

Утверждено

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 11 г. Беслана»

Пр. № 027 от «15» 08 2024 г.

Е.Р.Хадикова

М.П.



**Двухнедельное меню для всех возрастных групп воспитанников, посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 11 г. Беслана» Правобережного района РСО-Алания.**

г.Беслан

День 1: ПОНЕДЕЛЬНИК  
Месяц: ПЕРВАЯ

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Бюджет		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	<b>ЗАВТРАК</b>					150	200	6,10	8,10	22,00	186,60
	<i>Каша гречневая молочная с маслом</i>										
	Крупа гречневая	20	25	20	25						
	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	0,00	14,90	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Лимон	5	5	5	5			0,03	0,00	9,01	34,60
4	<i>Хлеб с маслом</i>					30,7	30,10				
	Хлеб	30	30	30	30			2,31	0,90	14,94	78,60
	Масло сливочное	7	10	7	10			0,07	7,80	0,10	70,90
							8,67	16,80	60,95		
<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>		<b>427,57</b>									
<b>ВСЕГО:</b>						150,7	180,10	3,20	5,20	21,50	241,00
36	<i>ОВОЩИ</i>										
	<i>Борщ со сметаной на св. масле</i>										
	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	1 г	1 г				
	Лавровый лист					75/10	75/10	16,30	10,80	5,76	308,20
52	<i>Котлеты куриные</i>										
	Мясо птицы	130	130	110	110						
	Хлеб	8	8	8	8						
	Лук	8	10	8	10						
	Масло растительное	1	1	1	1						
	Мука	3	3	3	3						

42	<i>Подлива</i>										
	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	Макарона отварные с маслом					110	110	4,00	4,00	27,80	170,20
	Макарона	50	50	50	50						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
40	<i>Хлеб</i>	50	80	50	80			2,31	0,90	14,94	78,60
	<i>Компот из яблок</i>					150	180	0,07	0,00	17,00	65,00
	Яблоки	20	20	18	18						
	Сахар	10	12	10	12						
								25,88	20,90	87,00	
<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>		<b>863,00</b>									
<b>ВСЕГО:</b>											
25	<b>ПОЛДНИК</b>										
	<i>Печенье</i>	40	40	40	40						
	Чай					150	180	0,16	0,00	14,90	56,87
25	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
2	<b>УЖИН</b>					90	90	6,50	8,50	2,66	113,00
	<i>Омлет</i>										
	Яйцо	47	47	41	41						
	Крупа манная	3	3	3	3						
	Молоко	60	60	60	60						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
16	<i>Салат морковный</i>					45	60	0,73	3,90	7,70	362,64
	Морковь	55	70	44	56						
	Чеснок	0,8	0,8	0,5	0,5						
	Сахар	1	1	1	1						
	Масло растительное	3	3	3	3						
25	<i>Чай</i>					150	180	0,16	0,00	14,90	56,87
	Чай заварка	0,40	0,50	0,40	0,50						
	Сахар	10	12	10	12						
	<i>Хлеб</i>	30	30	30	30	30	30	2,31	0,90	14,94	78,60
							9,86	13,30	55,10		
<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>		<b>611,11</b>									
<b>ВСЕГО:</b>											

**Всего (Ккал)**

**1901,68**

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	
14	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Суп молочный рисовый					150	200	6,40	9,70	22,30	202,30
	Рис	15	20	15	20						
	Молоко	150	150	150	150						
	Сахар	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	<b>Чай</b>					150	180	0,16	0,00	14,90	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	<b>Хлеб с маслом</b>					30/7	30/10				
	Хлеб	30	30	30	30			2,31	0,90	14,94	78,60
	Масло сливочное	7	10	7	10			0,07	7,80	0,10	70,90
	<b>Конфета</b>	20	20	20	20	20	20	0,16	0,00	15,96	65,00
<b>Энергетическая ценность ( Ккал.)</b>											
<b>ВСЕГО:</b>		<b>473,67</b>									
3/1	<b>ОБЕД</b>					150/7	180/10	2,50	5,20	18,80	131,10
	Суп картофельный с перловой крупой на масле со сметаной										
	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	<b>Тефтели рыбная</b>					65/10	70/10	15,00	5,80	7,50	228,00
	Рыба Хек	100	120	65	78						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Хлеб	8	8	8	8						
42	<b>Подлива</b>										
	Лук репчатый	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	8	10						
	Масло растительное	2	3	2	3						
	Мука	2	2	2	2						
	<b>Пюре картофельное</b>					150	180	4,10	6,10	29,00	187,60

