

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад №7 «Малыш» города Агрыз Агрызского
муниципального района РТ**

ПРИКАЗ

г. Агрыз

Номер доку- мента	Дата состав- ления
3-ОД	09.01.2023

Об утверждении 10-дневного меню

На основании СанПиН 2.4.3648-20, договоров с поставщиками

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить 10-дневное меню для применения с 09.01 по 30.06.2023 г.
(Приложение 1).

Заведующий МБДОУ- д/с №7



Яппарова Л.Д.

В дело №02-01 за 2023 год
делопроизводитель Гильмутдинова Г.М.



СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ детского сада №7
Ягларова Л.Д.
Для применения с 09.01 по 30.06.2023 г.
Приказ №3-ОД от 09.01.2023 г.

1 день

2 день														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Количество (в гр) брутто		Количество (в гр) нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		
		сад	ясли	сад	ясли	белки		жиры		углеводы		Ккал		
						сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
ЗАВТРАК														
Залежанка из творога (№117)	120/85					23,38	16,56	9,69	6,86	23,28	16,49	273,78	193,93	
Творог		112,8	79,9	111,7	79,1									
Крупа манная		7,8	5,5	7,8	5,5									
Молоко		28,8	20,4	28,8	20,4									
Яйца		0,08	0,06		2,4									

Сахар		11	9	11	9								
Сметана		4,2	3	4,2	3,0								
Сухари панировочные		4,2	3	4,2	3,0								
Масло сливочное		4,2	3	4,2	3,0								
Повидло	30/25	30	25	30	25	0,10	0,10			19,50	16,30	75,00	62,50
Кофейный напиток с молоком (№253)	180/150					2,51	2,09	2,87	2,39	17,74	14,78	106,82	89,02
Кофейный порошок		1,92	1,6	1,92	1,6								
Сахар		5	4	5	4								
Молоко		85	80	85	80								
Вода		113	85	113	85								
Бутерброд с сыром	42/30,3					4,34	3,07	3,49	2,41	16,93	12,45	119,79	86,13
Хлеб пшеничный		34	25	34	25								
Сыр Голландский		8	5,3	8	5,3								
Итого:						30,33	21,82	16,05	11,66	77,45	60,02	575,39	431,58
2 - ой ЗАВТРАК													
Ряженка 2,5%	180/150	180	150	180	150	5,04	4,20	4,50	3,75	7,56	6,30	91,80	76,50
Итого:						5,04	4,20	4,50	3,75	7,56	6,30	91,80	76,50
ОБЕД													
Рассольник ленинградский (№33)	200/180					4,02	3,62	9,04	8,14	25,90	23,31	119,68	107,71
Картофель		84	75	60	54								
Перловка		4	3,6	4	3,6								
Морковь		10	9	8	7,2								
Лук репчатый		5	4,5	4	3,6								
Огурцы соленые		14	12,6	12	11								
Вода		150	135	150	135								
Масло растительное		4	3,6	4	3,6								
Сметана		8	7,2	8	7,2								
Соль		1,5	0,8	1,5	0,8								
Капуста тушеная (№200)	150/110					3,00	2,20	4,57	3,35	9,02	6,61	102,33	75,04
Капуста		197,3	145,2	157,8	116,2								
Масло растительное		4	3	4	3								
Морковь		8,3	6,1	6,6	4,9								
Лук репчатый		8	6	6,4	4,8								
Томатная паста		2,4	1,8	2,4	1,8								
Соль		1	1	1	1								
Бифштекс (№149)	70/50					21,85	15,61	14,40	10,28	0,21	0,15	217,84	155,60
Говядина (мякоть)		85	61	72,3	52								
Вода		8	5,7	8	5,7								
Масло растительное		2	1,4	2	1,4								
Лук репчатый		8	6	6,4	4,8								
Соль		1	0,4	1	0,4								
Свежие огурцы (№69)	60/40					0,48	0,36	0,06	0,05	1,50	1,13	8,40	6,30
Огурцы свежие		61	41	60	40								
Напиток из шиповника (№256)	200/180					0,68	0,61			21,01	18,91	46,87	42,18
Шиповник		20	18	20	18								
Сахар		7	5	7	5								
Вода		207	172,5	207	172,5								
Хлеб ржаной	40/32	40	32	40	32	1,88	1,50	0,28	0,22	19,92	15,94	85,60	68,48
Итого:						31,91	23,90	28,35	22,04	77,56	66,05	580,72	455,31
ПОЛДНИК													
Пюре из свеклы (№212)	100/80					2,91	2,33	4,81	3,85	12,43	9,94	101,61	81,29
Свекла		143	114,4	114,4	91,5								
Масло сливочное		5	4	5	4								
Яйцо вареное (№213)	40/40	40	40	40	40	4,3	4,3	3,9	3,9	0,2	0,2	53,0	53,0
Шанежка с картофелем (№47)	60/45					6,36	4,77	6,24	4,68	33,24	24,93	213,96	160,47
Мука пшеничная		36	27	36	27								
Мука на подсып		1	0,7	1	0,7								
Сахар		1,6	1,2	1,6	1,2								
Масло сливочное		1,8	1,4	1,8	1,4								
Яйца		0,08	0,06	3,2	2,4								
Соль		0,5	0,4	0,5	0,4								
Дрожжи		1	0,8	1	0,8								
Молоко		13,4	10,1	13,4	10,1								
Картофель		59	43	42	31,5								
Молоко		13,2	9,9	13,2	9,9								
Яйца		0,08	0,06	3,2	2,4								
Масло сливочное		3,4	2,6	3,4	2,6								
Сметана		0,6	0,5	0,6	0,5								
Масло растительное для смазки		0,2	0,2	0,2	0,2								
Хлеб пшеничный	30/23	30	23	30	23	2,43	1,86	0,30	0,23	14,64	11,22	72,60	55,66
Чай с сахаром (№260)	180/150					0,06	0,05	0,01	0,01	13,78	11,48	55,46	46,22
Чай черный		0,48	0,4	0,48	0,4								
Вода		185	152,5	185	152,5								
сахар		5	4	5	4								
Фрукты (апельсин)	200/200	285	285	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	14,70	14,70	94,00	94,00
Итого:						16,86	14,11	16,06	13,47	88,99	72,47	590,63	490,64
ВСЕГО:						84,14	64,03	64,96	50,92	251,56	204,84	1838,54	1454,03

