

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МБОУ СОШ №11  
с.Серебрянка  
от 01.03.2023 года № 19-3/Д

примерное 10-дневное меню  
по структурному подразделению МБОУ СОШ № 11 с.Серебрянка  
**детскому саду №21**

Зимний период

Исполнитель: Д.С.Сивкова

**Примерное циклическое меню**

**День:** понедельник      **Сезон:** осенне-зимне-весенний  
**Неделя:** первая      **Возрастная категория:** от 3 до 7 лет

**День 1**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>									
12	<b>Каша ячневая</b>	200			<b>9.79</b>	<b>9.40</b>	<b>31.96</b>	<b>278.46</b>	
	крупа ячневая		40.00	40.00	4.16	0.52	28.68	128.80	
	Молоко		200.00	200.00	5.60	6.40	0.26	116.00	
	сахар		3.00	3.00	0.01	0.00	2.99	11.22	
	Сливочное масло		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
50	<b>Кофе на молоке</b>	200			<b>4.25</b>	<b>4.80</b>	<b>15.12</b>	<b>143.10</b>	
	Кофе		2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	Молоко		150.00	150.00	4.20	4.80	0.20	87.00	
58	<b>хлеб с маслом</b>	40/10			<b>3.14</b>	<b>9.21</b>	<b>21.45</b>	<b>176.40</b>	
	хлеб		40.00	40.00	3.08	0.96	21.36	101.60	
	Сливочное масло		10.00	10.00	0.06	8.25	0.09	74.80	
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>17.17</b>	<b>23.41</b>	<b>68.53</b>	<b>597.96</b>	
<b>Обед</b>									
16	<b>Борщ со сметаной</b>	250			<b>2.94</b>	<b>5.72</b>	<b>18.91</b>	<b>135.09</b>	
	Картофель		85.00	64.00	1.28	0.06	12.61	53.12	
	Свекла		20.00	16.00	0.27	0.00	1.73	7.68	
	Лук		15.00	13.00	0.22	0.00	1.24	5.59	
	Морковь		15.00	12.00	0.16	0.01	0.84	3.96	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
	Капуста		50.00	40.00	0.72	0.00	2.16	11.20	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
32	<b>Макаронные отварные с маслом</b>	150			<b>2.71</b>	<b>3.32</b>	<b>18.72</b>	<b>111.34</b>	
	Макаронные		35.00	35.00	2.70	0.84	18.69	88.90	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
38	<b>Котлета мясная</b>	80			<b>19.50</b>	<b>14.99</b>	<b>13.55</b>	<b>263.69</b>	
	Мясо		100.00	90.00	17.01	11.16	0.00	168.30	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.76	3.44	
	Мука		10.00	10.00	1.03	0.09	7.42	32.70	
	Хлеб		10.00	10.00	0.77	0.24	5.34	25.40	
	Яйцо		5.00	4.38	0.56	0.50	0.03	6.88	
	Растительное масло		3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	26.97	
27	<b>Морковь тушеная</b>	65			<b>0.84</b>	<b>3.06</b>	<b>7.47</b>	<b>59.31</b>	
	Морковь		80.00	64.00	0.83	0.06	4.48	21.12	
	Масло растительное		3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	26.97	
	Сахар		3.00	3.00	0.01	0.00	2.99	11.22	
51	<b>Компот из с/фруктов</b>	200			<b>0.28</b>	<b>0.00</b>	<b>23.89</b>	<b>93.72</b>	
	Сухофрукты		18.00	18.00	0.23	0.00	8.96	37.62	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	С-витамин		0.05	0.05					
	Хлеб	60	60.00	60.00	2.82	0.42	29.88	128.40	
	<b>Всего за обед</b>				<b>29.096</b>	<b>27.511</b>	<b>112.411</b>	<b>791.547</b>	
<b>Полдник</b>									
56	<b>Кефир с сахаром</b>	200			<b>5.65</b>	<b>6.40</b>	<b>23.13</b>	<b>174.10</b>	
	Кефир		200.00	200.00	5.60	6.40	8.20	118.00	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
45	<b>Булочка домашняя</b>	90			<b>7.41</b>	<b>10.08</b>	<b>47.34</b>	<b>306.35</b>	
	Мука		50.00	50.00	5.15	0.45	37.10	163.50	
	Молоко		50.00	50.00	1.40	1.60	0.07	29.00	
	Сахар		10.00	10.00	0.03	0.00	9.95	37.40	
	Дрожжи		2.00	2.00	0.25	0.05	0.17	2.18	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
	Масло растительное		5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	44.95	
	Яйцо		5.00	4.38	0.56	0.50	0.03	6.88	
30	<b>Овощное рагу</b>	200			<b>5.20</b>	<b>5.76</b>	<b>29.84</b>	<b>185.78</b>	
	Картофель		130.00	98.00	1.96	0.10	19.31	81.34	
	Капуста		200.00	160.00	2.88	0.00	8.64	44.80	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.76	3.44	
	Морковь		20.00	16.00	0.21	0.02	1.12	5.28	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
	Масло растительное		4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	35.96	
	хлеб	20	20.00	20.00	1.54	0.48	10.68	50.80	
	<b>Всего за полдник</b>				<b>19.789</b>	<b>22.718</b>	<b>110.992</b>	<b>717.027</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6.00	6.00					
	<b>Всего за день</b>				<b>66.058</b>	<b>73.633</b>	<b>291.931</b>	<b>2106.533</b>	