24	Картофель	200(240)	220(260)	140	154						
	Молоко	60	60	60	60						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Хлеб	50	80	50	80			2,31	0,90	14,94	78,60
40	Компот из сухофруктов					150	180	0,18	0,00	21,50	83,07
	сухофрукты	15	15	15	15						
	Сахар	10	13	10	13						
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>		<b>ВСЕГО:</b>		<b>708,37</b>							
	ПОЛДНИК										
	Блан	130	130	95	95	95	95	1,45	0,00	19,8	84,5
11	УЖИП					100/15	120/15	20,26	14,2	40,2	369,2
	Пудинг творожно-манный с киселем(повидл до 1.11)										
	Творог 9%	75	100	75	100						
	Крупа манная	7	10	7	10						
	Масло сливочное	2	4	2	4						
	Сахар	10	10	10	10						
	Ябло ¼	11,7	11,7	10,5	10,5						
	Масло растительное	0,5	0,5	0,5	0,5						
	Молоко	50	50	50	50						
25	Кисель	20	20	20	20			0,2	0,4	25,4	104
	Чай					150	180	0,16	0,16	0,16	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>		<b>ВСЕГО:</b>		<b>530,07</b>							

ВСЕГО (ккал):

1712,11

24	Картофель	200(240)	220(260)	140	154							
	Молоко	60	60	60	60							
	Масло сливочное	4	4	4	4							
	Хлеб	50	80	50	80			2,31	0,90	14,94	78,60	
40	Компот из сухофруктов					150	180	0,18	0,00	21,50	83,07	
	сухофрукты	15	15	15	15							
	Сахар	10	13	10	13							
								21,59	12,8	72,94		
<i>Энергетическая ценность ( Ккал)</i>		<i>ВСЕГО:</i>		<i>708,37</i>								
11	ПОЛДНИК	130	130	95	95	95	95	1,45	0,00	19,8	84,5	
	Банан											
	УЖИН					100/15	120/15	20,26	14,2	40,2	369,2	
	Пудинг творожно-манный с киселем(повидл до 1.11)											
	Творог 9%	75	100	75	100							
	Крупа манная	7	10	7	10							
	Масло сливочное	2	4	2	4							
	Сахар	10	10	10	10							
	Яйцо ½	11,7	11,7	10,5	10,5							
	Масло растительное	0,5	0,5	0,5	0,5							
25	Молоко	50	50	50	50			0,2	0,4	25,4	104	
	Кисель	20	20	20	20							
	Чай					150	180	0,16	0,16	0,16	56,87	
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5							
		10	12	10	12							
								20,62	14,36	40,36		
<i>Энергетическая ценность ( Ккал)</i>		<i>ВСЕГО:</i>		<i>530,07</i>								

ВСЕГО (ккал):

1712,11



42	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Растительное масло	3	3	3	3						
	Мука	2	2	2	2						
31	<i>Каша гречневая</i>					110	110	4,10	5,00	21,20	151,20
	Крупа гречневая	40	40	40	40						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Огурец соленый	40	40	35	35			0,28	0,30	0,80	4,55
	<i>Хлеб</i>	50	80	50	80			2,31	0,90	14,94	78,60
40	<i>Компот из яблок</i>					150	180	0,07	0,00	17,00	90,20
	Яблоки	20	20	18	18						
	Сахар	10	12	10	12						
							25,06	22,20	69,00		
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>		<b>600,25</b>									
<b>ВСЕГО:</b>											
	<b>ПОЛДНИК</b>					130	130				
	<i>Яблоко</i>										
	<b>УЖИН</b>					110	110	8,98	17,01	42,10	368,00
	<i>Пирог с картошкой (с капустой) чередовать по неделе</i>										
32	Картофель (капуста)	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						
	Дрожжи	1	1	1	1						
34	<i>Отвар шиповника</i>					150	180	0,20	0,00	21,30	83,00
	<i>Шиповник</i>	20	20	18	18						
	Сахар	12	12	12	12						
							9,18	17,01	63,40		
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>		<b>451,00</b>									
<b>ВСЕГО (ккал):</b>		<b>1467,62</b>									





