

Согласовано:

М/с Моисеенко С.Ю.



Утверждаю:

Зав. ДОУ Вайгандт О.А.



« 19 »

09

2022г.



**Примерное десятидневное меню организации питания детей от 1,5 до 7 лет,  
посещающих МБДОУОВИДС «Малышок» (10,5 часов пребывания)  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов  
(осеннее – зимний период)**

**2022г.**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
1. Каша манная молочная жидкая 2. Хлеб с маслом 3. Чай с сахаром.	1. Каша ячневая молочная жидкая. 2. Хлеб с джемом. 3. Чай с лимоном.	1. Рожки, отварные с маслом сливочным. 2. Хлеб с сыром. 3. Кофейный напиток	1. Каша рисовая молочная жидкая. 2. Хлеб с варёной сгущенкой 3. Чай с сахаром.	1. Каша молочная «дружба». 2. Хлеб с маслом 3. Какао	1. Суп гречневый молочный 2. Хлеб с сыром. 3. Чай с сахаром.	1. Каша овсяная «Геркулес» жидкая. 2. Хлеб с маслом 3. Чай с сахаром.	1. Каша пшённая молочная жидкая. 2. Хлеб с сыром 3. Какао	1. Каша пшеничная молочная жидкая. 2. Хлеб с варёной сгущенкой 3. Чай с лимоном.	1. Каша манная молочная жидкая 2. Хлеб с маслом 3. Какао
<b>II Завтрак</b>									
Банан	Сок	Яблоко	Сок	Йогурт	Сок	Яблоко	Сок	Банан	Сок
<b>Обед</b>									
1. Свекольник на к/б со сметаной. 2. Отварные макароны. 3. Тефтели 4. Салат витаминный. 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржаной.	1. Рассольник со сметаной 2. Капуста тушеная с курицей. 3. Салат из зеленого горошка с луком. 4. Кисель. 5. Хлеб ржаной.	1. Щи из свежей капусты с курой и сметаной. 2. Рыба польски. 3. Картофельное пюре. 4. Салат из моркови с яблоком 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржаной.	1. Суп гороховый. 2. Перловка отварная с маслом. 3. Бефстроганов из печени. 4. Салат с кукурузой. 5. Кисель. 6. Хлеб ржаной.	1. Суп куриный с вермишелью. 2. Плов с курицей 3. Салат «свеколка». 4. Компот из изюма. 5. Хлеб пшеничный	1. Борщ со сметаной. 2. Вермишелевая запеканка с фаршем. 3. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 4. Салат из моркови с яблоком 5. Хлеб ржаной.	1. Суп фасолевый на к/б. 2. Отварные макароны 3. Котлета рыбная. 4. Салат с кукурузой. 5. Кисель. 6. Хлеб ржаной	1. Суп харчо. 2. Гречка. 3. Гуляш из курицы. 4. Салат витаминный. 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржаной	1. Уха из консервы «Сардина». 2. Рис. 3. Котлета мясная. 4. Салат из зеленого горошка с луком. 5. Сок 6. Хлеб ржаной	1. Суп картофельный с клецками. 2. Картофельное пюре. 3. Азу из курицы. 4. 4. Кисель. 5. Хлеб пшеничный
<b>Полдник</b>									
1. Сушка. (Песочное печенье) 2. Какао	1. Омлет натуральный 3. Чай с молоком	1. Ватрушка с творогом. 2. Чай с лимоном.	1. Пирожок с картофелем. 2. Чай с сахаром.	1. Булочка нарезная. 2. Чай с сахаром.	1. 1. Блины со сгущенкой 2. Чай с лимоном.	1. Творожная запеканка 2. Чай с сахаром.	1. 1. Яйцо отварное. 2. Печенье 3. Чай	1. Пирог с яблоком. 2. Чай с сахаром.	1. Булочка насыпная. 2. Чай с сахаром.
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>									
1335/1594	1182/1856	1263/1598	1244/1940	1207/1507	1227/1648	1298/2043	1215/1600	1145/1473	1405/1577

