

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
ГБДОУ НАО «ЦРР - ДС «Аннушка»
М.В. Хозяинова



**Примерное 10-дневное меню
для детей с 1,5 до 3 лет с 12 часовым пребыванием**

1 день (с1,5 до 3-х лет)

Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводь	Ккал	Вит"С"	Тех. карта
Завтрак									
Каша гречневая молочная	150							2 мг	№47т/н
крупка гречневая		25	25	3,15	0,82	14,27	77		
масло сливочное		4	4	0	3,28	0,04	30		
молоко цельное		150	150	4,35	4,8	7,05	90		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
Чай с молоком	160							3,05 мг	№260т/н
чай		0,7	0,7						
молоко цельное		150	150	4,35	4,8	7,05	90		
сахарный песок		7	7	0	0	6,97	27,93		
Бутерброд с сыром	40							0,08 мг	
булка пшеничная		33	33	2,54	0,33	16,17	77,51		
масло сливочное		1	1	0	0,825	0,08	7,48		
сыр		8	6	1,47	15,01	0	19,5		
Итого	350			15,86	29,865	53,62	427,4		
Суточная калорийность в %							26,5%		
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	3% 2 мг	
Обед									
Салат из свеклы	30							8 мг	№22т/н
свекла		40	30	0,45	0,03	2,64	12,6		
масло растительное		1	1	0	1	0	8,99		
Рассольник со сметаной	150							11,2 мг	№32т/н
мясо		40	40	7,44	6,4	0	87,2		
картофель		35	20	0,4	0,08	3,2	15,4		
лук репчатый		11	10	0,14	0,02	0,8	4,1		
перловка		2	2	0,18	0,02	1,34	6,3		
морковь		12	10	0,12	0	0,68	3,5		
соленные огурцы		12	10	0,08	0,01	0,17	1,3		
сметана		5	5	0,13	0,75	0,18	8,1		
Картофельная запеканка с мясом кури	160							66 мг	№157т/н
кура		70	50	9,1	9,2	0	119		
картофель		120	100	2	0,4	16,3	77		
сухари		10	10	0,76	0,08	4,92	23,5		
яйцо		4	4	0,5	0,46	0,02	6,28		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
мука		5	5	0,54	0,07	3,5	16,7		
масло сливочное		7	7	0,04	5,78	0,56	52,36		
томатная паста		3	3	0,14	0	0,57	3,06		
хлеб ржаной		40	40	2,72	0,52	15,92	80,4		
Компот сухофрукты	150							0,3 мг	№59т/н
сухофрукты		9	9	0,22	0,01	4,83	23,2		
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	31,92		
Итого	490			24,96	26,83	63,61	598,89		
Суточная калорийность в %							36,5%		
Полдник									
Кефирный напиток	150	150	150	4,05	3,75	16,20	81,00	0,14 мг	
яблоко	50	60	50	0,21	0,20	4,90	23,50	10 мг	
Пряник	10	10	10	0,6	0,4	7,4	36		
Итого:	210			4,86	4,35	28,50	140,50		
Суточная калорийность в %							10%		
Ужин									
Котлетки морковно-твор. со смет соусом	180							85 мг	№67т/н
морковь		150	130	1,65	0,00	8,76	44,45		
масло сливочное		4	4	0,02	3,30	0,32	22,44		
молоко цельное		20	20	0,58	0,64	0,94	12,00		
крупка манная		5	5	0,52	0,05	3,53	16,65		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
мука пшеничная		5	5	0,54	0,06	3,50	16,70		
масло растительное		3	3	0,00	0,00	3,00	26,97		
творог		40	40	7,2	3,6	1,2	67,6		
сахарный песок		3	3	0,00	0,00	2,98	11,97		
сметана		10	10	0,26	1,5	0,36	16,2		
булка пшеничная		20	20	1,52	0,16	9,84	47		
Яйцо	40	40	40	5,08	4,06	0,28	62,8		
Кисель из свежих ягод	180							1,38 мг	№235т/н
брусника		10	10	0,10	0,04	0,73	4,40		
крахмал		4	4	0,00	0,00	3,13	12,52		
сахарный песок		8	8	0,00	0,00	7,98	31,92		
Итого:	400			18,10	13,91	46,58	401,47		
Суточная калорийность в %							25%		
Всего:				64,08	75,16	208,81	1613,26		

2 день (с 1.5 до 3-х лет)

Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит"С"	Тех карта
Завтрак									
Каша ячневая	150							1,5 мг	№99 т/н
крупя ячневая		20	20	2	0,25	13,07	62,6		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
молоко цельное		100	100	2,9	2,5	4,8	54		
сахарный песок		2	2	0	0	1,91	19,5		
Кофейный напиток с молоком	150							0,98 мг	№57т/н
кофейный напиток		2,5	2,5	0,25	0,06	1,45	7,38		
молоко цельное		100	100	2,9	2,5	4,8	54		
сахарный песок		5	5	0,00	0,00	4,99	19,95		
Бутерброд с яйцом	50								
булка пшеничная		30	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
масло сливочное		1	1	0	0,82	0,08	7,48		
яйцо		20	20	2,54	2,03	0,14	31,4		
Итого	350			12,88	10,87	46,24	349,25		
Суточная калорийность в %							23%		
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	3% 2 мг	
Обед									
Салат из моркови	30							3 мг	№9т/н
морковь		40	30	0,39	0,03	2,07	10,5		
масло растительное		1	1	0	1	0	8,99		
Суп вермишелевый	150							17 мг	№38 т/н
картофель		30	20	0,4	0,08	3,2	15,4		
лук репчатый		6	5	0,07	0,01	0,4	2,05		
вермишель		6	6	0,66	0,08	4,23	20,28		
морковь		22	20	0,26	0,02	1,38	7		
Тефтели мяс, соус, туш капуста	50+110							63 мг	№ 172т/н
мясо		80	80	14,88	12,8	0	174,44		№200т/н
хлеб пшеничный		5	5	0,38	0,04	2,46	11,75		
молоко цельное		15	15	0,44	0,48	0,71	9		
лук репчатый		12	10	0,14	0,02	0,8	4,1		
капуста свежая		120	110	1,98	0,11	5,17	30,8		
масло растительное		4	4	0	4	0	35,96		
масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,32	29,92		
сахарный песок		1	1	0	0	0,99	3,99		
мука		2	2	0,21	0,02	1,4	6,68		
яйцо		3	3	0,38	0,3	0,02	4,71		
морковь		22	20	0,26	0,02	1,38	7		
томатная паста		3	3	0,38	0,3	0,02	4,71		
хлеб ржаной		40	40	2,72	0,52	15,92	80,4		
Компот из шиповника с яблоком	150							0,4 мг	№59т/н
шиповник		9	9	0,37	0,15	53,13	31,24		
яблоко		40	40	0,16	0,16	3,92	18,8	2,5 мг	
сахарный песок		8	8	0,00	0,00	7,98	31,92		
Итого	490			24,1	23,44	105,5	549,64		
Суточная калорийность в %							36%		
Полдник									
Кефирный напиток	150	150	150	4,05	3,75	16,20	81,00	0,14 мг	
Печенье домашнее	25								№279т/н
мука		25	25	2,70	0,33	17,48	83,50		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
сахарный песок		1	1	0	0	0,99	3,99		
сметана		5	5	0,13	0,75	0,18	8,1		
масло сливочное		5	5	0,01	1,65	0,16	14,96		
Яблоко	50	53	50	0,2	0,2	4,9	23,5	2,5 мг	
Итого:	225			7,72	7,18	39,94	222,90		
Суточная калорийность в %							15%		
Ужин									
Рыба отварная кусочком	50							1 мг	№24 т/н
треска		70	50	5,70	2,05	0,00	42,50		
лук репчатый		12	11	0,15	0,02	0,88	4,48		
масло растительное		1	1	0,00	0,00	3,00	26,97		
Картофельное пюре, зеленый горошек	160							39 мг	№206т/н
молоко цельное		40	40	2,06	1,77	1,81	25,50		
масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,32	29,92		
картофель		130	100	2,00	0,40	16,30	77,00		
зеленый горошек		30	20	0,46	0,00	0,97	6,00		
хлеб пшеничный		25	25	1,9	0,2	12,3	58,75		
Чай с лимоном	180							3,05 мг	№260т/н
чай		0,6	0,6						
сахарный песок		8	8	0,00	0,00	7,98	31,92		
лимон		3	3	0,02	0,00	0,09	1,02		
Печенье сахарное	10	10	10	0,55	2,30	2,70	49,00		
Итого:	400			12,86	10,04	46,35	353,06		
Суточная калорийность в %							23%		
Всего:				57,86	51,73	254,53	1519,85		

3 день (с 1.5 до 3-х лет)

