

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ								
для организации питания детей в дошкольном образовательном учреждении зима-весна 2022-2023 год.								
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА		Пищевые вещества			Энергет. ценность в (ккал)	№ РЕЦЕПТ.
		БРУТТО	НЕТТО	Б (Г)	Ж (Г)	У (Г)		
ДЕНЬ 1	<i>от 1ого года до 3х лет</i>							
	Каша геркулес		150	4.2	7.3	27	145.5	№302
8-30 до 9-00час	крупя	30	30					
Объем блюд:	молоко	132	132					
365г	сахар	5	5					
	масло сливочное	4	4					
	соль йодированная	0.6	0.6					
	Кофейный напиток		180	2.24	3.24	25.82	136.8	№692
	кофейный напиток	2.4	2.4					
	сахар	12	12					
	вода	156	156					
	молоко цельное	45	45					
	Хлеб пшеничный с маслом		25					№1
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.14	8.9	48	
	масло сливочное	5	5	0	4.1	0	36	
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22	№1
ЗАВТРАК 2, 100г	Сок	100	100	1	0	5	45	промыш.
10-30час			30.68	9.44	14.88	70.47	429.52	
		брутто	нетто					
ОБЕД 35%	морковь отварная или (пюре из моркови, свеклы)		30	0.42	0.5	2.28	21.6	№523/528
Объем блюд:	морковь	42	30					
530г	масло сливочное	0.5	0.5					
	Суп из овощей с фасолью		150	2.34	2.76	8.76	69.6	№144
	капуста белокочанная	26	21					
	картофель	35	26					
	морковь	4	2					
	лук репчатый	8	5					
	фасоль	4	4					
	масло растительное	2	2					
	соль йодированная	0.7	0.7					
	бульон		114					
	мясо		15					
	Гуляш		50	6.87	6.87	2.5	66	№437
	мясо говядина или свинина		44					
	Масло растительное	2	2					
	Лук репчатый	7	5					
	морковь	8	5					
	томатное пюре	3	3					
	мука пшеничная	2	2					
	соль йодированная	0.1	0.1					
	лавровый лист	0.001	0.001					
	Макаронны отварные		120	4.08	3.6	27.36	195.6	№332
	макаронны	45	45					
	Соль йодированная	0.5	0.5					
	Масло сливочное	4	4					
	Напиток из кураги		150	1.2	0	16	102	№704
	курага	11	21					
	Вода	150	150					
	Сахар	8	8					
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.13	8.9	48.24	№1
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22	№1
	итого обед факт%		37.23	16.91	13.96	69.55	521.26	
		брутто	нетто					

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	Картофель запеченый в сметанном соусе или (Голубцы овощные)		150/60	7.53	7	28.14	268.8	№259/283
Объем блюд:	картофель	207	154					
415г	соль йодированная	0.8	0.8					
	масло растительное	3	3					
	<i>масса готового картофеля</i>		150					
	соус сметанный		60					№600
	сметана	60	60					
	масло сливочное	2	2					
	мука пшеничная	2	2					
	соль йодированная	0.1	0.1					
	сыр твердый	5.4	5					
	Напиток яблочный		150	0.1	0	15.3	76.5	№701
	яблоки свежие	21	18					
	Сахар	8	8					
	Вода	156	156					
	Сдоба или (кондитерские изделия)	25	25	1.67	4.68	6.7	34.84	промыш.
	Хлеб пшеничный	15	15	1.07	0.1	6.65	36	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	ИТОГО факт%		31.67	11.22	11.94	62.39	443.33	
	Всего за первый день факт:%		99.58	37.57	40.78	202.41	1394.11	