**1 день**

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Ном ер тех. карт ы
		Масса г.	Масса г.	Б. г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	Б. г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	
<b>Завтрак</b>												
Каша манная на сгущенном молоке. Выход 150-200 гр.	Манка	20	30	1,39	0,12	10,63	50,4	1,86	0,16	14,18	67,2	94
	Сахар	5	5	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
	Сгущ. Молоко	40	40	2,72	3,32	21,4	129,6	2,72	3,32	21,4	129,6	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Хлеб пшеничный с маслом. Выход 30-50/6-10 гр.	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	1
	Масло сл.	6	10	0,02	4,71	0,03	44,04	0,04	8,05	0,05	73,4	
Чай Выход 150-200 гр	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
<b>Завтрак 2.</b>												
Бананы. Выход 100-100 гр.	Бананы	100	100	0	0	6,5	0	0	0	6,5	0	
	0 0	6,5	0	<b>6,148</b>	<b>9,93 0</b>	<b>69,92 6,5</b>	<b>377,02</b>	<b>07,978</b>	<b>13,45</b>	<b>85,45</b>	<b>474,48</b>	
<b>Обед</b>												
Свекольник на м/б со сметаной. Выход 200-250 гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	58
	Свекла	50	50	0,4	0	4,15	18,5	0,48	0	4,98	22,2	
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Морковь	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Сметана	7	7	0,84	0,58	0,23	9,87	0,84	0,58	0,23	9,87	
Тефтели Гарнир – макароны. Подлив. 100-110/30-30/60-70	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	347
	Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Мука	3	3	0,28	0,03	2,09	9,51	0,28	0,03	2,09	9,51	
	Макароны	30	40	2,78	0,24	21,26	100,8	3,72	0,32	28,36	134,4	205
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Мясо	45	55	0,544	0,664	4,28	25,92	0,544	0,644	4,28	25,92	287
	Яйцо	5	5	1,8	1,92	0,12	25,24	3,6	3,84	0,24	50,48	

	Рис	5	5	0,315	0,045	3,555	16,3	0,315	0,045	3,555	16,3	
	Капуста	60	80	0,072	0	2,46	13,2	0,1	0	3,28	17,6	20
Закуска. Выход 40/40 гр	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
Компот из сух-тов. Выход 150-200 гр.	Сух-ты	9	11	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	
				<b>15,86</b>	<b>15,01</b>	<b>90,82</b>	<b>578,39</b>	<b>20,8</b>	<b>17,27</b>	<b>118,26</b>	<b>731,71</b>	
<b>Полдник.</b>												
Сушка. (Песочное печенье) Выход 70-70 гр.	Мука	40	40	3,72	0,4	27,88	126,8	3,72	0,4	27,88	126,8	492
	Сметана	12	12	1,44	1,02	0,396	16,92	1,44	1,02	0,396	16,92	
	Масло сл.	12	12		9,4	0,04	88,08	0,04	9,4	0,04	88,08	
	Яйцо	5	5	0,45	0,48	0,03	6,31	0,45	0,48	0,03	6,31	
	Сахар	5	5	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
Какао на молоке. Выход 150-200 гр.	Молоко	100	100	4,2	5,25	6,75	93	4,2	5,25	6,75	93,0	
	Какао	0,5	0,6	0,08	0,095	0,175	1,925	0,09	0,1	0,18	2,0	397
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
				<b>9,9</b>	<b>16,65</b>	<b>46,756</b>	<b>379,84</b>	<b>9,94</b>	<b>16,65</b>	<b>48,67</b>	<b>387,71</b>	
				<b>32</b>	<b>41,6</b>	<b>207,5</b>	<b>1335</b>	<b>39,72</b>	<b>47,37</b>	<b>252,4</b>	<b>1594</b>	

**2 день**

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Ном ер тех. карт ы
		Масса г.	Масса г.	Б. г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	Б. г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	
<b>Завтрак</b>												
Каша ячневая на молоке. Выход 150-200 гр.	Ячка	20	30	2,12	0,26	13,6	66,8	3,18	0,39	20,4	100,2	94
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
	Молоко	150	180	1,36	1,66	10,7	64,8	1,7	2,07	13,37	81	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Хлеб пшен. с джемом. Выход 30-50/20-20гр.	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	2
	Джем	20	20	0	0	10	40	0	0	10	40	
Чай с лимоном. Выход 150-200/10-10гр	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	393
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
	Лимон	10	10	0,03	0	0,46	2	0,03	0	0,46	2	
<b>Завтрак 2.</b>												
Сок. Выход 100-100гр.	Сок	100	100	0	0	9,5	40,0	0	0	9,5	40,0	399
				<b>5,53</b>	<b>3,7</b>	<b>72,7</b>	<b>354,88</b>	<b>8,27</b>	<b>4,38</b>	<b>96,1</b>	<b>428,1</b>	
<b>Обед</b>												
Суп перловый на к/б. Выход 200-250гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	80
	Перловка	10	10	1,0	0,22	6,54	33,0	1,0	0,22	6,54	33,0	
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Морковь	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Масло слив.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Капуста тушенная с курицей. Выход 150-170 гр.	Капуста	150	180	2,6	0	31,4	134,0	3,25	0	39,25	167,5	336
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Т. Паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Курица	45	55	0,544	0,664	4,28	25,92	0,544	0,644	4,28	25,92	

