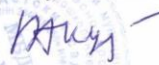


« УТВЕРЖДАЮ »

Заведующий МБДОУ д/с № 18

 Куличенко Т.А.

 «01» сентября 2016 г.

**Примерное десятидневное меню для детей раннего
и дошкольного возраста,
посещающих МБДОУ д/с № 18**

Кущевский район

с. Ильинское

2 0 1 6 г

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал),	Витамин С
			Б	Ж	У		
Понедельник(1ая неделя)							
Завтрак	<u>Каша манная вязкая или др молоч,каша</u>	200	7,92	9,5	27,58	225,2	2,6
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,9	0,07	22,64	0
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	0
	Соль пищевая йодированная	0,8/0,8	0	0	0	0	0
	Крупа манная	20/20	2,06	0,2	14,12	66,6	0
	Молоко	200/200	5,8	6,4	9,4	120	2,6
Завтрак	<u>Чай с сахаром</u>	200	0	0	10,04	40,1	0
	Сахар	10/10	0	0	9,98	39,9	0
	Чай	0,5/0,5	0	0	0,05	0,21	0
Завтрак	<u>Хлеб с маслом</u>	36	2,35	4,45	14,05	96,43	0
	Хлеб пшеничный	29,88/29,88	2,27	0,27	13,95	63,82	0
	Масло сливочное	5,76/5,76	0,07	4,18	0,1	32,6	0
Завтрак	<u>Сыр порционный</u>	14	3,25	4,13	0	50,96	0,098
	Сыр Российский	14/14	3,25	4,13	0	50,96	0,098
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	13,52	18,08	51,67	412,69	2,698
2ой завтра	<u>Фрукты</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Фрукты	100/100	0,4	0,4	9,8	47	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед	<u>Каша перловая</u>	160	3,01	2,1	21,46	114,38	0
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,74	0,04	13,58	0
	Вода питьевая	110,4/110,4	0	0	0	0	0
	Крупа перловая	32/32	2,98	0,35	21,41	100,8	0
	Соль	3,2/3,2	0	0	0	0	0
Обед	<u>Мясо тушеное</u>	50	4,8	10,75	2,7	126,18	3,06
	Лук	2,5/2	0,03	0	0,16	0,82	0,4
	Морковь	2,5/2	0,03	0	0,14	0,7	0,1

	Масло сливочное	1/1	0,01	0,72	0,02	5,66	0
	Мука пшеничная	2/2	0,21	0,02	1,38	6,68	0,012
	Петрушка (корень)	2/1,5	0,02	0,01	0,15	0,76	0,525
	Томат-паста	4,5/4,5	0,22	0	0,86	4,46	2,025
	Соль	0,5/0,5	0	0	0	0	0
	Свинина мясная (заморож)	32,25/30	4,29	9,99	0	107,1	0
Обед	Икра свекольная или др овощная икра	120	3,36	2,56	18,42	111,24	28,5
	Лук	25,2/21	0,29	0,04	1,72	8,61	4,2
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0
	Свекла	136,8/108	1,62	0,11	9,5	45,36	10,8
	Сахар	1,5/1,5	0	0	1,5	5,98	0
	Томат-паста	30/30	1,44	0	5,7	29,7	13,5
	Соль	120/120	0	0	0	0	0
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13	62,85	0
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	13	62,85	0
Обед	Компот из сока и сухофруктов с витамин.	170	0,39	0	26,95	110,94	1,02
	Сахар	17/17	0	0	16,97	67,83	0
	Сухофрукты из 12 компонентов	5,95/5,95	0,13	0,01	3,51	15,05	0
	Сок фруктовый	51/51	0,26	0	6,48	28,05	1,02
	Вода	110,5/110,5	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		563	15,97	16,09	94,21	578,99	32,58
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6
	Молоко	210/200	5,8	6,4	9,4	120	2,6
Полдник	Оладьи	90	4,78	4,57	30,86	186,11	0,504
	Масло растительное	2,7/2,7	0	2,7	0	24,27	0
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	0
	Яйцо 1С	6,3/6,12	0,78	0,7	0	9,61	0,18
	Мука пшеничная	30/30	3,09	0,32	20,7	100,19	0,18
	Дрожжи хлебопекарные	1,5/1,5	0,19	0,04	0	1,13	0
	Соль	0,9/0,9	0	0	0	0	0
	Молоко	25/25	0,73	0,8	1,18	15	0,325
Полдник	Повидло	25	0,12	0	17,9	69	0

Джем	25/25	0,12		17,9	69	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	315	10,7	10,97	58,16	375,11	3,104	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1428	40,59	45,54	213,84	1413,79	45,278	
Вторник (1 неделя)							
Завтрак	Овощи натуральные или овощной салат	100	0,32	0,04	1	5,6	19
	Огурцы	43/40	0,32	0,04	1	5,6	4
Завтрак	Помидоры	63/60	0	0	0	0	15
	Омлет натуральный	80	8,26	8,19	1,05	111,93	0,288
	Масло сливочное	0,8/0,8	0,01	0,58	0,01	4,53	0
	Яйцо 1С	60/60	7,62	6,9	0	94,2	0
	Соль	4/4	0	0	0	0	0
	Молоко	22/22	0,64	0,7	1,03	13,2	0,286
Завтрак	Икра кабачковая конс	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2
	Икра кабачковая	60,96/57,9	0	0	0	0	5,558
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	6,06	6,66	19,66	164,36	2,6
	Сахар	10/10	0	0	9,98	39,9	0
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0
	Молоко	200/200	5,8	6,4	9,4	120	2,6
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	465	17,68	20,45	38,01	406,69	26,088	
2ой завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Фрукты	100/100	0,4	0,4	9,8	47	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	4,34	21,6	151,58	3,38
	Лук	13,64/10,9	0,15	0,02	0,89	4,47	2,18
	Морковь	30/24	0,31	0,02	1,66	8,4	1,2
	Масло растительное	1,82/1,82	0	1,82	0	16,36	0
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0
	Горох шлифованный	25/25	5,12	0,5	12,38	74,5	0
	Соль	2/2	0	0	0	0	0
	Картофель х/о от 1,09-31,10-25%	72,72/54,54	1,09	0,22	8,89	42	0
Обед	Жаркое по-домашнему (н)	180	13,3	28,6	16,2	372,71	5,742
	Лук	14,31/12,28	0,17	0,02	1,01	5,03	2,455
	Морковь	18/14,4	0,19	0,01	0,99	5,04	0,72