3 день

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Количество (в гр) брутто		Количество (в гр) нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
						белки		жиры		углеводы		Ккал	
		сд	ясли	сд	ясли	сд	ясли	сд	ясли	сд	ясли	сд	ясли
ЗАВТРАК													
Каша "Рябчик" молочная (№84)	200/150					6,65	4,99	7,64	5,73	28,15	21,11	206,67	155,00
Крупа рисовая		8	5	8	5								
Крупа гречневая		8	5	8	5								
Крупа пшено		8	5	8	5								
Молоко		85	75	85	75								
Вода		100	64	100	64								
Соль		1	0,5	1	0,5								
Сахар		5	4	5	4								
Масло сливочное		3	2	3	2								
Какао с молоком (№248)	180/150					3,39	2,83	3,54	2,95	23,36	19,46	138,53	115,44
Какао порошок		0,96	0,8	0,96	0,8								

Сахар		5	4	5	4									
Молоко		90	85	90	85									
Вода		109	77	109	77									
Бутерброд с маслом и сыром	47/35,3					4,4	3,1	7,6	5,7	17,0	12,5	157,2	116,1	
Хлеб пшеничный		34	25	34	25									
Сыр Голландский		8	5,3	8	5,3									
Масло сливочное		5	5	5	5									
Итого:						14,41	10,91	18,80	14,39	68,48	53,05	502,39	386,49	
2 - ой ЗАВТРАК														
Йогурт 2,5%	180/150	180	150	180	150	7,38	6,15	4,50	3,75	10,62	8,85	102,60	85,50	
Итого:						7,38	6,15	4,50	3,75	10,62	8,85	102,60	85,50	
ОБЕД														
Суп с клецками на к/б (№37)	200/180					4,00	3,60	2,83	2,55	13,47	12,12	95,55	86,00	
Картофель		56	50	40	35,8									
Морковь		10	9	8	7,2									
Лук репчатый		9,6	8,6	7,7	6,9									
Масло растительное		2	1,8	2	1,8									
Бульон		150	135	150	135									
Курица (тушка)		139	104,2	123	92,5									
клецки														
Мука пшеничная		8	7,2	8	7,2									
Масло сливочное		1	0,9	1	0,9									
Яйца		0,06	0,05	2,4	2									
Соль		1	0,9	1	0,9									
Вода		12	10,8	12	10,8									
Картофельное пюре (№206)	150/110					3,20	2,34	6,06	4,44	23,30	17,08	160,46	117,67	
Картофель		177,8	130,2	127	93									
Молоко		24	17,6	23	16,6									
масло сливочное		6	4	6	4									
Соль		1	0,5	1	0,5									
Суфле из кур (№183)	70/50					24,65	17,61	28,55	20,39	1,67	1,19	362,26	258,76	
курица отварная				47	35									
Яйца		0,33	0,28	13,2	11,2									
соус для запекания														
Молоко		15,3	11	15,3	11									
Вода		3,3	2,3	3,3	2,3									
Мука пшеничная		2,7	1,93	2,7	1,93									
Масло сливочное		4	2,9	4	2,9									
Белый соус	30/25					0,58	0,48	4,14	3,45	1,18	0,98	44,35	36,96	
Мука пшеничная		1,5	1,25	1,5	1,25									
