



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский
сад № 10 г. Беслана»
Р.М. Ходова

28 августа 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 10 г. БЕСЛАНА»
ПРАВОБЕРЕЖНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ - АЛАНИЯ

День 1: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
21	ЗАВТРАК <i>Каша гречневая с молоком</i>					150	200	6,1	8,1	22,0	186,6
	Крупа гречневая	20	25	20	25						
	Молоко	150	150	150	150						
	Сахар	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	Чай с лимоном					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Лимон	5	5	5	5			0,028	0	9,01	34,598
4	Хлеб с маслом					30/7	40/10	5,013	11,36	0	184,2
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:								11,3	19,9	45,9	462,27
17	ОБЕД <i>Борщ со сметаной на сл. масле</i>					190/7	240/10	3,2	5,2	21,5	241,0
	Картофель	70(85)	80(100)	45	60						
	Свекла	30	40	20	30						
	Капуста	40	50	34	44						
	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Томат	3	3	3	3						
	Зелень	2	2	2	2						
	Сметана	7	10	7	10						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
52	Лавровый лист					1 п	1 п				
	Котлета куриная					70/10	70/10	16,3	10,8	5,76	308,2
	Мясо птицы	130	130	90	90						
	Хлеб	8	8	8	8						
	Лук	8	10	8	10						
	Масло растительное	0,5	0,5	0,5	0,5						
	Мука	3	3	3	3						
42	Подлива										
	Лук	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	6	8						
	Томат	4	4	4	4						
	Масло растительное	3	3	3	3						

	Мука	2	2	2	2						
37	Макароньы отварные с маслом					110	110	4,0	4,0	27,8	170,2
	Макароньы	50	50	50	50						.
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	<i>Хлеб</i>	60	90	60	90	60	90	2,70	0,9	13,4	165,0
35	Компот из яблoк					150	180	0,07	0,	17,0	65,0
	Яблoки	20	20	18	18						
	Сахар	10	12	10	12						
								26,27	20,9	85,46	
Энергетическая ценность(Ккал.)		949,4									
ВСЕГО:											
	ПОЛДНИК	180	200	180	200	180	200	5,25	4,98	9,12	56,87
	чай										
	Чай заварка	04	05	04	05						
	<i>Сахар</i>	10	12	10	12						
	<i>Печенье</i>	40	40	40	40	40	40				
	УЖИН Каша манная					180	200	6,3	8,9	25,67	206,3
1	Крупа манная	15	20	15	20						
	Сахар	4	4	4	4						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
25	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	<i>Хлеб</i>	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	14,94	78,6
								14,02	14,78	63,09	
Энергетическая ценность(Ккал.)		389,64									
ВСЕГО:											

ВСЕГО (Ккал) – 1801.31

День 2: ВТОРНИК
Неделя: ПЕРВАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
2	ЗАВТРАК					1 шт.	1 шт.	12,7	11,5	0,7	157,0
	Яйцо отварное										
	Яйцо	47	47	41	41						
16	Салат морковный (с 1 июля по 29 февраля)					45	60	0,73	3,9	7,7	12,33
	Морковь	55	70	44	56						
	Чеснок	0,8	0,8	0,5	0,5						
	Сахар	2	2	2	2						
	Масло растительное	3	4	3	4						
20	Салат из свеклы (с 1 марта по 30 июня)					45	60	0,8	2,1	4,9	49,2
	Свекла	55	70	44	56						
	Чеснок	0,8	0,8	0,5	0,5						
	Масло растительное	2	4	2	4						
	Сахар	1	1	1	1						
	Зелень	1	1	1	1						
25	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	Хлеб с маслом					30/7	40/10	5,013	11,36	0	149,5
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
	Конфета	20	20	20	20	20	20	0,16	0	15,96	65
								18,76	26,76	39,26	
Энергетическая ценность (Ккал.)											
ВСЕГО:		440,7									
3	ОБЕД Суп картофельный с перловой крупой на масле со сметаной					190/7	240/10	2,5	5,2	18,8	131,1
	Картофель	80(100)*	100(120)*	50	70						
	Крупа перловая	7	8	7	8						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	5	3	5						
	Зелень	2	2	2	2						
	Сметана	7	10	7	10						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	Лавровый лист					1 п	1 п				
46	Рыба запеченная с подливой					65/10	78/10	15	5,8	7,5	228,0
	Рыба Хек	100	120	65	78						
	Подлива										

