<b>всего</b>				3.08	3.52	15.17	96.3
<b><u>Хлеб с маслом</u></b>			30/5				
хлеб пшеничный	30	30		2.32	0.87	14.9	78.6
масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5
<b>Всего завтрак:</b>				<b>10.18</b>	<b>15.43</b>	<b>48.29</b>	<b>357.95</b>
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Мандарин</b>			60	<b>0.35</b>	<b>0.14</b>	<b>3.6</b>	<b>17.72</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b><u>Салат витаминный</u></b>			40				
Капуста	40	28		0.57	0.03	1.5	8.66
Морковь	10	8		0.03	0.01	0.72	3.4

лук репчатый	5	4		0.05	-	0.34	1.56
масло растит.	1	1		-	1.0	-	9.0
<b>всего</b>				0.65	1.04	2.56	22.62
<b><u>Суп рыбный перловый</u></b>			200/20				
Рыба	40	25		8.36	2.32	-	54.4
Морковь	10	8		0.02	-	0.58	2.7
крупа перловая	20	20		1.2	0.18	10.46	52
лук репчатый	10	8		0.12	-	0.74	34
Масло слив	2	2		0.01	1.65	0.02	15
<b>всего</b>				9.71	4.15	11.8	158.1
<b><u>Котлета рыбная с картофельным пюре</u></b>			70/140				
Рыба	80	60		16.72	4.64	-	108.8
Масло раст	2	2		-	2.0	-	18.0
Хлеб пшеничн	10	10		0.74	0.3	5.14	25.0
лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32
				18.08	7.13	5.91	161.52
Картошка	180	140		1.8	0.36	14.67	72
Масло слив	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	15.9
				2.67	5.45	16.13	125.4
<b>всего</b>				20.75	12.58	22.04	286.92
<b><u>Компот из сухофруктов</u></b>			150				
Сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1
сахар	10	10		-	-	10	38
				0.45		19.9	78.1
<b><u>Хлеб</u></b>			30				
хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
<b>Всего обед:</b>				<b>33.23</b>	<b>17.6</b>	<b>67.83</b>	<b>601.72</b>



<b>ПОЛДНИК</b>							
<b><u>Вареники ленивые</u></b>			100				
Творог	70	70		11.07	6.3	1.4	111.3
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32
Сахар	10	10		-	-	10	38
Мука	20	20		2.0	0.26	14.2	66.8
всего				13.59	9.48	25.66	244.92
<b><u>Какао</u></b>			150				
Какао	0.4	0.4					
молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
Сахар	10	10		-	-	10	38
				3.08	3.52	15.17	96.3
<b><u>Хлеб</u></b>			20				
хлеб пшеничный	20	20		1,58	0,2	10,4	47.2
<b>Всего полдник:</b>				<b>18.25</b>	<b>13.2</b>	<b>51.23</b>	<b>388.42</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>62.01</b>	<b>46.37</b>	<b>170.95</b>	<b>1365.81</b>

## 1-й день 1 неделя

ясли							
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккалл
<b><i>Макаронны с маслом,сыром</i></b>			120				
макаронны	40	40		4.28	0.52	27.36	134
масло сливочное	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
				4.3	2.98	27.39	156.5
Сыр	15			3.1	3.92	-	48.6
				7.4	6.9	27.39	205.1
<b><i>Чай с сахаром и лимоном</i></b>			150				
Чай	0.4	0.4					
сахар	10	10		-	-	10	38
Лимон	5	5		0.03	0.003	0.08	0.83
				0.03	0.003	10.08	38.83
<b><i>Хлеб с маслом</i></b>			30/5				
хлеб пшеничный	30	30		2,32	0,87	14.9	78.6
масло слив.	5	5		0,03	4,13	0,05	37.4
<b>Всего завтрак:</b>				<b>9.78</b>	<b>11.9</b>	<b>52.51</b>	<b>359.93</b>
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Яблоко</b>	60	60		0.24	0.24	5.88	27
<b>ОБЕД</b>							
<b><i>Салат из соленого огурца с луком</i></b>			45				
огурцы соленые	40	40		0.33	0.04	0.6	4.9