ДЕНЬ 2		БРУТТО	НЕТТО					
	Суп молочный с крупой		150	3.72	4.8	13.92	112.8	№161
Объем блюд:	Молоко	158	158					
400г	Сахар	2	2					
	Масло сливочное	1.2	1.2					
	Рис	9	9					
	Соль йодированная	0.5	0.5					
	Какао с молоком		180	4.41	4.5	29.26	171	№693
	Какао порошок	1.2	1.2					
	молоко	90	90					
	вода или молоко	100	100					
	Сахар	10	10					
	хлеб пшеничный с маслом сливочным и джемом		35					№2
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.14	8.9	48	
	джем	10	10	1	0	3.75	24.8	
	Масло сливочное	5	5	0	4	0		
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22	№1
ЗАВТРАК 2, 95г	яблоко	95	95	0.38	0	9.31	57	
			29.07	11.51	13.54	68.89	407.02	
ОБЕД 35%	Салат (закуска) из белокочанной капусты		30	0.42	0.6	10.5	26.4	№43
Объем блюд:	капуста свежая	33	30					
530г	масса прогретой капусты		27					
	морковь	4	3					
	соль йодированная	0.1	0.1					
	сахар	0.6	0.6					
	лимонная кислота	0.006	0.01					
	масло растительное	1.2	1.2					
	Солянка домашняя		150	6.45	6.75	10.27	106.8	№157
	картофель с 01.09.по 31.10 25%	30	23					
	с 31.10.по 31.12 30%	32	23					
	с 31.12.по 28.02 35%	34	23					
	с 29.02.по01.09 40%	38	23					
	огурцы соленые	15	10					
	лук репчатый	13	10					
	морковь	5	4					
	томатное пюре	2	2					
	масло растительное	2	2					
	бульон		114					
	соль йодированная		0.5					
	мясо курицы		15					
	сметана	8	8					
	Тфтели рыбные		50	6.2	4.31	6.4	92	№394
	рыба-филе(треска)		33					
	вода	8	8					
	рис (или хлеб)	4	4					
	масса готового риса		11					
	лук репчатый	8	6					
	масло растительное	1	1					
	масса пассерованного лука		3					
	мука пшеничная	3	3					
	масса п/фабриката		59					
	масло растительное	2	2					
	Картофель в молоке (или пюре)		120	2.54	4	15.1	110.76	№205
	картофель	115	87					
	молоко	35	35					
	масло сливочное	3	3					
	соль йодированная	0.4	0.4					
	Компот из сухофруктов		150	0.1	0	19.8	93	№639
	сухофрукты	15	37					
	сахар	8	8					
	вода	150	150					
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.13	8.9	48.24	№1
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22	№1
	ИТОГО факт%		35.39	17.71	15.89	74.72	495.42	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	Омлет натуральный		130	13	8.66	2.47	172.33	№340
Объем блюд:	Яйцо	2,4шт	96					
380г	Молоко	35	35					
	соль	0.7	0.7					
	Масло растительное	2.6	2.6					
	<i>масса готового омлета</i>		123					
	<i>масло сливочное</i>	7	7					
	Ватрушка с повидлом или (сдоба)		70	3.2	8	19	151.2	№741
	ТЕСТО		82					№736
	мука пшеничная	65	65					
	сахар	5	5					
	маргарин сливочный	5	52					
	соль йодированная	0.5	0.5					
	дрожжи прессованные	1.1	1.1					
	вода/молоко	21	21					
	масло растительное на смазку	1.5	1.5					
	яйцо на смазку	1/4шт	9					
	фарш							№764
	повидло	30	30	0	0	4	54	
	Напиток из шиповника		150	0	0	18.75	67	№705
	шиповник	15	15					
	сахар	8	8					
	Вода	113	113					
	Хлеб пшеничный	15	15	1.07	0.1	6.65	36	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	ИТОГО факт%		36.27	18.12	16.92	56.47	507.72	
	Всего за второй день факт:%		100.73	47.34	46.35	200.08	1410.16	

ДЕНЬ 3		брутто	нетто	Б	Ж	У	(ККАЛ)	№
ЗАВТРАК 1,2 25%	Каши 5 злаков (пшено, ячмень, кукурузная, овсянка, геркулес)или (Каши "Дружба")		150	4	6	24	178.5	№302
Объем блюд: 370г	Молоко	132	132					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
	крупа	30	30					
	Соль йодированная	0.5	0.5					
	Чай с сахаром, молоком		180	1.92	1.92	20.76	104.4	№685
	Чай высшего или первого сорта	0.6	0.6					
	Сахар	12	12					
	молоко	45	45					
	Вода	136	136					
	Хлеб пшеничный с сыром		20/10					№3
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.14	8.9	48	
	сыр	11	10	2.54	3.89	3.21	31.15	
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22	№1
ЗАВТРАК 2, 100г	йогурт	100	100	2.8	3.5	11	31	
			29.38	13.26	15.55	71.62	411.27	
ОБЕД 35%	икра свекольная		30	1.2	2	6.5	66	№78
Объем блюд: 545г	Свекла	40	55					
	чеснок	0.7	1					
	соль	0.06	0.1					
	масло растительное	1.2	2					
	Щи из св. капусты с картофелем		150	1.6	2.58	6	52.8	№124
	капуста белокочанная	38	30					
	картофель	24	18					
	морковь	8	6					
	лук репчатый	8	6					
	масло растительное	2	2					
	бульон		120					
	соль йодированная	0.8	0.8					
	мясо		15					
	приправа, зелень	1.5	0.8					
	Печень, тушеная в сметанном соусе или (Оладьи из печени)		50/15	6.65	5.85	2.21	89.2	№439/468
	печень говяжья	86	60					
	масло растительное	3	3					
	мука пшеничная	3	3					
	соль йодированная	0.5	0.5					
	масса готовой печени		50					
	соус							№600
	сметана	15	15					
	масло сливочное	0.7	0.7					
	мука пшеничная	0.7	0.7					
	соль йодированная	0.01	0.01					
	Каши рисовая		120	2.88	4.8	29.4	175.2	№297
	крупа	53	53					
	масло сливочное	6	6					
	вода	123	123					
	соль йодированная	0.5	0.5					
	Напиток лимонный (апельсиновый)		150	0.08	0	18	69.75	№699
	лимон	18	17					
	сахар	10	10					
	Вода		143					
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.13	8.9	48.24	№1
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22	№1
	ИТОГО факт%		37.10	14.41	15.46	74.76	519.41	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	Ленивые вареники с молочным соусом		200	16.5	16.5	30.15	321	№354,355
Объем блюд:	творог	119	117					
400г	мука пшеничная	17	17					
	сахар	8	8					
	яйца	1/5шт	8					
	соль	0.3	0.3					
	Масло сливочное	8	8					
	соус молочный (абрикосовый)		20					№596,619
	молоко	20	20					
	мука пшеничная	3	3					
	ванилин	0.001	0.001					
	сахар	4	4					
	масло сливочное	1	1					
	Хлеб пшеничный	15	15	1.07	0.1	6.65	36	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	Чай с сахаром		150	0	0	13.5	51	№685
	Чай высшего или первого сорта	0.5	0.5					
	сахар	10	10					
	вода	150	150					
	итого уплотненный полдник%		31.09	18.42	16.76	55.9	435.19	
	Всего за третий день факт:%		97.56	46.09	47.77	202.28	1365.87	