	Лук репчатый	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	8	10						
	Масло растительное	2	3	2	3						
	Томат	4	4	4	4						
	Мука	2	2	2	2						
	Каша пшениная					110	110	4,1	6,1	29,0	187,6
	Пшено	40	40	40	40						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
5	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	0,9	13,4	165
	Компот из сухофруктов					150	180	0,18	0	21,5	83,07
	сухофрукты	15	15	15	15						
	Сахар	10	13	10	13						
Энергетическая ценность (Ккал.)		794,77									
ВСЕГО:											
11	ПОЛДНИК										
	Яблоко					130	130				
	УЖИН										
	Пудинг творожно-манный с повидлом					100/15	120/15	20,26	14,2	40,2	369,2
	Творог 9%	75	100	75	100						
	Крупа манная	7	10	7	10						
	Масло сливочное	2	4	2	4						
	Сахар	10	10	10	10						
	Яйцо ¼	11,7	11,7	10,5	10,5						
	Масло растительное	0,5	0,5	0,5	0,5						
49	Молоко	50	50	50	50						
	Повидло	20	20	20	20						
	Оладьи из творога запеченные (для внесения изменений в меню)					80/20	120/20	7,0	11	26,1	203,1
	Творог 9%	75	100	75	100						
	Мука	15	25	15	25						
	Молоко	12	24	15	25						
	Сахар	10	10	10	10						
	Яйцо ¼	11,7	11,7	10,5	10,5						
25	Масло растительное	3	3	3	3						
	Повидло	20	20	20	20						
	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
								20,42	25,2	55,1	
Энергетическая ценность (Ккал.)		426,07									
ВСЕГО:											

ВСЕГО (ккал): 1660,84

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
7	ЗАВТРАК					150	200	7,8	9,9	31,1	210,0
	Каша пшеничная										
	Крупа пшеничная	30	30	30	30						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
6	Сахар	4	4	4	4						
	Какао					150	180	4,2	4,2	22,1	159,4
	Какао	1	1	1	1						
	Сахар	10	12	10	12						
	Молоко	130	130	130	130						
4	Хлеб с маслом					30/7	40/10	5,013	11,36	0	149,5
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
								17,1	25,46	53,2	
Энергетическая ценность(Ккал.) ВСЕГО:		518,9									
15	ОБЕД					190/7	240/10	2,0	5,2	9,3	90,0
	Суп рисовый на м/к бульоне										
	Картофель	70(85)	80(100)	45	60						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Зелень	2	2	2	2						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Рис	7	10	7	10						
	Сметана	7	10	7	10						
13	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	Котлета мясная					60/10	70/10	16,3	10,8	5,76	185,7
	Мясо	85	100	65	80						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Хлеб	8	8	8	8						
	Чеснок					1					
42	Масло растительное	0,5	0,5	0,5	0,5						
	Подлива										
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Растительное масло	3	3	3	3						
	Мука	2	2	2	2						
31	Каша гречневая					110	110	4,1	5,0	21,2	151,2
	Крупа гречневая	40	40	40	40						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	0,9	13,4	165

	Компот из яблок					150	180	0.07	0	17.0	90.2
	Яблоки	20	20	18	18						
	Сахар	10	12	10	12						
								25.17	91.9	66.7	
Энергетическая ценность (Ккал.)											
ВСЕГО:		682.1									
32	ПОЛДНИК					110	110				
	Пирог с картошкой (пирожок с картошкой)							8.98	17.1	42.1	368.0
	Картофель	100	100	80	80						
	Мука	50	50	50	50						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Сахар	3	3	3	3						
	Масло растительное	5	5	5	5						
	Лук	8	10	6	8						
25	Дрожжи	1	1	1	1						
	Чай					150	180	0.16	0	14.9	56.87
	Чай заварка	0.4	0.5	0.4	0.5						
10	Сахар	10	12	10	12						
	УЖИН					180	200	6.4	10.0	22.3	203.3
	Каша овсяная «Геркулес»										
	Крупа «Геркулес»	20	20	20	20						
	Сахар	4	4	4	4						
	Молоко	150	150	150	150						
34	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Хлеб	30	40	30	40			2.31	0.9	13.4	78.6
	Отвар шиповника					150	180	0.2	0	21.3	83.0
34	Шиповник	20	20	18	18						
	Сахар	8	8	8	8						
								18.05	28	113.9	
Энергетическая ценность (Ккал.)											
ВСЕГО:		789.77									