лук репчатый	5	4		0.06	-	0.4	1.7
масло растительное	1	1		-	1	-	9
всего				0.39	1.04	1.0	15.6
<b><u>Свекольник со сметаной</u></b>			200/5				
мясо	20	20		5.05	1.75	-	36
свекла	80	60		0.93	0.06	6.2	26.13
картофель	50	35		0.7	0.14	6.18	28.57
морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
лук репчатый	10	8		0.08	-	0.56	3.12
томат-паста	3	3		0.14	-	0.51	3.0
масло растит.	1.5	1.5		-	1.5	-	15.5
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3
всего				7.07	4.45	14.48	126.72
<b><u>Котлета с гречневой кашей</u></b>			60/120				
мясо	85	60		12.5	9.52	-	129.71
лук репчатый	10	8		0.08	0.56	-	3.12
Хлеб пшеничный	10	10		0.74	0.3	5.14	25
Масло растительное	1.5	1.5		-	1.5	-	13.5
всего				13.32	11.88	5.14	171.3
крупа гречневая	40	40		5.04	1.32	24.84	134.04
Масло сливочное	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
				5.06	3.78	24.87	156.09
<b><u>Компот из сухофруктов</u></b>			150				
Сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1
сахар	10	10		-	-	10	38
				0.45		19.9	78.1
<b><u>Хлеб</u></b>			30				
хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
<b>Всего обед</b>				<b>28.61</b>	<b>22.02</b>	<b>80.29</b>	<b>626.41</b>

<b>ПОЛДНИК</b>							
<b><i>Оладьи</i></b>			60				
мука пшеничная	30	30		3.0	0.39	21.3	100.2
сахар	5	5		-	-	5.0	19
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	15.9
масло растит	5	5		-	5.0	-	45
Масло слив	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5
дрожжи	1	1					
				4.37	10.94	27.79	223.92
<b><i>Какао с молоком</i></b>		150					
Какао	0.4	0.4					
Молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
Сахар	10	10		-	-	10	38
				3.08	3.52	15.17	96.3
<b>Всего полдник:</b>				<b>7.45</b>	<b>14.46</b>	<b>42.96</b>	<b>320.22</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>46.08</b>	<b>48.62</b>	<b>181.64</b>	<b>1333.56</b>

## 8 –й день 2-я неделя

ясли							
	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккалл
<b><i>ЗАВТРАК</i></b>							
<b><i><u>Вермишель отварная в молоке</u></i></b>			200				
Вермишель	20	20		2.26	0.42	14.93	69
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9
Масло слив	2	2		0.01	1.65	0.02	15
сахар	5	5		-	-	5.0	19
Всего				5.91	6.23	26.06	171.9
<b><i><u>кофе с молоком</u></i></b>			150				
кофе	1.0	1.0			-		
молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
сахар	10	10		-	-	10	38
				3.08	3.52	15.17	96.3
<b><i><u>хлеб с маслом</u></i></b>			30/5				
хлеб пшеничный	30	30		2.32	0,87	14,9	78.6
масло слив.	5	5		0,03	4,13	0,05	37.5
<b>Всего завтрак</b>				<b>11.34</b>	<b>14.75</b>	<b>56.18</b>	<b>384.3</b>
<b>2-й завтрак</b>							
Апельсин	70	60		0.5	0.11	4.54	22.4
<b><i>ОБЕД</i></b>							
<b><i><u>салат витаминный</u></i></b>			40				

капуста	40	28		0.51	0.03	1.31	7.56
Морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
сахар	1	1		-	-	1	4.5
масло растит.	1	1		-	1	-	9
лук	5	4		0.05	-	0.34	1.56
<b>всего</b>				0.59	1.03	3.52	26.72
<b><u>Суп рыбный картофельный</u></b>			200				
Рыба	40	25		8.36	2.32	-	54.4
картофель	140	100		2.1	0.42	18.17	84
морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
лук репчатый	10	8		0.12	-	0.74	3.4
масло растит.	1,5	1,5		-	1.5	-	13.5
масло слив.	2	2		0.01	1.65	0.02	15
<b>всего</b>				10.62	5.89	19.8	174.4
<b><u>Котлета рыбная с овощным рагу</u></b>			70/ 120				
Рыба	80	60		11.15	3.09	-	72.53
Хлеб пшеничный	10	10		0.74	0.29	5.14	25
масло раст.	2	2		-	2	-	18
лук репчатый	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32
				12.51	5.84	5.91	125.25
Картофель	100	70		1.33	0.27	11.53	53.33
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Капуста	60	50		0.68	0.04	1.76	10.13
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	15.9
Морковь	30	25		0.29	-	1.89	7.65
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
				3.28	3.73	17.36	102.78
<b>всего</b>				15.79	9.57	23.27	228.03