ДЕНЬ 4		брутто	нетто	Б	Ж	У	(ККАЛ)	
	Каша кукурузная		150	4.2	8.3	21.7	132	№302
Объем блюд:	Крупа	30	30					
365г	Молоко	126	126					
	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
	Соль йодированная	0.6	0.6					
	Кофейный напиток		180	2.24	3.24	25.82	136.8	№692
	кофейный напиток	2.4	2.4					
	сахар	12	12					
	вода	156	156					
	молоко цельное	45	45					
	Хлеб с маслом		25					№1
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.14	8.9	48	
	масло сливочное	5	5	0	4.1	0	36	
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22	№1
ЗАВТРАК 2, 100г	Сок мультивитаминный	100	100	1.5	0.5	11	40	
			29.36	9.94	16.38	71.17	411.02	
ОБЕД 35%	зеленый горошек или (кукуруза консервированная)	38	30	0.3	0	1.2	16.8	промыш.
Объем блюд:	Суп -лапша домашняя		150	1.5	4.5	8.11	72	№148
595г	лапша		12					
	мука пшеничная	15	15					
	яйцо	3	3					
	вода	2	2					
	соль	0.15	0.15					
	Картофель	30	21					
	морковь	8	6					
	Лук репчатый	8	6					
	Масло растительное	2	2					
	Бульон	0	114					
	Соль йодированная	0.7	0.7					
	Петрушка или укроп	1.5	0.8					
	мясо		15	2.88	1.11	0	27	
	Рыба, тушенная в томате с овощами или (котлеты рыбные 80г)		50/15	6.62	3.19	3.5	70	№374
	рыба- филе	50	44					
	вода	12	12					
	морковь	15	8					
	лук репчатый	10	8					
	томатное пюре	3	3					
	масло растительное	3	3					
	лавровый лист	0.01	0.01					
	соль йодированная	0.3	0.3					
	масса туш.рыбы		50					
	масса готовой рыбы с овощами		65					
	Картофель отварной (пюре)или (каша перловая)		120	3	4.9	19.44	133.2	№203/287
	картофель	196	140					
	масло сливочное	5	5					
	соль йодированная	0.4	0.4					
	Компот из сухофруктов		200	0.1	0	25.85	123.69	№639
	сухофрукты	20	50					
	сахар	12	12					
	вода	0	200					
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.13	8.9	48.24	№1
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22	№1
	ИТОГО факт%		36.37	16.4	13.93	70.75	509.15	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	Вареники с картофелем (п/фабрикат) или (Уха с перловой крупой)		150	7	9.9	37.88	244.35	№725
Объем блюд: 425г	<i>тесто</i>		62					№724
	мука пшеничная	43	43					
	яйца 1/12шт	3.3	3.3					
	вода	17	17					
	соль йодированная	0.5	0.5					
	<i>фарш</i>		80					№757
	картофель	93	67					
	Лук репчатый	24	9					
	масло растительное	2	2					
	соль йодированная	0.6	0.6					
	масса сырых вареников		145					
	Масло сливочное	5	5					
	Молоко кипяченое или (Снежок)	160	150	4.5	2.62	9.9	90	
	фрукт		95	0.38	0	9.3	44.65	№1
	Хлеб пшеничный	15	15	1.07	0.1	6.65	36	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	ИТОГО факт%		31.59	13.8	12.78	69.33	442.19	
			97.31	40.14	43.09	211.25	1362.36	