42	Лук	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	6	8						
	Томат	4	4	4	4						
	Сметана	5	5	5	5						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Мука	2	2	2	2						
24	<i>Пюре картофельное</i>					150	180	4,10	6,10	29,00	187,60
	Картофель	200(240)	220(260)	140	154						
	Молоко	60	60	60	60						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Хлеб	50	80	50	80			2,31	0,90	14,94	78,60
	<i>Компот из яблок</i>					150	180	0,01	0,00	17,00	90,20
40	Яблоки	20	20	18	18						
	Сахар	10	12	10	12						
								30,92	21,30	96,40	
<b>Энергетическая ценность (Ккал) ВСЕГО:</b>		<b>851,20</b>									
	ПОЛДНИК										
	Вафли	50	50	50	50						
25	Чай					150	180	0,16	0,00	14,90	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
10	УЖИН										
	<i>Каша овсяная «Геркулес»</i>					180	200	6,4	10	22,3	203,3
	Крупа «Геркулес»	20	20	20	20						
	Сахар	4	4	4	4						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Хлеб	30	30	30	30			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						
								8,87	10,9	50,6	
<b>Энергетическая ценность (Ккал) ВСЕГО:</b>		<b>395,64</b>									
<b>ВСЕГО (ккал):</b>		<b>1612,34</b>									

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	
14	<b>ЗАВТРАК</b>					150	200	5,00	7,70	6,50	195,20
	<i>Каша ячневая с молоком</i>										
	Крупа ячневая	25	25	25	25						
	Молоко	150	150	150	150						
	Сахар	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	<i>Чай</i>					150	180				
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	<i>Хлеб с маслом</i>					30/7	30/10				
	Хлеб	30	30	30	30			2,31	0,90	14,94	78,60
	Масло сливочное	7	10	7	10			0,07	7,80	0,10	70,90
<b>344,70</b>											
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>											
<b>ВСЕГО:</b>											
27	<b>ОБЕД</b>					150/7	180/10	8,20	3,50	29,70	186,60
	<i>Суп крестьянский на м/к бульоне</i>										
	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					
СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6							
	<i>Сaus болоньезе</i>					70/10	85/10	18,10	13,46	15,70	232,00
13/1	Мясо	85	100	55	70						
	Лук	8	10	6	8						
	Морковь	8	10	6	8						
	Масло растительное	3	3	3	3						

	Томат	3	3	3	3						
	Мука	3	3	3	3						
	Зелень	1	1	1	1						
	<i>Макароньы отварные с маслом</i>					110	110	4,00	4,00	27,80	170,20
37	Макароньы	50	50	50	50						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	<i>Хлеб</i>	50	80	50	80			2,31	0,90	14,94	78,60
	<i>Компот из яблок</i>					150	180	0,07	0,00	17,00	83,07
40	Яблоки	20	20	20	20						
	Сахар	10	12	10	12						
								24,48	18,36	75,44	
<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>		<b>750,47</b>									
<b>ВСЕГО:</b>											
	<b>ПОЛДНИК</b>	130	130	90	90	90	90				
	<i>Яблоко</i>										
	<b>У Ж И Н</b>										
	<i>Каша пшеничная</i>					150	200	7,8	9,9	31,1	250
7	Крупа пшеничная	30	30	30	30						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Сахар	4	4	4	4						
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						
	<i>Хлеб</i>	30	30	30	30			2,31	0,9	13,4	78,6
								10,27	10,8	59,4	
<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>		<b>385,47</b>									
<b>ВСЕГО:</b>											