<b><u>компот из сухофруктов</u></b>			150				
сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1
сахар	10	10		-	-	10	38
				0.45	-	19.9	78.1
<b><u>хлеб</u></b>			30				
хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
<b>Всего обед</b>				<b>29.77</b>	<b>17.36</b>	<b>81.39</b>	<b>585.85</b>
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>							
<b>Ватрушка с творогом</b>			70				
Мука	30	30		3.09	0.33	20.7	100.5
Молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	29
Яйцо	12	10		1.26	1.14	0.6	
Масло раст	2	2		-	2.0	-	18
Творог	30	30		5.01	2.7	0.6	
Сахар	5	5		-	-	5	19
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Дрожжи	2	2					
				10.78	10.23	29.28	249.31
<b><u>Какао с молоком</u></b>							
Какао	0.4	0.4					
Молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
Сахар	10	10		-	-	10	38
				3.08	3.52	15.17	96.3
<b>Всего полдник</b>				<b>13.86</b>	<b>13.75</b>	<b>44.45</b>	<b>345.61</b>
<b>всего за день</b>				<b>55.47</b>	<b>45.97</b>	<b>186.56</b>	<b>1338.2</b>





## 10-й день 2-я неделя

ясли							
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл
<b><u>Каша рисовая молочная</u></b>			180				
Рис	25	25		1.75	0.25	17.85	82.5
масло слив.	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Сахар	5	5				5	19.0
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9
				5.41	6.87	28.99	192.9
<b><u>Какао с молоком</u></b>			150				
Какао	0.4	0.4					
Молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
Сахар	10	10				10.0	38.0
				3.08	3.52	15.17	96.3
<b><u>хлеб с маслом</u></b>			30/5				
хлеб пшеничный	30	30		2.32	0,87	14.9	78.6
масло слив.	5	5		0,03	4,13	0,05	37.5
				2.35	5.0	14.95	116.1
<b>Всего завтрак</b>				<b>10.84</b>	<b>15.39</b>	<b>59.11</b>	<b>405.3</b>
<b>2-й завтрак</b>			60				
<b>Яблоко</b>				<b>0.24</b>	<b>0.24</b>	<b>5.88</b>	<b>27</b>
<b><u>Салат из огурцов</u></b>			45				
Огурец	40	40		0.32	0.04	0.6	4.88
масло растит.	1	1			1.0		9
Лук	5	4		0.06	-	0.37	7.1
				0.38	1.04	0.97	20.98
<b><u>суп крестьянский со сметаной с мясом</u></b>			200				
МЯСО	20	20		5.05	1.75	-	43.6

картофель	30	21		0.36	0.07	2.93	14.4
пшено	5	5		0.58	0.17	3.33	17.4
морковь	10	8		0.02		0.58	3.12
масло слив.	2	2		0.01	1.65	0.02	15.0
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Капуста	50	40		0.48	0.03	1.25	7.17
Масло раст	1.5	1.5			1.5		13.5
				6.76	6.17	9.01	127.89
<b><u>Гуляш с карт. пюре</u></b>			60/120				
Мясо	80	60		12.17	10.47	-	142.7
масло слив.	4	4		0.02	3.3	0.04	30.0
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	17.4
Картофель	150	100		2.2	0.44	19.12	88.42
Масло раст	2	2			2.0		18.0
Лук	10	8		0.12		0.74	3.4
Мука	2	2		0.2	0.03	1.42	6.7
				15.55	17.69	22.73	229.35
<b><u>Напиток лимонный</u></b>			150				
Лимон	15	15		0.08	0.01	0.27	2.95
сахар	10	10				10.0	38.0
				0.08	0.01	10.27	40.95
<b><u>Хлеб</u></b>			30				
хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
<b>Всего обед</b>				<b>25.09</b>	<b>25.78</b>	<b>57.88</b>	<b>497.77</b>