ДЕНЬ 5			от 1года до3х лет	Б	Ж	У	(ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
	Суп молочный вермишелевый		200	5.6	6.32	19.76	112.8	№160
Объем блюд:	вермишель	16	16					
390г	молоко	100	100					
	сахар	2	2					
	вода или молоко	84	84					
	Соль йодированная	0.8	0.8					
	Масло сливочное	2	2					
	Какао с молоком		150	3.67	3.75	24.37	142.5	№693
	Какао порошок	1	1					
	молоко	75	75					
	вода или молоко	83	83					
	сахар	8	8					
	Хлеб со сгущенным молоком		30					№1
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.14	8.9	48	
	сгущенное молоко	10	10	1	3.2	1	40	
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22	№1
ЗАВТРАК 2, 100г	Сок мультивитаминный	100	100	0.4	0	12	45	
			29.04	12.67	13.51	69.78	406.52	
ОБЕД 35%	Помидор соленый или (Закуска из белокочанной капусты)		1/30	0.42	0.6	2.64	26.4	№43
Объем блюд:	капуста свежая	33	30					
560г	масса прогретой капусты		27					
	морковь	4	3					
	соль йодированная	0.1	0.1					
	сахар	0.6	0.6					
	лимонная кислота	0.006	0.006					
	масло растительное	1.2	1.2					
	Рассольник ленинградский		150	1.8	4.5	12	81	№132
	Картофель	60	45					
	Крупа перловая	3	3					
	Морковь	8	6					
	Лук репчатый	4	3					
	Огурцы соленые	11	9					
	Масло растительное	3	3					
	Бульон		114					
	Соль йодированная	0.7	0.7					
	мясо							
	Сметана	8	8	0.1	0.6	0.3	21.3	
	Жаркое по- домашнему		200	17.81	17.2	21	250	№436
	мясо говядина/курица	80/100	70					
	картофель с 01.09.по 31.10 25%	143	107					
	с 31.10.по 31.12 30%	153	107					
	с 31.12.по 28.02 35%	165	107					
	с 29.02.по01.09 40%	179	107					
	томатное пюре	5	5					
	лук репчатый	18	15					
	соль йодированная	1	1					
	масло растительное	5	5					
	Напиток лимонный (апельсиновый)		150	0.08	0	18	69.75	№699
	лимон	18	17					
	сахар	10	10					
	Вода		143					
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.13	8.9	48.24	№1
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22	№1
	ИТОГО факт%		36.78	22.21	23.13	66.59	514.91	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	Рагу из овощей или (картофельный пудинг)		150	5.6	6.25	14.37	156	№224/234
Объем блюд:	картофель	54	40					
400г	морковь	25	14					
	лук репчатый	12	5					
	капуста белокочанная	50	50					
	масло растительное	5	5					
	соль йодированная	0.8	0.8					
	лавровый лист	0.001	0.001					
	булочка домашняя		75	3.75	9	15	204	№770
	мука пшеничная	35	35					
	маргарин сливочный	6	6					
	дрожжи прессованные	1	1					
	сахар	10	10					
	соль йодированная	0.3	0.3					
	яйца	4	4					
	ванилин	0.01	0.01					
	молоко	25	25					
	Чай с лимоном		150	0.22	0	11.4	45	№686
	чай	0.5	0.5					
	Сахар	10	10					
	Вода		156					
	лимон	7	6					
	Хлеб пшеничный	10	10	0.71	0.07	4.45	24	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	ИТОГО факт%		32.59	11.13	15.48	50.82	456.19	
	Всего за пятый день факт:%		98.40	46.01	52.12	187.19	1377.62	

	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ			от 1года до3х лет					
ДЕНЬ6	Каша манная			150	3.6	6.15	22.8	166	№302
ЗАВТРАК 1,2 25%	молоко	132	132						
Объем блюд:	соль йодированная	0.5	0.5						
370г	Масло сливочное	5	5						
	крупа манная	25	25						
	сахар	5	5						
	Кофейный напиток		180	2.24	3.24	25.82	136.8	№692	
	кофейный напиток	2.4	2.4						
	сахар	12	12						
	вода	156	156						
	молоко цельное	45	45						
	хлеб пшеничный с джемом		30						№2
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.14	8.9	48		
	джем	10	10	1	0	8.7	24.8		
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22		№1
ЗАВТРАК 2, 100г	Сок	100	100	0.25	0.05	10.05	46		
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2 факт%		29.64	9.09	9.68	80.02	415.02		
ОБЕД 35%	Морковь отварная		30	0.36	1.08	2.7	25.8	№523	
Объем блюд:	морковь	41	29						
540г	масло сливочное	1.2	1.2						
	сахар	0.3	0.3						
	Суп крестьянский с крупой		150	1.5	3	6.75	69.75	№134	
	капуста белокочанная	23	18						
	Картофель	20	15						
	крупа (пшеничная)	6	6						
	Морковь	8	6						
	Лук репчатый	8	6						
	Масло растительное	2	2						
	Бульон	132	132						
	соль йодированная	0.8	0.8						
	мясо		15	3	5.16	0	53.4		
	приправа, зелень	1	0.5						
	Говядина, тушенная с капустой		130/50	12	9.18	17.1	163.8	№440/534	
	мясо(замена на свинину)	77	50						
	Лук репчатый	19	15						
	помидор или (томатная паста)	19 (4)	15(4)						
	перец стручковый сладкий	13	9						
	масло растительное	4	4						
	соль	0.2	0.2						
	капуста белокочанная		130	4.33	4.6	22.68	87.44		
	капуста белокочанная	185.76	147.96						
	масло растительное	4	4						
	соль йодированная	0.6	0.6						
	лимонная кислота	0.05	0.05						
	морковь	3	3						
	томатное пюре	7	7						
	лук репчатый	7	6						
	лавровый лист	0.01	0.01						
	мука пшеничная	1.5	1.5						
	Напиток из шиповника		150	0	0	18.75	66.75	№705	
	шиповник	15	15						
	сахар	10	10						
	Вода	150	150						
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.13	8.9	48.24		№1
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22		№1
			38.10	23.19	23.25	80.63	533.4		