Наименование блюд	Выход	Масса (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит"С"	Тех карта
Завтрак								
Каша геркулесовая	150						1,5 мг	№93 т/н
крупа геркулес		20	20	2,46	1,24	12,36	70,4	
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44	
молоко цельное		100	100	2,9	2,5	4,8	54	
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98	
Какао с молоком	160						1,6 мг	№249т/н
какао порошок		1,25	1,25	0,3	0,18	0,13	3,6	
молоко цельное		100	100	2,9	2,5	4,8	54	
сахарный песок		5	5	0	0	4,99	19,95	
Бутерброд с сыром	40							
булка пшеничная		33	33	2,54	0,33	16,17	77,05	
масло сливочное		1	1	0	0,82	0,08	7,48	
сыр		8	6	1,47	15,01	0	19,5	
Итого	350			12,58	25,05	45,56	336,4	
Суточная калорийность в %							22%	
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	3% 4 мг
Обед								
Салат из квашеной капусты зел луко	30						22 мг	№ 7т/н
капуста квашеная		40	30	0,54	0,03	0,9	6,9	
лук зеленый		6	5	0	0	0,4	2,07	
масло растительное		1	1	0	1	0	8,99	
Суп куриный с сухариками	150						15 мг	№ 28 т/н
кура		50	30	5,46	5,52	0	71,4	
сухарики		5	5	0,38	0,04	2,46	11,75	
лук репчатый		3	2	0,03	0	0,16	0,82	
картофель		35	20	0,4	0,08	3,2	15,4	
морковь		22	20	0,26	0,02	1,38	7	
Гуляш с макаронами, солен огурец	50+110						2 мг	№ 152т/н
сердце		90	70	11,2	2,45	1,4	67,2	
мука		3	3	0,32	0,03	2,1	10,2	
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98	
макароны		40	40	4,4	0,52	28,2	135,2	
масло сливочное		5	5	0,02	4,12	0,4	37,4	
морковь		34	30	0,39	0,03	2,07	10,5	
соленый огурец		36	30	0,24	0,03	0,51	3,9	
хлеб ржаной		40	40	2,72	0,52	15,92	80,4	
Компот из сухофруктов	150						0,8 мг	№59т/н
сухофрукты		9	9	0,2	0,07	5,17	23,04	
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	31,92	
Итого	490			26,56	16,46	72,25	542,07	
Суточная калорийность в %							33%	
Полдник								
Кефирный напиток	150	150	150	4,05	3,75	16,20	81,00	0,14 мг
Булочка домашняя	25							№ 274т/н
мука		25	25	2,70	0,33	17,48	83,50	
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85	
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98	
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98	
дрожжи		0,7	0,7	0,10	0,08	0,25	3,27	
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44	
Яблоко	30	35	30	0,24	0,12	2,43	14,10	90 мг
Итого:	205			7,73	9,25	38,62	238,12	
Суточная калорийность в %							15%	
Ужин								
Яйцо	40	40	40	5,08	4,06	0,28	62,80	
Овощное рагу	130						95 мг	№ 77 т/н
морковь		26	20	0,26	0,02	1,38	7,00	
капуста свежая		120	100	1,80	0,10	4,70	28,00	
лук репчатый		6	5	0,07	0,01	0,40	2,05	
масло сливочное		4	4	0,02	3,30	0,32	22,44	
картофель		90	60	1,20	0,24	9,78	46,20	
масло растительное		4	4	0,00	4,00	0,00	35,96	
зеленый горошек		20	15	0,46	0,00	0,97	6,00	
хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Кисель из клюквы	150						1,84 мг	№235 т/н
крахмал		4	4	0,00	0,00	3,13	12,52	
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	31,92	
клюква		15	15	0,07	0,03	0,55	4,20	
Яблоко	50	50	50	0,40	1,00	3,75	23,50	90 мг
Баранка	30	30	30	3,12	0,39	19,26	93,30	
Итого:	400			14,00	13,31	62,34	422,89	
Суточная калорийность в %							27%	
Всего:				61,17	64,27	235,27	1584,48	

4 день (с 1.5 до 3-х лет)

Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит"С"	Тех карта
Завтрак									
Каша пшеничная	150							1 мг	№ 96 т/н
крупка пшеничная		20	20	2,3	0,66	13,3	68,4		
масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,32	29,92		
молоко цельное		120	120	3,48	3,84	5,64	72		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
Кофейный напиток с молоком	150							0,98 мг	№57т/н
кофейный напиток		2,5	2,5	0,25	0,06	1,45	7,38		
молоко цельное		120	120	3,48	3,84	5,64	72		
сахарный песок		5	5	0	0	4,99	19,95		
Бутерброд с яйцом	50								
булка пшеничная		30	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
яйцо		20	20	3,07	2,08	0	41,16		
масло сливочное		1	1	0	0,82	0,08	7,48		
Итого	350			14,88	14,84	48,17	396,77		
Суточная калорийность в %							23%		
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	2%40 мг	
Обед									
Салат из свежих огурцов	30							7 мг	№ 15т/н
огурцы свежие		40	30	0,21	0,03	0,57	3,3		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
Щи со сметаной	150							14,2 мг	№ 55т/н
капуста свежая		45	30	0,54	0,03	1,41	8,4		
картофель		40	20	0,4	0,08	3,2	15,4		
лук репчатый		11	10	0,14	0,02	0,8	4,1		
сухарики		10	10	0,76	0,08	6,04	31,1		
морковь		22	20	0,26	0,02	1,38	7		
сметана		10	10	0,26	1,5	0,36	16,2		
Жаркое по-домашнему	160							39 мг	№ 153 т/н
мясо		80	80	14,88	12,8	0	174,44		
лук репчатый		11	10	0,14	0,02	0,8	4,1		
картофель		110	90	1,8	0,36	14,67	69,3		
масло растительное		4	4	0	4	0	35,96		
масло сливочное		8	8	0,04	3,3	0,32	29,92		
морковь		45	40	0,52	0,04	2,76	14		
хлеб ржаной		40	40	2,72	0,52	15,92	80,4		
Компот из шиповника с яблоком	150							160 мг	№ 238т/н
яблоко		18	15	0,06	0,06	1,47	7,05		
шиповник		7	7	0,3	0,13	4,35	25,56		
сахарный песок		9	9	0	0	8,99	35,91		
Итого	490			23,03	24,99	63,04	580,12		
Суточная калорийность в %							34%		
Полдник									
Кефирный напиток	150	150	150	4,05	3,75	16,20	81,00	0,14 мг	
Булочка "Веснушка"	20							0,004мг	№ 269т/н
мука		25	25	2,70	0,33	17,48	83,50		
сахарный песок		2	2	0	0	1,98	7,98		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
дрожжи		0,7	0,7	0,10	0,08	0,25	3,27		
масло растительное		1	1	0,00	1,00	0,00	8,99		
изюм		2	2	0,04	0,01	1,31	5,62		
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,16	14,96		
Апельсин	50	60	50	0,45	0,10	4,05	30,00	38 мг	
Итого:	220			7,98	7,42	41,46	243,17		
Суточная калорийность в %							14%		
Ужин									
Салат морковно-яблочный	40							4,6 мг	№ 10т/н
морковь		25	20	0,26	0,02	1,38	7		
яблоко		22	20	0,80	0,80	1,96	9,40		
масло растительное		1	1	0,00	1,00	0,00	8,99		
Запеканка рисовая с творогом, соус молочный	195								№120т/н
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,16	14,96		
рис		33	33	2,31	0,33	24,42	109,89		
творог		90	90	16,20	8,10	2,70	152,10		
молоко цельное		30	30	0,87	0,96	1,41	18,00		
мука		5	5	0,02	4,12	0,40	37,40		
сахарный песок		3	3	0,00	0,00	2,99	11,97		
масло растительное		1	1	0	1	0	8,99		
яйцо		3	3	0,38	0,3	0,02	4,71		
Чай с лимоном	150							3,05 мг	№260т/н
чай		0,7	0,7						
сахарный песок		5	5	0	0	4,98	19,95		
лимон		3	3	0,02	0,00	0,09	1,02		
Конфетка	15	15	15	0,12	0,01	11,97	48,90		
Итого:	400			20,99	18,29	52,48	453,28		
Суточная калорийность в %							26%		
Всего:				67,18	65,74	221,65	1718,34		