**ВСЕГО (ккал):**

**1480,64**

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	<b>ЗАВТРАК</b>										
	<b>Каша ячневая с молоком</b>					150	200	5,00	7,70	6,50	195,20
	Крупа ячневая	25	25	25	25						
	Молоко	150	150	150	150						
	Сахар	4	4	4	4						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
25	<b>Чай</b>					150	180	0,16	0,00	14,90	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	<b>Хлеб с маслом</b>					30/7	30/10				
	Хлеб	30	30	30	30			2,31	0,90	14,94	78,60
	Масло сливочное	7	10	7	10			0,07	7,80	0,10	70,90
							7,54	16,40	36,44		
<b>Энергетическая ценность( Ккал.) ВСЕГО:</b>		<b>401,57</b>									
8	<b>ОБЕД</b>					150	180	8,20	3,50	29,70	186,60
	<b>Суп гороховый на м/к бульоне</b>										
	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						
30	<b>Бефстроганов в томатно-сметанном соусе</b>					70/20	70/20	15,00	11,10	6,50	181,20
	Мясо	100	100	70	70						
	Лук	10	10	8	8						
	Мука	3	3	3	3						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Чеснок	1	1	0,8	0,8						
	Морковь	20	20	14	14						

	Сметана	5	5	5	5						
	Томат	3	3	3	3						
31	<i>Каши гречневая</i>					100	100	4,44	5,05	21,75	152,60
	Крупа гречневая	35	35	35	35						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
40	<i>Компот из яблок</i>					150	180	0,07	0,00	17,00	65,00
	Яблоки	20	20	18	18						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	50	80	50	80			2,70	0,90	13,40	78,60
								25,97	15,50	66,60	
<i>Энергетическая ценность (Ккал) ВСЕГО:</i>		<b>511,40</b>									
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	<i>Банан</i>	130	130	95	95	95	95	1,45	0,00	19,8	84,5
	<b>УЖИН</b>										
	<i>Оладьи со сгущенкой</i>					110/7	110/7	7,9	4,8	39,7	239
473	Мука	50	50	50	50						
	Яйца куриные	1/4	1/4	6	8						
	Молоко	50	50	50	50						
	Дрожжи	1	1	1	1						
	Сахар	4	4	4	4						
	Масло растительное	5	5	5	5						
	Молоко сгущенное	7	7	2	2						
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						
								8,06	4,8	54,6	
<i>Энергетическая ценность (Ккал) ВСЕГО:</i>		<b>295,87</b>									

**ВСЕГО (ккал):**

**1208,84**

День: ~~ПОНЕДЕЛЬНИК~~ **ВТОРНИК**  
 Неделя: **ВТОРАЯ**

№ тех. карты	Наименование продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Пищевые вещества			Энергетическая
		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	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Каша пшеничная					150	200	7,80	9,90	31,10	210,00
	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	0,00	14,90	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	Хлеб с маслом					30/7	30/10				
	Хлеб	30	30	30	30			2,31	0,90	14,94	78,60
	Масло сливочное	7	10	7	10			0,07	7,80	0,10	70,90
							10,34	18,60	61,04		
<b>Энергетическая ценность (Ккал.)</b>		<b>416,37</b>									
<b>ВСЕГО:</b>											
3	<b>ОБЕД</b>										
	Суп рассольник со сметаной на масле (с картошкой до 1 л.)					150/7	180/10	2,50	5,20	18,80	131,10
	Картофель	100	100	70	70						
	Крупа перловая	7	8	7	8						
	Лук репчатый	10	10	8	8						
	Морковь	20	20	16	16						
	Масло сливочное	3	3	3	3						
	Зелень	2	2	2	2						
	Сметана	7	10	7	10						
	Огурец соленый	30	30	27	27						
СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6							
28	<b>Котлета рыбная</b>					65/10	78/10	15,00	5,80	7,50	228,00
	Рыба «Жук»	100	120	65	78						
	Лук репчатый	8	10	6	8						
	Масло растительное	2	3	2	3						
	Хлеб	8	8	8	8						
	<b>Макаронь отпарные с маслом</b>					110	110	4,00	4,00	27,80	170,20