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	Омлет натуральный с мясными продуктами или (пельмени)		150/4	15	15	2.84	298.45	№344
Объем блюд:	яйца	2,15шт	86					
409г	молоко	35	35					
	<i>масса омлетной смеси</i>		120					
	<i>фарш:</i>							
	<i>мясо куриное</i>	24	24					
	<i>соль йодированная</i>	0.2	0.2					
	<i>сметана</i>	18	18					
	<i>масло растительное</i>	2.5	2.5					
	<i>масса готового фарша</i>		35					
	<i>масса готового омлета</i>		150					
	<i>масло сливочное</i>	4	4					
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах		200	0	0	20.59	118	№648
	<i>Кисель из концентрата</i>	24	24					
	<i>Вода</i>	200	200					
	<i>Пряники</i>		25	0.25	1.2	6	32	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	10	10	0.7	0.06	4.5	24.12	№1
	<i>Хлеб ржаной</i>	15	15	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	ИТОГО факт%		35.70	16.8	16.42	39.53	499.76	
	Всего за шестой день факт:%		103.44	49.08	49.35	200.18	1448.18	

ДЕНЬ 7			от 1года до3х лет	Б	Ж	У	(ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
ЗАВТРАК 1,2 25%	Каши гречневая		150	4.5	7.05	23.25	180	№302
Объем блюдо:	Молоко	120	120					
365г	Сахар	5	5					
	Масло сливочное	4	4					
	крупа	37	35					
	Соль йодированная	0.5	0.5					
	Какао с молоком		180	4.41	4.5	29.26	171	№693
	Какао порошок	1.2	1.2					
	молоко	90	90					
	вода или молоко	100	100					
	Сахар	10	10					
	Хлеб с маслом		25					№1
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.14	8.9	48	
	масло сливочное	5	5	0	4.1	0	36	
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22	№1
ЗАВТРАК 2, 100г	йогурт	100	100	2.1	1.8	4	58.2	
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2 факт%		36.53	13.01	17.69	69.16	511.42	
ОБЕД 35%	Закуска из белокочанной капусты		30	0.42	0.9	2.67	26.4	№43
Объем блюдо:	капуста свежая	33	30					
540г	масса прогретой капусты		27					
	морковь	3.9	3					
	соль йодированная	0.06	0.06					
	Сахар	0.6	0.6					
	лимонная кислота	0.006	0.006					
	масло растительное	1.2	1.2					
	Борщ с капустой и картофелем		150	1.2	4.65	7.88	63.6	№110
	Свекла	30	24					
	Капуста свежая или квашеная	15	12					
	Морковь	8	6					
	картофель с 01.09.по 31.10 25%	19	15					
	с 31.10.по 31.12 30%	20	15					
	с 31.12.по 28.02 35%	22	15					
	с 29.02.по01.09 40%	23	15					
	Лук репчатый	8	6					
	Томатное пюре	3	3					
	Масло растительное	3	3					
	Лимонная кислота	0.01	0.01					
	бульон		120					
	зелень	1.5	0.8					
	Соль йодированная	0.8	0.8					
	мясо		15					
	Сметана	4	4					
	Котлеты рыбные любительские		50/10	10.4	7	12.16	156.8	№390
	Минтай -филе	55	55					
	морковь	8	6					
	хлеб	4	4					
	молоко	5	4					
	лук репчатый	5	4					
	мука пшеничная	5	5					
	соль йодированная	0.3	0.3					
	масса полуфабриката		58					
	масло растительное	3	3					
	Пюре картофельное (картофель отварной)		130	2.73	5.8	19	141.7	№203/520
	картофель	148	111					
	молоко	21	20					
	масло сливочное	5	5					
	соль йодированная	0.4	0.4					
	соус №602		10					
	сметана	9	8					
	мука пшеничная	1	1					