Масло растительное		1,5	1,25	1,5	1,25									
Сахар		0,3	0,25	0,3	0,25									
Вода		34	23,5	34	23,5									
Салат из капусты с морковью (№4)	60/40					0,98	0,66	6,05	4,03	6,37	4,25	80,96	53,98	
Капуста белокачанная		63,6	42,4	50,9	33,9									
Морковь		7,8	5,2	6,2	4,2									
Масло растительное		4	3	4	3									
Сахар		3	2	3	2									
Лимонная кислота		0,06	0,04	0,06	0,04									
Вода для разведения		3	2	3	2									
Компот из смеси сухофруктов (№ 241)	200/180					0,56	0,50			27,89	25,01	113,79	102,42	
Сухофрукты		9	7	11	8,5									
Сахар		5	4	5	4									
Вода		211	193	211	193									
Хлеб ржаной	40/32	40	32	40	32	1,88	1,50	0,28	0,22	19,92	15,94	85,60	68,48	
Итого:						35,85	26,69	47,91	35,08	93,80	76,57	942,97	724,27	
ПОЛДНИК														
Омлет натуральный (№110)	130/65					11,64	5,82	18,06	9,02	3,05	1,52	221,30	110,54	
Яйца		2	1	80	40									
Молоко		50	25	50	25									
Соль		1	0,5	1	0,5									
Масло сливочное		5	2,5	5	2,5									
Чай с лимоном (№260)	180/150					0,06	0,05	0,01	0,01	13,78	11,48	55,46	46,22	
Чай черный		0,48	0,4	0,48	0,4									
Вода		185	152,5	185	152,5									
Сахар		8	6	8	6									
Лимон		7,2	6	6,5	5,4									
Печенье	20/20	20	20	20	20	1,47	1,47	2,00	2,00	14,93	14,93	83,47	83,47	
Хлеб пшеничный	30/23	30	23	30	23	2,43	1,86	0,30	0,23	14,64	11,22	72,60	55,66	
Итого:						15,60	9,20	20,37	11,26	46,40	39,15	432,83	295,89	
ВСЕГО:						73,24	52,95	91,58	64,48	219,30	177,62	1980,79	1492,15	

4 день

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Количество (в гр) брутто		Количество (в гр) нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
		свд	ясли	свд	ясли	белки		жиры		углеводы		свд	ясли
						свд	ясли	свд	ясли	свд	ясли		
ЗАВТРАК													
Пудинг творожный запеченный (№128)	120/85					19,41	13,75	6,65	4,71	31,80	22,53	264,65	187,46
Творог		91,2	64,5	90,3	64								
Крупа манная		8,8	6,2	8,8	6,2								
Яйца		0,2	0,14	8	5,6								
Курага		12,3	8,7	12	8,5								
Сахар		10	8	10	8								
Масло сливочное		3,6	2,5	3,6	2,5								
Сушари		3	2	3	2								
Сметана		3	2	3	2								
Кисель (№233)	30/25					0,2	0,17			4,35	3,63	17,43	14,52
Концентрат киселя		3,6	3	3,6	3								
Вода		28,5	23,8	28,5	23,8								
Кофейный напиток с молоком (№253)	180/150					2,51	2,09	2,87	2,39	17,74	14,78	106,82	89,02
Кофейный порошок		1,92	1,6	1,92	1,6								
Сахар		5	4	5	4								
Молоко		85	80	85	80								
Вода		113	85	113	85								

