

Меню-раскладка (1 Неделя Понедельник)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюдо и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход ,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углевод ы,г	Энерг етиче	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак											
Бутерброд с маслом			30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	0,62	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Каша манная молочная жидкая			150/4	3,8	5,9	17,6	138	95,45	0,24	0,12	0,41
Крупа манная	23,1	23,1		4,57	0,44	30,01		8,88	0,44	0,02	
Масло сливочное	4,0	4,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Сахар	3,8	3,8				4,99		0,1	0,02		
Молоко	79,2	79,2		1,79	2,05	3,01		76,8	0,04	0,1	0,83
Чай с сахаром			150	0,12	0,02	5,52	22	0,16	0,01	0	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		2,35	0,19		0,02
Сахар	6,0	6,0				8,39		0,17	0,02		
Второй завтрак											
Сок фруктовый			150	0,56	0	15,42	64	15,84	1,96	0,02	1,2
сок	150,0	150,0		0,6		16,95		18,0	2,25	0,02	3,0
Обед											
Икра морковная			30	0,66	1,38	3,26	27,75	9,2	0,37	0,02	1,54
Морковь	30,2	24,0		0,27	0,02	1,64		6,66	0,25	0,01	1,8
Лук репчатый	5,9	5,0		0,05		0,34		1,15	0,03		0,37
Томат-паста	8,3	8,3		0,23		0,73		1,24	0,12		1,61
Масло растительное	1,5	1,5			1,13						
Сахар	0,4	0,4				0,27		0,01			
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)			200	1,73	4,67	12,27	102,6	12,04	0,67	0,04	5,36
Картофель	92,4	60,0		8,0	1,6	65,21		40,0	3,61	0,28	80,0
Крупа перловая	4,0	4,0		2,49	0,3	17,74		10,13	0,48	0,02	
Морковь	11,0	8,0		0,69	0,05	3,84		27,2	0,37	0,04	2,67
Лук репчатый	4,8	4,0		0,37		2,44		8,27	0,21		2,67
Огурцы соленые	13,3	12,0		0,64	0,09	1,28		18,4	0,48	0,02	4,0
Масло растительное	4,0	4,0			26,65						
Сметана	5,3	5,3		0,25	1,78	0,28		7,64	0,02	0,02	0,04
Говядина на кости	14,7	14,7		6,61	5,69			3,2	0,96	0,05	
Филе из курицы (филе)			180	17,04	22,08	28,44	383,7	18,29	1,54	0,08	0,6
Филе птицы (полуфабрикат)	74,5	74,5		28,05	28,36	1,08		24,66	2,46	0,23	
Масло растительное	3,6	3,6		0,04	4,59	0,06		1,06	0,01	0,01	
Масло растительное	9,6	9,6			7,85						
Морковь	12,0	9,6		0,17	0,01	0,92		6,51	0,09	0,01	0,64
Лук репчатый	9,6	8,4		0,1		0,63		2,13	0,06		0,69
Крупа рисовая	42,0	42,0		2,4	0,34	24,53		2,75	0,34	0,01	
Томат-паста	2,4	2,4		0,1		0,37		0,39	0,05		0,88
Напиток из плодов шиповника			180	0,58	3,41	7,63	64	9,66	3,94	0,09	79,2
Плоды шиповника сушеные	18,0	18,0		0,61	3,88			10,8	4,5	0,12	198,0
Сахар	13,5	13,5				8,39		0,17	0,03		
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	
Полдник											
Вермишель с маслом			150	5,11	4,62	32,94	194,4	14,29	0,77	0,02	0
Макаронные изделия	51,8	51,8		6,47	0,69	43,36		11,82	0,99	0,03	
Масло сливочное	6,0	6,0		0,06	5,62	0,07		1,3	0,01	0,01	
Соль	1,4	1,4						6,36	0,04		
Кисель из концентрата			180	0	0	18	68,4	0,43	0,05	0	0
Концентрат киселя	18,0	18,0									
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	

Меню-раскладка (1 Неделя Вторник)
Сад (с 3 до 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход ,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углевод ы,г	Энерг етиче	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Бутерброды с сыром			30/10	5	3	14,5	106	106,9	0,67	0,06	0,07
Сыр	11,0	10,0		1,53	1,96			61,54	0,07	0,03	0,09
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		1,57	0,3	6,83		7,94	0,92	0,02	
Суп молочный с рисовой крупой			150	3,61	3,81	12,62	99	119,1	0,19	0,15	0,68
Молоко	105,0	105,0		2,21	2,52	3,71		94,5	0,05	0,12	1,03
Крупа рисовая	9,0	9,0		0,9	0,12	5,97		7,2	0,16	0,01	
Сахар	1,2	1,2				0,9		0,02			
Масло сливочное	1,5	1,5		0,01	0,88	0,02		0,2			
Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,14	1,17
Кофейный напиток	2,4	2,4									
Сахар	8,4	8,4				6,99		0,14	0,02		
Молоко	50,0	50,0		2,1	2,4	3,53		90,0	0,05	0,11	0,98
Второй завтрак											
Печенье			30	0	0	0	0	0	0	0	0
Печенье сахарное	30,0	30,0		2,25	3,54	7,08		8,7	0,63	0,02	
Обед											
Винегрет овощной с луком репчатым			40	0,5	0,9	2,9	22	9,29	0,27	0,01	2,07
Картофель	12,9	8,4		5,0	1,0	40,75		25,0	2,25	0,18	50,0
Свекла	9,0	7,0		3,0	0,2	18,2		74,0	2,8	0,08	20,0
Морковь	5,4	4,0		1,95	0,15	10,8		76,5	1,05	0,11	7,5
Огурцы соленые	12,0	10,0		1,6	0,2	3,2		46,0	1,2	0,04	10,0
Лук репчатый	7,2	6,0		1,95		5,25		150,0	1,5	0,15	45,0
Масло растительное	1,0	1,0			59,94						
Кислота лимонная	0,1	0,1									
Сахар	0,2	0,2				0,2					
Соль	0,1	0,1						0,37			
Щи из свежей капусты с картофелем			200	1,33	4,27	6,8	75	25,45	0,56	0,04	9,6
Капуста белокочанная свежая	50,0	40,0		0,72	0,04	1,88		19,2	0,24	0,01	18,0
Картофель	36,9	24,0		0,48	0,09	3,91		2,4	0,21	0,01	4,8
Морковь	10,7	8,0		0,11	0,01	0,57		4,08	0,05		0,4
Лук репчатый	9,5	8,0		0,11		0,73		2,48	0,07		0,8
Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
Сметана	5,0	5,0		0,19	1,33	0,21		5,73	0,01	0,01	0,03
Говядина I кат.(Пагу)	40,0	40,0									
Тефтели мясные (2-й вариант)			50/20	4,75	5,27	6,01	90	15,05	0,43	0,05	0,26
Говядина (котлетное мясо)	35,2	35,2		3,94	2,22			2,0	0,25	0,04	
Крупа рисовая	4,2	4,2		0,2	0,03	2,08		0,23	0,03		
Лук репчатый	17,5	15,0		0,09		0,58		1,99	0,05		0,65
Масло растительное	0,9	0,9		0,01	0,91	0,02		0,21			
Масло растительное	2,3	2,3		0,01	0,91	0,02		0,21			
Мука пшеничная	3,1	3,1		0,24	0,02	1,6		0,42	0,03		
Соус сметанный											
Сметана	5,8	5,8		0,16	1,17	0,19		5,02	0,01	0,01	0,02
Соль	0,2	0,2						0,69	0,01		
Масса белого соуса		23,3									
Мука пшеничная	1,7	1,7		0,18	0,02	1,2		0,31	0,02		
Пюре картофельное			130	2,66	4,16	17,72	119,1	32,05	0,87	0,09	15,74
Картофель	148,2	111,2		1,61	0,32	13,09		8,03	0,73	0,06	16,05
Молоко	20,5	19,5		0,4	0,45	0,66		16,9	0,01	0,02	0,18
Масло сливочное	3,6	3,6		0,03	2,56	0,03		0,59	0,01	0,01	
Компот из яблок			180	0,18	0,09	15,48	62	5,43	0,72	0,01	1,44
Яблоки	30,6	27,0		0,72	0,72	17,64		28,8	3,96	0,04	297,0
Сахар	9,0	9,0				89,82		1,8	0,27		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	
Полдник											
каша кукурузная молочная жидкая			150	5,19	6,92	31,5	204	100,1	0,1	0,12	0,44
Крупа кукурузная	30,0	30,0									
Молоко	79,0	79,0		3,23	3,69	5,42		138,46	0,07	0,17	1,5
Сахар	4,0	4,0				4,37		0,09	0,01		
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,42	0,05		0,78			
Соль	1,2	1,2						4,25	0,03		
Чай с сахаром			150	0,12	0,02	5,52	22	0,16	0,01	0	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		2,35	0,19		0,02
Сахар	6,0	6,0				8,39		0,17	0,02		
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0