37	Макаронны	50	50	50	50						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
42	<i>Подлива</i>										
	Лук	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	6	8						
	Томат	4	4	4	4						
	Масло растительное	2	3	2	3						
40	Мука	2	2	2	2						
	<i>Компот из яблок</i>					150	180	0,07	0,00	17,00	90,20
	Яблоки	20	20	18	18						
40	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	50	80	50	80			2,70	0,90	13,40	78,60
								24,27	15,90	84,50	
<b>Энергетическая ценность (Ккал) ВСЕГО:</b>		<b>698,10</b>									
25	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Вафли					50	50				
	Чай					150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
22	Сахар	10	12	10	12						
	<b>УЖИН</b>										
	<i>Пудинг творожно-рисовый с киселем (покид до 1.11)</i>					100/15	120/15	20,26	14,2	40,2	369,2
	Творог 9%	75	100	75	100						
	Крупа рисовая	8	10	8	10						
	Масло сливочное	2	4	2	4						
	Сахар	10	10	10	10						
	Яйцо ¼	11,7	11,7	10,5	10,5						
25	Масло растительное	0,5	0,5	0,5	0,5						
	Молоко	50	50	50	50						
	Кисель	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		
<b>Энергетическая ценность (Ккал) ВСЕГО:</b>		<b>426,07</b>									
<b>ВСЕГО (ккал):</b>		<b>1540,54</b>									



День 8: СРЕДА  
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	
47	<b>ЗАВТРАК</b>					150	200	4,9	3,95	47,81	249,00
	<i>Каша рисовая молочная</i>										
	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	30/10				
	Хлеб	30	30	30	30			2,31	0,90	14,94	78,60
	Масло сливочное	7	10	7	10			0,07	7,80	0,10	70,90
							7,47	12,65	86,76		
<b>Энергетическая ценность (Ккал.)</b>		<b>489,97</b>									
<b>ВСЕГО:</b>											
36	<b>ОБЕД</b>					150/7	180/10	3,20	5,20	21,50	241,00
	<i>Борщ со сметаной на сл. масле</i>										
	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				
	СОЛЬ (на весь день)	4	6	4	6						
	<i>Курица в сметанном соусе</i>					75/15	75/15	16,30	10,80	5,76	308,20
	Куриное мясо	130	130	90	90						
	Лук	10	10	8	8						
	Морковь	10	10	8	8						
	Масло растительное	3	3	3	3						

	Сметана	7	10	7	10						
	Мука	3	3								
24	<i>Пюре картофельное</i>					150	180	4,10	6,10	29,00	187,60
	Картофель	200(240)	220(260)	140	154						
	Молоко	60	60	60	60						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Хлеб	50	80	50	80			2,31	0,90	14,94	78,60
5	<i>Компот из сухофруктов</i>					150	200				
	Сухофрукты	15	15	15	15						
	Сахар	10	12	10	12						
								9,61	12,20	65,44	
<b>Энергетическая ценность (Ккал.)</b>		<b>815,40</b>									
<b>ВСЕГО:</b>											
	<i>ПОЛДИНК</i>										
	Яблоко	130	130	90	90	90	90				
	УЖИИИ						130				
	Булочка	130									
6	<i>КАКАО</i>					150	180	4,20	4,20	22,10	159,40
	Какао	1	1	1	1						
	Молоко	130	130	130	130						
	Сахар	10	12	10	12						
									4,20	4,20	22,10
<b>Энергетическая ценность (Ккал.)</b>		<b>159,40</b>									
<b>ВСЕГО:</b>											

ВСЕГО (ккал) :

1464,77

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	
37	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Макаронь отварные с маслом, сладкие					150	150	4	4	27,8	170,2
	Макаронь	65	65	65	65						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Сахар	5	5	5	5						
25	<b>Чай</b>										
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5	150	180	0,16	0	14,9	56,87
	Сахар	10	12	10	12						
4	<b>Хлеб с маслом</b>										
	Хлеб	30	30	30	30	30/7	30/10	2,31	0,90	14,94	78,60
	Масло сливочное	7	10	7	10			0,07	7,80	0,10	70,90
								6,54	12,70	57,74	
<b>Энергетическая ценность (Ккал.)</b>											
<b>ВСЕГО:</b>		<b>379,67</b>									
27	<b>ОБЕД</b>										
	Суп крестьянский на м/к бульоне					200/7	250/10	3,10		21,00	141,30
	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							
	<b>Фыдджын (порционно)</b>					120	120	8,98	17,10	42,10	367,00
	Мясо	100	100	62	70						
	Масло сливочное	5	5	5	5						
	Масло растительное	2	2	2	2						