Бутерброд с сыром		42/30,3					4,34	3,07	3,49	2,41	16,93	12,45	119,79	86,13
Хлеб пшеничный			34	25	34	25								
Сыр Голландский			8	5,3	8	5,3								
Итого:							26,46	19,08	13,01	9,51	70,82	53,39	508,69	377,13
2 - ой ЗАВТРАК														
Ряженка 2,5%		180/150	180	150	180	150	5,04	4,20	4,50	3,75	7,56	6,30	91,80	76,50
Итого:							5,04	4,20	4,50	3,75	7,56	6,30	91,80	76,50
ОБЕД														
Свекольник на м/б (№34)		200/180					7,69	7,83	9,95	8,95	8,04	7,24	155,86	140,28
Свекла			68,5	62	51,3	46,1								
Картофель			48,16	43,54	34,4	31,1								
Морковь			10	9	8	7,2								
Лук репчатый			10,7	9,6	8,9	8								
Масло растительное			2	1,8	2	1,8								
Сахар			1,3	1,2	1,3	1,2								
Томатная паста			2,6	2,34	2,6	2,34								
Сметана			8	7,2	8	7,2								
Бульон			160	144	160	144								
Лимонная кислота			0,2	0,18	0,2	0,18								
Говядина (мякоть)			43	38,7	36,6	32,9								
Соль				2/1,5	0	2/1,5								
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (№141)		220/160					17,50	12,73	7,52	5,47	24,33	17,70	234,57	170,59
Горбуша (филе)			96	69,8	86,4	62,8								
Картофель			134,6	98	96,2	70								
Масло сливочное			6	4,4	6	4,4								
Соль			2	0,9	2	0,9								
Соус белый							0,41	0,30	2,70	1,96	2,57	1,87	36,16	26,25
Вода			80,3	58,3	80,3	58,3								
Мука пшеничная			3,7	2,7	3,7	2,7								
Масло растительное			3	2	3	2								
Салат из моркови (№9)		60/40					0,68	0,46	6,05	4,03	6,23	4,15	82,08	54,72
Морковь			70	46,7	56	37,4								
Масло растительное			5	4	5	4								
Сок		200/200	200	200	200	200	0,86	0,86			21,02	21,02	88,66	88,66
Хлеб ржаной		40/32	40	32	40	32	1,88	1,50	0,28	0,22	19,92	15,94	85,60	68,48
Итого:							29,02	23,68	26,50	20,63	82,11	67,92	682,93	548,98
ПОЛДНИК														
Суп молочный с рисом (№43)		200/150					4,94	3,71	6,06	4,54	18,62	13,97	148,54	111,41
Молоко			90	85	90	85								
Вода			120	72,5	120	72,5								
Крупа рисовая			14	10,5	14	10,5								
Сахар			2	1,5	2	1,5								
Масло сливочное			2	1,5	2	1,5								
Яйцо вареное (№213)		40/40	40	40	40	40	4,3	4,3	3,9	3,9	0,2	0,2	53,0	53,0
Чай с сахаром (№260)		180/150					0,06	0,05	0,01	0,01	13,78	11,48	55,46	46,22
Чай черный			0,48	0,4	0,48	0,4								
Вода			185	152,5	185	152,5								
Сахар			5	4	5	4								
Хлеб пшеничный		30/23	30	23	30	23	2,43	1,86	0,30	0,23	14,64	11,22	72,60	55,66
Итого:							11,73	9,92	10,27	8,68	47,24	36,87	329,60	266,29
ВСЕГО:							72,25	56,88	54,28	42,57	207,73	164,48	1613,02	1268,90

5 день

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Количество (в гр) брутто		Количество (в гр) нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		сад	ясли	сад	ясли	белки		жиры		углеводы		Ккал	
						сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
ЗАВТРАК													
Каша пшеничная молочная (№91)	200/150					7,44	5,58	8,07	6,05	35,28	26,46	243,92	182,94
Крупа пшеничная		24	21	24	21								
Молоко		90	70	90	70								
Вода		78	55	78	55								
Соль		1	0,5	1	0,5								
Масло сливочное		5	4	5	4								
Какао с молоком (№248)	180/150					3,39	2,83	3,54	2,95	23,36	19,46	138,53	115,44
Какао порошок		0,96	0,8	0,96	0,8								
Сахар		5	4	5	4								
Молоко		90	85	90	85								
Вода		109	77	109	77								
Бутерброд с маслом	39/30					2,41	1,77	5,15	4,05	16,97	12,48	126,48	95,42
Хлеб пшеничный		34	25	34	25								
Масло сливочное		5	5	5	5								
Итого:						13,24	10,18	16,76	13,05	75,61	58,40	508,93	393,80
2 - ой ЗАВТРАК													
Йогурт 2,5%	180/150	180	150	180	150	7,38	6,15	4,50	3,75	10,62	8,85	102,60	85,50
Итого:						7,38	6,15	4,50	3,75	10,62	8,85	102,60	85,50
ОБЕД													
Суп гороховый на м/б(№36)	200/180					9,02	8,12	7,98	7,19	10,89	9,80	151,56	143,66
Горох		17	15,3	17	15,3								
Картофель		56,7	51,1	40,5	36,5								
Морковь		10	9	8	7,2								
Лук репчатый		10	9	8	7,2								
Масло растительное		2	1,8	2	1,8								
Соль		1	0,5	1	0,5								
Говядина (мякоть)		43	38,7	36,6	32,9								
Бульон		140	126	140	126								
Капуста тушеная (№200)	150/110					3,00	2,20	4,57	3,35	9,02	6,61	102,33	75,04
Капуста		197,3	145,2	157,8	116,2								
Масло растительное		5	4	5	4								
Морковь		8,3	6,1	6,6	4,9								
Лук репчатый		8	6	6,4	4,8								
Томатная паста		2,4	1,8	2,4	1,8								
Соль		1	0,5	1	0,5								
Биточки куриные (№178)	70/50					11,02	7,87	12,45	8,89	7,52	5,37	186,09	132,92
Курица (тушка)		145	87,5	52	37,6								