Меню-раскладка (1 Неделя Среда)
Сад (с 3 до 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углевод ы,г	Энерг етиче	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Бутерброды с повидлом			30/10	0,96	3,06	13,56	85	4,59	0,36	0,01	0,03
Повидло	10,0	10,0		0,06		8,26		1,44	0,12		0,29
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	2,34	0,03		0,54	0,01	0,01	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		1,53	0,29	6,66		7,74	0,9	0,02	
Каша ячневая молочная вязкая			150	3,17	3,81	33,76	182	34,21	0,65	0,03	0
Крупа ячневая	33,2	33,2		3,33	0,43	22,08		26,64	0,6	0,03	
Соль	3,0	3,0						11,04	0,09		
Масло сливочное	3,0	3,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Сахар	3,0	3,0				14,97		0,3	0,05		
Молоко	76,4	76,4		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Чай с сахаром			150	0,12	0,02	5,52	22	0,16	0,01	0	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		2,35	0,19		0,02
Сахар	6,0	6,0				8,39		0,17	0,02		
Второй завтрак											
Яблоки			100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,02	10
Яблоки	114,0	100,0		0,4	0,4	9,8		16,0	2,2	0,02	165,0
Обед											
Салат из свеклы			40	0,5	2,9	3,2	42	13,76	0,48	0,01	0,75
Свекла	49,0	49,0		14,25	0,95	86,45		351,5	13,3	0,38	95,0
Масло растительное	2,4	2,4			59,94						
Соль йодированная	0,4	0,4						1,47	0,01		
Суп-лапша домашняя			200	2,1	3,4	9,3	77	9,29	0,32	0,02	0,48
Мука пшеничная	15,0	15,0		1,44	0,16	9,63		2,52	0,17		
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,47	0,03		2,2	0,11	0,01	
Соль йодированная	0,4	0,4						1,47	0,01		
Морковь	10,6	8,0		0,11	0,01	0,57		4,08	0,05		0,4
Лук репчатый	9,5	8,0		0,11		0,73		2,48	0,07		0,8
Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
Куры отварные			70	17,5	14,7	0,3	203	14,38	1,38	0,1	0,67
Курица	99,0	96,0		40,0	40,45	1,54		35,17	3,51	0,34	
Лук репчатый	3,7	3,0		0,03		0,21		0,74	0,01		0,24
Каша гречневая рассыпчатая			120/4	5,4	3,1	34,6	152	12,9	4,18	0,11	0
Крупа гречневая	32,0	32,0		8,82	2,31	43,47		14,0	4,69	0,14	
Масло сливочное	4,0	4,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Соль	0,4	0,4						1,36	0,01		
Кисель из концентрата			180	0	0	18	68,4	0,43	0,05	0	0
Концентрат киселя	18,0	18,0									
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	
Полдник											
Картофель тушеный			150	2,94	11,46	21,74	201	26,75	1,31	0,09	11,79
Картофель	181,7	126,7		2,54	0,51	20,65		12,66	1,14	0,09	25,34
Морковь	18,3	15,0		0,19	0,01	1,09		7,65	0,11	0,01	0,75
Лук репчатый	19,2	15,0		0,21		1,36		4,65	0,11		1,5
Масло растительное	12,5	12,5			12,49						
Томат-паста	4,2	4,2		0,2		0,79		0,84	0,11	0,01	1,88
Соль	1,3	1,3						4,6	0,04		
Чай с сахаром			150	0,12	0,02	5,52	22	0,16	0,01	0	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		2,35	0,19		0,02
Сахар	6,0	6,0				8,39		0,17	0,02		
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	

Составил:

Дата:

Стр: 7

Меню-раскладка (1 Неделя Четверг)

Сад (с 3 до 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углевод ы,г	Энерг етиче	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак											
Без диет											
Бутерброд с маслом			30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	0,62	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Суп молочный с макаронными изделиями			150	3,3	3,15	11,93	89,25	81,37	0,24	0,1	0,39
Молоко	75,0	75,0		14,7	16,8	24,68		630,0	0,32	0,79	6,82
Макаронные изделия	12,0	12,0		7,77	2,36	36,59		21,05	0,99	0,1	
Сахар	1,2	1,2				5,99		0,12	0,02		
Масло сливочное	1,2	1,2		0,05	5,85	0,07		1,35	0,01	0,01	
Какао с молоком			200	3,6	3,3	13,7	100	82,76	0,66	0,13	0,52
Какао-порошок	2,0	2,0		0,64	0,47	1,01		1,47	0,4	0,01	
Сахар	10,0	10,0				10,64		0,21	0,03		
Молоко	100,0	100,0		3,44	3,92	5,76		147,2	0,08	0,19	1,6
Второй завтрак											
Без диет											
Сок фруктовый			150	0,56	0	15,42	64,17	15,84	1,96	0,02	1,2
сок	150,0	150,0		0,5		14,12		15,0	1,87	0,01	2,5
Обед											
Без диет											
Маринад овощной без томата			40	0,45	3,55	3,95	49,6	9,55	0,24	0,02	0,88
Морковь	42,7	32,0		0,33	0,03	1,84		13,06	0,18	0,02	1,28
Лук репчатый	7,2	6,0		0,07		0,44		1,49	0,04		0,48
Масло растительное	4,0	4,0			3,19						
Кислота лимонная	0,3	0,3									
Сахар	1,0	1,0				0,8		0,02	0,01		
Мука пшеничная	1,2	1,2		0,1	0,01	0,66		0,17	0,01		
суп картофельный с бобовыми и гречками			150/1	5,63	3,88	21,88	152	23,37	1,67	0,07	3,51
Картофель	46,9	37,5		0,75	0,15	6,11		3,75	0,33	0,03	7,51
Лук репчатый	8,9	7,5		0,11		0,69		2,32	0,07		0,75
Составил:								Дата:			Стр: 8
Морковь	12,5	10,0		0,12	0,01	0,72		5,11	0,08	0,01	0,51
Масло сливочное	3,8	3,8		0,03	2,92	0,04		0,68			
Горох	15,0	15,0		3,08	0,31	7,29		17,25	1,03	0,03	
Хлеб пшеничный	23,8	20,0		1,71	0,32	7,4		8,6	1,0	0,03	
Говядина на кости	15,0	15,0		2,79	2,4			1,35	0,41	0,02	
котлета рыбная любительская			60	8,44	2,48	4,1	73	35,02	0,89	0,09	0,8
Минтай неразделанный	90,0	45,0		7,16	0,41			18,0	0,36	0,05	0,81
Морковь	15,0	12,0		0,16	0,01	0,86		6,12	0,08	0,01	0,6
Лук репчатый	6,0	5,0		0,07		0,46		1,55	0,04		0,5
Хлеб пшеничный	7,7	7,7		0,65	0,12	2,85		3,31	0,39	0,01	
Яйцо	6,0	6,0		0,76	0,69	0,04		3,3	0,15	0,03	
Молоко	6,0	6,0		0,17	0,19	0,28		7,2		0,01	0,08
Масло сливочное	1,8	1,8		0,01	1,4	0,02		0,32			
Соль йодированная	0,4	0,4									
каша рисовая рассыпчатая			130	3,12	3,04	31,74	169,6	46,68	1,02	0,05	7,16
Крупа рисовая	45,2	45,2		2,67	0,38	27,27		3,06	0,38	0,01	
Масло сливочное	3,4	3,4		0,02	2,22	0,03		0,51			
Компот из смеси сухофруктов			180	0,84	0,04	18,48	80	22,62	0,47	0,02	0,12
сухофрукты	18,0	18,0									
Сахар	18,0	18,0				17,24		0,35	0,05		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	
Полдник											
Без диет											
плюшка новомосковская			100	7,79	10,42	57,28	354	36,76	0,94	0,06	0,07
Мука пшеничная	70,0	70,0		7,21	0,77	48,16		12,6	0,84	0,03	
Соль йодированная	2,0	2,0						7,36	0,06		
Сахар	14,0	14,0				13,97		0,28	0,04		

