



МБДОУ №85 "РАДУГА" Г. СИМФЕРОПОЛЬ
за осенне-зимний период

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 85 "Радуга"
г. Симферополя
К. К. Кириллова
11.01.2023г.

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто		Б	Ж	У	
Завтрак	Батон с маслом сливочным	Батон	40	40		0	0	0	0
		Масло сливочное	7	7		0,04	5,99	0,06	52,43
		Итого			45				
	Каша жидкая молочная рисовая	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98
		Рис	15	15		1,05	0,09	11,6	48,45
		Сахар	5	5		0	0	4,99	18,7
		Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9
		Вода	60	60		0	0	0	0
		Итого			200				
		Чай сладкий с лимоном	Лимоны	4	4		0,04	0	0,12
		Чай	0,2	0,2		0	0	0	0
		Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18
	Итого			200					
Второй завтрак	Сок фруктовый	Соки	100	100		0	0	0	0
	Итого								
	Борщ с картофелем и сметаной	Петрушка	5	5		0,16	0	0,34	1,89
		Укроп	5	5		0,16	0	0,34	1,89
		Масло растительное	2,5	2,5		0	2,5	0	22,48
		Лук зеленый	5	5		0,05	0	0,16	0,8
		Капуста белокочанная	60	60		0,84	0	2,58	13,44
		Свекла	40	40		0,56	0	0,72	15,36
		Сметана	7	7		0,15	1,4	0,21	14,28
		Морковь	10	10		0,1	0	0,56	2,64
		Лук репчатый	10	10		0,15	0	0,86	3,87
		Картофель	80	80		1,12	0	11,04	46,48

Обед		Томат	5	5		0,02	0	0,15	0,64
					Итого	200			
	Компот из сухофруктов	Компотная смесь	7	7					
		Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18
					Итого	200			
	Пюре картофельное	Масло сливочное	5	5		0,02	2,57	0,03	22,47
		Картофель	180	180		1,68	0	16,56	69,72
		Молоко	30	30		0,6	0,9	1,2	15,9
					Итого	130			
	Тефтели рыбные (Треска+минтай)	Яйцо	0,125	0,125		15,88	14,38	0,88	196,25
		Хлеб белый	20	20		1,66	0,26	9,62	45,4
		Рыба Треска филе	35	35		2,9	0,08	0	12,5
		Рыба Минтай	35	35		3,98	0,18	0	17,25
		Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97
		Мука пшеничная	7	7		0,74	0,09	5,12	23,03
		Морковь	10	10		0,1	0	0,56	2,64
		Лук репчатый	10	10		0,15	0	0,86	3,87
					Итого	80			
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40		1,88	0,28	19,92
				Итого	50				
Полдник	Зефир	Зефир	15	15		0	0	0	0
				Итого	0,012				
Ужин	Какао с молоком	Какао-порошок	2	2		0	0	0	0
		Сахар	10	10		0	0	6,99	26,18
		Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9
		Вода	60	60		0	0	0	0
					Итого	200			
	Оладьи со сгущенкой	Яйцо	0,125	0,125		15,88	14,38	0,88	196,25
		Масло сливочное	6	6		0,01	1,71	0,02	14,98
		Масло растительное	6	6		0	5,99	0	53,94
		Мука пшеничная	60	60		6,36	0,78	43,92	197,4
		Сметана	7	7		0,15	1,4	0,21	14,28
		Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4
		Молоко сгущенное	15	15		1,44	1,7	11,2	65,8
		Дрожжи	3	3		0,38	0,01	0,25	2,55
	Молоко	30	30		0,6	0,9	1,2	15,9	
				Итого	200				
День	Ванилин.	Ванилин	40	40		0	0	0	0
				Итого					

	Соль	Соль йодированная	4	4					
					Итого				
Итого за 1 день						64,06	68,1	187,53	1596,13