Хлеб пшеничный		13	9,2	13	9,2												
Молоко		18	12,5	18	12,5												
Соль		0,5	0,5	0,5	0,5												
Лук репчатый		8	6,2	6,4	5												
Свежие огурцы (№69)	60/40					0,48	0,36	0,06	0,05	1,50	1,13	8,40	6,30				
Огурцы свежие																	
Напиток из шиповника (№256)	200/180	61	41	60	40	0,68	0,61			21,01	18,91	46,87	42,18				
Шиповник																	
Сахар		9	7	9	7												
Вода		8	6	8	6												
Хлеб ржаной	40/32	217	182,5	217	182,5												
Итого:		40	32	40	32	1,88	1,50	0,28	0,22	19,92	15,94	85,60	68,48				
ПОЛДНИК						26,08	20,66	25,34	19,70	69,86	57,76	580,85	468,58				
Омлет с зеленым горошком (№111)	150/75					10,24	5,12	12,50	6,25	5,00	2,50	173,46	86,73				
Яйца		1,5	0,75	60	30												
Молоко		60	30	60	30												
Масло сливочное		5	2,5	5	2,5												
Горошек зеленый		45	22,5	45	22,5												
Соль		0,5	0,4	0,5	0,4												
Чай с сахаром (№250)	180/150					0,06	0,05	0,01	0,01	13,78	11,48	55,46	46,22				
Чай черный		0,48	0,4	0,48	0,4												
Вода		185	152,5	185	152,5												
сахар		5	4	5	4												
Хлеб пшеничный	30/23	30	23	30	23	2,43	1,86	0,30	0,23	14,64	11,22	72,60	55,66				
Итого:						12,73	7,03	12,81	6,49	33,42	25,20	301,52	188,61				
ВСЕГО:						59,43	44,02	59,41	42,99	189,51	150,21	1493,90	1136,49				

день 61

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Количество (в гр) брутто		Количество (в гр) нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		сэд	ясли	сэд	ясли	белки		жиры		углеводы		Ккал	
						сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли
ЗАВТРАК													
Каша пшенная "Боярская" (№85)	200/150					6,52	4,89	7,68	5,76	27,79	20,84	205,33	154,00
Пшено		20	15	20	15								
Молоко		80	80	80	80								
Вода		88	50	88	50								
Сахар		5	4	5	4								
Соль		1	0,5	1	0,5								
Изюм		5	4	4	3								
Масло сливочное		3	2	3	2								
Кофейный напиток с молоком (№253)	180/150					2,51	2,09	2,87	2,39	17,74	14,78	106,82	89,02
Кофейный порошок		1,92	1,6	1,92	1,6								
Сахар		8	6	8	6								
Молоко		85	80	85	80								
Вода		113	85	113	85								
Бутерброд с сыром	42/30,3					4,34	3,07	3,49	2,41	16,93	12,45	119,79	86,13
Хлеб пшеничный		34	25	34	25								
Сыр Голландский		8	5,3	8	5,3								
Итого:						13,37	10,05	14,04	10,56	62,46	48,07	431,94	329,15
2 - ой ЗАВТРАК													
Пряник/вафли	40/15	40	15	40	15	2,53	0,48	21,60	0,42	22,69	12,02	140,00	52,50
Сок	200/200	200	200	200	200	0,86	0,86			21,02	21,02	88,66	88,66
Итого:						3,39	1,34	21,60	0,42	43,71	33,04	228,66	141,16
ОБЕД													
Суп с клецками на м/б (№37)	200/180					10,15	9,14	7,51	6,76	13,47	12,12	165,01	145,87
Картофель		51,8	49,42	37	35,3								
Морковь		10	9	8	7,2								
Лук репчатый		9,6	8,6	7,7	6,9								
Масло растительное		2	1,8	2	1,8								
Бульон		150	135	150	135								
Говядина		100	80	85	68								
клочки													
Мука пшеничная		8	7,2	8	7,2								
Масло сливочное		1	0,9	1	0,9								
Яйца		0,06	0,05	2,4	2								
Соль		1	0,5	1	0,5								
Вода		12	10,8	12	10,8								
Рис отварной (№191)	150/110					3,89	2,85	5,09	3,73	40,28	29,54	225,18	165,13
Крупа рисовая		54	39,6	54	39,6								
Масло сливочное		6,8	5	6,8	5								
Соль		1	0,5	1	0,5								
Гуляш из отварной говядины (№152)	70/50					21,65	15,46	24,17	17,26	6,73	4,81	331,08	236,49
Отварное мясо				52,7	42								
Масло растительное		4,3	3,45	4,3	3,45								
Лук репчатый		10,8	8,6	9,2	7,2								
Томатная паста		7,3	5,8	7,3	5,8								
Мука пшеничная		2,3	1,85	2,3	1,85								
Соль		0,5	0,5	0,5	0,5								
Салат из моркови (№9)	60/40					0,68	0,46	6,05	4,03	6,23	4,15	82,08	54,72
Морковь		70	46,7	56	37,4								
Масло растительное		5	4	5	4								
Кисель из концентрата плодовых и ягодных (№233)	200/180					1,36	1,22			29,02	26,12	116,19	104,60
Концентрат киселя		24	21,6	24	21,6								
Вода		190	171	190	171								
Хлеб ржаной	40/32	40	32	40	32	1,88	1,50	0,28	0,22	19,92	15,94	85,60	68,48
Итого:						17,96	15,17	43,10	32,00	115,65	92,68	1005,14	775,29
ПОЛДНИК													
Суп уха (№41)	192/180					11,33	10,20	9,73	8,76	5,33	4,80	154,20	138,78
Бульон		140	126	140	126								
Горбуша (филе)		50	45	45	40,5								
Картофель		126	112,98	90	80,7								
Морковь		10	9	8	7,2								
Лук репчатый		10	9	8	7,2								
Масло сливочное		4	3,6	4	3,6								