ВСЕГО (ккал): 1990.8

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
18	ЗАВТРАК					150	200	7,0	7,0	29,6	216
	<i>Каша пшениная</i>										
	Крупа пшениная	30	30	30	30						
	Молоко	150	150	150	150						
	Сахар	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	<i>Чай с лимоном</i>					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Лимон	5	5	5	5			0,028	0	9,01	149,5
	<i>Хлеб с маслом</i>					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	
4	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
								12,2	18,36	53,51	
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		457,0									
36	ОБЕД					190/7	240/10	3,3	4,6	22,4	142,1
	<i>Свекольник на сл. масле со сметаной</i>										
	Свекла	50	70	30	50						
	Картофель	80(100)	100(120)	50	70						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Зелень	2	2	2	2						
	Масло сливочное	3	5	3	5						
	Томат	3	3	3	3						
	Сметана	7	10	7	10						
50	<i>Куры отварные</i>	130	130	110	110	70	70	24,0	24,2	0,9	308,2
	<i>Рис с овощами</i>					110	110	3,9	3,75	45,2	219,0
	Рис	40	40	40	40						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Лук репчатый	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	8	10						
	Бульон	30	30	30	30						
40	<i>Хлеб</i>	60	90	60	90	60	90	2,70	0,9	13,4	165
	<i>Компот из яблок</i>										
	Яблоки	20	20	18	18	150	180	0,007	0	17,0	90,2
	Сахар	10	12	10	12						
								33,9	34,5	101,7	
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		924,5									

	ПОЛДНИК										
	<i>Вафли</i>	50	50	50	50	50	50				
25	<i>Чай</i>					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
24	УЖИН <i>Картофель запеченный</i>					110	120	4,1	6,1	29	177,6
	Картофель	200(240)	220(260)	140	154						
	Масло растительное	5	5	5	5						
26	<i>Салат из свеж. капусты (с 1 июля по 29 февраля) (с 1 марта капусту припускают)</i>					70	70	0,77	3,99	6,67	64,4
	Морковь	20	20	16	16						
	Капуста	50	60	35	45						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Лук	8	10	6	8						
	Зелень	1	1	1	1						
	Горошек зеленый	20	20	12	12						
25	<i>Хлеб</i>	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	13,4	78,6
	<i>Чай</i>					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
								7,5	10,99	80,4	
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		434,34									

ВСЕГО (ккал): 1815,84

День 5: ПЯТНИЦА

Неделя: ПЕРВАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
12	ЗАВТРАК <i>Суп молочный с макаронами</i>					150	200	6,7	9,7	22,4	210,4
	Макароны	12	20	12	20						
	Молоко	150	150	150	150						
	Сахар	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	Хлеб с маслом					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	184,2
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
								11,87	21,06	37,3	
Энергетическая ценность(Ккал.)											
ВСЕГО:		451,48									
8	ОБЕД <i>Суп гороховый на/к бульоне</i>					190/7	240/10	8,2	3,5	29,7	186,6
	Картофель	80(100)	100(120)	50	70						
	Горох	25	25	25	25						
	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Зелень	2	2	2	2						
	Лавровый лист					1 п	1 п				
	Ежики в томатно – сметанном соусе					70/10	85/10	18,1	13,46	15,7	232,0
	Мясо	85	100	55	70						
	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Яйцо 1/8	5,8	5,8	5,2	5,2						
	Сметана	5	5	5	5						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Томат	3	3	3	3						
	Мука	3	3	3	3						
	Зелень	1	1	1	1						
	Икра свекольная					100	115	11,5	1,8	5,11	103,0
	Свекла	135	150	108	120						
	Морковь	8	10	6	8						
	Лук	8	10	6	8						