Закуска. Выход 40-40 гр.	Зел. Горошек	10	10	1,1	0,14	1,48	14,6	1,1	0,14	1,48	14,6		
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68		
	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1		
Хлеб ржаной Выход 40-50гр.	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0		
Кисель. Выход 100-100гр.	Кисель	10	10	0	0,91	3,64	0	0	0,91	3,64	378		
	Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5		
				<b>14,06</b>	<b>11,22</b>	<b>88,1</b>	<b>495,8</b>	<b>16,76</b>	<b>11,4</b>	<b>111,4</b>	<b>980,6</b>		
<b>Полдник.</b>													
Омлет. Выход 100-100 гр.	Мука	3	3	0,28	0,03	2,09	9,51	0,28	0,03	2,09	9,51	215	
	Масло растительное	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68		
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68		
	Яйцо	40	40	3,6	3,84	0,24	50,48	3,6	3,84	0,24	50,48		
	Молоко	50	50	2,1	2,625	3,375	46,5	2,1	2,625	3,375	46,5		
Хлеб пшеничный Выход 40-65гр.	Хлеб пшеничный	40	65	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0		
Чай с молоком. Выход 150-200гр.	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	394	
	Молоко	100	100	2,01	0,21	15,09	72,0	3,35	0,35	25,15	120,0		
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1		
				<b>10,686</b>	<b>10,125</b>	<b>47,62</b>	<b>331,15</b>	<b>13,816</b>	<b>10,435</b>	<b>72</b>	<b>446,95</b>		
				<b>30,28</b>	<b>25,05</b>	<b>208,4</b>	<b>1182</b>	<b>38,85</b>	<b>26,22</b>	<b>279,5</b>	<b>1856</b>		

**3 день**

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Ном ер тех. карт ы
		Масса г.	Масса г.	Б. г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	Б. г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	
<b>Завтрак</b>												
Рожки с маслом. Выход 100-110/8-12 гр.	Рожки	30	40	1,8	1,92	0,12	25,24	3,6	3,84	0,24	50,48	206
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
Хлеб пшеничный, с сыром. Выход 30-50/6-10 гр.	Хлеб пшен.	20	40	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	2
	Сыр	8	12	1,46	2,15	0,14	26,56	2,19	3,22	0,21	39,84	
Кофейный напиток на молоке. Выход 150-200 гр.	Кофейный напиток	0,5	0,6	0,08	0,095	0,175	1,925	0,09	0,1	0,18	2,0	395
	Молоко	100	100	2,01	0,21	15,09	72,0	3,35	0,35	25,15	120,0	
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
<b>Завтрак 2.</b>												
Яблоки. Выход 100-100гр.	Яблоки	100	100	0	0	6,5	0	0	0	6,5	0	
				<b>7,37</b>	<b>6,94</b>	<b>43,81</b>	<b>247,05</b>	<b>12,59</b>	<b>10,21</b>	<b>66,04</b>	<b>389,44</b>	
<b>Обед</b>												
Щи на к/б со сметаной. Выход 200-250гр.	Мясо (курица)	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	67
	Сметана	7	7	0,84	0,58	0,23	9,87	0,84	0,58	0,23	9,87	
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Капуста	40	40	0,315	0,045	3,555	16,3	0,315	0,045	3,555	16,3	
	Лук	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Морковь	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Т. паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8		
Рыба по-польски. Выход 130-140гр	Рыба	70	80	2,78	0,24	21,26	100,8	3,72	0,32	28,36	134,4	249
	Масло слив.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Молоко	50	50	0,315	0,045	3,555	16,3	0,315	0,045	3,555	16,3	
	Яйцо	20	40	0,45	0,48	0,03	6,31	0,45	0,48	0,03	6,31	
	Мука	3	3	0,28	0,03	2,09	9,51	0,28	0,03	2,09	9,51	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Картофельное пюре.	Картофель	150	180	2,6	0	31,4	134	3,25	0	39,25	167,5	321

Выход 100-110гр	Молоко	30	30	0,272	0,332	2,14	12,96	0,272	0,332	2,14	12,96	
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
Закуска. Выход 50-50 гр.	Яблоки	5	5	0,02	0	0,93	3,89	0,02	0	0,93	3,89	40
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Морковь	50	50	1,0	0	6,1	29,0	1,0	0	6,1	29,0	
Хлеб ржаной. Выход 40-50гр.	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	
Компот из сух-тов. Выход 150-200гр.	Сух-ты	9	11	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
				<b>17,38</b>	<b>15,74</b>	<b>122,33</b>	<b>711,91</b>	<b>21,05</b>	<b>16,1</b>	<b>155,9</b>	<b>865,4</b>	
<b>Полдник.</b>												
Ватрушка с творогом. Выход 70-90 гр.	Мука	40	50	3,72	0,4	27,88	126,8	9,3	0,5	34,85	158,5	458
	Дрожжи	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Молоко	30	30	1,68	2,1	2,7	37,2	1,68	2,1	2,7	37,2	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Яйцо	10	10	0,90	0,96	0,06	12,62	0,90	0,96	0,06	12,62	
	Сахар	10	10	0	0	9,6	39,0	0	0	9,6	39,0	
	Творог	30	30	4,08	0,15	1,05	22,05	4,08	0,15	1,05	22,05	
Чай с лимоном. Выход 150-200/10-10гр	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	393
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
	Лимон	10	10	0,03	0	0,46	2	0,03	0	0,46	2	
				<b>10,43</b>	<b>7,53</b>	<b>48,46</b>	<b>303,67</b>	<b>16,01</b>	<b>7,63</b>	<b>57,28</b>	<b>343,17</b>	
				<b>35,2</b>	<b>30,21</b>	<b>214,6</b>	<b>1263</b>	<b>49,7</b>	<b>33,9</b>	<b>279,2</b>	<b>1598</b>	