Соль														
Чай с сахаром (№260)	180/150	0,5	0,4	0,5	0,4									
Чай черный		0,48	0,4	0,48	0,4	0,06	0,05	0,01	0,01	13,78	11,48	55,46	46,22	
Вода		185	152,5	185	152,5									
Сахар		5	4	5	4									
Фрукты (банан)	250/250	357,5	357,5	250	250	3,75	3,75	1,25	1,25	52,50	52,50	240,00	240,00	
Хлеб пшеничный	30/23	30	23	30	23	2,43	1,86	0,30	0,23	14,64	11,22	72,60	55,66	
Итого:						17,57	15,86	11,29	10,25	86,25	80,00	522,26	480,66	
ВСЕГО:						52,29	42,42	90,03	53,23	308,07	253,79	2188,00	1726,26	

7 день

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Количество (в гр) брутто		Количество (в гр) нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал										
		сад	ясли	сад	ясли	белки		жиры		углеводы		сад	ясли									
						сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли											
ЗАВТРАК																						
Пудинг творожный запеченный (№128)	150/110					21,61	15,55	9,25	6,81	48,50	36,43	363,05	269,46									
Творог		91,2	64,6	90,3	64																	
Крупа манная		8,8	6,2	8,8	6,2																	
Яйца		0,2	0,14	8	5,6																	
Изюм		12,3	8,7	12,3	8,7																	
Сахар		7	5	7	5																	
Масло сливочное		3,6	2,5	3,6	2,5																	
Сухари		3	2	3	2																	
Сметана		3	2	3	2																	
Сгущенное молоко	30	25	30	25																		
Какао с молоком (№248)	180/150					3,39	2,83	3,54	2,95	23,36	19,46	138,53	115,44									
Какао порошок		0,96	0,8	0,96	0,8																	
Сахар		5	4	5	4																	
Молоко		90	85	90	85																	
Вода	109	77	109	77																		
Бутерброд с маслом	39/30					2,41	1,77	5,15	4,05	16,97	12,48	126,48	95,42									
Хлеб пшеничный		34	25	34	25																	
Масло сливочное		5	5	5	5																	
Итого:						27,41	20,15	17,94	13,81	88,83	68,37	628,06	480,32									
2 - ой ЗАВТРАК																						
Кефир 2,5 %	180/150	180	150	180	150	5,40	4,17	4,50	3,75	7,02	5,85	90,00	75,00									
Итого:						5,40	4,17	4,50	3,75	7,02	5,85	90,00	75,00									
ОБЕД																						
Суп крестьянский на к/б (№42)	200/180					2,85	2,57	6,39	5,75	12,34	11,11	118,47	106,62									
Капуста		30	27	24	21,6																	
Картофель		28,56	25,48	20,4	18,2																	
Крупа пшеничная		8	7,2	8	7,2																	
Морковь		10	9	8	7,2																	
Лук репчатый		10	9	8	7,2																	
Масло растительное		2,4	2,2	2,4	2,2																	
Бульон		170	153	170	153																	
Соль		1,5	1	1,5	1																	
Сметана		8	7,2	8	7,2																	
Курица (тушка)		42,8	38,5	38,1	34,3																	
Рагу из овощей с кабачками (№78)		150/110													3,63	2,66	8,51	6,24	22,19	16,27	179,69	131,77
Картофель			67,76	49,56	48,4									35,4								
Морковь			30	22	24									17,6								
Капуста	37,5		27,5	30	22																	
Кабачки	36		26,4	24,1	17,7																	