День: вторник  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>									
6	<b>Каша геркулесовая</b>	200			<b>9.56</b>	<b>10.74</b>	<b>24.98</b>	<b>263.64</b>	
	крупя геркулес		30.00	30.00	3.93	1.86	19.71	106.50	
	Молоко		200.00	200.00	5.60	6.40	0.26	116.00	
	Сахар		5.00	5.00	0.02	0.00	4.98	18.70	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
49	<b>Какао на молоке</b>	200			<b>4.73</b>	<b>5.10</b>	<b>22.18</b>	<b>148.88</b>	
	Какао		2.00	2.00	0.49	0.30	0.20	5.78	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	Молоко		150.00	150.00	4.20	4.80	7.05	87.00	
58	<b>Хлеб с маслом и сыром</b>	40/10/15			<b>5.82</b>	<b>11.94</b>	<b>21.45</b>	<b>212.50</b>	
	Масло сливочное		10.00	10.00	0.06	8.25	0.09	74.80	
	Сыр		10.00	10.00	2.68	2.73	0.00	36.10	
	хлеб		40.00	40.00	3.08	0.96	21.36	101.60	
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>20.11</b>	<b>27.78</b>	<b>68.60</b>	<b>625.02</b>	
<b>Обед</b>									
20	<b>Рассольник со сметаной</b>	250			<b>2.54</b>	<b>6.83</b>	<b>18.45</b>	<b>141.76</b>	
	Картофель		60.00	45.00	0.90	0.05	8.87	37.35	
	Перловка		10.00	10.00	0.93	0.11	7.37	32.40	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.76	3.44	
	Морковь		15.00	12.00	0.16	0.01	0.84	3.96	
	Солёный огурец		20.00	16.00	0.13	0.02	0.27	2.08	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
	Масло растительное		3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	26.97	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
40	<b>Котлета рыбная</b>	70			<b>16.54</b>	<b>4.01</b>	<b>16.66</b>	<b>164.91</b>	
	Рыба		120.00	89.00	14.15	0.62	0.00	62.30	
	хлеб		10.00	10.00	0.77	0.24	5.34	25.40	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.76	3.44	
	Мука		10.00	10.00	1.03	0.09	7.42	32.70	
	Яйцо		5.00	4.38	0.46	0.06	3.14	14.10	
	Масло растительное		3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	26.97	
31	<b>Капуста тушённая</b>	160			<b>4.38</b>	<b>3.35</b>	<b>15.87</b>	<b>108.35</b>	
	Капуста		250.00	200.00	3.60	0.00	10.80	56.00	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.76	3.44	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Мука		5.00	5.00	0.52	0.05	3.71	16.35	
	Масло сливочное		4.00	4.00	0.02	3.30	0.04	29.92	
52	<b>Компот из свежих яблок</b>	200			<b>0.21</b>	<b>0.00</b>	<b>19.45</b>	<b>74.50</b>	
	Яблоки		40.00	40.00	0.16	0.00	4.52	18.40	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	С-витамин		0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
	<b>Хлеб</b>	60	60.00	60.00	<b>2.82</b>	<b>0.42</b>	<b>29.88</b>	<b>128.40</b>	
	<b>Всего за обед</b>				<b>26.489</b>	<b>14.610</b>	<b>100.296</b>	<b>617.924</b>	
<b>Полдник</b>									
	Огурец соленый	30	30.00	30.00	0.24	0.03	0.51	3.90	
33	<b>Картофель отварной с маслом</b>	150			<b>2.73</b>	<b>4.26</b>	<b>26.64</b>	<b>149.45</b>	
	Картофель		180.00	135.00	2.70	0.14	26.60	112.05	
	Масло сливочное		5.00	5.00	0.03	4.13	0.05	37.40	
	<b>Йогурт</b>	100	115.00	115.00	<b>5.75</b>	<b>1.73</b>	<b>4.03</b>	<b>58.65</b>	
28	<b>яйцо вареное</b>	50	50.00	43.80	<b>5.56</b>	<b>5.04</b>	<b>0.31</b>	<b>68.77</b>	
53	<b>Чай с сахаром</b>	200			<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>14.93</b>	<b>56.10</b>	
	Чай		0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	<b>Хлеб</b>	20	20.00	20.00	<b>1.54</b>	<b>0.48</b>	<b>10.68</b>	<b>50.80</b>	
	<b>Печенье</b>	30	30.00	30.00	<b>2.25</b>	<b>2.94</b>	<b>22.32</b>	<b>125.10</b>	
	<b>Всего за полдник</b>				<b>18.118</b>	<b>14.472</b>	<b>79.407</b>	<b>512.766</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6.00	6.00					
	<b>Всего за день</b>				<b>64.72</b>	<b>56.86</b>	<b>248.31</b>	<b>1755.71</b>	