5 день (с 1.5 до 3-х лет)

Наименование блюд	Выход	Масса (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит"С"	Тех карта
Завтрак								
Каша "дружба"	150						1,8 мг	№ 46 т/н
крупы рисовая		10	10	0,7	0,1	7,4	33,3	
крупы пшеничная		15	15	1,72	0,49	9,97	51,3	
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44	
молоко цельное		100	100	2,9	2,5	4,8	54	
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98	
Какао с молоком	160						1,6 мг	№249 т/н
какао порошок		1,25	1,25	0,3	0,18	0,13	3,6	
молоко цельное		100	100	2,9	2,5	4,8	54	
сахарный песок		5	5	0,00	0,00	7,98	31,92	
Бутерброд с сыром	40							
булка пшеничная		33	33	2,54	0,33	16,17	77,05	
сыр		8	7	1,47	15,01	0	19,5	
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,16	14,96	
Итого	350			12,55	25,23	53,64	370,05	
Суточная калорийность в %						22%		
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	3%86мг
Обед								
Салат из свежего помидора	30						17,5 мг	№ 18 т/н
помидоры свежие		40	30	0,33	0,06	1,14	7,2	
масло растительное		1	1	0	1	0	8,99	
Свекольник со сметаной	150						23 мг	№ 34 т/н
картофель		40	20	0,4	0,08	3,26	15,4	
лук репчатый		6	5	0,07	0,01	0,4	2,05	
свекла		42	30	0,45	0,03	2,64	12,6	
морковь		12	10	0,13	0,01	0,69	3,5	
сметана		10	10	0,26	1,5	0,36	16	
масло сливочное		1	1	0	0,61	0	5,66	
Котлета, карт пюре с икрой	50+110							
мясо		80	80	14,88	12,8	0	174,4	39 мг №161т/н
булка пшеничная		6	6	0,46	0,06	2,94	14,1	№206т/н
картофель		130	110	2,20	0,44	17,93	84,70	
масло растительное		3	3	0	3	0	26,97	
молоко цельное		30	30	0,87	0,96	1,41	18,00	
масло сливочное		5	5	0,02	4,12	0,4	37,4	
мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,39	6,68	
икра кабачковая		25	25	0,48	2,23	1,93	29,75	
хлеб ржаной		40	40	2,72	0,52	15,92	80,4	
Компот сухофрукты	150						0	№59т/н
сухофрукты		9	9	0,22	0,01	4,83	23,2	
сахарный песок		8	8	0,00	0,00	7,98	31,92	
Итого	490			23,7	27,46	63,22	571,95	
Суточная калорийность в %						33%		
Полдник								
Кефирный напиток	150	150	150	4,05	3,75	16,20	81,00	0,14 мг
Пирожок с яблоком	50						0,3 мг	№294т/н
мука		30	30	3,24	0,39	20,97	100,20	
яйцо		4	4	0,50	0,46	0,02	6,28	
сахарный песок		2	2	0	0	1,91	7,8	
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98	
дрожжи		0,7	0,7	0,10	0,08	0,25	3,27	
яблоко		33	30	0,12	0,12	2,94	14,10	
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44	
Итого:	200			8,02	9,27	42,53	253,07	
Суточная калорийность в %						15%		
Ужин								
Рыба под овощами	60						4,7 мг	№1 т/н
рыба		90	80	12,80	0,48	0,00	55,20	
лук репчатый		3	2	0,02	0,00	0,16	0,82	
морковь		35	30	0,39	0,03	2,07	10,5	
масло растительное		1	1	0	1	0	8,99	
Омлет, соленый огурчик	110						4,5 мг	№138т/н
молоко цельное		30	30	0,87	0,96	1,41	18,00	№ 110 т/с
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44	
огурцы соленые		30	27	0,22	0,03	0,46	3,51	
яйцо		67	67	8,50	6,77	0,47	105,19	
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98	
хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Кисель из брусники	150						1,84 мг	№235т/н
крахмал		4	4	0,00	0,00	3,13	12,52	
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	31,92	
брусника		15	15	0,10	0,07	1,23	6,90	
Банан	100	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10 мг
Итого:	420			26,90	14,70	52,58	458,07	
Суточная калорийность в %						27%		
Всего:				71,47	76,86	228,47	1698,14	