	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,61	0,06	20,38	0
	Томат-паста	5,72/5,72	0,27	0	1,09	5,67	2,576
	Соль	1,8/1,8	0	0	0	0	0
	Свинина мясная (заморож)	84,6/76,99	11,01	25,64	0	274,84	0
	Картофель х/о от 1,11- 31,12-30%	163,64/114,5	2,29	0,46	18,67	88,21	0
Обед	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	0,69	1,93	3,4	35,33	12,36
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	0
	Капуста квашеная	46,8/33	0,59	0,03	0,99	7,59	9,9
	Яблоки	35,4/24,6	0,1	0,1	2,41	11,56	2,46
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13	62,85	0
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	13	62,85	0
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,02	18,24	75,32	0,04
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0
	Сахар	10/10	0	0	9,98	39,9	0
	Сухофрукты из 12 компонентов	14/14	0,31	0,01	8,26	35,42	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		703	25,12	35,57	84,12	751,19	21,522
Полдник	Запеканка из творога	120	17,5	12,83	17,63	253,42	0,732
	Масло сливочное	2,22/2,22	0,03	1,61	0,04	12,57	0
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0
	Сметана	9,23/9,23	0,25	1,38	0,36	14,95	0,046
	Яйцо 1С	13,63/13,63	1,73	1,57	0	21,4	0
	Творог	83,08/83,08	13,87	7,48	1,66	129,02	0,415
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	0
	Крупа манная	8,72/8,72	0,9	0,09	6,16	29,05	0
	Изюм	3,7/3,7	0,11	0,02	2,44	9,76	0
	Молоко	21,23/21,23	0,62	0,68	1	12,74	0,276
Полдник	Соус молочный сладкий	20	0,78	0,68	5	29,54	0,278
	Сахар	2,8/2,8	0	0	2,79	11,17	0
	Мука пшеничная	1,8/1,8	0,19	0,02	1,24	6,01	0,011
	Молоко	20,6/20,6	0,6	0,66	0,97	12,36	0,268
Полдник	Какао с молоком	200	5,8	6,4	19,38	159,9	2,6
	Сахар	10/10	0	0	9,98	39,9	0
	Какао	2,4/2,4	0	0	0	0	0

	Молоко	200/200	5,8	6,4	9,4	120	2,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	24,08	19,91	42,01	442,86	3,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1608	67,28	76,33	173,94	1647,74	57,61
Среда(1 неделя)							
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая или др молоч,каша	200	8,46	8,92	26,18	218,3	2,4
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,45	0,03	11,32	0
	Сахар	2/2	0	0	2	7,98	0
	Геркулес	25/25	3,08	1,55	15,45	88	0
	Молоко	185/185	5,36	5,92	8,69	111	2,405
Завтрак	Хлеб с маслом	36	2,35	4,45	14,05	96,43	0
	Хлеб пшеничный	29,88/29,88	2,27	0,27	13,95	63,82	0
	Масло сливочное	5,76/5,76	0,07	4,18	0,1	32,6	0
Завтрак	Чай с сахаром	200	0	0	10,04	40,1	0
	Сахар	10/10	0	0	9,98	39,9	0
	Чай	0,5/0,5	0	0	0,05	0,21	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		436	10,81	13,37	50,27	354,83	2,4
2ой завтрак	Соки овощные,фруктовые и ягодные	170	0,85	0	21,59	93,5	3,4
	Сок фруктовый	170/170	0,85	0	21,59	93,5	3,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		170	0,85	0	21,59	93,5	3,4
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,68	6,1	13,58	119,28	25,48
	Лук	13,64/11,82	0,17	0,02	0,97	4,85	2,364
	Морковь	15/12	0,16	0,01	0,83	4,2	0,6
	Масло растительное	1,82/1,82	0	1,82	0	16,36	0
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0
	Масло сливочное	1,82/1,82	0,02	1,32	0,03	10,3	0
	Свекла	31,82/26,36	0,4	0,03	2,32	11,07	2,636
	Капуста белокочанная	40/35	0,63	0,04	1,64	9,8	15,75
	Сметана	6/6	0,16	0,9	0,23	9,72	0,03
	Томат-паста	9,1/9,1	0,44	0	1,73	9,01	4,095
	Соль	2/2	0	0	0	0	0
	Картофель х/о от 1,09-31,10-25%	63,64/47,82	0,96	0,19	7,79	36,82	0
	Гуляш	60	8,32	19,36	1,59	213,04	3,348
	Лук	4,25/3,5	0,05	0,01	0,29	1,43	0,7
	Морковь	4,25/3,5	0,05	0	0,24	1,22	0,175