День: Вторник
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Брутто	Нетто		Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога с тыквой и сгущенным молоком	Яйцо	0,0625	0,0625		15,88	14,38	0,88	196,25	
		Тыква	40	0		0	0	0	0	
		Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47	
		Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97	
		Крупа манная	10	10		0,57	0,04	3,67	16,3	
		Творог	100	0		0	0	0	0	
		Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4	
		Молоко сгущенное	12	12		0,86	1,02	6,72	39,48	
		Молоко	30	30		0,6	0,9	1,2	15,9	
			Итого			200				
		Напиток кофейный с молоком	Напиток кофейный	2	2		0	0	0	0
			Сахар	10	10		0	0	6,99	26,18
			Молоко	150	150		3	4,5	6	79,5
		Итого			200					
Второй завтрак	Сок фруктовый	Соки	100	100		0	0	0	0	
		Итого								
	Суп Крестьянский со сметаной	Масло растительное	2,5	2,5		0	2,5	0	22,48	
		Пшено	10	10		1,2	0,29	6,33	33,4	
		Капуста белокочанная	40	40		0,56	0	1,72	8,96	
		Сметана	7	7		0,15	1,4	0,21	14,28	
		Морковь	10	10		0,1	0	0,56	2,64	
		Лук репчатый	7	7		0,11	0	0,6	2,71	
		Картофель	60	0		0	0	0	0	
			Итого			250				
	Компот	Груши	15	15		0,06	0,05	1,55	7,05	

Обед		Слива	15	15		0,12	0,05	1,44	7,35
		Персик	15	15		0,14	0,02	1,43	6,75
		Яблоки	15	15		0,05	0	1,53	6,21
		Абрикос	15	15		0,14	0,02	1,35	6,6
		Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18
		Вода	160	160		0	0	0	0
					Итого	200			
	Котлеты из мяса говядины	Яйцо	0,125	0,125		15,88	14,38	0,88	196,25
		Хлеб белый	20	20		1,66	0,26	9,62	45,4
		Масло сливочное	3	3					
		Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97
		Мука пшеничная	10	10		1,06	0,13	7,32	32,9
		Мясо говядина	55	55		5,64	1,96	0	40,32
		Сметана	7	7		0,15	1,4	0,21	14,28
		Лук репчатый	10	10		0,15	0	0,86	3,87
					Итого	70			
	Рагу овощное	Капуста цветная	45	45		0,63	0	1,94	10,08
		Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98
		Масло растительное	2	2		0	2	0	17,98
		Баклажаны	60	60		0	0	0	0
	Перец болгарский	25	25		0	0	0	0	
	Кабачки	60	60		0,24	0,12	2,4	11,34	
	Сметана	7	7		0,15	1,4	0,21	14,28	
	Морковь	10	10		0,1	0	0,56	2,64	
	Лук репчатый	10	10		0,15	0	0,86	3,87	
	Картофель	100	100		1,12	0	11,04	46,48	
	Зеленый горошек	15	15		0,3	0	0,69	3,99	
	Томат	5	5		0,02	0	0,15	0,64	
				Итого	150				
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40		1,88	0,28	19,92	85,6	
				Итого	50				
Полдник	Бананы	Бананы	90	90		1,35	0,45	18,9	86,4
				Итого					
	Чай сладкий	Чай	0,2	0,2		0	0	0	0
		Сахар	10	10		0	0	6,99	26,18
					Итого	200			
	Батон с маслом сливочным и сыром	Батон	40	40		0	0	0	0
		Масло сливочное	7	7		0,04	5,99	0,06	52,43
	Сыр	10	10		0	0	0	0	

Ужин					Итого	55				
	Каша жидкая гречневая молочная	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98	
		Крупа гречневая	15	15		1,89	0,39	10,2	49,35	
		Сахар	5	5		0	0	4,99	18,7	
		Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9	
		Вода	60	60		0	0	0	0	
					Итого	200				
Итого за 2 день						58,59	69,82	162,22	1493,87	

День: Среда
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Брутто	Нетто		Б	Ж	У		
Завтрак	Батон с маслом сливочным	Батон	40	40		0	0	0	0	
		Масло сливочное	7	7		0,04	5,99	0,06	52,43	
						Итого	45			
	Какао с молоком	Какао-порошок	20	20		0	0	0	0	
		Сахар	10	10		0	0	6,99	26,18	
		Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9	
		Вода	60	60		0	0	0	0	
						Итого	200			
	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98	
		Сахар	5	5		0	0	4,99	18,7	
		Хлопья овсяные	15	15		0	0	0	0	
		Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9	
		Вода	60	60		0	0	0	0	
						Итого	200			
Второй завтрак	Сок фруктовый	Соки	100	100		0	0	0	0	
					Итого					
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	Яйцо	0,125	0,125		15,88	14,38	0,88	196,25	
		Масло растительное	2,5	2,5		0	2,5	0	22,48	
		Мясо говядина	35	35		4,94	1,72	0	35,28	
		Морковь	10	10		0,1	0	0,56	2,64	
		Лук репчатый	10	10		0,15	0	0,86	3,87	