Дрожжи	0,7	0,7		0,09	0,02			0,19	0,02		
Масло сливочное	13,0	13,0		0,09	10,14	0,13		2,34	0,01	0,01	
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,46	0,03		2,2	0,1	0,02	
Молоко	14,0	14,0		0,39	0,45	0,66		16,8	0,01	0,02	0,18
Кисель из концентрата			180	0	0	18	68,4	0,43	0,05	0	0
Концентрат киселя	18,0	18,0									

Меню-раскладка (1 Неделя Пятница)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углевод ы,г	Энерг етиче	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак											
			Без диет								
Бутерброды с сыром			30/10	5	3	14,5	107	106,9	1,14	0,06	0,07
Сыр	10,9	10,0		2,49	3,18			100,0	0,11	0,05	0,15
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Каша "Артек" вязкая на молоке			150	6,1	5,7	55,9	296	99,1	1,8	0,13	0,38
Крупа пшеничная	30,0	30,0		5,75	0,65	31,4			2,2	0,05	
Масло сливочное	4,0	4,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Сахар	4,0	4,0				4,99		0,1	0,02		
Молоко	76,0	76,0		4,48	5,12	7,52		192,0	0,1	0,24	2,08
Чай с сахаром			150	0,12	0,02	5,52	22	0,16	0,01	0	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		2,35	0,19		0,02
Сахар	6,0	6,0				8,39		0,17	0,02		

Второй завтрак

			Без диет								
Печенье			30	0							
Печенье сахарное	30,0	30,0		2,25	3,54	7,08		8,7	0,63	0,02	

Обед

			Без диет								
икра свекольная			40	0,07	2,9	3,7	43	11,8	0,48	0,02	1,34
Свекла	40,8	40,8		0,61	0,04	3,71		15,1	0,57	0,02	4,08
Лук репчатый	8,6	7,0		0,1		0,64		2,17	0,06		0,7
Томат-паста	4,5	4,5		0,22		0,86		0,9	0,12	0,01	2,03
Масло растительное	3,2	3,2			3,2						
Сахар	0,5	0,5				0,5		0,01			
Кислота лимонная	0,2	0,2									
суп картофельный			200	1,92	2	14,48	86	12,04	0,81	0,06	7,71
Картофель	113,0	90,4		1,81	0,36	14,74		9,04	0,82	0,06	18,08
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Лук репчатый	9,5	8,0		0,11		0,73		2,48	0,06		0,8

Составил:

Дата:

Стр: 10

Масло растительное	1,9	1,9			1,92						
Говядина I кат.(Пагу)	40,0	40,0									
Сосиски отварные			70	6,67	14,47	0,53	159	15,31	1,07	0,06	0
Сосиски	68,1	66,7		7,43	14,36	0,57		17,86	1,29	0,64	
Макаронные изделия отварные			120/4	4,3	3,4	26,7	157	7,4	0,59	0,02	0
Макаронные изделия	42,0	42,0		5,46	0,58	36,59		9,98	0,84	0,02	
Масло сливочное	4,0	4,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Напиток из плодов шиповника			180	0,58	3,41	7,63	64	9,66	3,94	0,09	79,2
Плоды шиповника сушеные	18,0	18,0		0,61	3,88			10,8	4,5	0,12	198,0
Сахар	13,5	13,5				8,39		0,17	0,03		
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	

Полдник

			Без диет								
Пагу из овощей (с соусом томатным)			150	9	8,2	14,2	173	36,7	0,99	0,06	7,86
Картофель	73,9	48,0		0,64	0,13	5,22		3,2	0,29	0,02	6,4
Морковь	3,7	2,7		0,04		0,19		1,38	0,02		0,14
Морковь	30,9	24,7		0,21	0,02	1,15		8,16	0,11	0,01	0,8
Лук репчатый	14,3	12,0		0,2		1,27		4,34	0,11		1,4
Лук репчатый	1,1	0,9		0,01		0,08		0,28	0,01		0,09
Капуста белокочанная свежая	64,9	51,9		0,18	0,01	0,47		4,8	0,06		4,5
Масло растительное	2,0	2,0			4,0						
Масло сливочное	0,7	0,7			0,55	0,01		0,13			
Масло сливочное	2,1	2,1		0,01	1,64	0,02		0,38			
Мука пшеничная	2,1	2,1		0,22	0,02	1,44		0,38	0,03		
Сахар	0,5	0,5				0,5		0,01			
	4,6	4,6		0,17		0,54		0,92	0,09		1,2
Томат-паста	7,0	7,0		0,34		1,33		1,4	0,18	0,01	3,15

Чай с сахаром			150	0,12	0,02	5,52	22	0,16	0,01	0	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		2,35	0,19		0,02
Сахар	6,0	6,0				8,39		0,17	0,02		
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	