Горошек зеленый	11,3		8,3	3,7	5,6																	
Масло растительное	5		4	5	4																	
Вода	45		33,8	45	33,8																	
Масло сливочное	5	4	5	4																		
Соль	1	0,5	1	0,5																		
Биточки куриные (№178)	70/50					11,02	7,87	12,45	8,89	7,52	5,37	186,09	132,92									
Курица (тушка)		145	87,5	52	37,6																	
Хлеб пшеничный		13	9,2	13	9,2																	
Молоко		18	12,5	18	12,5																	
Соль		0,5	0,5	0,5	0,5																	
Лук репчатый		8	6,2	6,4	5																	
Салат из капусты с морковью (№4)	60/40					0,98	0,66	6,05	4,03	6,37	4,25	80,96	53,98									
Капуста белокочанная		63,6	42,4	50,9	33,9																	
Морковь		7,8	5,2	6,2	4,2																	
Масло растительное		4	3	4	3																	
Сахар		3	2	3	2																	
Лимонная кислота		0,06	0,04	0,06	0,04																	
Вода для разведения		3	2	3	2																	
Соль	0,5	0,4	0,5	0,4																		
Компот из смеси сухофруктов (№ 241)	200/180					0,56	0,50			27,89	25,01	113,79	102,42									
Сухофрукты		9	7	11	8,5																	
Сахар		5	4	5	4																	
Вода		211	193	211	193																	
Хлеб ржаной	40/32	40	32	40	32	1,88	1,50	0,28	0,22	19,92	15,94	85,60	68,48									
Итого:						20,92	15,76	33,68	25,13	96,23	77,95	764,60	596,19									
ПОЛДНИК																						
Свекла, тушенная в сметанном соусе (№80)	100/80					2,91	2,33	4,81	3,85	12,43	9,94	101,61	81,29									
Свекла		127,5	102	102	81,6																	
Масло сливочное		5	4	5	4																	
Сметанный соус (№226)	30/25					0,50	0,42	3,55	2,96	1,01	0,84	38,02	31,68									
Сметана		15	12,5	15	12,5																	
Мука пшеничная		0,75	0,63	0,75	0,63																	
Масло растительное		0,75	0,63	0,75	0,63																	
Вода		16,5	13,8	16,5	13,8																	
Яйцо вареное (№213)	40/40	40	40	40	40	4,3	4,3	3,9	3,9	0,2	0,2	53,0	53,0									
Булочка российская (№276)	60/45					4,25	3,25	2,90	2,18	39,20	29,47	199,80	150,23									
Мука пшеничная		45	40	45	40																	
Мука пшеничная на подсып		1	7	1	7																	
Сахар		10	7,5	10	7,5																	
Сахар для отделки		2	1,5	2	1,5																	

Масло сливочное		5	3,8	5	3,8								
Молоко		5	2,8	5	2,8								
Яйца		0,05	0,05	2	2								
Яйца для смазки		0,05	0,05	2	2								
Дрожжи		1	0,9	1	0,9								
Вода		11,5	8,7	11,5	8,7								
Чай с сахаром (№260)	180/150					0,06	0,05	0,01	0,01	13,78	11,48	55,46	46,22
Чай черный		0,48	0,4	0,48	0,4								
Вода		185,0	152,5	185,0	152,5								
сахар		5	4	5	4								
Фрукты (груши)	200/150	222	167	200	150	0,80	0,60	0,60	0,45	20,67	15,50	94,00	70,50
Хлеб пшеничный	30/23	30	23	30	23	2,43	1,86	0,30	0,23	14,64	11,22	72,60	55,66
Итого:						15,25	12,81	16,07	13,58	101,93	78,65	614,49	488,58
ВСЕГО:						68,98	52,89	72,19	56,27	294,01	230,82	2097,15	1640,09