Обед		Картофель	80	80		0,84	0	8,28	34,86
					Итого	250			
	Компот из сухофруктов	Компотная смесь	7	7					
		Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18
					Итого	200			
	Рис отварной с маслом сливочным	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45
		Рис	35	35		3,15	0,27	34,79	145,35
					Итого	130			
	Тефтели рыбные (Треска+минтай)	Яйцо	0,125	0,125		15,88	14,38	0,88	196,25
		Хлеб белый	20	20		1,66	0,26	9,62	45,4
		Рыба Треска филе	35	35		2,9	0,08	0	12,5
		Рыба Минтай	35	35		3,98	0,18	0	17,25
		Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97
		Мука пшеничная	7	7		0,74	0,09	5,12	23,03
		Морковь	10	10		0,1	0	0,56	2,64
		Лук репчатый	10	10		0,15	0	0,86	3,87
					Итого	80			
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40		1,88	0,28	19,92	85,6	
				Итого	50				
Полдник	Чай сладкий	Чай	0,2	0,2		0	0	0	0
		Сахар	10	10		0	0	6,99	26,18
					Итого	200			
	Булочка сладкая	Яйцо	0,125	0,125		15,88	14,38	0,88	196,25
		Сахарная пудра	3	3		0	0	2,99	11,22
		Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47
		Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97
		Мука пшеничная	60	60		6,36	0,78	43,92	197,4
		Сметана	7	7		0,15	1,4	0,21	14,28
		Сахар	12	12		0	0	6,99	26,18
		Дрожжи	3	3		0,38	0,01	0,25	2,55
		Молоко	30	30		0,6	0,9	1,2	15,9
		Ванилин	0,01	0,01		0	0	0	0
				Итого	50				
	Капуста тушеная	Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96
		Капуста белокочанная	180	180		2,52	0	7,74	40,32
		Морковь	10	10		0,1	0	0,56	2,64
		Лук репчатый	10	10		0,15	0	0,86	3,87
		Томат	5	5		0,02	0	0,15	0,64

Ужин					Итого	150				
	Напиток из плодов шиповника	Шиповник	11	11		0	0	0	0	
		Сахар	10	10		0	0	6,99	26,18	
					Итого	200				
	Хлеб белый пшеничный	Хлеб белый	35	35		2,91	0,46	16,84	79,45	
				Итого	40					
Итого за 3 день						86,72	84,42	208,43	1896,42	

День: Четверг
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто		Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет натуральный	Яйцо	1,5	1,5		190,5	172,5	10,5	2355
		Масло сливочное	5	5		0	0,43	0	3,75
		Крупа манная	10	10		0,57	0,04	3,67	16,3
		Молоко	40	40		0,8	1,2	1,6	21,2
					Итого	100			
	Салат из консервированной кукурузы	Кукуруза	40	40		0	0	0	0
						Итого	40		
	Хлеб белый пшеничный	Хлеб белый	35	35		2,91	0,46	16,84	79,45
						Итого	40		
	Чай сладкий с лимоном	Лимоны	4	4		0,04	0	0,12	1,36
Чай		0,2	0,2		0	0	0	0	
Сахар		10	10		0	0	6,99	26,18	
				Итого	200				
Второй завтрак	Сок фруктовый	Соки	100	100		0	0	0	0
					Итого				
	Суп картофельный с макаронными изделиями	Петрушка	5	5		0,16	0	0,34	1,89
		Масло растительное	2,5	2,5		0	2,5	0	22,48
		Лук зеленый	5	5		0,05	0	0,16	0,8
		Морковь	10	10		0,1	0	0,56	2,64
		Лук репчатый	10	10		0,15	0	0,86	3,87
		Картофель	80	0		0,84	0	8,28	34,86
		Вермишель, макароны	15	15		1,25	0,11	9,02	39,84