6 день (с 1.5 до 3-х лет)

Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит"С"	Тех карта
Завтрак									
Макароны с тертым сыром	150								№194т/н
макароны		34	34	3,74	0,44	23,12	113,22		
сыр		12	10	2,46	2,52	0	32,5		
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,16	14,96		
Кофейный напиток с молоком	150							1,3 мг	№57т/н
кофейный напиток		2,5	2,5	0,25	0,06	1,45	7,38		
молоко цельное		100	100	2,9	2,5	4,8	54		
сахарный песок		5	5	0,00	0,00	4,99	19,95		
Бутерброд с яйцом	60								
булка пшеничная		40	40	3,04	0,32	19,68	94		
масло сливочное		1	1	0	0,61	0	5,66		
яйцо		20	20	2,54	2,03	0,14	31,4		
Итого	360			14,94	10,13	54,34	373,07		
Суточная калорийность в %							22%		
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	2%6 мг	
Обед									
Салат из свежих огурцов	30							7 мг	№15т/н
огурцы свежие		40	30	0,21	0,03	0,57	3,3		
масло растительное		1	1	0	1	0	8,99		
Суп картофельный с фрикадельками	150							39 мг	№35 т/н
мясо		30	30	5,58	4,8	0	65,4		
картофель		80	60	1,2	0,24	9,78	46,2		
лук репчатый		12	10	0,14	0,02	0,8	4,1		
морковь		15	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
зеленый горошек		15	10	0,31	0,02	0,65	4		
Голубцы ленивые	160							70 мг	№150т/н
мясо		70	70	13,02	11,27	0	152,6		
лук репчатый		12	11	0,14	0,02	0,8	4,1		
капуста свежая		110	100	1,8	0,1	4,7	28		
томатная паста		3	3	0,11	0	0,35	1,98		
масло растительное		4	4	0	4	0	35,96		
масло сливочное		10	10	0,05	8,25	0,8	74,8		
морковь		15	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
рис		10	10	0,7	0,1	7,4	33,3		
хлеб ржаной		40	40	2,72	0,52	15,92	80,4		
Компот из шиповника	150							0,4 мг	№59т/н
шиповник		9	9	0,36	0,18	2,56	28,0		
сахарный песок		7	7	0	0	6,98	27,93		
Итого	490			26,6	30,57	52,69	606,06		
Суточная калорийность в %							35%		
Полдник									
Кефирный напиток	150	150	150	4,05	3,75	16,20	81,00	0,14 мг	
Рогалик с джемом	50							0,15 мг	№294т/н
мука		20	20	2,12	0,26	13,98	66,00		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
сахарный песок		1	1	0	0	0,99	3,99		
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,99		
дрожжи		0,7	0,7	0,10	0,08	0,25	3,27		
масло сливочное		3	3	0,01	1,84	0,02	16,98		
джем		10	10	0,03	0,03	6,82	25,8		
Яблоко	50	60	50	0,20	0,15	5,15	23,50	2,5 мг	
Итого:	250			7,14	7,60	43,44	237,38		
Суточная калорийность в %							15%		
Ужин									
Винегрет	150							39 мг	№1 т/н
морковь		15	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
свекла		16	10	0,15	0,01	0,88	4,2		
картофель		100	80	1,60	0,32	13,04	61,60		
огурец соленый		18	15	0,12	0,01	0,25	1,95		
капуста квашеная		15	12	0,18	0,01	0,30	2,30		
лук репчатый		6	5	0,07	0,01	0,40	2,05		
масло растительное		8	8	0,00	7,96	0,00	71,92		
зеленый горошек		15	10	0,31	0,02	0,65	4,00		
булка пшеничная		40	40	3,04	0,32	19,68	94		
Яйцо	40	40	40	5,08	4,06	0,28	62,80	4,06 мг	№260т/н
Чай с лимоном	150								
чай		0,7	0,7						
лимон		3	3	0,02	0,00	0,09	1,02		
сахарный песок		8	8	0,00	0,00	7,98	31,92	2,5 мг	
Яблоко	40	45	40	0,16	0,12	4,12	18,80		
Печенье	20	20	20	1,28	1,88	13,70	81,40		
Итого:	400			12,14	14,73	62,06	441,46		
Суточная калорийность в %							26%		
Всего:				61,12	63,23	229,03	1702,97		

7 день (с 1.5 до 3-х лет)

Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит"С"	Тех карта
Завтрак									
Каша ячневая	150							2 мг	№99 т/н
крупка ячневая		20	20	2	0,16	13,08	62,6		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
молоко цельное		130	130	3,77	4,16	6,11	78		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
Какао с молоком	160							1,6 мг	№249т/н
какао порошок		1,25	1,25	0,3	0,18	0,13	3,6		
молоко цельное		100	100	2,9	2,5	4,8	54		
сахарный песок		5	5	0,00	0,00	7,98	31,92		
Бутерброд с сыром	40								
булка пшеничная		32	32	2,49	0,39	14,43	68,1		
сыр		8	6	1,47	15,01	0	19,5		
масло сливочное		2	2	0	1,64	0,16	14		
Итого	350			12,94	26,51	48,92	362,14		
Суточная калорийность в %							22%		
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	2%6 мг	
Обед									
Салат из свежей капусты с перцем	30							71,5 мг	№ 5т/н
перец болгарский		15	10	0,13	0,01	0,49	2,6		
капуста белокочанная		35	20	0,36	0,02	0,94	5,6		
масло растительное		1	1	0	1	0	8,99		
Суп гороховый	150							20,5 мг	№ 36т/н
кура		50	40	7,28	7,36	0	95,2		
горох		15	15	3,45	0,24	7,22	44,85		
картофель		25	20	0,4	0,08	3,2	15,4		
лук репчатый		11	10	0,14	0,02	0,8	4,1		
морковь		12	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
Котлета рыбная с картофельным пюре	50+110							35 мг	№ 134т/н
треска		80	60	6,96	0,18	0,00	30,00		
масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,4	37,4		
масло растительное		5	5	0	5	0	44,95		
молоко цельное		30	30	0,87	0,96	1,41	18,00		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
хлеб пшеничный		10	10	0,76	0,08	4,92	23,5		
лук репчатый		22	20	0,28	0,04	1,6	8,2		
картофель		120	110	1,40	0,00	13,80	58,10		
хлеб ржаной		40	40	2,72	0,52	15,92	80,4		
Компот из сухофруктов со св фрук	150							0,4 мг	№59т/н
апельсин		50	50	0,20	0,15	5,15	23,50	180 мг	
сухофрукты яблоко		9	9	0,24	0,01	6,49	27,83		
сахарный песок		5	5	0	0	4,99	15,96		
Итого	490			25,98	20,31	68,05	555,93		
Суточная калорийность в %							35%		
Полдник									
Кефирный напиток	150	150	150	4,05	3,75	16,20	81,00	0,14 мг	
Печенье медовое	25								№279/тн
мука		20	20	2,16	0,26	13,98	66,80		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	6,96		
сметана		5	5	0,13	0,75	0,18	8,10		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
мед		20	20	0,16	0	16,06	65,6		
Апельсин	50	50	50	0,45	0,10	4,05	30,00	30 мг	
Итого:	225			7,59	7,83	52,73	288,75		
Суточная калорийность в %							17%		
Ужин									
Салат морковно-яблочный	50							4,6 мг	№ 10т/н
морковь		40	30	0,39	0,03	2,07	10,50		
яблоко		22	20	0,08	0,08	1,96	9,40		
сахарный песок		1	1	0,00	0,00	0,99	3,48		
масло растительное		1	1	0,00	0,99	0,00	8,99		
Сырник со сметанным соусом	170								№129т/н
творог		100	100	18,00	9,00	3,00	169,00		
масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,98		
масло сливочное		5	5	0,02	4,12	0,4	37,4		
яйцо		16	16	2,03	1,84	0,11	25,12		
сахарный песок		5	5	0,00	0,00	4,99	18,70		
сметана		20	20	0,52	3	0,72	32,4		
Кисель из свежих ягод	170							1,84 мг	№235т/н
черная смородина		15	15	0,15	0,06	1,09	6,60		
крахмал		4	4	0,00	0,00	3,13	12,52		
сахарный песок		5	5	0,00	0,00	4,99	18,70		
Баранка	10	10	10	1,04	0,13	6,42	31,10		
Итого:	400			22,23	21,24	29,87	401,89		
Суточная калорийность в %							24%		
Всего:				69,04	76,09	216,07	1653,71		

8 день (с 1.5 до 3-х лет)

Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит"С"	Тех карта
Завтрак									
Каша манная, яйцо	150							1,2 мг	№90т/н
крупа манная		15	15	1,55	0,15	10,59	49,95		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
молоко цельное		100	100	2,9	3,2	4,7	60		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
яйцо		20	20	2,54	2,03	0,14	31,4		
Кофейный напиток с молоком	160							1,3 мг	№57т/н
кофейный напиток		2,5	2,5	0,25	0,06	1,45	7,38		
молоко цельное		100	100	2,9	3,2	4,7	60		
сахарный песок		5	5	0,00	0,00	7,98	31,92		
Бутерброд с маслом	40								
булка пшеничная		40	40	3,04	0,32	19,68	94		
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,16	14,96		
Итого	350			13,2	13,08	51,63	380,03		
Суточная калорийность в %							22%		
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	2%2 мг	
Обед									
Салат из свежего помидора	30							17,5 мг	№ 18т/н
помидор		40	30	0,33	0,06	1,14	7,2		
масло растительное		1	1	0	1	0	8,99		
Борщ со сметаной	150							33 мг	№ 25 т/н
мясо		20	20	3,72	3,2	0	43,6		
свекла		30	20	0,3	0,02	1,76	8,84		
картофель		30	20	0,4	0,02	3,26	15,4		
капуста белокочанная		20	15	0,27	0,02	0,71	4,2		
лук репчатый		6	5	0,07	0,01	0,4	2,05		
морковь		12	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
сметана		5	5	0,13	0,75	0,18	8,1		
суфле из печени с карт.морк пюре	50+110							31 мг	№18п/д
печень		130	130	23,27	4,81	6,89	165,1		
масло сливочное		7	7	0,03	5,77	0,56	52,36		
масло растительное		4	4	0	4	0	35,96		
молоко цельное		45	45	1,31	1,44	2,12	27		
яйцо		4	4	0,50	0,46	0,02	6,28		
мука		5	5	0,54	0,06	3,49	16,7		
сметана		10	10	0,26	1,5	0,36	16,2		
картофель		120	100	1,40	0,00	13,80	58,10		
морковь		12	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
хлеб ржаной		40	40	2,72	0,52	15,92	80,4		
Компот из шиповника	150							0,8 мг	№59 т/н
шиповник		9	9	0,36	0,18	2,56	28,01		
сахарный песок		8	8	0	0	9,98	31,92		
Итого	490			35,87	23,84	64,53	623,41		
Суточная калорийность в %							37%		
Полдник									
Кефирный напиток	150	150	150	4,05	3,75	16,20	81,00	0,14 мг	
Плюшка домашняя	50								№291т/н
мука		27	27	2,92	0,35	18,87	90,18		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,07	0,21	2,80		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
Итого:	200			7,69	9,14	37,54	230,23		
Ужин									
Кукуруза консервированная	30	30	30	0,51	0,48	9,48	27,60		
Биточки рисово-творож сгущ Молоко	150								
молоко цельное		20	20	0,58	0,50	0,96	10,80		№101т/н
масло растительное		1	1	0	1	0	8,99		
масло сливочное		5	5	0,02	4,12	0,4	37,4		
рис		30	30	2,10	0,30	22,20	99,90		
творог		40	40	7,2	3,6	1,2	67,6		
яйцо		8	8	0,88	0,81	0,05	12,56		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
сгущенное молоко		20	20	1,42	1	11,04	59		
Чай с лимоном	150								
чай		0,7	0,7					6 мг	№264т/н
сахарный песок		8	8	0,00	0,00	7,98	31,92		
лимон		3	3	0,02	0,00	0,09	1,02		
Апельсин	70	75	70	0,63	0,14	5,67	42,00		
Итого:	400			13,36	11,95	61,06	406,77	30 мг	
Суточная калорийность в %							24%		
Всего:				70,42	58,21	231,26	1685,44		

9 день (с 1.5 до 3-х лет)

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит"С"	Тех карта
Завтрак									
Каша кукурузная	150							1,1 мг	№ 91т/н
курузная крупа		15	15	1,24	0,18	10,65	49,2		
масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,32	29,92		
молоко цельное		100	100	2,9	3,2	4,7	60		
сахарный песок		2	2	0	0	1,91	7,8		
Чай с молоком	160							3,05 мг	№ 260т/н
чай		0	0,7						
молоко цельное		100	100	2,9	3,2	4,7	60		
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	29,92		
Бутерброд с сыром	40								
булка пшеничная		33	33	2,49	0,39	14,43	68,1		
масло сливочное		1	1	0	0,82	0,08	7,48		
сыр		8	6	1,47	15,01	0	19,5		
Итого	350			11,02	26,1	44,77	331,92		
Суточная калорийность в %							20%		
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	2%4 мг	
Обед									
Салат из свеклы	40							10 мг	№ 22т/н
свекла		60	40	0,6	0,04	3,52	16,8		
масло растительное		1	1	0	1	0	8,99		
Суп рыбный	180							16,5 мг	№ 41т/с
рыба		50	40	6,4	0,24	0	27,6		
картофель		30	20	0,4	0,02	3,26	15,4		
перловка		5	5	0,46	0,06	3,35	15,75		
морковь		7	5	0,07	0	0,35	1,75		
лук репчатый		6	5	0,07	0,01	0,4	2,05		
"Ежики" в томатном соусе, яйцо	150							3 мг	№ 174т/н
мясо		70	70	13,02	11,27	0	152,6		
лук репчатый		12	10	0,14	0,02	0,8	4,1		
рис		15	15	1,05	0,15	11,1	49,95		
масло растительное		5	5	0	5	0	44,95		
масло сливочное		11	11	0,05	9,07	0,88	82,28		
морковь		26	20	0,26	0,02	1,38	7,00		
яйцо		20	20	2,54	2,03	0,14	31,4		
мука		3	3	0,32	0,03	2,09	10,02		
томатная паста		3	3	0,14	0	0,57	3,06		
хлеб ржаной		40	40	2,72	0,52	15,92	80,4		
Компот из шиповника с яблоком	150							160 мг	№ 238т/н
яблоко		33	30	0,12	0,12	2,94	14,1		
шиповник		9	9	0,36	0,18	2,56	28,1		№ 238т/н
сахарный песок		5	5	0,00	0,00	7,98	31,92		
Итого	520			28,72	29,78	57,24	628,22		
Суточная калорийность в %							36%		
Полдник									
Кефирный напиток	150	150	150	4,05	3,75	16,20	81,00	0,14 мг	
Печенье творожное	50								№ 270т/н
мука		28	28	3,24	0,39	20,97	100,20		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
сахарный песок		2	2	0	0	1,91	7,8		
творог		30	30	5,4	2,7	0,9	50,7		
сметана		10	10	0,26	1,50	0,36	16,20		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
Итого:	200			13,59	11,31	40,61	286,19		
Суточная калорийность в %							16%		
Ужин									
Салат из кваш капусты с зел горошек	40							12,5 мг	№ 15т/н
капуста кваш		30	30	0,18	0,00	0,33	2,10		
зеленый горошек		20	10	0,31	0,02	0,65	4,00		
масло растительное		1	1	0	1	0	8,99		
Картофельное пюре, тефтелька	150							49 мг	№ 206т/н
молоко цельное		30	30	0,87	0,96	1,41	18,00		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
картофель		120	100	1,40	0,00	13,80	58,10		
хлеб пшеничный		10	10	0,77	0,10	4,90	23,50		
мясо		30	30	5,58	4,80	0,00	152,60		
хлеб пшеничный		15	15	1,16	0,15	7,35	35,20		
Кисель из свежих ягод	150							1,84 мг	№ 235 т/н
клюква		15	15	0,07	0,03	0,55	4,20		
крахмал		4	4	0,00	0,00	3,13	12,52		
сахарный песок		5	5	0,00	0,00	4,99	18,70		
Банан	50	60	50	0,40	0,20	4,05	23,5		
Конфетка	20	20	20	0,16	0,02	15,96	65,20		
Итого:	410			10,91	9,75	57,36	449,05		
Суточная калорийность в %							26%		
Всего:				50,95	65,83	216,48	1740,38		