Меню-раскладка (2 Неделя Понедельник)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход ,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углевод ы,г	Энерг етиче	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
Бутерброды с повидлом			30/10	0,96	3,06	13,56	85	4,59	0,36	0,01	0,03
Повидло	10,0	10,0		0,06		8,26		1,44	0,12		0,29
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	2,34	0,03		0,54	0,01	0,01	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		1,53	0,29	6,66		7,74	0,9	0,02	
каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая			180/5	5,84	7,37	25,55	193	98,52	1,19	0,13	0,37
Крупа "Геркулес"	23,0	23,0		3,57	2,01	16,25		16,87	1,17	0,03	
Молоко	88,3	88,3		2,01	2,31	3,37		86,2	0,05	0,1	0,93
Сахар	4,0	4,0				3,89		0,08	0,01		
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,16	0,05		0,73	0,01	0,01	
Чай с сахаром			150	0,12	0,02	5,52	22	0,16	0,01	0	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		2,35	0,19		0,02
Сахар	6,0	6,0				8,39		0,17	0,02		
Второй завтрак											
Без диет											
Сок фруктовый			150	0,56	0	15,42	64	15,84	1,96	0,02	1,2
сок	150,0	150,0		0,6		16,95		18,0	2,25	0,02	3,0
Обед											
Без диет											
Огурец соленый(порциями)			30	0,23	0,03	0,71	3,75	6,08	0,16	0,02	1,2
Огурцы маринованные	60,0	30,0		0,18	0,02	0,59		5,18	0,14	0,01	2,25
Суп картофельный с вермишелью			200	2,15	2,27	13,71	84	19,68	0,87	0,05	6,6
Картофель	60,0	42,0		1,2	0,24	9,78		6,0	0,54	0,04	12,0
Макаронные изделия	6,0	6,0		0,83	0,09	5,58		1,52	0,13		
Морковь	7,7	6,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Лук репчатый	7,1	6,0		0,11		0,73		2,48	0,06		0,8
Масло сливочное	1,8	1,8			2,0						
Соль йодированная	0,5	0,5									
Говядина I кат.(Рагу)	40,0	40,0									
Рагу из птицы (филе)			180	15,08	16,1	15,66	268,3	30,62	1,94	0,16	9,15
Филе птицы (полуфабрикат)	74,5	74,5		11,18	11,31	0,43		9,82	0,98	0,09	
Картофель	126,0	75,1		1,23	0,24	10,01		6,14	0,56	0,05	12,28
Морковь	13,4	10,3		0,11	0,01	0,6		4,28	0,06	0,01	0,42
Капуста белокочанная свежая	12,9	10,3		0,15	0,01	0,39		4,03	0,05		3,78
Лук репчатый	15,4	13,4		0,15		1,0		3,4	0,09		1,1
Томат-паста	3,1	3,1		0,12		0,48		0,5	0,07	0,01	1,12
Мука пшеничная	2,1	2,1		0,17	0,02	1,16		0,3	0,02		
Масло растительное	4,1	4,1			3,39						
Компот из смеси сухофруктов			180	0,84	0,04	18,48	80	22,62	0,47	0,02	0,12
сухофрукты	18,0	18,0									
Сахар	18,0	18,0				17,24		0,35	0,05		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	
Полдник											
Без диет											
Каша молочная "Дружба"			150	4,58	5,94	24,45	169,4	96,74	0,58	0,12	0,39
Крупа рисовая	11,7	11,7		0,8	0,11	8,13		0,91	0,11		
Крупа пшеничная	14,6	14,6		1,64	0,47	9,47		3,84	0,39	0,01	
Молоко	75,4	75,4		2,06	2,35	3,45		88,12	0,05	0,11	0,96
Сахар	3,7	3,7				3,6		0,08	0,01		
Масло сливочное	3,9	3,9		0,03	2,96	0,04		0,68			
Чай с сахаром			150	0,12	0,02	5,52	22	0,16	0,01	0	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		2,35	0,19		0,02
Сахар	6,0	6,0				8,39		0,17	0,02		
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	

Меню-раскладка (2 Неделя Вторник)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углевод ы,г	Энерг етиче	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак											
Без диет											
Бутерброд с маслом			30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	0,62	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Суп молочный с крупой рисовой			150	2,63	3,08	10,88	81,75	80,01	0,15	0,1	0,39
Молоко	75,0	75,0		11,81	13,5	19,83		506,25	0,25	0,64	5,48
Крупа рисовая	9,0	9,0		3,15	0,45	32,13		3,6	0,45	0,02	
Сахар	1,8	1,8				2,81		0,06	0,01		
Масло сливочное	1,2	1,2		0,04	4,39	0,06		1,01	0,01	0,01	
Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,14	1,17
Кофейный напиток	2,4	2,4									
Сахар	8,4	8,4				6,99		0,14	0,02		
Молоко	50,0	50,0		2,1	2,4	3,53		90,0	0,05	0,11	0,98
Второй завтрак											
Без диет											
Печенье			30	0	0	0	0	0	0	0	0
Печенье сахарное	30,0	30,0		2,25	3,54	7,08		8,7	0,63	0,02	
Обед											
Без диет											
Винегрет овощной с луком репчатым			40	0,5	0,9	2,9	22	9,29	0,27	0,01	2,07
Картофель	12,9	8,4		5,0	1,0	40,75		25,0	2,25	0,18	50,0
Свекла	9,0	7,0		3,0	0,2	18,2		74,0	2,8	0,08	20,0
Морковь	5,4	4,0		1,95	0,15	10,8		76,5	1,05	0,11	7,5
Огурцы соленые	12,0	10,0		1,6	0,2	3,2		46,0	1,2	0,04	10,0
Лук репчатый	7,2	6,0		1,95		5,25		150,0	1,5	0,15	45,0
Масло растительное	1,0	1,0			59,94						
Кислота лимонная	0,1	0,1									
Сахар	0,2	0,2				0,2					
Соль	0,1	0,1						0,37			
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)			200	1,68	4,16	12,32	95,2	12,04	0,67	0,04	5,36
Картофель	80,0	60,0		4,8	0,96	39,12		24,0	2,16	0,17	48,0
Крупа перловая	4,0	4,0		1,49	0,18	10,64		6,08	0,29	0,01	
Морковь	10,0	8,0		0,42	0,03	2,3		16,32	0,22	0,03	1,6
Лук репчатый	4,8	4,0		0,22		1,46		4,96	0,13		1,6
Огурцы соленые	15,0	12,0		0,38	0,05	0,77		11,04	0,29	0,01	2,4
Масло растительное	4,0	4,0			15,99						
Сметана	6,0	6,0		0,09	0,64	0,1		2,75	0,01	0,01	0,01
Говядина I кат.(Пагу)	24,0	24,0									
Рыба, тушенная с овощами			60	5,74	2,89	1,54	55	16,8	0,34	0,03	1,25
Минтай потрошенный обезглавленный	67,5	50,0		5,92	0,22			9,25	0,24	0,06	0,37
Морковь	21,0	17,0		0,22	0,02	1,22		8,67	0,12	0,01	0,85
Лук репчатый	8,0	7,0		0,1		0,64		2,17	0,06		0,7
Масло растительное	3,0	3,0			3,0						
Пюре картофельное			130	2,66	4,16	17,72	119,1	32,05	0,87	0,09	15,74
Картофель	148,2	111,2		1,61	0,32	13,09		8,03	0,73	0,06	16,05
Молоко	20,5	19,5		0,4	0,45	0,66		16,9	0,01	0,02	0,18
Масло сливочное	3,6	3,6		0,03	2,56	0,03		0,59	0,01	0,01	
Компот из яблок			180	0,18	0,09	15,48	62	5,43	0,72	0,01	1,44
Яблоки	30,6	27,0		0,72	0,72	17,64		28,8	3,96	0,04	297,0
Сахар	9,0	9,0				89,82		1,8	0,27		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	
Полдник											
Без диет											
блины 1 вариант			75/5	4	6,1	25	173	9,3	0,46	0,02	0

Мука пшеничная	37,5	37,5		2,58	0,28	17,2		4,5	0,3	0,01	
Сахар	1,5	1,5				1,0		0,02			
Дрожжи	0,4	0,4		0,03	0,01			0,07	0,01		
Соль	0,8	0,8						1,84	0,01		
Масло растительное	2,0	2,0			1,5						
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	2,34	0,03		0,54			
Кисель из концентрата			200	0	0	20	76	0,48	0,05	0	0
Концентрат киселя	20,0	20,0									

ООО "Золотой Курай"