	Масло сливочное	1,2/1,2	0,02	0,87	0,02	6,79	0
	Томат-паста	5,5/5,5	0,26	0	1,05	5,45	2,476
	Соль	0,6/0,6	0	0	0	0	0
	Свинина мясная (заморож)	60/55,5	7,94	18,48	0	198,14	0
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,82	3,16	17,17	109,38	0
	Крупа гречневая	30/30	3,78	0,99	17,13	92,4	0
	Масло сливочное	3/3	0,04	2,17	0,05	16,98	0
Обед	Овощи натуральные или овощной салат	100	0,32	0,04	1	5,6	19
	Огурцы	43/40	0,32	0,04	1	5,6	4
	Помидоры	63/60	0	0	0	0	15
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13	62,85	0
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	13	62,85	0
Обед	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0,85	0	21,59	93,5	3,4
	Сок фруктовый	170/170	0,85	0	21,59	93,5	3,4
Итого по приему пищи:		743	20,4	29,34	79,61	657,05	51,228
Полдник	Сырники из творога, запеченные	120	22,79	14,18	33,95	357,31	0,696
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7,19	28,73	0
	Яйцо 1С	24/24	3,05	2,76	0	37,68	0
	Мука пшеничная	36/36	3,71	0,39	24,84	120,24	0,216
	Творог	96,6/96	16,03	8,64	1,92	149,09	0,48
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,6	8	8,4	134	2
	Кисломолочный продукт	200/200	5,6	8	8,4	134	2
Полдник	Соус сметанный сладкий	25	0,62	2,76	2,83	38,86	0,1
	Вода питьевая	5/5	0	0	0	0	0
	Сахар	1,25/1,25	0	0	1,25	4,99	0
	Сметана	18,33/18,33	0,49	2,75	0,71	29,7	0,092
	Мука пшеничная	1,25/1,25	0,13	0,01	0,86	4,18	0,008
Итого по приему пищи:		345	29,01	24,94	45,18	530,17	2,796
Итого за день:		1694	61,07	67,65	196,65	1635,55	57,028

34	Соль	кг	0,135	0,135
35	Соль пищевая йодированная	кг	0,001	0,001
36	Сухофрукты из 12 компонентов	кг	0,02	0,02
37	Сыр Российский	кг	0,014	0,014
38	Творог	кг	0,18	0,179
39	Томат-паста	кг	0,055	0,055
40	Фрукты	кг	0,2	0,2
41	Хлеб пшеничный	кг	0,16	0,16
42	Хлеб ржаной	кг	0,114	0,114
43	Чай	кг	0,001	0,001
44	Яблоки	кг	0,035	0,025
45	Яйцо 1С	кг	0,104	0,104

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Четверг(1 неделя)							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным или др молоч,каша	200	4,34	4,28	20,88	137,88	1,04
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,45	0,03	11,32	0
	Вода питьевая	100/100	0	0	0	0	0
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	0
	Соль пищевая йодированная	0,8/0,8	0	0	0	0	0
	Крупа ячневая	20/20	2	0,26	13,08	62,6	0
Завтрак	Молоко	80/80	2,32	2,56	3,76	48	1,04
	Хлеб с маслом	36	2,35	4,45	14,05	96,43	0
Завтрак	Хлеб пшеничный	29,88/29,88	2,27	0,27	13,95	63,82	0
	Масло сливочное	5,76/5,76	0,07	4,18	0,1	32,6	0
	Чай с сахаром	200	0	0	10,04	40,1	0
	Сахар	10/10	0	0	9,98	39,9	0
Завтрак	Чай	0,5/0,5	0	0	0,05	0,21	0
	Итого по приему пищи:	436	6,69	8,73	44,97	274,41	1,04
Вед. завтра	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Фрукты	100/100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по приему пищи:		100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Свекольник	200	2,5	3,24	17,48	107,48	9,02

	Лук	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	1,8
	Морковь	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	0,4
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,45	0,03	11,32	0
	Свекла	70/56	0,84	0,06	4,93	23,52	5,6
	Сахар	2/2	0	0	2	7,98	0
	Сметана	10/10	0,27	1,5	0,39	16,2	0,05
	Томат-паста	2,6/2,6	0,12	0	0,49	2,57	1,17
	Вода	160/160	0	0	0	0	0
	Картофель х/о от 1,09-31,10-25%	90,9/68,18	1,36	0,27	11,11	52,5	0
Обед	Бефстроганов	60	8,26	6,19	0,5	90,64	0,468
	Лук	2,25/1,75	0,02	0	0,14	0,72	0,35
	Морковь	2,25/1,75	0,02	0	0,12	0,61	0,088
	Сметана	6/6	0,16	0,9	0,23	9,72	0,03
	Соль	0,06/0,06	0	0	0	0	0
Обед	Говядина (мякоть замороженная)	62,34/56,75	10,73	7,04	0	106,12	0
	Картофельное пюре	180	3,19	3,91	20,75	127,67	0,324
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,61	0,06	20,38	0
	Соль	0,59/0,59	0	0	0	0	0
	Молоко	25,2/25,2	0,73	0,81	1,18	15,12	0,328
Обед	Картофель х/о от 1,09-31,10-25%	212,63/159,6	3,19	0,64	26,02	122,9	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13	62,85	0
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	13	62,85	0
Обед	Кисель	200	0,02	0	33,7	134,96	0
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	0
	Концентрат киселя	24/24	0,02	0	18,72	75,12	0
Итого по приему пищи:		703	18,38	14,02	97,11	577	9,812
Полдник	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	18,63	5,47	9,07	157,73	10,89
	Лук	21,85/18	0,25	0,04	1,48	7,38	3,6
	Морковь	41,15/30,85	0,4	0,03	2,13	10,8	1,543
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	0
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,61	0,06	20,38	0
	Вода питьевая	32,15/32,15	0	0	0	0	0
	Сахар	3,22/3,22	0	0	3,22	12,86	0