День: среда  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Пищевые вещества(гр)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>									
11	Каша пшеничная	200			<b>6.83</b>	<b>9.17</b>	<b>19.34</b>	<b>183.06</b>	
	Пшено		40.00	10.00	1.20	0.29	6.93	33.40	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
	Молоко		200.00	200.00	5.60	6.40	9.40	116.00	
	Сахар		3.00	3.00	0.01	0.00	2.99	11.22	
53	Чай с сахаром	200			<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>14.93</b>	<b>56.10</b>	
	Чай		0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
58	Печенье	30	30.00	30.00	<b>2.25</b>	<b>2.94</b>	<b>22.32</b>	<b>125.10</b>	
	Хлеб		20.00	20.00	<b>1.54</b>	<b>0.48</b>	<b>10.68</b>	<b>50.80</b>	
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>10.66</b>	<b>12.59</b>	<b>67.27</b>	<b>415.06</b>	
<b>Обед</b>									
18	Суп овощной со сметаной	250			<b>2.39</b>	<b>5.72</b>	<b>16.02</b>	<b>121.70</b>	
	Картофель		85.00	64.00	1.28	0.06	12.61	53.12	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
	Капуста		40.00	32.00	0.58	0.00	1.73	8.96	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
39/1	Печень по-строгановски	70			<b>18.89</b>	<b>11.84</b>	<b>8.74</b>	<b>215.51</b>	
	Печень		100.00	100.00	17.40	3.10	0.00	98.00	
	Мука		10.00	10.00	1.03	0.09	7.42	32.70	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
	Лук		10.00	10.00	0.17	0.00	0.98	4.30	
	Масло растительное		5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	44.95	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
5	Каша гречневая рассыпчатая	150			<b>7.59</b>	<b>5.69</b>	<b>40.85</b>	<b>234.80</b>	
	Гречка		60.00	60.00	7.56	1.56	40.80	197.40	
	Сливочное масло		5.00	5.00	0.03	4.13	0.05	37.40	
51	Компот из с/фруктов	200			<b>0.28</b>	<b>0.00</b>	<b>23.89</b>	<b>93.72</b>	
	Сухофрукты		18.00	18.00	0.23	0.00	8.96	37.62	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	С-витамин		0.05	0.05					
	Хлеб	60	60.00	60.00	<b>2.82</b>	<b>0.42</b>	<b>29.88</b>	<b>128.40</b>	
	<b>Всего за обед</b>				<b>31.969</b>	<b>23.660</b>	<b>119.370</b>	<b>794.130</b>	
<b>Полдник</b>									
	яблоко	100	100.00	100.00	<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>8.10</b>	<b>36.00</b>	
43	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130			<b>17.73</b>	<b>23.44</b>	<b>21.67</b>	<b>365.92</b>	
	Сгущенное молоко		30.00	30.00	2.10	2.37	2.94	40.50	
	Творог		100.00	100.00	14.00	18.00	1.30	226.00	
	Яйцо		5.00	4.38	0.56	0.50	0.03	6.88	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
	Мука		10.00	10.00	1.03	0.09	7.42	32.70	
	Сахар		10.00	10.00	0.03	0.00	9.95	37.40	
	<b>Сок фруктовый</b>	200	200.00	200.00	<b>1.00</b>	<b>0.20</b>	<b>20.20</b>	<b>92.00</b>	
	<b>Всего за полдник</b>				<b>19.634</b>	<b>23.639</b>	<b>49.968</b>	<b>493.917</b>	
	Соль за день	6	6.00	6.00					
	<b>Всего за день</b>				<b>62.27</b>	<b>59.88</b>	<b>236.60</b>	<b>1703.11</b>	