**Меню-раскладка (2 Неделя Среда)
Сад (с 3 до 7 лет)**

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углевод ы,г	Энерг етиче	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
Бутерброды с сыром			30/10	5	3	14,5	107	106,9	1,14	0,06	0,07
Сыр	10,9	10,0		2,49	3,18			100,0	0,11	0,05	0,15
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Каша манная молочная жидкая			150	3,7	5,75	17,14	134,4	92,97	0,23	0,12	0,4
Крупа манная	22,5	22,5		4,34	0,42	28,47		8,42	0,42	0,02	
Масло сливочное	3,9	3,9		0,04	3,7	0,05		0,85	0,01	0,01	
Сахар	3,7	3,7				4,73		0,09	0,02		
Молоко	77,1	77,1		1,7	1,94	2,86		72,86	0,04	0,09	0,79
Чай с сахаром			150	0,12	0,02	5,52	22	0,16	0,01	0	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		2,35	0,19		0,02
Сахар	6,0	6,0				8,39		0,17	0,02		
Второй завтрак											
Без диет											
Мандарины			70	0,56	0,14	5,25	27	0	0	0	26,6
Мандарины	70,0	70,0		0,6	0,6	14,7		24,0	3,3	0,03	247,5
Обед											
Без диет											
Капуста тушеная			40	0,91	1,14	3,94	29,6	21,62	0,32	0,02	6,89
Капуста белокочанная свежая	60,3	47,9		0,52	0,03	1,38		14,08	0,17	0,01	13,2
Морковь	1,0	0,8		0,02		0,1		0,68	0,01		0,06
Лук репчатый	2,0	1,7		0,03		0,17		0,58	0,01		0,19
Мука пшеничная	0,5	0,5		0,06	0,01	0,36		0,1	0,01		
Сахар	1,3	1,3				0,8		0,01			
Томат-паста	1,0	1,0		0,03		0,09		0,15	0,01		0,2
Кислота лимонная											
Масло сливочное	1,5	1,5		0,01	0,83	0,01		0,19			
Суп-лапша домашняя			200	2,1	3,4	9,3	77	9,29	0,32	0,02	0,48
Мука пшеничная	15,0	15,0		1,44	0,16	9,63		2,52	0,17		
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,47	0,03		2,2	0,11	0,01	
Соль йодированная	0,4	0,4						1,47	0,01		
Морковь	10,6	8,0		0,11	0,01	0,57		4,08	0,05		0,4
Лук репчатый	9,5	8,0		0,11		0,73		2,48	0,07		0,8
Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
Куры отварные			70	17,5	14,7	0,3	203	14,38	1,38	0,1	0,67
Курица	99,0	96,0		40,0	40,45	1,54		35,17	3,51	0,34	
Лук репчатый	3,7	3,0		0,03		0,21		0,74	0,01		0,24
каша рисовая рассыпчатая			130	3,12	3,04	31,74	169,6	46,68	1,02	0,05	7,16
Крупа рисовая	45,2	45,2		2,67	0,38	27,27		3,06	0,38	0,01	
Масло сливочное	3,4	3,4		0,02	2,22	0,03		0,51			
Компот из смеси сухофруктов			180	0,84	0,04	18,48	80	22,62	0,47	0,02	0,12
сухофрукты	18,0	18,0									
Сахар	18,0	18,0				17,24		0,35	0,05		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	
Полдник											
Без диет											
Картофель и овощи, тушеные в соусе			150	3,24	9,94	22,61	193	30,99	1,23	0,09	10,79
Картофель	206,7	123,8		2,48	0,5	20,18		12,38	1,11	0,09	24,75
Морковь	15,0	20,0		0,26	0,03	1,44		10,2	0,14	0,01	1,0
Лук репчатый	10,0	11,9		0,16		1,08		3,69	0,1		1,19
Мука пшеничная	2,8	2,8		0,29	0,03	1,89		0,5	0,04		
Сметана	8,8	8,8		0,25	1,75	0,28		7,53	0,01	0,01	0,03
Соль	0,3	0,3						0,93	0,01		
Масло растительное	9,0	9,0			8,99						
Чай с сахаром			150	0,12	0,02	5,52	22	0,16	0,01	0	0,01

Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		2,35	0,19		0,02
Сахар	6,0	6,0				8,39		0,17	0,02		
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	

Составил:

Дата:

Стр: 17

Меню-раскладка (2 Неделя Четверг)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углевод ы,г	Энерг етиче	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак											
			Без диет								
Бутерброды с повидлом			30/10	0,96	3,06	13,56	85	4,59	0,36	0,01	0,03
Повидло	10,0	10,0		0,06		8,26		1,44	0,12		0,29
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	2,34	0,03		0,54	0,01	0,01	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		1,53	0,29	6,66		7,74	0,9	0,02	
Суп молочный с макаронными изделиями			150	3,3	3,15	11,93	89,25	81,37	0,24	0,1	0,39
Молоко	75,0	75,0		14,7	16,8	24,68		630,0	0,32	0,79	6,82
Макаронные изделия	12,0	12,0		7,77	2,36	36,59		21,05	0,99	0,1	
Сахар	1,2	1,2				5,99		0,12	0,02		
Масло сливочное	1,2	1,2		0,05	5,85	0,07		1,35	0,01	0,01	
Чай с сахаром			150	0,12	0,02	5,52	22	0,16	0,01	0	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		2,35	0,19		0,02
Сахар	6,0	6,0				8,39		0,17	0,02		
Второй завтрак											
			Без диет								
Сок фруктовый			150	0,56	0	15,42	64	15,84	1,96	0,02	1,2
сок	150,0	150,0		0,6		16,95		18,0	2,25	0,02	3,0
Обед											
			Без диет								
Икра морковная			40	0,88	1,84	4,35	37	12,26	0,49	0,02	2,05
Морковь	40,2	32,0		0,48	0,03	2,91		11,84	0,45	0,01	3,2
Лук репчатый	7,8	6,6		0,09		0,6		2,05	0,05		0,66
Томат-паста	11,0	11,0		0,4		1,3		2,2	0,22		2,86
Масло растительное	2,0	2,0			2,0						
Сахар	0,5	0,5				0,48		0,01			
Борщ со свежей капустой и картофелем			200	1,4	4,1	9,4	79	23,61	0,77	0,04	6,38
Свекла	41,3	32,0		3,2	0,21	19,41		78,93	2,99	0,08	21,33
Капуста белокочанная свежая	20,0	16,0		1,92	0,11	5,01		51,2	0,64	0,04	48,0
Картофель	22,9	16,0		2,13	0,43	17,39		10,67	0,96	0,08	21,33
Морковь	11,0	8,0		0,87	0,07	4,8		34,0	0,47	0,05	3,33
Лук репчатый	9,5	8,0		0,75		4,85		16,53	0,43	0,01	5,33
Томат-паста	2,4	2,4		1,44		4,72		8,0	0,8	0,01	10,4
Масло растительное	4,0	4,0			26,64						
Сахар	2,0	2,0				13,31		0,27	0,04		
Кислота лимонная	0,1	0,1									
Сметана	5,0	5,0		0,14	1,0	0,16		4,3	0,01	0,01	0,02
Говядина I кат.(Рагу)	40,0	40,0									
Тефтели мясные (2-й вариант)			50/20	4,75	5,27	6,01	90	15,05	0,43	0,05	0,26
Говядина (котлетное мясо)	35,2	35,2		3,94	2,22			2,0	0,25	0,04	
Крупа рисовая	4,2	4,2		0,2	0,03	2,08		0,23	0,03		
Лук репчатый	17,5	15,0		0,09		0,58		1,99	0,05		0,65
Масло растительное	0,9	0,9		0,01	0,91	0,02		0,21			
Масло растительное	2,3	2,3		0,01	0,91	0,02		0,21			
Мука пшеничная	3,1	3,1		0,24	0,02	1,6		0,42	0,03		
Соус сметанный											
Сметана	5,8	5,8		0,16	1,17	0,19		5,02	0,01	0,01	0,02
Соль	0,2	0,2						0,69	0,01		
Масса белого соуса		23,3									
Мука пшеничная	1,7	1,7		0,18	0,02	1,2		0,31	0,02		
Каша гречневая рассыпчатая			120/4	5,4	3,1	34,6	152	12,9	4,18	0,11	0
Крупа гречневая	32,0	32,0		8,82	2,31	43,47		14,0	4,69	0,14	
Масло сливочное	4,0	4,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Соль	0,4	0,4						1,36	0,01		
Напиток из плодов шиповника			180	0,58	3,41	7,63	64	9,66	3,94	0,09	79,2
Плоды шиповника сушеные	18,0	18,0		0,61	3,88			10,8	4,5	0,12	198,0