день 8й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Количество (в гр) брутто		Количество (в гр) нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		сад	ясли	сад	ясли	Белки		жиры		углеводы		сад	ясли
						сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
ЗАВТРАК													
Каша ячневая вязкая (№99)	200/150					7,23	5,42	6,67	5,00	39,54	29,66	246,87	185,15
Крупа ячневая		25	21	25	21								
Вода		83	50	83	50								
Соль		1	0,5	1	0,5								
Масло сливочное		5	4	5	4								
Молоко		85	80	85	80								
Кофейный напиток с молоком (№253)	180/150					2,51	2,09	2,87	2,39	17,74	14,78	106,82	89,02
Кофейный порошок		1,92	1,6	1,92	1,6								
Сахар		5	4	5	4								
Молоко		85	80	85	80								
Вода		113	85	113	85								
Бутерброд с маслом и сыром	47/35,3					4,4	3,1	7,6	5,7	17,0	12,5	157,2	116,1
Хлеб пшеничный		34	25	34	25								
Сыр Голландский		8	5,3	8	5,3								
Масло сливочное		5	5	5	5								
Итого:						14,11	10,60	17,16	13,10	74,25	56,92	510,88	390,22
2 - ой ЗАВТРАК													
Пряник	40/0	40	0	40	0	2,53	0,00	2,16	0,00	22,69	0,00	140,00	0,00
Ряженка 2,5%	180/150	180	150	180	150	5,04	4,20	4,50	3,75	7,56	6,30	91,80	76,50
Итого:						7,57	4,20	6,66	3,75	30,25	6,30	231,80	76,50
ОБЕД													
Борщ на м/б (№27)	200/180					8,67	7,80	10,21	9,19	8,65	7,79	161,42	145,28
Свекла		40	36	32	28,8								
Капуста		20	18	16	14,4								
Картофель		22,5	21,28	16	15,2								
Морковь		10	9	8	7,2								
Лук репчатый		5	4,5	4	3,6								
Масло растительное		2,4	2,2	2,4	2,2								
Бульон		150	135	150	135								
Соль		1	1	1	1								
Говядина (мякоть)		43	38,7	36,6	32,9								
Сахар		2	1,8	2	1,8								
Сметана		8	7,2	8	7,2								
Лимонная кислота		0,2	0,18	0,2	0,18								
Картофельное пюре (№206)	150/110					3,20	2,34	6,06	4,44	23,30	17,08	160,46	117,67
Картофель		177,8	130,2	127	93								
Молоко		24	17,6	23	16,6								
масло сливочное		6	4	6	4								
Соль		1	0,7	1	0,7								
Котлеты рыбные (№134)	70/50					10,36	7,40	1,93	1,37	6,79	4,85	85,93	61,38
Горбуша (филе)		92	65	82,8	58,5								
Хлеб пшеничный		13	9,2	13	9,2								
Молоко		10	7,1	10	7,1								
Яйца		0,1	0,07	4	2,8								
Соль		0,5	0,4	0,5	0,4								
Лук репчатый		11,7	8,4	9,4	6,7								
Белый соус	30/25					0,58	0,48	4,14	3,45	1,18	0,98	44,35	36,96
Мука пшеничная		1,5	1,25	1,5	1,25								
Масло растительное		1,5	1,25	1,5	1,25								
Сахар		0,3	0,25	0,3	0,25								
Вода		34	23,5	34	23,5								
Салат из капусты с морковью (№4)	60/40					0,98	0,66	6,05	4,03	6,37	4,25	80,96	53,98
Капуста белокачанная		63,6	42,4	50,9	33,9								
Морковь		7,8	5,2	6,2	4,2								
Масло растительное		4	3	4	3								
Сахар		3	2	3	2								
Лимонная кислота		0,06	0,04	0,06	0,04								
Вода для разведения		3	2	3	2								
Компот из смеси сухофруктов (№ 241)	200/180					0,56	0,50			27,89	25,01	113,79	102,42
Сухофрукты		9	7	11	8,5								
Сахар		5	4	5	4								
Вода		211	193	211	193								
Хлеб ржаной	40/32	40	32	40	32	1,88	1,50	0,28	0,22	19,92	15,94	85,60	68,48
Итого:						26,23	20,68	28,67	22,70	94,10	75,90	732,51	586,17
ПОЛДНИК													
Суп молочный с рисом (№43)	200/150					4,94	3,71	6,06	4,54	18,62	13,97	148,54	111,41
Молоко		100	117	100	117								
Вода		110	40,5	110	40,5								
Крупа рисовая		14	10,5	14	10,5								
Сахар		2	1,5	2	1,5								
Масло сливочное		2	1,5	2	1,5								
Ватрушка с повидлом (№289)	60/36					7,08	4,24	2,63	0,60	41,81	25,09	219,07	131,50
Тесто дрожжевое:													
Мука пшеничная		38,5	30	38,5	30								

[illegible]