День: четверг  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>									
7	<b>Каша рисовая</b>	200			<b>7.73</b>	<b>9.06</b>	<b>34.52</b>	<b>246.56</b>	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
	Молоко		200.00	200.00	5.60	6.40	9.40	116.00	
	Сахар		3.00	3.00	0.01	0.00	2.99	11.22	
	Крупа рис		30.00	30.00	2.10	0.18	22.11	96.90	
55	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	200			<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>9.95</b>	<b>37.40</b>	
	Кисель		16.00	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	сахар		10.00	10.00	0.03	0.00	9.95	37.40	
	с-витамин		0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
58	<b>Хлеб с маслом</b>	40/10			<b>3.14</b>	<b>9.21</b>	<b>21.45</b>	<b>176.40</b>	
	Хлеб		40.00	40.00	3.08	0.96	21.36	101.60	
	Масло сливочное		10.00	10.00	0.06	8.25	0.09	74.80	
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>10.90</b>	<b>18.27</b>	<b>65.92</b>	<b>460.36</b>	
<b>Обед</b>									
21	<b>Суп картофельный с яйцом со сметаной на м/б</b>	250			<b>3.20</b>	<b>6.98</b>	<b>14.37</b>	<b>129.92</b>	
	Яйцо		12.50	10.94	1.39	1.26	0.08	17.18	
	Картофель		85.00	64.00	1.28	0.06	12.61	53.12	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
36	<b>Жаркое по-домашнему</b>	200			<b>20.10</b>	<b>15.78</b>	<b>28.75</b>	<b>330.29</b>	
	Мясо		100.00	90.00	17.01	11.16	0.00	168.30	
	Картофель		200.00	135.00	2.70	0.14	26.60	112.05	
	Лук		20.00	16.00	0.27	0.00	1.57	6.88	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
51	<b>Компот из с/фруктов</b>	200			<b>0.28</b>	<b>0.00</b>	<b>23.89</b>	<b>93.72</b>	
	Сухофрукты		18.00	18.00	0.23	0.00	8.96	37.62	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	С-витамин		0.05	0.05					
	Хлеб	60	60.00	60.00	<b>2.82</b>	<b>0.42</b>	<b>29.88</b>	<b>128.40</b>	
	<b>Всего за обед</b>				<b>26.404</b>	<b>23.174</b>	<b>96.886</b>	<b>682.326</b>	
<b>Полдник</b>									
	<b>Яблоко</b>	100	150.00	150.00	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>16.95</b>	<b>69.00</b>	
32/1	<b>макаронны с сыром</b>	150			<b>6.55</b>	<b>5.66</b>	<b>24.70</b>	<b>176.84</b>	
	Макаронные изделия		35.00	35.00	3.85	0.46	24.68	118.30	
	Сыр		10.00	10.00	2.68	2.73	0.00	36.10	
	Сливочное масло		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
48	<b>Ватрушка с творогом</b>	90			<b>12.31</b>	<b>15.21</b>	<b>49.98</b>	<b>374.37</b>	
	Молоко		50.00	50.00	1.40	1.60	2.35	29.00	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
	Мука		50.00	50.00	5.15	0.45	37.10	163.50	
	Творог		30.00	30.00	4.20	5.40	0.39	67.80	
	Яйцо		12.50	10.94	1.39	1.26	0.08	17.18	
	Сахар		10.00	10.00	0.03	0.00	9.95	37.40	
	Дрожжи		1.00	1.00	0.13	0.03	0.09	1.09	
	Масло растительное		4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	35.96	
53	<b>Чай с сахаром</b>	200			<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>14.93</b>	<b>56.10</b>	
	Чай		0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	<b>Всего за полдник</b>				<b>19.507</b>	<b>20.866</b>	<b>106.556</b>	<b>676.306</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6.00	6.00					
	<b>Всего за день</b>				<b>56.81</b>	<b>62.31</b>	<b>269.36</b>	<b>1818.99</b>	