Обед				Итого	250				
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	Масло сливочное	3	3					
		Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97
		Мясо говядина	55	55		7,05	2,45	0	50,4
		Морковь	15	15		0,15	0	0,84	3,96
		Лук репчатый	15	15		0,23	0	1,29	5,81
		Картофель	180	180		1,68	0	16,56	69,72
					Итого	175			
	Компот	Груши	15	15		0,06	0,05	1,55	7,05
		Слива	15	15		0,12	0,05	1,44	7,35
		Персик	15	15		0,14	0,02	1,43	6,75
		Яблоки	15	15		0,05	0	1,53	6,21
		Абрикос	15	15		0,14	0,02	1,35	6,6
		Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18
	Вода	160	160		0	0	0	0	
				Итого	200				
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40		1,88	0,28	19,92	85,6
				Итого	50				
Полдник	Йогурт питьевой	Йогурт питьевой	150	150		7,5	2,25	5,25	70,5
				Итого					
Ужин	Батон с маслом сливочным и сыром	Батон	40	40		0	0	0	0
		Масло сливочное	7	7		0,04	5,99	0,06	52,43
		Сыр	10	10		0	0	0	0
					Итого	55			
	Каша молочная жидкая манная	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98
		Крупа манная	15	15		1,7	0,11	11	48,9
		Сахар	5	5		0	0	4,99	18,7
		Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9
		Вода	60	60		0	0	0	0
					Итого	200			
	Напиток кофейный с молоком	Напиток кофейный	2	2		0	0	0	0
		Сахар	10	10		0	0	6,99	26,18
		Молоко	150	150		3	4,5	6	79,5
					Итого	200			
Итого за 4 день						223,72	201,57	151,35	3292,31

День: Пятница
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто		Б	Ж	У	
Завтрак	Батон с маслом сливочным	Батон	40	40		0	0	0	0
		Масло сливочное	7	7		0,04	5,99	0,06	52,43
			Итого	45					
	Какао с молоком	Какао-порошок	20	20		0	0	0	0
		Сахар	10	10		0	0	6,99	26,18
		Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9
		Вода	60	60		0	0	0	0
		Итого	200						
	Каша жидкая молочная Артек	Крупа Артек	15	15		1,89	0,39	10,2	49,35
		Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98
		Сахар	5	5		0	0	4,99	18,7
		Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9
		Вода	60	60		0	0	0	0
		Итого	200						
Второй завтрак	Фрукты свежие - Яблоки	Яблоки	90	90		0,27	0	9,18	37,26
	Итого	100							
Обед	Рассольник со сметаной	Огурцы консервированные	35	35		0,21	0	0,39	2,45
		Петрушка	5	5		0,16	0	0,34	1,89
		Укроп	5	5		0,16	0	0,34	1,89
		Масло растительное	2,5	2,5		0	2,5	0	22,48
		Лук зеленый	5	5		0,05	0	0,16	0,8
		Крупа перловая	15	15		1,4	0,17	11,06	48,6
		Сметана	7	7		0,15	1,4	0,21	14,28
		Морковь	7	7		0,07	0	0,39	1,85
		Лук репчатый	10	10		0,15	0	0,86	3,87
		Картофель	80	80		0,84	0	8,28	34,86
	Итого	250							
	Компот из сухофруктов	Компотная смесь	7	7					
		Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18
	Итого	200							
Котлеты/биточки из филе курицы	Яйцо	0,125	0,125		15,88	14,38	0,88	196,25	

		Хлеб белый	20	20		1,66	0,26	9,62	45,4
		Филе Курицы	50	50		4,45	1,65	0	33,5
		Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97
		Мука пшеничная	7	7		0,74	0,09	5,12	23,03
		Сметана	7	7		0,15	1,4	0,21	14,28
					Итого	80			
	Салат из квашенной капусты	Масло оливковое	2	2		0	2	0	17,98
		Капуста квашеная	80	80		0,42	0	1,92	9,6
		Сахар	2	2		0	0	2	7,48
					Итого	60			
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40		1,88	0,28	19,92	85,6
					Итого	50			
Полдник	Пряник	Пряники	25	25		0	0	0	0
					Итого				
	Сок фруктовый	Соки	100	100		0	0	0	0
					Итого				
Ужин	Бутерброд с повидлом(джемом)	Хлеб белый	40	40		3,32	0,52	19,24	90,8
		Джем	7	7		0	0	0	0
					Итого	50			
	Макароньы отварные с тертым сыром и сливочным маслом	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45
		Сыр	12	12		0	0	0	0
		Вермишель, макароны	35	35		4,68	0,41	33,84	149,4
					Итого	130			
	Чай сладкий с лимоном	Лимоны	4	4		0,04	0	0,12	1,36
		Чай	0,2	0,2		0	0	0	0
Сахар		7	7		0	0	6,99	26,18	
				Итого	200				
Итого за 5 день					43,85	48,23	170,77	1261,13	