<b><u>ПОЛДНИК</u></b>							
<b><u>Блинчики со сметаной</u></b>			70				
мука пшеничная	30	30		2.25	0.3	15.98	76.65
яйцо	1/8	1/8		0.51	0.46	0.03	6.3
молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58
сахар	5	5				5.0	19.0
Сметана	10	10		0.28	2.0	0.32	20.6
масло раст.	5	5		-	5.0	-	45
<b>всего</b>				5.12	10.96	26.02	225.55
<b><u>чай на молоке</u></b>			150				
чай	0.4	0.4		-	-	-	-
молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58
сахар	10	10				10	38
				2.8	3.2	14.7	96.0
<b>Всего полдник</b>				<b>7.92</b>	<b>14.16</b>	<b>40.72</b>	<b>321.55</b>
<b><i>всего за день</i></b>				<b>44.09</b>	<b>55.57</b>	<b>163.59</b>	<b>1251.62</b>

**9-й день 2 неделя**

	ясли						
	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл
<b>ЗАВТРАК</b>			200				
<b><i>каша пшеничная</i></b>							
Крупа пшеничная	25	25		2.64	0.23	14.7	67.71
молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
сахар	5	5				5	19.0
масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
				5.74	6.21	24.9	167.51
<b><u>кофе с молоком</u></b>			150				
кофе	1.0	1.0					
молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
сахар	10	10				10	38.0
				3.08	3.52	15.17	96.3
<b><u>хлеб с маслом с сыром</u></b>				30/5/15			
хлеб пшеничный		30	30	2.32	0.87	14.9	78.6
масло слив.		5	5	0.03	4.13	0.05	37.5
сыр		15	15	3.45	4.35	-	54.0
				5.8	9.35	15.4	170.1
<b>всего завтрак</b>				<b>14.62</b>	<b>19.08</b>	<b>55.47</b>	<b>433.91</b>
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Яблоко</b>			60	0.24	0.24	<b>5.88</b>	<b>27</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b><u>Салат из зеленого горошка</u></b>			50				
лук репчатый	10	8		0.12		0.74	3.4
масло раст.	1	1			1.0		9.0
Зеленый горошек	55	40		1.24	0.08	2.6	16.0
				1.36	1.08	3.34	28.4
<b><u>суп гороховый</u></b>			200				

мясо	20	20		3.72	3.2	-	43.6
картофель	100	70		1.6	0.32	13.84	64
морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
лук репчатый	5	4		0.06	-	0.37	1.7
масло слив.	2	2		0.01	1.65	0.02	15
Горох	15	15		3.45	0.24	8.66	48.45
				8.87	5.41	23.76	176.85
<b><u>Шницель рубленый с тушеной капустой</u></b>			70\120				
Мясо	80	60		10.82	9.3	-	126.84
Масло раст	3	3		-	3.0	-	27.0
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32
Хлеб	10	10		0.74	0.3	5.14	25
<b>Всего</b>				<b>12.18</b>	<b>13.06</b>	<b>5.91</b>	<b>188.56</b>
Капуста	180	140		2.36	0.13	6.15	35.35
Масло раст.	3	3		-	3.0	-	27
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Морковь	20	15		0.04	-	1.16	5.47
Масло сливоч	2	2		0.01	1.65	0.02	15
				<b>2.53</b>	<b>4.78</b>	<b>8.07</b>	<b>86.22</b>
<b>всего</b>				<b>14.71</b>	<b>17.84</b>	<b>13.98</b>	<b>274.78</b>
<b><u>компот из сухофруктов</u></b>							
сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1
сахар	10	10		-	-	10	38
				0.45		19.9	78.1
<b><u>хлеб</u></b>			30				
хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
<b>ВСЕГО ОБЕД</b>				<b>27.71</b>	<b>25.2</b>	<b>75.88</b>	<b>636.73</b>