	Томат-паста						
	Минтай	11,57/11,57	0,56	0	2,2		
	Соль	145,62/109,2	17,38	0,98		11,46	5,208
Полдник	Кофейный напиток с молоком	0,9/0,9	0	0	0	78,68	0,546
	Сахар	200	6,06	6,66	19,66	0	0
	Кофейный напиток	10/10	0	0	9,98	164,36	2,6
	Молоко	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	39,9	0
Полдник	Хлеб пшеничный	200/200	5,8	6,4	9,4	4,46	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	120	2,6
	Итого по приему пищи:	25/25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
	Итого за день:	405	26,59	12,35	40,41	53,4	0
	Питница(1 неделя)	1644	52,06	35,5	192,29	375,49	13,49
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	150	7,11	8,67	26,2	1273,9	20,852
	Масло сливочное	6/6	0,08	4,35	0,1	205,89	0,09
	Макаронные изделия	37,5/37,5	4,24	0,79	26,1	33,96	0
	Сыр Российский	12/12	2,78	3,54	0	128,25	0
	Соль	1,5/1,5	0	0	0	43,68	0,084
Завтрак	Икра кабачковая конс	60	1,14	5,34	4,62	0	0
	Икра кабачковая	60,96/57,9	0	0	0	71,4	4,2
Завтрак	Хлеб с маслом	36	2,35	4,45	14,05	0	5,558
	Хлеб пшеничный	29,88/29,88	2,27	0,27	13,95	96,43	0
	Масло сливочное	5,76/5,76	0,07	4,18	0,1	63,82	0
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	6,06	6,66	19,66	32,6	0
	Сахар	10/10	0	0	9,98	164,36	2,6
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	39,9	0
	Молоко	200/200	5,8	6,4	9,4	4,46	0
	Итого по приему пищи:	446	16,66	25,12	64,53	120	2,6
Завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	538,08	6,89
	Фрукты	100/100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по приему пищи:		100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед	Суп картофельный	200	7,26	15,06	11,7	209,66	2,72
	Лук	13,64/10,9	0,15	0,02	0,89	4,47	2,18
	Морковь	13,64/10,9	0,14	0,01	0,75	3,82	0,545
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,45	0,03	11,32	0
	Картофель х/о от 1,09-31,10-25%	109,1/81,82	1,64	0,33	13,34	63	0
Обед	Котлеты, биточки, шницели	60	7,61	16,21	5,74	197,01	0,186

	Хлеб пшеничный	10,8/10,8	0,82	0,1	5,04	23,07	0
	Масло сливочное	1,2/1,2	0,02	0,87	0,02	6,79	0
	Сухари панировочные	6/6	0	0	0	0	0
	Молоко	14,4/14,4	0,42	0,46	0,68	8,64	0,187
	Соль поваренная пищевая	0,3/0,3	0	0	0	0	0
	Экстракт фукуса сухой «Реликт»	0,08/0,08	0	0	0	0	0
	Свинина мясная (заморож)	48/44,4	6,35	14,79	0	158,51	0
Обед	Каша пшеничная рассыпчатая с луком	180	3,92	12,6	22,45	215,77	10,8
	Лук	64,8/54	0,76	0,11	4,43	22,14	10,8
	Масло растительное	9/9	0	8,99	0	80,91	0
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,61	0,06	20,38	0
Обед	Крупа пшеничная	27/27	3,1	0,89	17,95	92,34	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13	62,85	0
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	13	62,85	0
Обед	Соки овощные,фруктовые и ягодные	170	0,85	0	21,59	93,5	3,4
	Сок фруктовый	170/170	0,85	0	21,59	93,5	3,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		673	24,05	44,55	86,16	832,19	17,106
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,6	8	8,4	134	2
	Кисломолочный продукт	200/200	5,6	8	8,4	134	2
Полдник	Печенье сахарное		0	0	0	0	0
	Печенье сахарное	0/0	0	0	0	0	0
Полдник	Пряники	60	3,54	2,82	45	219,6	0
	Пряники	60/60	3,54	2,82	45	219,6	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			9,14	10,82	53,4	353,6	2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,25	80,89	213,89	1770,87	33,996
Понедельник(2 неделя)							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом или др молоч,каша	220	6,62	6,29	49,76	276,23	1,496
	Масло сливочное	2,2/2,2	0,03	1,6	0,04	12,45	0
	Вода питьевая	48,4/48,4	0	0	0	0	0
	Сахар	5,28/5,28	0	0	5,27	21,07	0

	Крупа рисовая	33/33	2,48	0,86	20,56	99,99	0
	Изюм	28,05/28,05	0,81	0,17	18,51	74,08	0
	Молоко	114,4/114,4	3,32	3,66	5,38	68,64	1,487
Завтрак	Хлеб с маслом	36	2,35	4,45	14,05	96,43	0
	Хлеб пшеничный	29,88/29,88	2,27	0,27	13,95	63,82	0
	Масло сливочное	5,76/5,76	0,07	4,18	0,1	32,6	0
Завтрак	Чай с сахаром	200	0	0	10,04	40,1	0
	Сахар	10/10	0	0	9,98	39,9	0
	Чай	0,5/0,5	0	0	0,05	0,21	0
Завтрак	Сыр порционный	14	3,25	4,13	0	50,96	0,098
	Сыр Российский	14/14	3,25	4,13	0	50,96	0,098
Итого по приему пищи:		470	12,22	14,87	73,85	463,72	1,594
Завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Фрукты	100/100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по приему пищи:		100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед	Овощи натуральные или овощной салат	100	0,32	0,04	1	5,6	19
	Огурцы	43/40	0,32	0,04	1	5,6	4
	Помидоры	63/60	0	0	0	0	15
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,16	2,64	8,62	63,18	1,94
	Лук	10/8	0,11	0,02	0,66	3,28	1,6
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	0
	Крупа рисовая	8/8	0,6	0,21	4,98	24,24	0
	Сметана	2,4/2,4	0,06	0,36	0,09	3,89	0,012
	Вода	170/170	0	0	0	0	0
	Картофель х/о от 1,09-31,10-25%	26,64/20	0,4	0,08	3,26	15,4	0
	Морковь с 1 06-31 12-20%	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	0,4
Обед	Плов из мяса	200	11,72	22,92	24,48	351,8	5,2
	Лук	26/20	0,28	0,04	1,64	8,2	4
	Морковь	30/24	0,31	0,02	1,66	8,4	1,2
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	0
	Вода питьевая	100/100	0	0	0	0	0
	Крупа рисовая	34/34	2,55	0,88	21,18	103,02	0
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0	0
	Свинина мясная (заморож)	66/60	8,58	19,98	0	214,2	0
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,02	18,24	75,32	0,04