День: Понедельник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто		Б	Ж	У	
	Чай сладкий	Чай	0,2	0,2		0	0	0	0

Завтрак		Сахар	10	10		0	0	6,99	26,18
					Итого	200			
	Батон с маслом сливочным и сыром	Батон	40	40		0	0	0	0
		Масло сливочное	7	7		0,04	5,99	0,06	52,43
		Сыр	10	10		0	0	0	0
					Итого	55			
	Каша жидкая молочная рисовая	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98
		Рис	15	15		1,05	0,09	11,6	48,45
		Сахар	5	5		0	0	4,99	18,7
		Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9
	Вода	60	60		0	0	0	0	
				Итого	200				
Второй завтрак	Напиток кисломолочный "Снежок"	Снежок	130	100		2,8	3,2	4,7	58
				Итого	100				
Обед	Суп картофельный с клецками	Яйцо	0,0625	0,0625		7,94	7,19	0,44	98,13
		Масло растительное	2,5	2,5		0	2,5	0	22,48
		Мука пшеничная	25	25		2,65	0,33	18,3	82,25
		Сметана	7	7		0,15	1,4	0,21	14,28
		Морковь	10	10		0,1	0	0,56	2,64
		Лук репчатый	10	10		0,15	0	0,86	3,87
		Картофель	80	80		0,84	0	8,28	34,86
					Итого	200			
	Запеканка вермиш. с говядиной	Яйцо	0,125	0,125		15,88	14,38	0,88	196,25
		Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96
		Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96
		Мясо говядина	60	60		8,46	2,94	0	60,48
		Сметана	7	7		0,15	1,4	0,21	14,28
		Лук репчатый	15	15		0,23	0	1,29	5,81
		Вермишель, макароны	35	35		3,64	0,32	26,32	116,2
					Итого	100			
	Компот	Груши	15	15		0,06	0,05	1,55	7,05
		Слива	15	15		0,12	0,05	1,44	7,35
		Персик	15	15		0,14	0,02	1,43	6,75
		Яблоки	15	15		0,05	0	1,53	6,21
	Абрикос	15	15		0,14	0,02	1,35	6,6	

		Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18
		Вода	160	160		0	0	0	0
					Итого	200			
	Огурец консервированный колечками с луком	Огурцы консервированные	40	40		0,24	0	0,44	2,8
		Масло оливковое	1,5	1,5		0	1,5	0	13,49
		Лук репчатый	5	5		0,08	0	0,43	1,94
					Итого	40			
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40		1,88	0,28	19,92	85,6
					Итого	50			
Полдник	Печенье	Печенье	15	15		1,48	2	15,24	81,2
					Итого	20			
	Сок фруктовый	Соки	100	100		0	0	0	0
					Итого				
Ужин	Молоко сладкое кипяченое	Сахар	10	10		0	0	6,99	26,18
		Молоко	190	190		3,8	5,7	7,6	100,7
					Итого	200			
	Сырники творожные	Яйцо	0,1	0,1		12,7	11,5	0,7	157
		Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96
		Творог	100	100		5,6	7,2	0,52	90,4
		Мука пшеничная	15	15		1,59	0,2	10,98	49,35
		Сахар	8	8		0	0	7,98	29,92
	Молоко сгущенное	7	7		0,5	0,6	3,92	23,03	
					Итого	100			
Итого за 6 день						76,51	85,89	183,26	1781,12

День: Вторник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто		Б	Ж	У	
Завтрак	Чай сладкий	Чай	0,2	0,2		0	0	0	0
		Сахар	10	10		0	0	6,99	26,18
					Итого	200			
	Икра баклажанная промышленная	Масло оливковое	2	2		0	2	0	17,98
		Икра овощная	40	40		0	0	0	0
					Итого	40			
		Омлет натуральный	Яйцо	1,5	1,5		190,5	172,5	10,5