Сахар	13,5	13,5				8,39		0,17	0,03		
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	
Полдник											
Булочка "молочная"			70	6,58	1,54	36,4	189	57,22	0,91	0,08	0,21
Мука пшеничная	53,9	53,9		7,78	0,82	51,92		13,58	0,9	0,04	
Мука пшеничная	2,1	2,1		0,29	0,04	2,02		0,53	0,04		
Дрожжи	0,2	0,2		0,12	0,02			0,25	0,04		
Молоко	28,0	28,0		1,1	1,25	1,84		47,04	0,02	0,06	0,51
Соль	0,7	0,7						3,47	0,02		
Кисель из концентрата			180	0	0	18	68,4	0,43	0,05	0	0
Концентрат киселя	18,0	18,0									

Составил:

Дата:

Стр: 20

**Меню-раскладка (2 Неделя Пятница)
Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углевод ы,г	Энерг етиче	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак											
Без диет											
Бутерброд с маслом			30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	0,62	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Каша ячневая молочная вязкая			150	3,17	3,81	33,76	182	34,21	0,65	0,03	0
Крупа ячневая	33,2	33,2		3,33	0,43	22,08		26,64	0,6	0,03	
Соль	3,0	3,0						11,04	0,09		
Масло сливочное	3,0	3,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Сахар	3,0	3,0				14,97		0,3	0,05		
Молоко	76,4	76,4		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Чай с сахаром			150	0,12	0,02	5,52	22	0,16	0,01	0	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		2,35	0,19		0,02
Сахар	6,0	6,0				8,39		0,17	0,02		
Второй завтрак											
Без диет											
Печенье			30	0	0	0	0	0	0	0	0
Печенье сахарное	30,0	30,0		2,25	3,54	7,08		8,7	0,63	0,02	
Обед											
Без диет											
икра свекольная			40	0,07	2,9	3,7	43	11,8	0,48	0,02	1,34
Свекла	40,8	40,8		0,61	0,04	3,71		15,1	0,57	0,02	4,08
Лук репчатый	8,6	7,0		0,1		0,64		2,17	0,06		0,7
Томат-паста	4,5	4,5		0,22		0,86		0,9	0,12	0,01	2,03
Масло растительное	3,2	3,2			3,2						
Сахар	0,5	0,5				0,5		0,01			
Кислота лимонная	0,2	0,2									
Щи из свежей капусты с картофелем			200	1,33	4,27	6,8	75	25,45	0,56	0,04	9,6
Капуста белокочанная свежая	50,0	40,0		0,72	0,04	1,88		19,2	0,24	0,01	18,0
Картофель	36,9	24,0		0,48	0,09	3,91		2,4	0,21	0,01	4,8
Морковь	10,7	8,0		0,11	0,01	0,57		4,08	0,05		0,4
Лук репчатый	9,5	8,0		0,11		0,73		2,48	0,07		0,8
Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
Сметана	5,0	5,0		0,19	1,33	0,21		5,73	0,01	0,01	0,03
Говядина I кат.(Рагу)	40,0	40,0									
Сосиски отварные			70	6,67	14,47	0,53	159	15,31	1,07	0,06	0
Сосиски	68,1	66,7		7,43	14,36	0,57		17,86	1,29	0,64	
Макаронные изделия отварные			120/4	4,3	3,4	26,7	157	7,4	0,59	0,02	0
Макаронные изделия	42,0	42,0		5,46	0,58	36,59		9,98	0,84	0,02	
Масло сливочное	4,0	4,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Компот из яблок			180	0,18	0,09	15,48	62	5,43	0,72	0,01	1,44
Яблоки	30,6	27,0		0,72	0,72	17,64		28,8	3,96	0,04	297,0
Сахар	9,0	9,0				89,82		1,8	0,27		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	
Полдник											
Без диет											
Плов с изюмом			150	3,5	13,6	38,8	292	15,33	0,66	0,03	1,36
Крупа рисовая	39,5	39,5		2,77	0,4	28,2		3,16	0,4	0,02	
Масло растительное	10,0	10,0			14,79						
Лук репчатый	20,5	17,2		0,25		1,62		5,52	0,14		1,78
Морковь	39,3	31,5		0,42	0,03	2,35		16,63	0,23	0,02	1,63
Изюм	15,8	14,8		0,27		9,77		11,84	0,44	0,01	
Чай с сахаром			150	0,12	0,02	5,52	22	0,16	0,01	0	0,01

Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		2,35	0,19		0,02
Сахар	6,0	6,0				8,39		0,17	0,02		
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	

Составил:

Дата:

Стр: 22

ООО "Золотой Курай"

**Меню-раскладка (3 Неделя Понедельник)
Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углевод ы,г	Энерг етиче	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак											
Без диет											
Бутерброды с сыром			30/10	5	3	14,5	107	106,9	1,14	0,06	0,07
Сыр	10,9	10,0		2,49	3,18			100,0	0,11	0,05	0,15
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
каша пшеничная молочная жидкая			150	5,13	4,92	23,24	158,0	78,52	1,18	0,12	0,38
Крупа пшеничная	29,3	29,3		2,46	0,28	13,45			0,94	0,02	
Молоко	73,7	73,7		1,51	1,72	2,54		64,75	0,03	0,08	0,7
Сахар	3,7	3,7				2,67		0,05	0,01		
Масло сливочное	3,7	3,7		0,02	2,09	0,03		0,48	0,01	0,01	
Чай с сахаром			150	0,12	0,02	5,52	22	0,16	0,01	0	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		2,35	0,19		0,02
Сахар	6,0	6,0				8,39		0,17	0,02		
Второй завтрак											
Без диет											
Сок фруктовый			150	0,56	0	15,42	64	15,84	1,96	0,02	1,2
сок	150,0	150,0		0,6		16,95		18,0	2,25	0,02	3,0
Обед											
Без диет											
Маринад овощной без томата			30	0,34	2,66	2,96	37,2	7,16	0,18	0,02	0,66
Морковь	32,0	24,0		0,19	0,01	1,04		7,34	0,1	0,01	0,72
Лук репчатый	5,4	4,5		0,04		0,24		0,84	0,02		0,27
Масло растительное	3,0	3,0			1,8						
Кислота лимонная	0,2	0,2									
Сахар	0,8	0,8				0,45		0,01			
Мука пшеничная	0,9	0,9		0,06	0,01	0,37		0,1	0,01		
Суп-лапша домашняя			200	2,27	3,47	10,53	82,67	10,11	0,36	0,03	0,48
Мука пшеничная	15,0	15,0		1,92	0,21	12,84		3,36	0,23		
Яйцо	4,0	4,0		0,68	0,62	0,04		2,93	0,14	0,02	
Соль	0,4	0,4						1,96	0,02		
Морковь	10,7	8,0		0,14	0,02	0,76		5,44	0,07		0,53
Лук репчатый	9,5	8,0		0,14		0,98		3,31	0,09		1,07
Масло растительное	4,0	4,0			5,33						
Говядина I кат.(Пагу)	40,0	40,0									
Плов из курицы (филе)			180	17,04	22,08	28,44	383,7	18,29	1,54	0,08	0,6
Филе птицы (полуфабрикат)	74,5	74,5		28,05	28,36	1,08		24,66	2,46	0,23	
Масло растительное	3,6	3,6		0,04	4,59	0,06		1,06	0,01	0,01	
Масло растительное	9,6	9,6			7,85						
Морковь	12,0	9,6		0,17	0,01	0,92		6,51	0,09	0,01	0,64
Лук репчатый	9,6	8,4		0,1		0,63		2,13	0,06		0,69
Крупа рисовая	42,0	42,0		2,4	0,34	24,53		2,75	0,34	0,01	
Томат-паста	2,4	2,4		0,1		0,37		0,39	0,05		0,88
Кисель из концентрата			180	0	0	18	68,4	0,43	0,05	0	0
Концентрат киселя	18,0	18,0									
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	
Полдник											
Без диет											
Картофель тушеный			150	2,94	11,46	21,74	201	26,75	1,31	0,09	11,79
Картофель	181,7	126,7		2,54	0,51	20,65		12,66	1,14	0,09	25,34
Морковь	18,3	15,0		0,19	0,01	1,09		7,65	0,11	0,01	0,75
Лук репчатый	19,2	15,0		0,21		1,36		4,65	0,11		1,5
Масло растительное	12,5	12,5			12,49						
Томат-паста	4,2	4,2		0,2		0,79		0,84	0,11	0,01	1,88
Соль	1,3	1,3						4,6	0,04		