День: пятница

Сезон: осенне-зимне-весенний

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>									
44	<b>Ленивые вареники</b>	150			<b>17.17</b>	<b>21.20</b>	<b>27.87</b>	<b>366.99</b>	
	Творог		100.00	100.00	14.00	18.00	1.30	226.00	
	Яйцо		5.00	4.38	0.56	0.50	0.03	6.88	
	Сахар		8.00	8.00	0.02	0.00	7.96	29.92	
	Мука		25.00	25.00	2.58	0.23	18.55	81.75	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
49	<b>Какао на молоке</b>	200			<b>4.73</b>	<b>5.10</b>	<b>22.18</b>	<b>148.88</b>	
	Какао		2.00	2.00	0.49	0.30	0.20	5.78	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	Молоко		150.00	150.00	4.20	4.80	7.05	87.00	
58	<b>Хлеб с маслом</b>	40/10			<b>3.14</b>	<b>9.21</b>	<b>21.45</b>	<b>176.40</b>	
	Масло сливочное		10.00	10.00	0.06	8.25	0.09	74.80	
	Хлеб		40.00	40.00	3.08	0.96	21.36	101.60	
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>25.04</b>	<b>35.51</b>	<b>71.50</b>	<b>692.27</b>	
<b>Обед</b>									
23	<b>Суп вермишелевый на к/б</b>	250			<b>3.02</b>	<b>5.86</b>	<b>22.00</b>	<b>149.72</b>	
	Картофель		85.00	64.00	1.28	0.06	12.61	53.12	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
	Макаронные изделия		10.00	10.94	1.20	0.14	7.71	36.98	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
37	<b>Плов из отварной курицы</b>	210			<b>29.34</b>	<b>15.61</b>	<b>38.96</b>	<b>410.95</b>	
	Курица		135.00	123.00	25.58	10.82	0.74	202.95	
	Рис		50.00	50.00	3.50	0.30	36.85	161.50	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
26	<b>Свекла тушеная</b>	75			<b>1.36</b>	<b>3.00</b>	<b>8.56</b>	<b>64.97</b>	
	Свекла		90.00	72.00	1.22	0.00	7.78	34.56	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Масло растительное		3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	26.97	
52	<b>Компот из свежих яблок</b>	200			<b>0.21</b>	<b>0.00</b>	<b>19.45</b>	<b>74.50</b>	
	Яблоки		40.00	40.00	0.16	0.00	4.52	18.40	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	С-витамин		0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Хлеб	60	60.00	60.00	<b>2.82</b>	<b>0.42</b>	<b>29.88</b>	<b>128.40</b>	
	<b>Всего за обед</b>				<b>36.742</b>	<b>24.884</b>	<b>118.847</b>	<b>828.537</b>	
<b>Полдник</b>									
28	<b>Яйцо вареное</b>	50	50.00	50.00	<b>6.35</b>	<b>5.75</b>	<b>0.35</b>	<b>78.50</b>	
13	<b>Суп молочно-вермишелевый</b>	200			<b>6.43</b>	<b>6.71</b>	<b>26.14</b>	<b>188.26</b>	
	Макаронные изделия		20.00	20.00	2.20	0.26	14.10	67.60	
	Молоко		150.00	150.00	4.20	4.80	7.05	87.00	
	Сахар		5.00	5.00	0.02	0.00	4.98	18.70	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
	<b>Сок фруктовый</b>	200	200.00	200.00	<b>1.00</b>	<b>0.20</b>	<b>20.20</b>	<b>92.00</b>	
	<b>Печенье</b>	30	30.00	30.00	<b>2.25</b>	<b>2.94</b>	<b>22.32</b>	<b>125.10</b>	
	<b>Хлеб</b>	20	20.00	20.00	<b>1.54</b>	<b>0.48</b>	<b>10.68</b>	<b>50.80</b>	
	<b>Всего за полдник</b>				<b>17.567</b>	<b>16.080</b>	<b>79.693</b>	<b>534.660</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6.00	6.00					
	<b>Всего за день</b>				<b>79.35</b>	<b>76.48</b>	<b>270.04</b>	<b>2055.46</b>	