		Масло сливочное	5	5		0	0,43	0	3,75
		Крупа манная	10	10		0,57	0,04	3,67	16,3
		Молоко	40	40		0,8	1,2	1,6	21,2
					Итого	100			
	Хлеб белый пшеничный	Хлеб белый	35	35		2,91	0,46	16,84	79,45
					Итого	40			
Второй завтрак	ФРУКТЫ	Апельсины	90	90		0,63	0	5,67	25,65
		Бананы	90	90		1,35	0,45	18,9	86,4
		Груши	90	90		0,36	0,27	9,27	42,3
		Персик	90	90		0,81	0,09	8,55	40,5
		Яблоки	90	90		0,27	0	9,18	37,26
		Абрикос	90	90		0,81	0,09	8,1	39,6
							Итого		
Обед	Гороховый суп	Масло растительное	2,5	2,5		0	2,5	0	22,48
		Морковь	10	10		0,1	0	0,56	2,64
		Лук репчатый	10	10		0,15	0	0,86	3,87
		Горох	25	25		5,75	0,4	14,43	80,75
		Картофель	80	80		1,12	0	11,04	46,48
							Итого	250	
	Компот	Груши	15	15		0,06	0,05	1,55	7,05
		Слива	15	15		0,12	0,05	1,44	7,35
		Персик	15	15		0,14	0,02	1,43	6,75
		Яблоки	15	15		0,05	0	1,53	6,21
		Абрикос	15	15		0,14	0,02	1,35	6,6
		Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18
		Вода	160	160		0	0	0	0
							Итого	200	
	Люля- кебаб с луком	Яйцо	0,125	0,125		15,88	14,38	0,88	196,25
		Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97
		Мука пшеничная	5	5		0,53	0,07	3,66	16,45
		Мясо говядина	55	55		7,76	2,7	0	55,44
		Лук репчатый	25	25		0,38	0	2,15	9,68
							Итого	70	
	Пюре картофельное	Масло сливочное	5	5		0,02	2,57	0,03	22,47
		Картофель	180	180		1,68	0	16,56	69,72
		Молоко	30	30		0,6	0,9	1,2	15,9
					Итого	130			
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40		1,88	0,28	19,92	85,6	
					Итого	50			

Полдник	Булочка с повидлом	Яйцо	0,125	0,125		15,88	14,38	0,88	196,25
		Сахарная пудра	3	3		0	0	2,99	11,22
		Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47
		Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97
		Мука пшеничная	60	60		6,36	0,78	43,92	197,4
		Сметана	7	7		0,15	1,4	0,21	14,28
		Сахар	12	12		0	0	6,99	26,18
		Дрожжи	3	3		0,38	0,01	0,25	2,55
		Джем	15	15		0	0	0	0
		Молоко	30	30		0,6	0,9	1,2	15,9
		Ванилин	0,01	0,01		0	0	0	0
					Итого	50			
	Сок фруктовый	Соки	100	100		0	0	0	0
				Итого					
Ужин	Батон с маслом сливочным	Батон	40	40		0	0	0	0
		Масло сливочное	7	7		0,04	5,99	0,06	52,43
					Итого	45			
	Какао с молоком	Какао-порошок	2	2		0	0	0	0
		Сахар	10	10		0	0	6,99	26,18
		Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9
		Вода	60	60		0	0	0	0
					Итого	200			
	Каша жидкая молочная пшеничная	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98
		Пшено	15	15		1,8	0,44	9,5	50,1
		Сахар	5	5		0	0	4,99	18,7
		Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9
	Вода	60	60		0	0	0	0	
				Итого	200				
Итого за 7 день						267,23	243,45	276,58	4338,14

День: Среда
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто		Б	Ж	У	
	Батон с маслом сливочным	Батон	40	40		0	0	0	0
		Масло сливочное	7	7		0,04	5,99	0,06	52,43
					Итого	45			