Чай с сахаром			150	0,12	0,02	5,52	22	0,16	0,01	0	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		2,35	0,19		0,02
Сахар	6,0	6,0				8,39		0,17	0,02		
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	

Составил:

Дата:

Стр: 24

ООО "Золотой Курай"

Меню-раскладка (3 Неделя Вторник)**Сад (с 3 до 7 лет)**Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углевод ы,г	Энерг етиче	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак											
Без диет											
Бутерброды с повидлом			30/10	0,96	3,06	13,56	85	4,59	0,36	0,01	0,03
Повидло	10,0	10,0		0,06		8,26		1,44	0,12		0,29
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	2,34	0,03		0,54	0,01	0,01	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		1,53	0,29	6,66		7,74	0,9	0,02	
Суп молочный с рисовой крупой			150	3,61	3,81	12,62	99	119,1	0,19	0,15	0,68
Молоко	105,0	105,0		2,94	3,36	4,94		126,0	0,06	0,16	1,37
Крупа рисовая	9,0	9,0		1,2	0,16	7,96		9,6	0,22	0,01	
Сахар	1,2	1,2				1,2		0,02			
Масло сливочное	1,5	1,5		0,01	1,17	0,02		0,27			
Чай с сахаром			150	0,12	0,02	5,52	22	0,16	0,01	0	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		2,35	0,19		0,02
Сахар	6,0	6,0				8,39		0,17	0,02		
Второй завтрак											
Без диет											
Печенье			30	0	0	0	0	0	0	0	0
Печенье сахарное	30,0	30,0		2,25	3,54	7,08		8,7	0,63	0,02	
Обед											
Без диет											
Салат из свеклы			40	0,5	2,9	3,2	42	13,76	0,48	0,01	0,75
Свекла	49,0	49,0		14,25	0,95	86,45		351,5	13,3	0,38	95,0
Масло растительное	2,4	2,4			59,94						
Соль йодированная	0,4	0,4						1,47	0,01		
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)			200	1,68	4,16	12,32	95,2	12,04	0,67	0,04	5,36
Картофель	80,0	60,0		4,8	0,96	39,12		24,0	2,16	0,17	48,0
Крупа перловая	4,0	4,0		1,49	0,18	10,64		6,08	0,29	0,01	
Морковь	10,0	8,0		0,42	0,03	2,3		16,32	0,22	0,03	1,6
Лук репчатый	4,8	4,0		0,22		1,46		4,96	0,13		1,6
Огурцы соленые	15,0	12,0		0,38	0,05	0,77		11,04	0,29	0,01	2,4
Масло растительное	4,0	4,0			15,99						
Сметана	6,0	6,0		0,09	0,64	0,1		2,75	0,01	0,01	0,01
Говядина I кат.(Пагу)	24,0	24,0									
Фрикадельки из птицы			70/5	8,7	9,45	6,68	147	25,53	0,64	0,04	0,08
Хлеб пшеничный	9,8	9,8		0,83	0,16	3,61		4,19	0,49	0,01	
Яйцо	1,5	1,5		0,19	0,17	0,01		0,83	0,04	0,01	
Масло сливочное	3,8	3,8		0,03	2,93	0,04		0,68			
Филе птицы (полуфабрикат)	46,0	44,3									
Соль	0,5	0,5						1,84	0,01		
Пюре картофельное			130	2,66	4,16	17,72	119,1	32,05	0,87	0,09	15,74
Картофель	148,2	111,2		1,61	0,32	13,09		8,03	0,73	0,06	16,05
Молоко	20,5	19,5		0,4	0,45	0,66		16,9	0,01	0,02	0,18
Масло сливочное	3,6	3,6		0,03	2,56	0,03		0,59	0,01	0,01	
Компот из яблок			180	0,18	0,09	15,48	62	5,43	0,72	0,01	1,44
Яблоки	30,6	27,0		0,72	0,72	17,64		28,8	3,96	0,04	297,0
Сахар	9,0	9,0				89,82		1,8	0,27		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	
Полдник											
Без диет											
Макаронные изделия отварные			150/5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	0,74	0,02	0
Макаронные изделия	52,5	52,5		5,46	0,58	36,59		9,98	0,84	0,02	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	

Сахар	18,0	18,0				17,24		0,35	0,05			
Кислота лимонная	0,2	0,2										
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04		
Полдник												
			Без диет									
плюшка новомосковская			100	7,79	10,42	57,28	354	36,76	0,94	0,06	0,07	
Мука пшеничная	70,0	70,0		7,21	0,77	48,16		12,6	0,84	0,03		
Соль йодированная	2,0	2,0						7,36	0,06			
Сахар	14,0	14,0				13,97		0,28	0,04			
Дрожжи	0,7	0,7		0,09	0,02			0,19	0,02			
Масло сливочное	13,0	13,0		0,09	10,14	0,13		2,34	0,01	0,01		
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,46	0,03		2,2	0,1	0,02		
Молоко	14,0	14,0		0,39	0,45	0,66		16,8	0,01	0,02	0,18	
Кисель из концентрата			180	0	0	18	68,4	0,43	0,05	0	0	
Концентрат киселя	18,0	18,0										