	Томат	5	5	5	5						
	Масло растительное	5	5	5	5						
	Сахар	1	1	1	1						
5	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	0,9	13,4	165
	Компот из яблок					150	180	0,07	0	17,0	83,07
	Яблоки	20	20	20	20						
	Сахар	10	12	10	12						
								40,57	17,66	80,9	
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		769,67									
	ПОЛДНИК										
	Яблоко	130	130	90	90	90	90	0,4	0,4	9,8	44
7	У Ж И Н					150	200	7,8	9,9	31,1	250,0
	Каша пшеничная										
	Крупа пшеничная	30	30	30	30						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Сахар	4	4	4	4						
25	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	13,4	78,6
								10,67	11,2	69,2	
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		429,47									

ВСЕГО (ккал): 1650,62

День 6: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
14	ЗАВТРАК										
	<i>Суп молочный рисовый</i>					150	200	6,4	9,7	22,3	202,3
	Рис	15	20	15	20						
	Молоко	150	150	150	150						
	Сахар	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	<i>Хлеб с маслом</i>					30/7	40/10	5,013	11,36	0	149,5
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
								11,57	21,06	37,2	
Энергетическая ценность (Ккал.)											
ВСЕГО:		408,67									
8	ОБЕД										
	<i>Суп гороховый на м/к бульоне</i>					190/7	240/10	8,2	3,5	29,7	186,6
	Картофель	80(100)	100(120)	50	70						
	Горох	25	25	25	25						
	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Зелень	2	2	2	2						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
22	Фыдджын (порционно)					120	120	8,98	17,1	42,1	367,0
	Мясо	100	100	70	70						
	Лук	10	10	8	8						
	Мука	50	50	50	50						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Масло растительное	2	2	2	2						
	Сахар	3	3	3	3						
	Дрожжи	1	1	1	1						
	Чеснок	1	1	0,8	0,8						
35	Компот из яблок					150	180	0,07	0	17,0	65,0
	Яблоки	20	20	18	18						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	0,9	13,4	78,6
								19,95	21,5	102,2	
Энергетическая ценность (Ккал.)											
ВСЕГО:		697,2									

	ПОЛДНИК										
	Вафли					50	50				
25	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	УЖИН					100	110	5,2	5,9	20,9	151,4
	Рагу овощное										
	Картофель	80(90)	90(105)	55	63						
	Морковь	8	10	6	8						
	Лук	8	10	6	8						
	Капуста	50	60	35	45						
	Зелень	1	1	1	1						
	Томат	2	2	2	2						
	Масло сливочное	2	2	2	2						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	13,4	78,6
25	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
								7,83	6,8	64,1	
Энергетическая ценность (Ккал.)											
ВСЕГО:		343,74									

ВСЕГО (ккал): 1449,61

День 7: ВТОРНИК
Неделя: ВТОРАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
2	ЗАВТРАК					90	90	6,5	8,5	2,66	113,0
	<i>Омлет</i>										
	Яйцо	47	47	41	41						
	Молоко	60	60	60	60						
	Манка	3	3	3	3						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
16	Салат морковный (с 1 июля по 29 февраля)					45	60	0,73	3,9	7,7	362,64
	Морковь	55	70	44	56						
	Чеснок	0,8	0,8	0,5	0,5						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Сахар	1	1	1	1						
20	Салат из свеклы (с 1 марта по 30 июня)					45	60	0,8	2,1	4,9	49,2
	Свекла	55	70	44	56						
	Чеснок	0,8	0,8	0,5	0,5						
	Масло растительное	2	4	2	4						
	Сахар	1	1	1	1						
	Зелень	1	1	1	1						
25	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	Хлеб с маслом					30/7	40/10	5,013	11,36	0	149,5
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
								12,40	23,76	25,26	
Энергетическая ценность(Ккал.)		682,01									
ВСЕГО:											
3	ОБЕД Суп картофельный с перловой крупой на масле со сметаной					190/7	240/10	2,5	5,2	18,8	131,1
	Картофель	80(100)	100(120)	50	70						
	Крупа перловая	7	8	7	8						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	5	3	5						
	Зелень	2	2	2							
	Сметана	7	10	7	10						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
46	Рыба запеченная с подливой					65/10	78/10	15	5,8	7,5	228,0