	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0
	Сахар	10/10	0	0	9,98	39,9	0
	Сухофрукты из 12 компонентов	14/14	0,31	0,01	8,26	35,42	0
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13	62,85	0
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	13	62,85	0
Итого по приему пищи:		763	17,91	26,3	77,02	612,15	26,18
Полдник	Пряники	60	3,54	2,82	45	219,6	0
	Пряники	60/60	3,54	2,82	45	219,6	0
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,6	8	8,4	134	2
	Кисломолочный продукт	200/200	5,6	8	8,4	134	2
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	6,06	6,66	19,66	164,36	2,6
	Сахар	10/10	0	0	9,98	39,9	0
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0
	Молоко	200/200	5,8	6,4	9,4	120	2,6
Итого по приему пищи:		460	15,2	17,48	73,06	517,96	4,6
Итого за день:		1793	45,73	59,05	233,73	1640,83	37,774

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Детский сад 75%"	Ед. изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Вода	л	0,33	0,33
2	Вода питьевая	л	0,661	0,661
3	Говядина (мякоть замороженная)	кг	0,062	0,057
4	Изюм	кг	0,028	0,028
5	Икра кабачковая	кг	0,061	0,058
6	Картофель х/о от 1,09-31,10-25%	кг	0,439	0,33
7	Кисломолочный продукт	кг	0,4	0,4
8	Концентрат киселя	кг	0,024	0,024
9	Кофейный напиток	кг	0,005	0,005
10	Крупа пшеничная	кг	0,027	0,027
11	Крупа рисовая	кг	0,075	0,075
12	Крупа ячневая	кг	0,02	0,02
13	Лук	кг	0,149	0,122
14	Макаронные изделия	кг	0,038	0,038

15	Масло растительное	л	0,015	0,015
16	Масло сливочное	кг	0,043	0,043
17	Минтай	кг	0,146	0,109
18	Молоко	л	0,834	0,834
19	Морковь	кг	0,097	0,076
20	Морковь с 1 06-31 12-20%	кг	0,01	0,008
21	Огурцы	кг	0,043	0,04
22	Печенье сахарное	кг	0	0
23	Помидоры	кг	0,063	0,06
24	Пряники	кг	0,12	0,12
25	Сахар	кг	0,09	0,09
26	Свекла	кг	0,07	0,056
27	Свинина мясная (заморож)	кг	0,114	0,104
28	Сметана	кг	0,018	0,018
29	Сок фруктовый	кг	0,17	0,17
30	Соль	кг	0,003	0,003
31	Соль пищевая йодированная	кг	0,002	0,002
32	Соль поваренная пищевая	кг	0	0
33	Сухари панировочные	кг	0,006	0,006
34	Сухофрукты из 12 компонентов	кг	0,014	0,014
35	Сыр Российский	кг	0,026	0,026
36	Томат-паста	кг	0,014	0,014
37	Фрукты	кг	0,3	0,3
38	Хлеб пшеничный	кг	0,2	0,2
39	Хлеб ржаной	кг	0,114	0,114
40	Чай	кг	0,001	0,001
41	Экстракт фукуса сухой «Реликт»	кг	0	0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Понедельник(2 неделя)							
Завтрак	<u>Запеканка из творога</u>	120	17,5	12,83	17,63	253,42	0,732
	Масло сливочное	2,22/2,22	0,03	1,61	0,04	12,57	0
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0
	Сметана	9,23/9,23	0,25	1,38	0,36	14,95	0,046
	Яйцо 1С	13,63/13,63	1,73	1,57	0	21,4	0

	Творог	83,08/83,08	13,87	7,48	1,66	129,02	0,415
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	0
	Крупа манная	8,72/8,72	0,9	0,09	6,16	29,05	0
	Изюм	3,7/3,7	0,11	0,02	2,44	9,76	0
	Молоко	21,23/21,23	0,62	0,68	1	12,74	0,276
Завтрак	Соус сметанный сладкий	25	0,62	2,76	2,83	38,86	0,1
	Вода питьевая	5/5	0	0	0	0	0
	Сахар	1,25/1,25	0	0	1,25	4,99	0
	Сметана	18,33/18,33	0,49	2,75	0,71	29,7	0,092
	Мука пшеничная	1,25/1,25	0,13	0,01	0,86	4,18	0,008
Завтрак	Какао с молоком	200	5,8	6,4	19,38	159,9	2,6
	Сахар	10/10	0	0	9,98	39,9	0
	Какао	2,4/2,4	0	0	0	0	0
	Молоко	200/200	5,8	6,4	9,4	120	2,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		345	23,92	21,99	39,84	452,18	3,432
Вой завтра	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0,85	0	21,59	93,5	3,4
	Сок фруктовый	170/170	0,85	0	21,59	93,5	3,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		170	0,85	0	21,59	93,5	3,4
Обед	Овощи натуральные или овощной салат	100	0,32	0,04	1	5,6	19
	Огурцы	43/40	0,32	0,04	1	5,6	4
	Помидоры	63/60	0	0	0	0	15
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,68	6,1	13,58	119,28	25,48
	Лук	13,64/11,82	0,17	0,02	0,97	4,85	2,364
	Морковь	15/12	0,16	0,01	0,83	4,2	0,6
	Масло растительное	1,82/1,82	0	1,82	0	16,36	0
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0
	Масло сливочное	1,82/1,82	0,02	1,32	0,03	10,3	0
	Свекла	31,82/26,36	0,4	0,03	2,32	11,07	2,636
	Капуста белокочанная	40/35	0,63	0,04	1,64	9,8	15,75
	Сметана	6/6	0,16	0,9	0,23	9,72	0,03
	Томат-паста	9,1/9,1	0,44	0	1,73	9,01	4,095
	Соль	2/2	0	0	0	0	0
	Картофель х/о от 1,09-31,10-25%	63,64/47,82	0,96	0,19	7,79	36,82	0
Обед	Рагу из птицы	200	17,68	10,58	19,62	240,84	4,02