4 день

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Ном ер тех. карт ы
		Масса г.	Масса г.	Б. г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	Б. г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	
<b>Завтрак</b>												
Каша рисовая на молоке. Выход 150-200 гр.	Рис	20	30	1,26	0,18	14,22	65,2	1,89	0,27	21,33	97,8	94
	Молоко	150	180	1,36	1,66	10,7	64,8	1,7	2,07	13,37	81	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
Хлеб пшеничный, с вареной сгущенкой. Выход 30-50/20-20гр.	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	2
	Сгущ.	20	20	1,36	1,76	10,70	64,8	1,36	1,76	10,7	64,8	
Чай п/с Выход 150-200 гр	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	54,6	
<b>Завтрак 2.</b>												
Сок. Выход 100-100гр.	Сок	100	100	0	0	9,5	40,0	0	0	9,5	40,0	399
				<b>6</b>	<b>5,4</b>	<b>73,59</b>	<b>376,1</b>	<b>8,31</b>	<b>6,02</b>	<b>97,25</b>	<b>507,98</b>	
<b>Обед</b>												
Суп пюре гороховый на к/б с гренками. Выход 200-250 гр.	Мясо (курица)	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	81
	Горох	20	20	0,84	0,58	0,23	9,87	0,84	0,58	0,23	9,87	
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Лук	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Морковь	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Хлеб пшен.	20	20	1,34	0,14	10,06	48	1,34	0,14	10,06	48	115
Гарнир-перловка, бефстроганов из печени. Выход 100-110/60-80 гр.	Перловка	30	40	2,94	0,33	22,11	97,2	3,92	0,44	29,48	129,6	313
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Печень	60	70	0,544	0,664	4,28	25,92	0,544	0,644	4,28	25,92	278
	Сметана	5	5	0,6	0,41	0,16	7,05	0,6	0,41	0,16	7,05	
	Мука	3	3	0,28	0,03	2,09	9,51	0,28	0,03	2,09	9,51	
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	

	Т. Паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Закуска. Выход 40-40 гр.	Яйцо	8	8	2,88	3,072	0,192	40,384	5,76	6,144	0,384	80,768	12
	Лук	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Кукуруза	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	
Кисель. Выход 100-100гр.	Кисель	10	10	0	0,91	3,64	0	0	0,91	3,64	378	
	Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
				<b>18,12</b>	<b>17,78</b>	<b>83,37</b>	<b>546,97</b>	<b>24,03</b>	<b>21,11</b>	<b>106,36</b>	<b>1071,16</b>	
<b>Полдник.</b>												
Пирожки с картофелем. Выход 70-90 гр.	Мука	40	50	3,72	0,4	27,88	126,8	9,3	0,5	34,85	158,5	458
	Дрожжи	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Молоко	40	40	1,68	2,1	2,7	37,2	1,68	2,1	2,7	37,2	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло сл.	5	5	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Яйцо	5	5	0,90	0,96	0,06	12,62	0,90	0,96	0,06	12,62	
	Сахар	5	5	0	0	9,6	39,0	0	0	9,6	39,0	
	Картофель	30	30	4,08	0,15	1,05	22,05	4,08	0,15	1,05	22,05	
Чай. Выход 150-200гр	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
				<b>10,4</b>	<b>7,53</b>	<b>52,77</b>	<b>321,17</b>	<b>15,98</b>	<b>7,63</b>	<b>61,64</b>	<b>360,37</b>	
				<b>34,5</b>	<b>30,71</b>	<b>209,73</b>	<b>1244</b>	<b>48,32</b>	<b>34,76</b>	<b>265,3</b>	<b>1940</b>	