10 день (с 1.5 до 3-х лет)

Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево	Ккал	Вит"С"	Тех карта
Завтрак									
Каша рисовая	150							2 мг	№98т/н
крупa рисовая		15	15	1,05	0,15	11,1	49,95		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
молоко цельное		120	120	3,48	3,84	5,64	72		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
Какао с молоком	150							1,6 мг	№249т/н
какао порошок		1,25	1,25	0,3	0,18	0,13	3,6		
молоко цельное		100	100	2,9	2,5	4,8	54		
сахарный песок		5	5	0,00	0,00	7,98	31,92		
Бутерброд с яйцом	50								
булка пшеничная		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
яйцо		21	21	2,54	2,03	0,14	31,4		
масло сливочное		1	1	0	0,82	0,08			
Итого	350			12,77	12,38	46,53	341,39		
Суточная калорийность в %							22%		
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	3%11 мг	
Обед									
Салат из моркови	30							3,5 мг	№9т/н
морковь		35	30	0,39	0,03	2,07	10,5		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
Суп гороховый	150							15,5 мг	№36т/н
горох		10	10	2,3	0,16	4,81	29,9		
картофель		40	20	0,4	0,08	3,2	15,4		
лук репчатый		6	5	0,07	0,01	0,4	2,05		
морковь		6	5	0,07	0,01	0,35	1,75		
Курица кусочком, тушеная капуста	50+110							87 мг	№ 179т/н
кура		80	80	14,56	14,72	0	190,4		
капуста свежая		130	100	1,8	0,1	4,7	28		
масло растительное		5	5	0	5	0	44,95		
лук репчатый		6	5	0,07	0,01	0,4	2,05		
масло сливочное		10	10	0,05	8,25	0,8	74,8		
сахарный песок		1	1	0	0	2,99	11,22		
морковь		15	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
томатная паста		3	3	0,14	0	0,57	3,06		
хлеб ржаной		40	40	2,72	0,52	15,92	80,4		
Компот сухофрукты	150								№59т/н
сухофрукты		7	7	0,14	0	3,36	16,24		
сахарный песок		8	8	0	0	9,98	31,92		
Итого	490			22,84	30,9	50,24	564,12		
Суточная калорийность в %							36%		
Полдник									
Кефирный напиток	150	150	150	4,05	3,75	16,20	81,00	0,14 мг	
Булочка "Веснушка"	20							0,004мг	№269т/н
мука		20	20	2,16	0,26	13,98	66,80		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
дрожжи		0,6	0,6	0,08	0,07	0,21	2,80		
масло растительное		1	1	0,00	1,00	0,00	8,99		
изюм		2	2	0,04	0,01	0,31	6,62		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
Яблоко	40	50	40	0,16	0,16	3,92	18,80	5 мг	
Итого:	210			7,13	8,22	36,88	223,28		
Суточная калорийность в %							14%		
Ужин									
Салат рыбный горячий	175							36 мг	№21а/п
треска		110	90	14,40	0,54	0,00	62,10		
лук репчатый		11	10	0,14	0,02	0,80	4,10		
масло сливочное		5	5	0,02	4,12	0,4	37,4		
масло растительное		5	5	0	5	0	44,95		
морковь		24	20	0,26	0,02	1,38	7		
картофель		120	100	1,40	0,00	13,80	58,10		
зеленый горошек		40	30	0,93	0,06	1,3	12		
хлеб пшеничный		30	30	2,28	0,24	14,76	70,50		
Чай с лимоном	180							4,06 мг	№260т/н
чай		0,8	0,8						
лимон		3	3	0,00	0,00	0,24	1,29		
сахарный песок		8	8	0,00	0,00	7,98	29,92		
Печенье сахарное	15	15	15	1,12	1,47	11,20	61,05		
Яблоко	30	35	30	0,12	0,09	3,09	14,10		
Итого:	400			20,67	11,56	54,95	402,51		
Суточная калорийность в %							25%		
Всего:				63,71	63,26	205,10	1576,30		