День: понедельник

Сезон: осенне-зимне-весенний

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг
					Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>									
10	<b>Каша гречневая</b>	200			<b>11.93</b>	<b>10.18</b>	<b>46.41</b>	<b>314.16</b>	
	Крупа греча		50.00	50.00	6.30	1.30	34.00	164.50	
	Молоко		200.00	200.00	5.60	6.40	9.40	116.00	
	Сахар		3.00	3.00	0.01	0.00	2.99	11.22	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
50	<b>Кофе на молоке</b>	200			<b>4.25</b>	<b>4.80</b>	<b>15.12</b>	<b>143.10</b>	
	Кофе		2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	Молоко		150.00	150.00	4.20	4.80	0.20	87.00	
58	<b>Хлеб с маслом</b>	40/10			<b>3.14</b>	<b>9.21</b>	<b>21.45</b>	<b>176.40</b>	
	Хлеб		40.00	40.00	3.08	0.96	21.36	101.60	
	Масло сливочное		10.00	10.00	0.06	8.25	0.09	74.80	
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>19.31</b>	<b>24.19</b>	<b>82.98</b>	<b>633.66</b>	
<b>Обед</b>									
24	<b>Суп гороховый со сметаной</b>	250			<b>2.46</b>	<b>5.75</b>	<b>16.02</b>	<b>122.10</b>	
	Картофель		85.00	64.00	1.28	0.06	12.61	53.12	
	Горох		15.00	13.00	0.65	0.03	1.73	9.36	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
34	<b>Картофельное пюре</b>	150			<b>4.13</b>	<b>5.86</b>	<b>28.99</b>	<b>178.45</b>	
	Картофель		180.00	135.00	2.70	0.14	26.60	112.05	
	Молоко		50.00	50.00	1.40	1.60	2.35	29.00	
	Масло сливочное		5.00	5.00	0.03	4.13	0.05	37.40	
38	<b>Котлета мясная</b>	80			<b>19.50</b>	<b>14.99</b>	<b>13.55</b>	<b>263.69</b>	
	Мясо		100.00	90.00	17.01	11.16	0.00	168.30	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.76	3.44	
	Мука		10.00	10.00	1.03	0.09	7.42	32.70	
	Хлеб		10.00	10.00	0.77	0.24	5.34	25.40	
	Яйцо		5.00	4.38	0.56	0.50	0.03	6.88	
	Растительное масло		3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	26.97	
51	<b>Компот из с/фруктов</b>	200			<b>0.28</b>	<b>0.00</b>	<b>23.89</b>	<b>93.72</b>	
	Сухофрукты		18.00	18.00	0.23	0.00	8.96	37.62	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	С-витамин		0.05	0.05					
	<b>Хлеб</b>	60	60.00	60.00	<b>2.82</b>	<b>0.42</b>	<b>29.88</b>	<b>128.40</b>	
	<b>Всего за обед</b>				<b>29.193</b>	<b>27.017</b>	<b>112.329</b>	<b>786.357</b>	
<b>Полдник</b>									
27	<b>Морковь тушеная</b>	120			<b>1.58</b>	<b>3.12</b>	<b>13.38</b>	<b>85.27</b>	
	Масло растительное		3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	26.97	
	Морковь		150.00	120.00	1.56	0.12	8.40	39.60	
	Сахар		5.00	5.00	0.02	0.00	4.98	18.70	
	<b>Хлеб</b>	20	20.00	20.00	<b>1.54</b>	<b>0.48</b>	<b>10.68</b>	<b>50.80</b>	
56	<b>Кефир с сахаром</b>	200			<b>5.65</b>	<b>6.40</b>	<b>23.13</b>	<b>174.10</b>	
	Кефир		200.00	200.00	5.60	6.40	8.20	118.00	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
46	<b>Булочка сладкая</b>	90			<b>7.28</b>	<b>10.05</b>	<b>49.54</b>	<b>305.26</b>	
	Мука		50.00	50.00	5.15	0.45	37.10	163.50	
	Молоко		50.00	50.00	1.40	1.60	2.35	29.00	
	Сахар		10.00	10.00	0.03	0.00	9.95	37.40	
	Дрожжи		1.00	1.00	0.13	0.03	0.09	1.09	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
	Масло растительное		5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	44.95	
	Яйцо		5.00	4.38	0.56	0.50	0.03	6.88	
	<b>Всего за полдник</b>				<b>16.041</b>	<b>20.048</b>	<b>96.723</b>	<b>615.427</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6.00	6.00					
	<b>Всего за день</b>				<b>64.55</b>	<b>71.25</b>	<b>292.04</b>	<b>2035.44</b>	