	Лук	15/12	0,17	0,02	0,98	4,92	2,4
	Морковь	15/12	0,16	0,01	0,83	4,2	0,6
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	0
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,9	0,07	22,64	0
	Соль пищевая йодированная	1,6/1,6	0	0	0	0	0
	Томат-паста	2/2	0,1	0	0,38	1,98	0,9
	Куры-филе грудной части	65/64	15,1	1,22	0,26	72,32	0,128
бед	Картофель х/о от 1,09-31,10-25%	186,7/140	2,8	0,56	22,82	107,8	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
бед	Хлеб пшеничный	25/25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13	62,85	0
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	13	62,85	0
бед	Соки овощные,фруктовые и ягодные	170	0,85	0	21,59	93,5	3,4
	Сок фруктовый	170/170	0,85	0	21,59	93,5	3,4
того по приему пищи:		813	38,15	43,25	87,87	883,96	53,94
продукт	Рыба запеченная в омлете	130	23,36	9,53	2,55	188,14	0,78
	Масло растительное	2,05/2,05	0	2,05	0	18,47	0
	Масло сливочное	2,74/2,74	0,04	1,99	0,05	15,53	0
	Соль пищевая йодированная	0,65/0,65	0	0	0	0	0
	Яйцо 1С	36,67/34,22	4,35	3,93	0	53,72	0
	Мука пшеничная	2,6/2,6	0,27	0,03	1,79	8,68	0,016
	Минтай	136,84/114,9	18,28	1,03	0	82,76	0,575
продукт	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6
	Молоко	210/200	5,8	6,4	9,4	120	2,6
продукт	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
того по приему пищи:		355	31,06	16,15	23,63	361,54	3,38
того за день:		1683	93,98	81,39	172,93	1791,18	60,772
всего (2 недели)							
продукт	Каша манная с изюмом и яблоками или др молоч,каша	180	4,77	5,17	25,47	167,22	1,764
	Вода питьевая	47,7/47,7	0	0	0	0	0
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3,59	14,36	0
	Яблоки	33,3/23,4	0,09	0,09	2,29	11	2,34

	Крупа манная	19,8/19,8	2,04	0,2	13,98	65,93	0
	Изюм	3,87/3,6	0,1	0,02	2,38	9,51	0
Завтрак	Молоко	95,4/95,4	2,77	3,05	4,48	57,24	1,24
	Сыр порционный	14	3,25	4,13	0	50,96	0,098
	Сыр Российский	14/14	3,25	4,13	0	50,96	0,098
Завтрак	Хлеб с маслом	36	2,35	4,45	14,05	96,43	0
	Хлеб пшеничный	29,88/29,88	2,27	0,27	13,95	63,82	0
	Масло сливочное	5,76/5,76	0,07	4,18	0,1	32,6	0
Завтрак	Чай с сахаром	200	0	0	10,04	40,1	0
	Сахар	10/10	0	0	9,98	39,9	0
	Чай	0,5/0,5	0	0	0,05	0,21	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	10,37	13,75	49,56	354,71	1,862
2ой завтра	Кисломолочный напиток	200	5,6	8	8,4	134	2
	Кисломолочный продукт	200/200	5,6	8	8,4	134	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	5,6	8	8,4	134	2
Обед	Овощи натуральные или овощной салат	100	0,32	0,04	1	5,6	19
	Огурцы	43/40	0,32	0,04	1	5,6	4
	Помидоры	63/60	0	0	0	0	15
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,86	1,78	12,68	72,54	2,64
	Лук	10/11,6	0,16	0,02	0,95	4,76	2,32
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,45	0,03	11,32	0
	Макаронные изделия	8/8	0,9	0,17	5,57	27,36	0
	Вода	150/150	0	0	0	0	0
	Картофель х/о от 1,09-31,10-25%	62/46,5	0,93	0,19	7,58	35,8	0
	Морковь с 1 06-31 12-20%	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	0,4
Обед	Котлета, биточки, шницель с	80	12,21	25,85	7,4	308,49	2,04
	Хлеб пшеничный	12,57/12,57	0,96	0,11	5,87	26,85	0
	Лук	11,43/9,14	0,13	0,02	0,75	3,75	1,829
	Масло сливочное	1,6/1,6	0,02	1,16	0,03	9,06	0
	Яйцо 1С	4,8/4	0,51	0,46	0	6,28	0
	Молоко	16/16	0,46	0,51	0,75	9,6	0,208
	Свинина мясная (заморож)	77,71/70,86	10,13	23,6	0	252,96	0
Обед	Икра свекольная или др овощная икра	120	3,36	2,56	18,42	111,24	28,5