Завтрак	Каша жидкая гречневая молочная	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98	
		Крупа гречневая	15	15		1,89	0,39	10,2	49,35	
		Сахар	5	5		0	0	4,99	18,7	
		Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9	
		Вода	60	60		0	0	0	0	
					Итого	200				
		Напиток кофейный с молоком	Напиток кофейный	2	2		0	0	0	0
			Сахар	10	10		0	0	6,99	26,18
		Молоко	150	150		3	4,5	6	79,5	
					Итого	200				
Второй завтрак	Сок фруктовый	Соки	100	100		0	0	0	0	
					Итого					
Обед	Суп Свекольник со сметаной	Масло растительное	2,5	2,5		0	2,5	0	22,48	
		Свекла	80	80		1,12	0	1,44	30,72	
		Сметана	5	5		0,11	1	0,15	10,2	
		Морковь	10	10		0,1	0	0,56	2,64	
		Лук репчатый	7	7		0,11	0	0,6	2,71	
		Картофель	70	70		0,84	0	8,28	34,86	
		Томат	5	5		0,02	0	0,15	0,64	
					Итого	200				
		Компот	Груши	15	15		0,06	0,05	1,55	7,05
			Слива	15	15		0,12	0,05	1,44	7,35
			Персик	15	15		0,14	0,02	1,43	6,75
			Яблоки	15	15		0,05	0	1,53	6,21
			Абрикос	15	15		0,14	0,02	1,35	6,6
			Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18
			Вода	160	160		0	0	0	0
						Итого	200			
		Рагу овощное с цветной капустой и куриным филе	Капуста цветная	60	60		0,84	0	2,58	13,44
			Филе Курицы	55	55		4,01	1,49	0	30,15
			Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47
			Масло растительное	2	2		0	2	0	17,98
			Капуста белокочанная	100	100		1,4	0	4,3	22,4
			Сметана	7	7		0,15	1,4	0,21	14,28
			Морковь	10	10		0,1	0	0,56	2,64
		Лук репчатый	10	10		0,15	0	0,86	3,87	

		Картофель	170	0		0	0	0	0	
		Зеленый горошек	15	15		0,3	0	0,69	3,99	
		Томат	5	5		0,02	0	0,15	0,64	
					Итого	150				
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40		1,88	0,28	19,92	85,6	
					Итого	50				
Полдник	Яблоки запеченные	Яблоки	100	100		0,3	0	10,2	41,4	
		Сахар	12	12		0	0	6,99	26,18	
					Итого	80				
Ужин	Голубцы ленивые	Яйцо	0,125	0,125		15,88	14,38	0,88	196,25	
		Масло сливочное	3	3						
		Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97	
		Капуста белокочанная	180	180		2,46	0	7,57	39,42	
		Мясо говядина	55	55		7,61	2,65	0	54,43	
		Сметана	5	5		0,11	1	0,15	10,2	
		Морковь	10	10		0,1	0	0,56	2,64	
		Лук репчатый	10	10		0,15	0	0,86	3,87	
		Рис	10	10		0,7	0,06	7,73	32,3	
						Итого	150			
		Напиток из плодов шиповника	Шиповник	11	11		0	0	0	0
			Сахар	10	10		0	0	6,99	26,18
						Итого	200			
	Хлеб белый пшеничный	Хлеб белый	35	35		2,91	0,46	16,84	79,45	
					Итого	40				
Итого за 8 день						50,86	49,42	150,3	1249,5	

День: Четверг
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто		Б	Ж	У	
	Батон с маслом сливочным	Батон	40	40		0	0	0	0
		Масло сливочное	7	7		0,04	5,99	0,06	52,43
					Итого	45			
	Какао с молоком	Какао-порошок	2	2		0	0	0	0
		Сахар	10	10		0	0	6,99	26,18
		Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9
		Вода	60	60		0	0	0	0

Завтрак		Итого		200						
	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98	
		Сахар	5	5		0	0	4,99	18,7	
		Хлопья овсяные	15	15		0	0	0	0	
		Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9	
		Вода	60	60		0	0	0	0	
		Итого		200						
Второй завтрак	ФРУКТЫ	Апельсины	90	90		0,63	0	5,67	25,65	
		Бананы	90	90		1,35	0,45	18,9	86,4	
		Груши	90	90		0,36	0,27	9,27	42,3	
		Персик	90	90		0,81	0,09	8,55	40,5	
		Яблоки	90	90		0,27	0	9,18	37,26	
		Абрикос	90	90		0,81	0,09	8,1	39,6	
		Итого								
Обед	Суп овощной со сметаной	Капуста цветная	50	50		0,56	0	1,72	8,96	
		Масло растительное	2,5	2,5		0	2,5	0	22,48	
		Помидоры свежие	30	30		0,06	0	0,58	2,54	
		Капуста белокочанная	80	80		1,4	0	4,3	22,4	
		Сметана	7	7		0,15	1,4	0,21	14,28	
		Морковь	10	10		0,1	0	0,56	2,64	
		Лук репчатый	10	10		0,15	0	0,86	3,87	
		Картофель	70	70		0,84	0	8,28	34,86	
		Зеленый горошек	15	15		0,2	0	0,46	2,66	
			Итого		200					
		Компот из сухофруктов	Компотная смесь	7	7					
			Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18
			Итого		200					
		Плов с мясом кур	Филе Курицы	55	55		4,9	1,82	0	36,85
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45
			Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95
			Морковь	30	30		0,3	0	1,68	7,92
		Лук репчатый	15	15		0,23	0	1,29	5,81	
		Рис	40	40		2,8	0,24	30,92	129,2	
		Итого		150						
	Помидоры натуральные (соленые, консервированные)	Помидоры соленые	50	50						
		Итого		50						