**Меню-раскладка (3 Неделя Четверг)
Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход ,г	Химический состав								
				белки,г	жиры,г	углевод ы,г	Энерг етиче	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг	
Завтрак												
			Без диет									
Бутерброды с сыром			30/10	5	3	14,5	107	106,9	1,14	0,06	0,07	
Сыр	10,9	10,0		2,49	3,18			100,0	0,11	0,05	0,15	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03		
Суп молочный с вермишелью			150	3,3	3,1	11,9	89	81,36	0,24	0,09	0,39	
Молоко	75,0	75,0		19,6	22,4	32,9		840,0	0,42	1,05	9,1	
Макаронные изделия	12,0	12,0		10,36	3,14	48,78		28,07	1,32	0,13		
Сахар	1,2	1,2				7,98		0,16	0,02			
Масло сливочное	1,2	1,2		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01		
Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,14	1,17	
Кофейный напиток	2,4	2,4										
Сахар	8,4	8,4				6,99		0,14	0,02			
Молоко	50,0	50,0		2,1	2,4	3,53		90,0	0,05	0,11	0,98	
Второй завтрак												
			Без диет									
Сок фруктовый			150	0,56	0	15,42	64	15,84	1,96	0,02	1,2	
сок	150,0	150,0		0,6		16,95		18,0	2,25	0,02	3,0	
Обед												
			Без диет									
Огурец соленый(порциями)			30	0,23	0,03	0,71	3,75	6,08	0,16	0,02	1,2	
Огурцы маринованные	60,0	30,0		0,18	0,02	0,59		5,18	0,14	0,01	2,25	
Щи из свежей капусты с картофелем			200	1,33	4,27	6,8	75	25,45	0,56	0,04	9,6	
Капуста белокочанная свежая	50,0	40,0		0,72	0,04	1,88		19,2	0,24	0,01	18,0	
Картофель	36,9	24,0		0,48	0,09	3,91		2,4	0,21	0,01	4,8	
Морковь	10,7	8,0		0,11	0,01	0,57		4,08	0,05		0,4	
Лук репчатый	9,5	8,0		0,11		0,73		2,48	0,07		0,8	
Масло растительное	4,0	4,0			4,0							
Сметана	5,0	5,0		0,19	1,33	0,21		5,73	0,01	0,01	0,03	
Говядина I кат.(Рагу)	40,0	40,0										
Биточки рубленые из птицы			60	8,7	9,93	6,87	153	7,15	0,51	0,01	0	
Филе птицы (полуфабрикат)	44,3	44,3										
Масло сливочное	1,0	1,0		0,01	0,75	0,01		0,17				
Хлеб пшеничный	11,0	11,0		0,93	0,18	4,08		4,74	0,56	0,01		
Соль	0,8	0,8						3,03	0,03			
Масло растительное	1,0	1,0		0,01	0,75	0,01		0,17				
сухари панировочные	3,8	3,8										
Каша гречневая рассыпчатая			120/4	5,4	3,1	34,6	152	12,9	4,18	0,11	0	
Крупа гречневая	32,0	32,0		8,82	2,31	43,47		14,0	4,69	0,14		
Масло сливочное	4,0	4,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01		
Соль	0,4	0,4						1,36	0,01			
Напиток из плодов шиповника			180	0,58	3,41	7,63	64	9,66	3,94	0,09	79,2	
Плоды шиповника сушеные	18,0	18,0		0,61	3,88			10,8	4,5	0,12	198,0	
Сахар	13,5	13,5				8,39		0,17	0,03			
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,1	2,53	13,2	2,84	0,32	0,01	0	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		0,39	0,07	1,66		1,93	0,22	0,01		
Полдник												
			Без диет									
Рагу из овощей (с соусом томатным)			150	9	8,2	14,2	173	36,7	0,99	0,06	7,86	
Картофель	73,9	48,0		0,64	0,13	5,22		3,2	0,29	0,02	6,4	
Морковь	3,7	2,7		0,04		0,19		1,38	0,02		0,14	
Морковь	30,9	24,7		0,21	0,02	1,15		8,16	0,11	0,01	0,8	
Лук репчатый	14,3	12,0		0,2		1,27		4,34	0,11		1,4	

Лук репчатый	1,1	0,9		0,01		0,08		0,28	0,01		0,09
Капуста белокочанная свежая	64,9	51,9		0,18	0,01	0,47		4,8	0,06		4,5
Масло растительное	2,0	2,0			4,0						
Масло сливочное	0,7	0,7			0,55	0,01		0,13			
Масло сливочное	2,1	2,1		0,01	1,64	0,02		0,38			
Мука пшеничная	2,1	2,1		0,22	0,02	1,44		0,38	0,03		
Сахар	0,5	0,5				0,5		0,01			
	4,6	4,6		0,17		0,54		0,92	0,09		1,2
Томат-паста	7,0	7,0		0,34		1,33		1,4	0,18	0,01	3,15
Чай с сахаром			150	0,12	0,02	5,52	22	0,16	0,01	0	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		2,35	0,19		0,02
Сахар	6,0	6,0				8,39		0,17	0,02		
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	

Составил:

Дата:

Стр: 31

Меню-раскладка (3 Неделя Пятница)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюдо и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углевод ы,г	Энерг етиче	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак											
Без диет											
Бутерброды с повидлом			30/10	0,96	3,06	13,56	85	4,59	0,36	0,01	0,03
Повидло	10,0	10,0		0,06		8,26		1,44	0,12		0,29
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	2,34	0,03		0,54	0,01	0,01	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		1,53	0,29	6,66		7,74	0,9	0,02	
Каша манная молочная жидкая			150/4	3,8	5,9	17,6	138	95,45	0,24	0,12	0,41
Крупа манная	23,1	23,1		4,57	0,44	30,01		8,88	0,44	0,02	
Масло сливочное	4,0	4,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Сахар	3,8	3,8				4,99		0,1	0,02		
Молоко	79,2	79,2		1,79	2,05	3,01		76,8	0,04	0,1	0,83
Чай с сахаром			150	0,12	0,02	5,52	22	0,16	0,01	0	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		2,35	0,19		0,02
Сахар	6,0	6,0				8,39		0,17	0,02		
Второй завтрак											
Без диет											
Печенье			30	0	0	0	0	0	0	0	0
Печенье сахарное	30,0	30,0		2,25	3,54	7,08		8,7	0,63	0,02	
Обед											
Без диет											
Винегрет овощной с луком репчатым			40	0,5	0,9	2,9	22	9,29	0,27	0,01	2,07
Картофель	12,9	8,4		5,0	1,0	40,75		25,0	2,25	0,18	50,0
Свекла	9,0	7,0		3,0	0,2	18,2		74,0	2,8	0,08	20,0
Морковь	5,4	4,0		1,95	0,15	10,8		76,5	1,05	0,11	7,5
Огурцы соленые	12,0	10,0		1,6	0,2	3,2		46,0	1,2	0,04	10,0
Лук репчатый	7,2	6,0		1,95		5,25		150,0	1,5	0,15	45,0
Масло растительное	1,0	1,0			59,94						
Кислота лимонная	0,1	0,1									
Сахар	0,2	0,2				0,2					
Соль	0,1	0,1						0,37			
суп картофельный с бобовыми и гренками			200	5,63	3,88	21,88	152	23,37	1,67	0,07	3,51
Картофель	46,9	37,5		0,6	0,12	4,89		3,0	0,26	0,03	6,01
Лук репчатый	8,9	7,5		0,09		0,55		1,86	0,06		0,6
Морковь	12,5	10,0		0,1	0,01	0,58		4,09	0,06	0,01	0,41
Масло сливочное	3,8	3,8		0,03	2,34	0,03		0,54			
Горох	15,0	15,0		2,46	0,25	5,83		13,8	0,83	0,03	
Хлеб пшеничный	23,8	20,0		1,37	0,26	5,92		6,88	0,8	0,03	
Говядина на кости	24,0	24,0		2,23	1,92			1,08	0,33	0,02	
Сосиски отварные			70	6,67	14,47	0,53	159	15,31	1,07	0,06	0
Сосиски	68,1	66,7		7,43	14,36	0,57		17,86	1,29	0,64	
Макаронные изделия отварные			120/4	4,3	3,4	26,7	157	7,4	0,59	0,02	0
Макаронные изделия	42,0	42,0		5,46	0,58	36,59		9,98	0,84	0,02	
Масло сливочное	4,0	4,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Компот из смеси сухофруктов			180	0,84	0,04	18,48	80	22,62	0,47	0,02	0,12
сухофрукты	18,0	18,0									
Сахар	18,0	18,0				17,24		0,35	0,05		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
Хлеб пшеничный			30	2,78	0,35	16,92	82	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,98	0,56	12,95		15,05	1,75	0,04	
Полдник											
Без диет											
Каша молочная "Дружба"			150/4	4,7	6,1	25,1	174	99,32	0,6	0,12	0,4
Крупа рисовая	12,0	12,0		0,84	0,12	8,57		0,96	0,12		