<b><u>ПОЛДНИК</u></b>							
Винегрет			80				
Свекла	40	32		0.51	0.03	2.9	13.3
Морковь	20	16		0.04	0.01	1.16	5.47
Масло раст	2	2		-	2.0	-	18
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Огурец	20	16		0.01	-	0.41	2.27
Картофель	30	20		0.42	0.09	4.89	16.8
				1.1	2.13	10.1	59.24
<b><u>чай с лимоном</u></b>			150				
чай	0.4	0.4		-	-	-	-
Лимон	10	10		0.01	-	0.21	2.3
сахар	12	12		-	-	12	45.5
				0.01	-	12.21	47.8
Вафли	30	30		1.62	9.42	17.55	160.8
Всего полдник				<b>2.73</b>	<b>11.55</b>	<b>39.86</b>	<b>267.84</b>
<b>всего за день</b>				<b>45.3</b>	<b>56.07</b>	<b>177.09</b>	<b>1365.48</b>

2-й день 1 неделя

ясли							
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккалл
<u><i>Запеканка творожная со сметаной</i></u>			110/20				
Творог	110	110		17.39	9.9	2.2	174.9
Сахар	10	10		-	-	10	38
Манка	10	10		1.03	0.1	6.79	32.8
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	2.5
Молоко	20	20		0.56	0.64	0.94	11.6
				<b>19.5</b>	<b>13.46</b>	<b>19.99</b>	<b>266.12</b>
сметана	15	15		<b>0.42</b>	<b>3</b>	<b>0.48</b>	<b>30.9</b>
<u><i>Какао</i></u>			150				
Какао	0.4	0.4		-	-	-	-
Молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
Сахар	10	10		-	-	10	38
				3.08	3.52	15.17	96.3
<u><i>Хлеб с маслом</i></u>			30/5				
хлеб пшеничный	30	30		2.32	0.87	14.9	78.6
масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5
всего				<b>25.35</b>	<b>24.98</b>	<b>50.59</b>	<b>509.42</b>
<u><i>2-й завтрак</i></u>							
<u><i>сок</i></u>	200		200	-	-	23	92
<u><i>ОБЕД</i></u>							
<u><i>Салат из зеленого горошка с луком</i></u>			50				
Зеленый горошек	55	40		1.24	0.08	2.6	16
Масло растительное	1	1		-	1.0	-	9.0
лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4

				1.36	1.08	3.34	28.4
<b><u>Щи со сметаной</u></b>			200/5				
Мясо	20	20		5.05	1.75	-	43.6
Морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
лук репчатый	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Капуста	80	55		1.15	0.06	3.01	17.28
Картофель	50	33		0.75	0.15	6.49	30
масло слив.	2	2		0.01	0.65	0.02	15
сметана	5	5		0.14	1.0	0.15	10.3
<b>Всего</b>				7.25	3.61	11.28	123.68
<b><u>Плов</u></b>			150				
Рис	35	35		2.45	0.35	24.99	115.5
Мясо	85	60		11.2	5.48	-	102.9
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
масло раст.	1.5	1.5		-	1.5	-	13.5
Масло слив.	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
<b>Всего</b>				13.82	9.79	26.63	261.9
<b><u>Компот из сухофруктов</u></b>			150				
Сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1
Сахар	10	10		-	-	10	38
				0.45	-	19.9	78.1
<b><u>хлеб</u></b>			30				
хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
<b><u>ВСЕГО ОБЕД</u></b>				25.2	15.35	76.05	570.68
<b><u>Полдник</u></b>							
<b><u>ВИНЕГРЕТ</u></b>			80				



Картофель	30	20		0.42	0.09	4.89	16.8
Масло раст	2	2			2.0		18.0
Лук	10	8		0.12		0.74	3.4
Свекла	40	32		0.51	0.03	2.9	13.33
Морковь	20	16		0.04	0.01	1.16	5.47
Огурец сол.	<b>20</b>	<b>16</b>		0.01		0.41	2.27
<b>всего</b>				1.1	2.13	10.1	59.27
<b><u>Чай с лимоном</u></b>			150				
Чай	0.4	0.4					
Сахар	10	10				10	38.0
Лимон	10	10		0.01	-	0.21	2.3
				0.01	-	10.21	40.3
<b><u>Печеньё</u></b>			30				
				2.34	4.74	19.98	132.3
<b><u>хлеб</u></b>			20				
хлеб ржаной	20	20					
				1.12	0.22	8.66	36.2
				<b>4.66</b>	<b>7.09</b>	<b>48.95</b>	<b>268.07</b>
				<b>55.21</b>	<b>47.42</b>	<b>198.59</b>	<b>1440.17</b>