				Итого	200					
	Напиток кофейный с молоком	Напиток кофейный	2	2		0	0	0	0	
		Сахар	10	10		0	0	6,99	26,18	
		Молоко	150	150		3	4,5	6	79,5	
				Итого	200					
Второй завтрак	Ананасы консервированные	Ананасы консервированные	90	90		0	0	0	0	
				Итого						
Обед	Борщ с картофелем и сметаной	Масло растительное	2,5	2,5		0	2,5	0	22,48	
		Капуста белокочанная	60	60		0,84	0	2,58	13,44	
		Свекла	40	40		0,56	0	0,72	15,36	
		Сметана	7	7		0,15	1,4	0,21	14,28	
		Морковь	10	10		0,1	0	0,56	2,64	
		Лук репчатый	10	10		0,15	0	0,86	3,87	
		Картофель	80	80		1,12	0	11,04	46,48	
		Томат	5	5		0,02	0	0,15	0,64	
					Итого	200				
		Икра баклажанная промышленная	Масло оливковое	2	2		0	2	0	17,98
			Икра овощная	40	40		0	0	0	0
					Итого	40				
		Кнели из мяса говядины с рисом	Яйцо	0,125	0,125		15,88	14,38	0,88	196,25
			Масло сливочное	3	3					
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97
			Мука пшеничная	7	7		0,74	0,09	5,12	23,03
			Мясо говядина	55	55		7,76	2,7	0	55,44
			Сметана	7	7		0,15	1,4	0,21	14,28
			Морковь	10	10		0,1	0	0,56	2,64
			Лук репчатый	10	10		0,15	0	0,86	3,87
			Рис	10	10		0,7	0,06	7,73	32,3
					Итого	80				
		Компот	Груши	15	15		0,06	0,05	1,55	7,05
		Слива	15	15		0,12	0,05	1,44	7,35	
		Персик	15	15		0,14	0,02	1,43	6,75	
		Яблоки	15	15		0,05	0	1,53	6,21	
		Абрикос	15	15		0,14	0,02	1,35	6,6	
		Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18	

		Вода	160	160		0	0	0	0
					Итого	200			
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40		1,88	0,28	19,92	85,6
					Итого	50			
Полдник	Молоко сладкое кипяченое	Сахар	10	10		0	0	6,99	26,18
		Молоко	190	190		3,8	5,7	7,6	100,7
					Итого	200			
	Оладьи повидлом	Яйцо	0,125	0,125		15,88	14,38	0,88	196,25
		Масло сливочное	6	6		0,04	5,13	0,05	44,94
		Масло растительное	6	6		0	5,99	0	53,94
		Мука пшеничная	60	60		6,36	0,78	43,92	197,4
		Сметана	7	7		0,15	1,4	0,21	14,28
		Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4
		Дрожжи	3	3		0,38	0,01	0,25	2,55
		Джем	15	15		0	0	0	0
		Молоко	30	30		0,6	0,9	1,2	15,9
					Итого	200			
Ужин	Чай сладкий	Чай	0,2	0,2		0	0	0	0
		Сахар	10	10		0	0	6,99	26,18
					Итого	200			
	Макароны отварные с тертым сыром и сливочным маслом	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45
		Сыр	12	12		0	0	0	0
		Вермишель, макароны	35	35		4,68	0,41	33,84	149,4
					Итого	130			
	Хлеб белый пшеничный	Хлеб белый	35	35		2,91	0,46	16,84	79,45
				Итого	40				
	Яйцо отварное 1/2	Яйцо	0,5	0,5		63,5	57,5	3,5	785
				Итого	1				
Итого за 10 день						137,91	141,1	235,55	2732,62
Итого за весь период						1071,06	1048,9	1947,83	21263,79
Среднее значение за период						107,106	104,89	194,783	2126,379

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности						5,04	4,93	9,16	
---	--	--	--	--	--	------	------	------	--