	Лук	25,2/21	0,29	0,04	1,72	8,61	4,2
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0
	Свекла	136,8/108	1,62	0,11	9,5	45,36	10,8
	Сахар	1,5/1,5	0	0	1,5	5,98	0
	Томат-паста	30/30	1,44	0	5,7	29,7	13,5
	Соль	120/120	0	0	0	0	0
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13	62,85	0
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	13	62,85	0
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,02	18,24	75,32	0,04
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0
	Сахар	10/10	0	0	9,98	39,9	0
	Сухофрукты из 12 компонентов	14/14	0,31	0,01	8,26	35,42	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		763	22,46	30,93	82,42	689,44	52,22
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	9,32	4,9	79,37	383,16	0,469
	Масло растительное	1,4/1,4	0	1,4	0	12,59	0
	Масло сливочное	2,1/2,1	0,03	1,52	0,04	11,89	0
	Сахар	5,6/5,6	0	0	5,59	22,34	0
	Сметана	1,05/1,05	0,03	0,16	0,04	1,7	0,005
	Яйцо 1С	4,9/4,2	0,53	0,48	0	6,59	0
	Яйцо 1С	1,52/1,52	0,19	0,17	0	2,38	0
	Мука пшеничная	38,5/38,5	3,97	0,42	26,56	128,59	0,231
	Мука пшеничная	1,05/1,05	0,11	0,01	0,72	3,51	0,006
	Соль	0,35/0,35	0	0	0	0	0
	Вода	8,63/8,63	0	0	0	0	0
	Повидло	31,5/31,5	0,13	0	20,48	63	0
	Дрожжи прессованные (*эргостерин)	1,17/1,17	0,15	0,03	0,1	1,27	0
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,6	8	8,4	134	2
	Кисломолочный продукт	200/200	5,6	8	8,4	134	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	14,92	12,9	87,77	517,16	2,469
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1663	53,35	65,58	228,15	1695,31	56,082
Пятница (2 неделя)							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,79	2,7	35,54	187,15	0
	Масло сливочное	2,25/2,25	0,03	1,63	0,04	12,74	0

	Макаронные изделия	51/51	5,76	1,07	35,5	174,42	0
	Соль	3/3	0	0	0	0	0
Завтрак	Сосиски, сардельки, колбаски отварные	50	6,2	9,7	0	116,5	2,35
	Сосиски	51/50	6,2	9,7	0	116,5	2,35
Завтрак	Овощи натуральные или овощной салат	100	0,32	0,04	1	5,6	19
	Огурцы	43/40	0,32	0,04	1	5,6	4
	Помидоры	63/60	0	0	0	0	15
Завтрак	Хлеб с маслом	36	2,35	4,45	14,05	96,43	0
	Хлеб пшеничный	29,88/29,88	2,27	0,27	13,95	63,82	0
	Масло сливочное	5,76/5,76	0,07	4,18	0,1	32,6	0
Завтрак	Какао с молоком	200	5,8	6,4	19,38	159,9	2,6
	Сахар	10/10	0	0	9,98	39,9	0
	Какао	2,4/2,4	0	0	0	0	0
	Молоко	200/200	5,8	6,4	9,4	120	2,6
Итого по приему пищи:		536	20,46	23,29	69,97	565,58	23,95
2ой завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Фрукты	100/100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по приему пищи:		100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед	Овощи натуральные или овощной салат	100	0,32	0,04	1	5,6	19
	Огурцы	43/40	0,32	0,04	1	5,6	4
	Помидоры	63/60	0	0	0	0	15
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,68	6,1	13,58	119,28	25,48
	Лук	13,64/11,82	0,17	0,02	0,97	4,85	2,364
	Морковь	15/12	0,16	0,01	0,83	4,2	0,6
	Масло растительное	1,82/1,82	0	1,82	0	16,36	0
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0
	Масло сливочное	1,82/1,82	0,02	1,32	0,03	10,3	0
	Свекла	31,82/26,36	0,4	0,03	2,32	11,07	2,636
	Капуста белокочанная	40/35	0,63	0,04	1,64	9,8	15,75
	Сметана	6/6	0,16	0,9	0,23	9,72	0,03
	Томат-паста	9,1/9,1	0,44	0	1,73	9,01	4,095
	Соль	2/2	0	0	0	0	0
	Картофель х/о от 1,09-31,10-25%	63,64/47,82	0,96	0,19	7,79	36,82	0

Обед	Гуляш	60	8,32	19,36	1,59	213,04	3,348
	Лук	4,25/3,5	0,05	0,01	0,29	1,43	0,7
	Морковь	4,25/3,5	0,05	0	0,24	1,22	0,175
	Масло сливочное	1,2/1,2	0,02	0,87	0,02	6,79	0
	Томат-паста	5,5/5,5	0,26	0	1,05	5,45	2,476
	Соль	0,6/0,6	0	0	0	0	0
	Свинина мясная (заморож)	60/55,5	7,94	18,48	0	198,14	0
Обед	Картофельное пюре	180	3,19	3,91	20,75	127,67	0,324
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,61	0,06	20,38	0
	Соль	0,59/0,59	0	0	0	0	0
	Молоко	25,2/25,2	0,73	0,81	1,18	15,12	0,328
	Картофель х/о от 1,09-31,10-25%	212,63/159,6	3,19	0,64	26,02	122,9	0
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
Обед	Кисель	200	0,02	0	33,7	134,96	0
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	0
	Концентрат киселя	24/24	0,02	0	18,72	75,12	0
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13	62,85	0
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	13	62,85	0
Итого по приему пищи:		803	18,94	30,09	95,3	716,8	48,152
Полдник	Рагу овощное	200	4,86	4,32	20,52	142,36	31,26
	Лук	30/25,2	0,35	0,05	2,07	10,33	5,04
	Морковь	60/48	0,62	0,05	3,31	16,8	2,4
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	0
	Капуста белокочанная	64/51,2	0,92	0,05	2,41	14,34	23,04
	Соль пищевая йодированная	2/2	0	0	0	0	0
	Молоко	60/60	1,74	1,92	2,82	36	0,78
	Картофель х/о от 1,09-31,10-25%	108,2/81,2	1,62	0,32	13,24	62,52	0
Полдник	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	6,06	6,66	19,66	164,36	2,6
	Сахар	10/10	0	0	9,98	39,9	0
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0
	Молоко	200/200	5,8	6,4	9,4	120	2,6
Итого по приему пищи:		425	12,82	11,2	51,86	360,12	33,86