**5 день**

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Ном ер тех. карт ы
		Масса г.	Масса г.	Б. г.	Ж.г.	У.г.	Кал. Г.	Б. г.	Ж.г.	У.г.	Кал. Г.	
<b>Завтрак</b>												
Каша Дружба на молоке. Выход 150-200 гр.	Рис	10	15	0,63	0,09	7,11	32,6	0,945	0,135	10,665	48,9	94
	Пшено	10	15	1,0	0,22	6,54	33	1,5	0,33	9,81	49,5	
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
	Молоко	150	180	1,36	1,66	10,7	64,8	1,7	2,07	13,37	81	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Хлеб пшеничный, с маслом. Выход 30-50/6-10	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	1
	Масло сл.	6	10	0,02	4,71	0,03	44,04	0,04	8,05	0,05	73,4	
Какао на молоке Выход 150-200 гр	Какао	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	397
	Молоко	100	100	4,2	5,25	6,75	93	4,2	5,25	6,75	93,0	
	Сахар	6	8	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
<b>Завтрак 2.</b>												
Йогурт Выход 100-125 гр.	Йогурт	100	125	4,5	0,15	12,85	72,3	6	0,2	16,195	95,1	401
				<b>13,71</b>	<b>13,9</b>	<b>77,23</b>	<b>500,52</b>	<b>17,74</b>	<b>17,96</b>	<b>104</b>	<b>665,3</b>	
<b>Обед</b>												
Суп лапша на к/б. Выход 200-250 гр.	Курица	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	86
	Лапша	10	10	1,0	0,22	6,54	33,0	1,0	0,22	6,54	33,0	
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Морковь	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Плов с курицей. Выход 130-140 гр.	Рис	30	40	6,045	0,209	0	25,9	7,24	0,25	0	31,09	304
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Т. Паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	

	Курица	45	55	0,544	0,664	4,28	25,92	0,544	0,644	4,28	25,92	
Закуска. Выход 40-40 гр.	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Свекла	50	50	0,4	0	4,15	18,5	0,48	0	4,98	22,2	33
	Чеснок	5	5	1,1	0,14	1,48	14,6	1,1	0,14	1,48	14,6	
Компот из изюма. Выход 150-200 гр.	Изюм	9	11	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
Хлеб пшеничный Выход 40-65 гр.		40	65	2,68	0,68	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	
				<b>17,78</b>	<b>10,92</b>	<b>68,7</b>	<b>452,7</b>	<b>21,14</b>	<b>10,71</b>	<b>88,09</b>	<b>547,92</b>	
<b>Полдник.</b>												
Булочка нарезная. Выход 60-70 гр.	Мука	40	50	3,72	0,4	27,88	126,8	9,3	0,5	34,85	158,5	453
	Дрожжи	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Молоко	30	30	1,68	2,1	2,7	37,2	1,68	2,1	2,7	37,2	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Яйцо	5	5	0,45	0,48	0,03	6,31	0,45	0,48	0,03	6,31	
	Сахар	5	5	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
Чай Выход 150-200 гр.	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сахар	11	13	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
				<b>5,87</b>	<b>6,9</b>	<b>42,12</b>	<b>253,81</b>	<b>11,45</b>	<b>7</b>	<b>51</b>	<b>293,31</b>	
				<b>37,4</b>	<b>31,72</b>	<b>188,05</b>	<b>1207</b>	<b>50,33</b>	<b>35,7</b>	<b>243,1</b>	<b>1507</b>	

**6 день**

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Номе р тех. карт ы
		Масса г.	Масса г.	Б. г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	Б. г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	
<b>Завтрак</b>												
Суп гречневый на сгущенном молоке. Выход 150-200 гр.	Гречка	15	20	1,39	0,12	10,63	50,4	1,86	0,16	14,18	67,2	94
	Сахар	5	5	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
	Сгущенное Молоко	40	40	2,72	3,32	21,4	129,6	2,72	3,32	21,4	129,6	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Хлеб пшеничный, с сыром. Выход 30-50/8-12 гр	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	3
	Сыр	8	12	1,46	2,15	0,14	26,56	2,19	3,22	0,21	39,84	
Чай Выход 150-200 гр.	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
<b>Завтрак 2.</b>												
Сок. Выход 100-100гр	Сок	100	100	0	0	9,5	40,0	0	0	9,5	40,0	399
				<b>7,6</b>	<b>7,4</b>	<b>73,03</b>	<b>399,5</b>	<b>10,13</b>	<b>8,62</b>	<b>88,6</b>	<b>485,42</b>	
<b>Обед</b>												
Борщ со сметаной на к/б. Выход 200-250 гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	57
	Сметана	7	7	0,84	0,58	0,23	9,87	0,84	0,58	0,23	9,87	
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Капуста	40	40	0,06	0	2,05	11	0,1	0	3,28	17,6	
	Свекла	40	40	0,32	0	3,32	14,8	0,32	0	3,32	130,4	
	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Морковь	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Вермишелевая запеканка с фаршем, подлив. Выход 90-110/30-30 гр.	Вермишель	30	40	2,78	0,24	21,26	100,8	3,72	0,32	28,36	134,4	188
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	347
	Мука	3	3	0,28	0,03	2,09	9,51	0,28	0,03	2,09	9,51	
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	

	Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Т. Паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Фарш	45	55	0,544	0,664	4,28	25,92	0,544	0,644	4,28	25,92	
	Яйцо	8	8	2,88	3,072	0,192	40,384	5,76	6,144	0,384	80,768	
Закуска. Выход 50-50 гр.	Яблоки	5	5	0,02	0	0,93	3,89	0,02	0	0,93	3,89	40
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Морковь	50	50	1,0	0	6,1	29,0	1,0	0	6,1	29,0	
Компот из сух-тов. Выход 150-200 гр.	Сух-ты	9	11	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	
				<b>17,43</b>	<b>16,23</b>	<b>93,7</b>	<b>602</b>	<b>23,4</b>	<b>19,53</b>	<b>119,8</b>	<b>884,5</b>	
<b>Полдник.</b>												
Блины со сгущенным молоком Выход 60-70 гр.	Масло растительное	5	5	3,72	0,4	27,88	176,8	6,52	3,71	40,47	221	
	Сахар	8	8									
	Масло сливочное	5	8									
	Мука	60	70									
	яйцо	4	4									
	Молоко	50	50									
	сгущенка	10	20									
Чай с лимоном Выход 150-200/10-10 гр.	Лимон	10	10	0,03	0	0,46	2,0	0,03	0	0,46	2,0	393
	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
				<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>39,8</b>	<b>225,6</b>	<b>6,6</b>	<b>3,71</b>	<b>54,3</b>	<b>277,6</b>	
				<b>28,8</b>	<b>24,03</b>	<b>206,5</b>	<b>1227</b>	<b>40,13</b>	<b>31,9</b>	<b>262,7</b>		



	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Гарнир – макароны. Котлета рыбная. Выход 100-110/40-40/65-75 гр.	Макароны	30	40	2,78	0,24	21,26	100,8	3,72	0,32	28,36	134,4	205
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Мука	3	3	0,28	0,03	2,09	9,51	0,28	0,03	2,09	9,51	347
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Т. Паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Рыба	70	80	6,045	0,209	0	25,9	7,24	0,25	0	31,09	255
	Яйцо	5	5	1,8	1,92	0,12	25,24	3,6	3,84	0,24	50,48	
Хлеб пшен.	10	10	0,67	0,07	5,03	24	0,67	0,07	5,03	24		
Кисель. Выход 100-100гр.	Кисель	10	10	0	0,91	3,64	0	0	0,91	3,64	378	
	Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	
				<b>25,5</b>	<b>18,3</b>	<b>78,7</b>	<b>567,6</b>	<b>34,3</b>	<b>23,5</b>	<b>101,6</b>	<b>1123,4</b>	
<b>Полдник.</b>												
Творожная запеканка. Сметанный соус. Выход 100-100/20-20 гр.	Манка	10	10	3,72	0,4	27,88	126,8	9,3	0,5	34,85	158,5	237
	Сахар	13	13	0	0	46,8	46,8	0	0	54,6	54,6	
	Молоко	30	30	1,68	2,1	2,7	37,2	1,68	2,1	2,7	37,2	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло сл.	2	2	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Яйцо	5	5	0,45	0,48	0,03	6,31	0,45	0,48	0,03	6,31	
	Сметана	5	5	0	0	9,6	39,0	0	0	9,6	39,0	354
	Творог	100	100	13,6	0,5	3,5	73,5	13,6	0,5	3,5	73,5	
Чай. Выход 150-200 гр.	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
				<b>19,5</b>	<b>7,4</b>	<b>102</b>	<b>413,1</b>	<b>25,01</b>	<b>7,5</b>	<b>118,7</b>	<b>460,4</b>	
				<b>50,3</b>	<b>34,8</b>	<b>238,7</b>	<b>1298</b>	<b>67,1</b>	<b>44,5</b>	<b>301,3</b>	<b>2043</b>	



**8 день**

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Номер тех. карты
		Масса г.	Масса г.	Б. г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	Б. г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	
<b>Завтрак</b>												
Каша пшенная на молоке. Выход 150-200 гр.	Пшено	20	30	1,66	0,2	14,0	65,2	2,49	0,3	21,0	97,8	94
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
	Молоко	150	180	1,36	1,66	10,7	64,8	1,7	2,07	13,37	81	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Хлеб пшеничный с сыром. Выход 30-50/8-12 гр.	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	3
	Сыр	8	12	1,46	2,15	0,14	26,56	2,19	3,22	0,21	39,84	
Какао на молоке. Выход 150-200 гр	Молоко	100	100	4,2	5,25	6,75	93	4,2	5,25	6,75	93,0	397
	Какао	0,5	0,6	0,08	0,095	0,175	1,925	0,09	0,1	0,18	2,0	
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
<b>Завтрак 2.</b>												
Сок. Выход 100-100 гр.	Сок	100	100	0	0	9,5	40,0	0	0	9,5	40,0	399
				<b>10,8</b>	<b>11,1</b>	<b>69,7</b>	<b>431,8</b>	<b>14</b>	<b>12,9</b>	<b>93,4</b>	<b>558,5</b>	
<b>Обед</b>												
Харчо на к/б со сметаной. Выход 200-250 гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	80
	Сметана	7	7	0,84	0,58	0,23	9,87	0,84	0,58	0,23	9,87	
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Рис	20	30	1,26	0,18	14,22	65,2	2,52	0,36	28,44	130,4	
	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Морковь	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Чеснок	5	5	0,22	0	0,8	4,15	0,22	0	0,8	4,15		
Гарнир-гречка, гуляш из курицы. Выход 100-110/60-80 гр.	Гречка	30	40	6,045	0,209	0	25,9	7,24	0,25	0	31,09	313
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Мука	3	3	0,28	0,03	2,09	9,51	0,28	0,03	2,09	9,51	
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	