	Рыба «Хек»	100	120	65	78						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Томат	4	4	4	4						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло растительное	2	3	2	3						
24	Пюре картофельное					150	180	4,1	6,1	29,0	187,6
	Картофель	200(240)	220(260)	140	154						
	Молоко	60	60	60	60						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
40	Компот из яблок					150	180	0,07	0	17,0	90,2
	Яблоки	20	20	18	18						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	0,9	13,4	165
								24,37	7,0	59,4	
Энергетическая ценность(Ккал.) ВСЕГО:		801,9									
	ПОЛДНИК					130	130				
	яблоко										
	УЖИН										
	Пудинг творожно-манный с повидлом					100/15	120/15	20,26	14,2	40,2	369,2
	Творог 9%	75	100	75	100						
	Крупа манная	7	10	7	10						
	Масло сливочное	2	4	2	4						
	Сахар	10	10	10	10						
	Яйцо ¼	11,7	11,7	10,5	10,5						
	Масло растительное	0,5	0,5	0,5	0,5						
	Молоко	50	50	50	50						
	Повидло	20	20	20	20						
25	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
								20,42	14,2	55,1	
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		426,07									

ВСЕГО (ккал):1909,98

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
47	ЗАВТРАК <i>Каша рисовая молочная</i>					180	200	4,9	3,95	47,81	249
	Рис	20	25	20	25						
	Сахар	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Молоко	150	150	150	150						
25	<i>Чай с лимоном</i>					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Лимон	5	5	5	5			0,028	0	9,01	34,6
4	<i>Хлеб с маслом</i>					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	149,5
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
								10,1	15,3	71,72	
Энергетическая ценность(Ккал.)											
ВСЕГО:		489,97									
36	ОБЕД <i>Борщ со сметаной на сл.масле</i>					190/7	240/10	3,2	5,2	21,5	241,0
	Картофель	70(85)	80(100)	45	60						
	Свекла	30	40	20	30						
	Капуста	40	50	34	44						
	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Томат	3	3	3	3						
	Зелень	2	2	2	2						
	Сметана	7	10	7	10						
	Лавровый лист					1 п	1 п				
	Котлета куриная					70/10	70/10	18,1	13,46	15,7	232,0
	Мясо птицы	130	130	90	90						
	Лук	8	10	6	8						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Хлеб	8	8	8	8						
	Мука	3	3	3	3						
42	Подлива										
	Лук	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	8	10						
	Масло растительное	3	3	3	3						
31	<i>Каши гречневая</i>					110	110	4,1	5,0	21,2	151,2
	Крупа гречневая	40	40	40	40						

	Масло сливочное	2	2	2	2						
	<i>Хлеб</i>	60	90	60	90	60	90	2,31	0,9	13,4	165
5	<i>Компот из сухофруктов</i>					150	180				
	Сухофрукты	15	15	15	15						
	Сахар	10	12	10	12						
								27,71	24,56	58,7	
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		789,2									
	ПОЛДНИК					70	70				
	<i>Булочка</i>										
	<i>Чай</i>	180	200	180	200	180	200	0,16	0	14,9	56,87
	<i>Сахар</i>	10	12	10	12						
	<i>Чай заварка</i>	0,4	0,5	0,4	0,5						
24	УЖИН					150	180	4,1	6,1	29,0	187,6
	<i>Пюре картофельное</i>										
	Картофель	200(240)	220(260)	140	154						
	Молоко	60	60	60	60						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Салат из моркови с яблоком					50	50	0,57	3,99	7,7	67,0
	Морковь	40	40	30	30						
	Яблоко	20	20	14	14						
	Сахар	3	3	3	3						
	Масло растительное	4	4	4	4						
	<i>Хлеб</i>	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	13,4	78,6
25	<i>Чай</i>					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
								7,3	10,99	79,9	
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		446,94									