32	Соль пищевая йодированная	кг	0,004	0,004
33	Сосиски	кг	0,051	0,05
34	Сухофрукты из 12 компонентов	кг	0,014	0,014
35	Сыр Российский	кг	0,014	0,014
36	Творог	кг	0,083	0,083
37	Томат-паста	кг	0,056	0,056
38	Фрукты	кг	0,1	0,1
39	Хлеб пшеничный	кг	0,21	0,21
40	Хлеб ржаной	кг	0,114	0,114
41	Чай	кг	0	0
42	Яблоки	кг	0,033	0,023
43	Яйцо 1С	кг	0,066	0,062

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Пятница(2 неделя)							
Завтрак	<u>Каша гречневая вязкая на молоке или др молоч,каша</u>	180	8,77	8,41	31,86	235,62	1,872
	Крупа гречневая	36/36	4,54	1,19	20,56	110,88	0
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,61	0,06	20,38	0
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	0
	Соль	0,45/0,45	0	0	0	0	0
	Молоко	144/144	4,18	4,61	6,77	86,4	1,872
Завтрак	<u>Хлеб с маслом</u>	36	2,35	4,45	14,05	96,43	0
	Хлеб пшеничный	29,88/29,88	2,27	0,27	13,95	63,82	0
	Масло сливочное	5,76/5,76	0,07	4,18	0,1	32,6	0
Завтрак	<u>Какао с молоком</u>	200	5,8	6,4	19,38	159,9	2,6
	Сахар	10/10	0	0	9,98	39,9	0
	Какао	2,4/2,4	0	0	0	0	0
	Молоко	200/200	5,8	6,4	9,4	120	2,6
Итого по приему пищи:		416	16,92	19,26	65,29	491,95	4,472
Второй завтрак	<u>Фрукты</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Фрукты	100/100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по приему пищи:		100	0,4	0,4	9,8	47	10

Обед	Овощи натуральные или овощной салат	100	0,32	0,04	1	5,6	19
	Огурцы	43/40	0,32	0,04	1	5,6	4
	Помидоры	63/60	0	0	0	0	15
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,86	2,98	11,32	79,48	2,72
	Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	2
	Морковь	13,64/13,64	0,18	0,01	0,94	4,77	0,682
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	0
	Соль	1/1	0	0	0	0	0
	Вода	150/150	0	0	0	0	0
	Картофель х/о от 1,09-31,10-25%	53,2/40	0,8	0,16	6,52	30,8	0
	Масло сливочное	0,72/0,72	0,01	0,52	0,01	4,07	0
	Вода питьевая	11,24/11,24	0	0	0	0	0
	Яйцо 1С	1,8/1,35	0,17	0,16	0	2,12	0
	Мука пшеничная	11,24/11,24	1,16	0,12	7,76	37,54	0,067
Обед	Мясо, тушеное с капустой	200	13,14	27,2	20,52	378,34	132,18
	Лук	32/26,66	0,37	0,05	2,19	10,93	5,332
	Лук	12,66/10,66	0,15	0,02	0,87	4,37	2,132
	Морковь	26,66/25,34	0,33	0,03	1,75	8,87	1,267
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,9	0,07	22,64	0
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	0
	Капуста белокочанная	166,66/133,3	2,4	0,13	6,27	37,34	60,003
	Петрушка (корень)	3,6/2,66	0,04	0,02	0,27	1,36	0,931
	Томат-паста	13,34/13,34	0,64	0	2,53	13,21	6,003
	Лимонная кислота	0,12/0,12	0	0	0	0	0
	Свинина мясная (заморож)	66,66/60	8,58	19,98	0	214,2	0
	Перец сладкий	32/26,66	0,35	0,03	1,31	6,93	53,32
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
	Хлеб пшеничный	25/25	1,9	0,22	11,68	53,4	0
Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13	62,85	0
	Хлеб ржаной	38/38	2,51	0,46	13	62,85	0
Обед	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0,85	0	21,59	93,5	3,4
	Сок фруктовый	170/170	0,85	0	21,59	93,5	3,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		733	20,58	30,9	79,11	673,17	157,3

Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,6	8	8,4	134	2
	Кисломолочный продукт	200/200	5,6	8	8,4	134	2
Полдник	Печенье затыжное	40	6	7,84	59,52	333,6	0
	Печенье затыжное	40/40	3	3,92	29,76	166,8	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		240	11,6	15,84	67,92	467,6	2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1489	49,5	66,4	222,12	1679,72	173,772
Среднее значение за период		148,9	4,95	6,64	22,212	167,972	17,3772
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			2,95	3,95	13,22		

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Детский сад 75%"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Ванилин	пачка(ванилин)	0,016	0,016
2	Вода	л	0,749	0,749
3	Вода питьевая	л	1,41	1,41
4	Геркулес	кг	0,025	0,025
5	Говядина (мякоть замороженная)	кг	0,062	0,057
6	Горох шлифованный	кг	0,025	0,025
7	Джем	кг	0,025	0,025
8	Дрожжи прессованные (*эргостерин)	г	1,169	1,169
9	Дрожжи хлебопекарные	кг	0,002	0,002
10	Изюм	кг	0,039	0,039
11	Икра кабачковая	кг	0,122	0,116
12	Какао	кг	0,01	0,01
13	Капуста белокочанная	кг	0,351	0,29
14	Капуста квашеная	кг	0,047	0,033
15	Картофель х/о от 1,09-31,10-25%	кг	1,326	0,995
16	Картофель х/о от 1,11- 31,12-30%	кг	0,164	0,115
17	Кисломолочный продукт	кг	1,2	1,2
18	Концентрат киселя	кг	0,048	0,048
19	Кофейный напиток	кг	0,009	0,009
20	Крупа гречневая	кг	0,066	0,066
21	Крупа манная	кг	0,057	0,057
22	Крупа перловая	кг	0,032	0,032