	Т. Паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Курица	45	55	7,2	12,6	0	85,5	8,8	7,7	0	104,5	
Закуска. Выход 40-40 гр	Капуста	60	80	0,072	0	2,46	13,2	0,1	0	3,28	17,6	20
	Морковь	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Компот из Сух-тов. Выход 150-200 гр.	Сух-ты	9	11	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	
				<b>25</b>	<b>25,2</b>	<b>73,4</b>	<b>577,1</b>	<b>22,3</b>	<b>20,7</b>	<b>107</b>	<b>757,3</b>	
<b>Полдник.</b>												
Яйцо порционнo. Выход 20-40 гр.	Яйцо	20	40	1,8	1,92	0,12	25,24	3,6	3,84	0,24	50,48	213
Печенье. Выход 30-40 гр.	Печенье	30	40	2,22	5,01	20,04	134,4	2,96	6,68	26,72	179,2	
Чай. Выход 150-200 гр.	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
				<b>4,02</b>	<b>7</b>	<b>31,6</b>	<b>206,4</b>	<b>6,6</b>	<b>6,8</b>	<b>40,3</b>	<b>284,3</b>	
				<b>40</b>	<b>43,3</b>	<b>174,7</b>	<b>1215</b>	<b>43</b>	<b>40,4</b>	<b>240,7</b>	<b>1600</b>	

**9 день**

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Номер тех. карты
		Масса г.	Масса г.	Б. г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	Б. г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	
<b>Завтрак</b>												
Каша пшеничная на молоке. Выход 150-200 гр.	Пшеничная крупа	20	30	2,12	0,26	13,6	66,8	3,18	0,39	20,4	100,2	94
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
	Молоко	150	180	1,36	1,66	10,7	64,8	1,7	2,07	13,37	81	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Хлеб пшеничный, с вареной сгущенкой Выход 30-50/6-10 гр.	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	2
	Сгущенка	6	8	0,02	4,71	0,03	44,04	0,04	8,05	0,05	73,4	
Чай с лимоном Выход 150-200/10-10 гр.	Лимон	10	10	0,03	0	0,46	2,0	0,03	0	0,46	2,0	393
	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
<b>Завтрак 2.</b>												
Бананы. Выход 100-100 гр.	Бананы	100	100	0	0	6,5	0	0	0	6,5	0	
				<b>5,6</b>	<b>8,4</b>	<b>58,01</b>	<b>338,4</b>	<b>8,3</b>	<b>12,4</b>	<b>81,4</b>	<b>481</b>	
<b>Обед</b>												
Уха из консервы «Сардина». Выход 200-250гр.	Рис	5	5	0,315	0,045	3,555	16,3	0,315	0,045	3,555	16,3	87
	Сардина	25	40	4,5	5,75	0	69,75	7,2	9,2	0	111,6	
	Картофель	80	100	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Лук	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Морковь	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Гарнир рис, подлив, котлета мясная. Выход 100-110/30-30/60-70	Рис	30	40	6,045	0,209	0	25,9	7,24	0,25	0	31,09	315
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Мука	3	3	0,28	0,03	2,09	9,51	0,28	0,03	2,09	9,51	347
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Т. Паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	