ВСЕГО (ккал) : 1726,11

День 9: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ВТОРАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК Макароны отварные с маслом, сладкие					150	150	4,0	4,0	27,8	170,2
	Макароны	65	65	65	65						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Сахар	5	5	5	5						
25	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	Хлеб с маслом					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	149,5
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
								9,17	15,36	42,7	
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		376,57									
	ОБЕД Суп крестьянский на м/к бульоне					200/7	250/10	3,1	5,0	21,0	141,3
27	Картофель	80(100)	100(120)	50	70						
	Пшено	8	10	8	10						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	3	5	3	5						
	Зелень	2	2	2	2						
	Яйцо ¼	11,7	11,7	10,5	10,5						
	Сметана	7	10	7	10						
	Лавровый лист	1 п	1 п	1 п	1 п						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
19	Тефтели в томатно-сметанном соусе					70	85	18,1	13,48	15,7	273,0
	Мясо	85	100	62	70						
	Рис	7	10	7	10						
	Яйцо 1/8	5,8	5,8	5,2	5,2						
	Лук	8	10	6	8						
	Мука	2	2	2	2						
	Томат	3	3	3	3						
	Морковь	8	10	6	8						
	Сметана	5	5	5	5						
	Чеснок	1	1	0,5	0,5						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Картофель запеченный					110	120	4,1	6,1	29	177,6

24	Картофель	200 (240)	220 (260)	140	160						
	Масло растительное	3	3	3	3						
40	Компот из яблок					150	180	0.07	0	17.0	90.2
	Яблоки	20	20	18	18						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2.70	0.9	13.4	165
								28.0	25.47	96.1	
Энергетическая ценность (Ккал.)											
ВСЕГО:		847.1									
	ПОЛДНИК					40	40				
	Печенье										
25	Чай	180	200	180	200	180	200	0.16	9	14.9	56.87
	Сахар	10	12	10	12						
	Чай заварка	0.4	0.5	0.4	0.5						
10	УЖИН					180	200	6.4	10.0	22.3	203.3
	Каша овсяная «Геркулес»										
	Крупа «Геркулес»	20	20	20	20						
	Сахар	4	4	4	4						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	Чай					150	180	0.16	0	14.9	56.87
	Чай заварка	0.4	0.5	0.4	0.5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	2.31	0.9	13.4	78.6
								9.03	19.9	65.5	
Энергетическая ценность (Ккал.)											
ВСЕГО:		395.64									

ВСЕГО (ккал): 1619.31

День 10: ПЯТНИЦА
Неделя: ВТОРАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1,5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
1	ЗАВТРАК Каша манная					150	200	6,3	8,9	25,67	206,3
	Крупа манная	15	20	15	20						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Сахар	4	4	4	4						
25	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	Хлеб с маслом					30/7/8	40/10/10	5,013	11,36	0	184,2
	Хлеб	30	40	30	40						
	Масло сливочное	7	10	7	10						
								11,47	20,26	40,57	
Энергетическая ценность(Ккал.) ВСЕГО:		447,37									
23	ОБЕД Суп с макаронами на курином бульоне					190	240	2,6	2,66	17,7	104,9
	Макароны	15	15	15	15						
	Картофель	80(100)	100(120)	50	70						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Зелень	2	2	2	2						
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
33	Куры отварные	130	130	110	110	70	70	24,0	24,2	0,9	308,2
50	Рис с овощами					110	110	3,9	3,75	45,2	219,0
	Рис	40	40	40	40						
	Масло сливочное	2	3	2	3						
	Лук репчатый	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	8	10						
	Бульон	30	30	30	30						
5	Компот из яблок					150	180	0,07	0	17,0	83,07
	Яблоко	20	20	20	20						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	60	90	60	90	60	90	2,70	0,9	13,4	165
								33,27	31,51	94,2	
Энергетическая ценность(Ккал.) ВСЕГО:		880,17									
	ПОЛДНИК ЯБЛОКО	130	130	90	90	90	90	0,4	0,4	9,8	44,0

7	УЖИН Каша пшеничная					150	200	7,8	9,9	31,1	210,0
	Крупа пшеничная	30	30	30	30						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Сахар	4	4	4	4						
25	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	30	40	30	40	30	40	2,31	0,9	13,4	78,6
								10,67	11,2	68,4	
Энергетическая ценность (Ккал.) ВСЕГО:		389,47									

ВСЕГО (ккал) : 1717,01