<i>масло растительное</i>	<i>1</i>	<i>1</i>					
<i>морковь</i>	<i>3</i>	<i>1</i>					
<i>лук</i>	<i>3</i>	<i>2</i>					
<i>мука</i>	<i>1</i>	<i>1</i>					
<i>Соль йодированная</i>	<i>0.07</i>	<i>0.07</i>					
<i>Напиток из кураги</i>		<i>150</i>	<i>0.75</i>	<i>0</i>	<i>18.75</i>	<i>78.75</i>	<i>№704</i>
<i>курага</i>	<i>8</i>	<i>15</i>					
<i>Сахар</i>	<i>8</i>	<i>8</i>					
<i>Вода</i>	<i>150</i>	<i>150</i>					
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>1.43</i>	<i>0.13</i>	<i>8.9</i>	<i>48.24</i>	<i>№1</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>0.57</i>	<i>0.1</i>	<i>3.75</i>	<i>18.22</i>	<i>№1</i>
	<i>ИТОГО факт%</i>	<i>38.12</i>	<i>17.5</i>	<i>18.58</i>	<i>73.11</i>	<i>533.71</i>	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	Макароны с сыром		150	8.1	12	31.95	250.5	№332,333
Объем блюд:	макароны	45	96					
405г	сыр	17	11					
	Соль	0.5	0.5					
	Масло сливочное	8	8					
	Чай с сахаром и лимоном		200	0	0	15	60	№686
	чай	0.6	0.6					
	сахар	12	12					
	лимон	8	7					
	Вода	190	190					
	печенье сахарное		25	1.5	2.5	7.5	59	
	Хлеб пшеничный	15	15	1.07	0.1	6.65	36	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	ИТОГО факт%		30.91	11.52	14.76	66.7	432.69	
	Всего за седьмой день факт: %		105.56	42.03	51.03	208.97	1477.82	

ДЕНЬ 8	Омлет натуральный		150	15	16.7	2.85	298.5	№340
ЗАВТРАК 1,2 25%	яйцо	2,8 шт	110					
Объем блюд:	Молоко	41	41					
395г	соль йодированная	0.5	0.5					
	масло растительное	3	3					
	<i>масса готового омлета</i>		145					
	Масло сливочное	5	5					
	Чай с сахаром и молоком		200	1.5	1.6	12.3	68	№685
	Чай высшего или первого сорта	0.6	0.6					
	молоко	50	50					
	Сахар	12	12					
	Вода	160	160					
	Хлеб с вар.сгущенкой		35					№1
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.14	8.9	48	
	вареная сгущенка по ГОСТУ	15	15	2	5.3	5	18	
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22	№1
ЗАВТРАК 2, 95г	яблоко	95	95	0.57	0	23.75	44.65	
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2 факт%		32.19	20.5	23.84	32.8	450.72	
ОБЕД 35%	Икра свекольная		30	0.72	1.2	3.9	25.8	№78
Объем блюд:	свекла	44	38					
550г	лук репчатый	7	5					
	томатное пюре	2	2					
	масло растительное	2	2					
	лимонная кислота	0.001	0.001					
	сахар по вкусу	0.3	0.3					
	Суп картофельный с бобовыми		150	3.75	3.75	13.35	100.2	№139
	картофель с 01.09.по 31.10 25%	43	32					
	с 31.10.по 31.12 30%	46	32					
	с 31.12.по 28.02 35%	49	32					
	с 29.02.по01.09 40%	53	32					
	горох	12	12					
	лук репчатый	8	7					
	морковь	8	6					
	масло растительное	2	2					
	бульон		108					
	зелень	2	1.5					
	соль йодированная	0.7	0.75					
	мясо		15					
	Печень, тушенная в соусе или (фрикадельки в соусе)		50/30	11.28	10	3.76	151.2	№439/469
	печень говяжья	86	71					
	масло растительное	5	5					
	мука пшеничная	3	3					
	Соль йодированная	0.5	0.5					
	<i>масса готовой печени</i>		50					
	<i>соус</i>							№600
	сметана	30	30					
	масло сливочное	1.5	1.5					
	мука пшеничная	1.5	1.5					
	соль йодированная	0.01	0.01					
	Каши гречневая		110	4.74	3.38	23.26	170.92	№297
	крупа	45	45					
	вода	87	87					
	масло сливочное	3	3					
	соль йодированная	0.4	0.4					
	Напиток лимонный		150	0.08	0	18.15	52.31	№639
	лимон	16	15					
	Вода	150	150					
	Сахар	10	10					
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.13	8.9	48.24	№1
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22	№1
	ИТОГО факт%		40.49	22.57	18.56	75.07	566.89	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	Вареники с картофелем или (Суп молочный вермишелевый 250г)		200	7	7.9	24.7	141	№725/160
Объем блюд:	<i>тесто</i>		83					№724
430г	<i>мука пшеничная</i>	57	57					
	<i>яйца</i>	1/12шт	4.4					
	<i>вода</i>	22	22					
	<i>соль йодированная</i>	0.7	0.7					
	<i>фарш</i>		104					№757
	<i>картофель</i>	125	89					
	<i>лук репчатый</i>	32	13					
	<i>масло растительное</i>	3	3					
	<i>соль йодированная</i>	0.8	0.8					
	<i>масса сырых вареников</i>		186					
	Масло сливочное		5					
	Молоко кипяченое(Чай с сахаром)	160	150	0.75	2.62	7.42	92.25	№697
	Фрукт или (сдоба)	50	50	0	0	28	40	промыш.
	Хлеб пшеничный	15	15	1.07	0.1	6.65	36	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	ИТОГО факт%		24.03	9.67	10.78	72.37	336.44	
	Всего за восьмой день факт:%		96.72	52.74	53.18	180.24	1354.05	