22/1	Лук	10	10	8	8						
	Мука	50	50	2	2						
	Сахар	3	3	3	3						
	Дрожжи	1	1	1	1						
	Чеснок	1	1	0,8	0,8						
	<i>Компот из яблок</i>					150	180	0,07	0,00	17,00	90,20
40	Яблоки	20	20	18	18						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	50	80	50	80			2,70	0,90	13,40	165,00
								14,85	18,00	93,50	
<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>		<b>763,50</b>									
<b>ВСЕГО:</b>											
	<b>ПОЛДНИК</b>	40	40	40	40						
	<b>Печенье</b>										
25	<b>Чай</b>										
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
2	<b>УЖИН</b>										
	<b>Омлет</b>					90	90	6,50	6,50	2,66	113,00
	Омлет										
	Яйцо	47	47	41	41						
	Крупа манная	3	3	3	3						
	Молоко	60	60	60	60						
20	Масло сливочное	4	4	4	4						
	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	<b>Чай</b>					150	180	0,16	0,00	14,90	56,87
	Чай заварка	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
	Хлеб	30	30	30	30			2,31	0,90	13,40	78,60
								8,97	7,40	30,96	
<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>		<b>248,47</b>									
<b>ВСЕГО:</b>											

**ВСЕГО (ккал):**

**1391,64**

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	
18	<b>ЗАВТРАК</b>					150	200	7,00	7,00	29,60	216,00
	Каша пшеничная										
	Крупа пшено	30	30	30	30						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Сахар	4	4	4	4						
25	<b>Чай</b>					150	180	0,16	0,00	14,90	56,87
	Чай	0,4	0,5	0,4	0,5						
	Сахар	10	12	10	12						
4	<b>Хлеб с маслом</b>					30/7	30/10				
	Хлеб	30	30	30	30			2,31	0,90	14,94	78,60
	Масло сливочное	7	10	7	10			0,07	7,80	0,10	70,90
							9,54	15,70	59,54		
<b>Энергетическая ценность (Ккал.)</b>		<b>422,37</b>									
<b>ВСЕГО:</b>											
28	<b>ОБЕД</b>					150	180	2,60	2,66	17,70	104,90
	Суп с макаронами на курином бульоне										
	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						
52	<b>Котлета куриная</b>					75/10	75/10	16,30	10,80	5,76	308,20
	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						
	Подлива										
	Лук	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	6	8						

42	Томат	4	4	4	4						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Мука	2	2	2	2						
50	<i>Рис с овощами</i>					110	110	3,90	3,75	45,20	219,00
	Рис	40	40	40	40						
	Масло растительное	3	3	3	3						
	Лук репчатый	8	10	8	10						
	Морковь	8	10	8	10						
	Бульон	30	30	30	30						
40	<i>Компот из яблок</i>					150	180	0,07	0,00	17,00	83,07
	Яблоко	20	20	20	20						
	Сахар	10	12	10	12						
	<i>Хлеб</i>	50	80	50	80			2,31	0,90	14,94	78,60
								25,18	18,11	100,60	
<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>		<b>793,77</b>									
<b>ВСЕГО:</b>											
	<i>ПОЛДНИК</i>					50	50				
	<i>Пряник</i>										
	<i>Чай</i>					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						
								0,16	0	14,9	
1	<i>УЖИН</i>					150	200	6,3	8,9	25,67	206,3
	<i>Каша манная</i>										
	Крупа манная	15	20	15	20						
	Молоко	150	150	150	150						
	Масло сливочное	4	4	4	4						
	Сахар	4	4	4	4						
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						
	<i>Хлеб</i>	30	30	30	30			2,31	0,9	13,4	78,6
								10,67	11,2	68,4	
<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>		<b>341,77</b>									
<b>ВСЕГО (ккал) :</b>		<b>1557,91</b>									