	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Мясо	45	55	0,544	0,664	4,28	25,92	0,544	0,644	4,28	25,92	282
	Яйцо	5	5	1,8	1,92	0,12	25,24	3,6	3,84	0,24	50,48	
	Хлеб пшен.	10	10	0,67	0,07	5,03	24	0,67	0,07	5,03	24	
Закуска. Выход 40-40 гр.	Зел. Горошек	10	10	1,1	0,14	1,48	14,6	1,1	0,14	1,48	14,6	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
Сок. Выход 100-100 гр.	Сок	100	100	0	0	9,5	40,0	0	0	9,5	40,0	399
Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	
				<b>19,9</b>	<b>17,7</b>	<b>62,03</b>	<b>500,3</b>	<b>27,6</b>	<b>23,3</b>	<b>77,6</b>	<b>646</b>	
<b>Полдник.</b>												
Пирожки с яблоком. Выход 70-90 гр.	Мука	40	50	3,72	0,4	27,88	126,8	9,3	0,5	34,85	158,5	454
	Дрожжи	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Молоко	30	30	1,68	2,1	2,7	37,2	1,68	2,1	2,7	37,2	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло сл.	4	4	0,016	3,14	0,02	29,36	0,016	3,14	0,02	29,36	
	Яйцо	5	5	0,45	0,48	0,03	6,31	0,45	0,48	0,03	6,31	
	Сахар	5	5	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
	Сахар	3	3	0	0	2,9	11,7	0	0	2,9	11,7	
Яблоко	30	30	0	0	2,94	14,1	0	0	2,94	14,1		
Чай. Выход 150-200 гр.	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
				<b>5,9</b>	<b>7,7</b>	<b>52,7</b>	<b>306,5</b>	<b>11,5</b>	<b>7,8</b>	<b>61,6</b>	<b>346</b>	
				<b>31,1</b>	<b>33,8</b>	<b>172,7</b>	<b>1145</b>	<b>47,4</b>	<b>43,5</b>	<b>220,6</b>	<b>1473</b>	

**10 день**

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Номер тех. карты
		Масса г.	Масса г.	Б. г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	Б. г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	
<b>Завтрак</b>												
Каша манная на молоке. Выход 150-200 гр.	Манка	20	30	0,15	0	0,915	4,35	0,2	0	1,22	5,8	94
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
	Молоко	150	180	1,36	1,66	10,7	64,8	1,7	2,07	13,37	81	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Хлеб пшеничный с маслом. Выход 30-50/6-10 гр.	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	1
	Масло сл.	6	10	0,02	4,71	0,03	44,04	0,04	8,05	0,05	73,4	
Какао на молоке. Выход 150-200 гр	Какао	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	397
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
	Молоко	100	100	4,2	5,25	6,75	93	4,2	5,25	6,75	93,0	
<b>Завтрак 2.</b>												
Сок. Выход 100-100 гр.	Сок	100	100	0	0	9,5	40,0	0	0	9,5	40,0	399
				<b>7,8</b>	<b>13,4</b>	<b>16,3</b>	<b>407</b>	<b>9,5</b>	<b>17,3</b>	<b>78</b>	<b>517,6</b>	
<b>Обед</b>												
Суп с клецками на к/б. Выход 200-250 гр	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	85
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Мука	30	30	2,8	0,3	20,9	95,1	2,8	0,3	20,9	2,8	
	Яйцо	8	8	0,72	0,78	0,02	10,16	0,72	0,78	0,02	10,16	
	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Морковь	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Картофельное пюре, азу из курицы. Выход 100-110/60-80 гр.	Картофель	150	180	2,6	0	31,4	134	3,25	0	39,25	167,5	321
	Молоко	30	30	1,68	2,1	2,7	37,2	1,68	2,1	2,7	37,2	
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Мука	3	3	0,28	0,03	2,09	9,51	0,28	0,03	2,09	9,51	300
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	

	Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Курица	45	55	7,2	12,6	0	85,5	8,8	7,7	0	104,5	
	Огурцы кон.	10	10	0,037	0	0,123	0,7	0,037	0	0,123	0,7	
	Сметана	5	5	1,2	0,85	0,33	14,1	1,2	0,85	0,33	14,1	
	Т. Паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	
Закуска. Выход 40-40 гр.	Свекла	50	50	0,4	0	4,15	18,5	0,4	0	4,15	18,5	33
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Чеснок	2	2	0,088	0	0,32	1,66	0,088	0	0,32	1,66	
Кисель. Выход 150-200 гр.	Кисель	20	20	0	0	9,1	36,4	0	0	9,1	36,4	378
	Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
Хлеб пшеничный. Выход 30-50 гр.	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	
				<b>25</b>	<b>28,2</b>	<b>106,1</b>	<b>725</b>	<b>28,7</b>	<b>23,5</b>	<b>127</b>	<b>747</b>	
<b>Полдник.</b>												
Булочка насыпная. Выход 60-70 гр.	Мука	43	53	3,72	0,4	27,88	126,8	9,3	0,5	34,85	158,5	469
	Дрожжи	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Молоко	30	30	1,68	2,1	2,7	37,2	1,68	2,1	2,7	37,2	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло сл.	5	5	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Яйцо	5	5	0,45	0,48	0,03	6,31	0,45	0,48	0,03	6,31	
	Сахар	8	8	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
Чай. Выход 150-200 гр.	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
				<b>6</b>	<b>7</b>	<b>47</b>	<b>273,3</b>	<b>11,5</b>	<b>7</b>	<b>55,8</b>	<b>312,8</b>	
				<b>39</b>	<b>48,6</b>	<b>169,4</b>	<b>1405</b>	<b>50</b>	<b>47,8</b>	<b>261</b>	<b>1577</b>	