ДЕНЬ 9	Каша ячневая или (Каша пшеничная)		150	4.6	2.7	20.4	129	№302
ЗАВТРАК 1,2 25%	Крупа	33	33					
Объем блюд: 405г	Молоко	123	123					
	Сахар	4	4					
	Соль йодированная	0.6	0.6					
	Масло сливочное	4	4					
	Кофейный напиток		180	2.24	3.24	25.82	136.8	№692
	кофейный напиток	2.4	2.4					
	сахар	12	12					
	вода	156	156					
	молоко цельное	45	45					
	Хлеб с сыром		35					№3
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.14	8.9	48	
	сыр	15	15					
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22	№1
ЗАВТРАК 2,95г	банан		95	1.5	0.5	10	96	
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2 факт%		30.57	10.34	6.68	68.87	428.02	
ОБЕД 35%	Икра кабачковая		30	1.2	3.6	1.8	24	промыш.
Объем блюд: 510г	Щи из св. капусты с картофелем или (Суп картофельный с мясными фрикадельками)		150	1.2	2.58	6	52.8	№124/137
	капуста белокочанная	38	30					
	Картофель	24	18					
	Морковь	8	6					
	Лук репчатый	8	6					
	Масло растительное	2	2					
	Бульон	120	120					
	соль йодированная	0.7	0.7					
	мясо							
	приправа, зелень	1.5	0.75					
	Плов из птицы		150	12.15	11.85	27.15	268.5	№492
	мясо	68	59					
	масло растительное	6	6					
	лук репчатый	12	10					
	морковь	13	11					
	томатное пюре	3	3					
	рис	34	82					
	соль йодированная	0.4	0.4					
	Зелень	0.4	0.3					
	масса тушеного мяса		50					
	масса готового риса с овощами		100					
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.13	8.9	48.24	№1
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22	№1
	Напиток из шиповника		150	0.3	0.3	17.7	70.5	№705
	шиповник	15	15					
	Сахар	10	10					
	вода		150					
	ИТОГО факт%		34.45	16.85	18.56	65.3	482.26	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	Каша вязкая с морковью		150	5.55	11.85	30	249	№306
Объем блюд: 400г	крупа	32	32					
	морковь	32	27					
	лук	12	10					
	масло растительное	4	4					
	соль	0.8	0.8					
	вода	52	52					
	молоко	52	52					
	масло сливочное	5	5					
	Напиток яблочный		180	0.1	0	23.74	91.8	№701
	яблоки	21	20					
	Сахар	10	10					
	Вода	187	187					
	Бисквит или(пудинг манный 100г, вафли)		50 (25)	1.32	0.5	7.1	74	№000/318

<i>мука</i>	15	15					
<i>сахар</i>	13	13					
<i>сметана</i>	13	13					
<i>яйцо 1/бит</i>	7	7					
<i>ванилин</i>		0.001					
<i>соль</i>	0.3	0.3					
<i>сода</i>	0.01	0.01					
<i>Хлеб пшеничный</i>	10	10	0.71	0.07	4.45	24.12	№1
<i>Хлеб ржаной</i>	10	10	0.6	0.1	3.75	18.22	№1
<i>ИТОГО факт%</i>		32.65	8.28	12.52	69.04	457.14	
<i>Всего за девятый день факт:%</i>		97.67	35.47	37.76	203.21	1367.42	

ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК 1,2 25%	Каша рисовая (с изюмом без молока)		150	2.4	6	35.95	211.5	№300
Объем блюд: 365г	крупа рисовая	42	42					
	молоко	123	123					
	сахар	5	5					
	Соль йодированная	0.5	0.5					
	Масло сливочное	8	8					
	изюм	19.5	19					
	Чай с сахаром		180	0	0	16.2	63.6	№685
	Чай высшего или первого сорта	0.6	0.6					
	Сахар	10	10					
	Вода	180	180					
	Хлеб с маслом		25					№1
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.14	8.9	48	
	Масло сливочное	5	5	0	4.1	0	36	
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22	№1
ЗАВТРАК 2, 100г	Сок	100	100	0.2	0	10.1	45	
	ИТОГО завтрак1+ завтрак2 факт%		30.17	4.6	10.34	74.9	422.32	
ОБЕД 35%	Огурец соленый		30	0	0	3	10.2	промыш.
Объем блюд: 560г	Борщ с картофелем(без капусты)		150	1.76	4.24	13	97	№114
	свекла	31	24					
	картофель с 01.09.по 31.10 25%	50	30					
	с 31.10.по 31.12 30%	53	30					
	с 31.12.по 28.02 35%	58	30					
	с 29.02.по01.09 40%	62	30					
	лук репчатый	8	6					
	морковь	6	5					
	томатное пюре	2	3					
	сахар	0.7	1					
	масло растительное	3	4					
	бульон		144					
	зелень	2	2					
	соль йодированная	0.7	1					
	мясо							
	сметана	4	4					
	Мясо духовое		200	18.6	9.8	20.4	250	№435
	мясо говядина/курица	100	80					
	Масло растительное	4	4					
	Соль йодированная	0.2	0.2					
	картофель с 01.09.по 31.10 25%	107	80					
	с 31.10.по 31.12 30%	115	80					
	с 31.12.по 28.02 35%	123	80					
	с 29.02.по01.09 40%	134	80					
	морковь	21	17					
	томатное пюре	5	5					
	лук репчатый	11	9					
	соль йодированная	0.5	0.5					
	мука пшеничная	2	2					
	зелень	0.1	0.1					
	Компот из сухофруктов		150	0.1	0	19.8	93	№639
	сухофрукты	15	37					
	сахар	8	8					
	вода	150	150					
	Хлеб пшеничный	20	20	1.43	0.13	8.9	48.24	№1
	Хлеб ржаной	10	10	0.57	0.1	3.75	18.22	№1
	ИТОГО факт%		36.90	22.46	14.27	68.85	516.66	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 30%	Суп -лапша домашняя		200	3	6	13,9	120.0	№148
Объем блюд:	лапша		20					
525г	мука пшеничная	12	12					
	яйцо	3	3					
	вода	2.4	2					
	соль	0.2	0.2					
	масса вареной лапши		40					
	морковь	10	8					
	Лук репчатый	10	8					
	Масло растительное	4	4					
	Бульон		192					
	Соль йодированная	0.80	0.80					
	мясо		15	3.07	1.18	0	24	
	Булочка "К чаю" (сосиска в тесте)		50	6.15	7.5	10.2	120	№770
	мука пшеничная	23	23					
	маргарин сливочный	3.5	3.5					
	дрожжи прессованные	0.5	0.5					
	сахар	5	5					
	соль йодированная	0.1	0.1					
	яйца	2	2					
	ванилин	0.005	0.005					
	молоко	13	13					
	Компот из свежих фруктов		200	0.1	0	23.76	91.8	№638
	яблоки	30	25					
	Сахар	12	12					
	Вода	208	208					
	Хлеб пшеничный	15	15	1.07	0.1	6.65	36	№1
	Хлеб ржаной	15	15	0.85	0.16	5.6	27.19	№1
	ИТОГО факт%		29.93	14	9	46	419	
	Всего за десятый день факт:%		97.00	41.1	33.55	189.96	1357.97	
	Меню-раскладка среднесуточная за две недели		<i>от 1года до3х лет</i>	Пищевые вещества (г)				
	Количество дней		<i>норма за день</i>	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
	Всего за первый день		99.58	37.57	40.78	202.41	1394.11	
	Всего за второй день		100.73	47.34	46.35	200.08	1410.16	
	Всего за третий день		97.56	46.09	47.77	202.28	1365.87	
	Всего за четвертый день		97.31	40.14	43.09	211.25	1362.36	
	Всего за пятый день		98.40	46.01	52.12	187.19	1377.62	
	Всего за шестой день		103.44	49.08	49.35	200.18	1448.18	
	Всего за седьмой день		105.56	42.03	51.03	208.97	1477.82	
	Всего за восьмой день		96.72	52.74	53.18	180.24	1354.05	
	Всего за девятый день		97.67	35.47	37.76	203.21	1367.42	
	Всего за десятый день		97.00	41.1	33.55	189.96	1357.97	
	итого за 10 дней факт		99.40	43.76	45.50	198.58	1391.56	
	итого за 10 дней план 90%		90.00	37.8	42.3	182.7	1260	
	итого за 10 дней план 100%		100%	42	47	203	1400	

ПРИМЕЧАНИЕ: СанПиН 2.3./2.4.3590-20, раздел 8, п.8.1.2.3. допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.