День: вторник  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>									
41	<b>Рыбная запеканка</b>	115			<b>15.63</b>	<b>5.16</b>	<b>1.45</b>	<b>114.52</b>	
	Рыба		120.00	89.00	14.15	0.62	0.00	62.30	
	Молоко		30.00	30.00	0.84	0.96	1.41	17.40	
	Яйцо		5.00	5.00	0.64	0.58	0.04	7.85	
	Масло растительное		3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	26.97	
33	<b>Картофель отварной с маслом</b>	150			<b>2.73</b>	<b>4.26</b>	<b>26.64</b>	<b>149.45</b>	
	Картофель		200.00	135.00	2.70	0.14	26.60	112.05	
	Масло сливочное		5.00	5.00	0.03	4.13	0.05	37.40	
54	<b>Чай с молоком</b>	200			<b>2.85</b>	<b>3.20</b>	<b>19.63</b>	<b>114.10</b>	
	Чай		0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Молоко		100.00	100.00	2.80	3.20	4.70	58.00	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	<b>Печенье</b>	30	30.00	30.00	<b>2.25</b>	<b>2.94</b>	<b>22.32</b>	<b>125.10</b>	
	Хлеб	20	20.00	20.00	<b>1.54</b>	<b>0.48</b>	<b>10.68</b>	<b>50.80</b>	
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>24.99</b>	<b>16.04</b>	<b>80.71</b>	<b>553.97</b>	
<b>Обед</b>									
19	<b>Щи со сметаной</b>	250			<b>2.53</b>	<b>5.72</b>	<b>16.45</b>	<b>123.94</b>	
	Картофель		85.00	64.00	1.28	0.06	12.61	53.12	
	Капуста		50.00	40.00	0.72	0.00	2.16	11.20	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
39	<b>Ежики в сметанном соусе</b>	110			<b>20.02</b>	<b>20.97</b>	<b>19.26</b>	<b>343.02</b>	
	Мясо		100.00	90.00	17.01	11.16	0.00	168.30	
	Мука		10.00	10.00	1.03	0.09	7.42	32.70	
	Масло растительное		3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	26.97	
	Масло сливочное		5.00	5.00	0.03	4.13	0.05	37.40	
	Рис		15.00	15.00	1.05	0.09	11.06	48.45	
	Яйцо		5.00	4.38	0.56	0.50	0.03	6.88	
	Лук		5.00	4.00	0.07	0.00	0.39	1.72	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
31	<b>Капуста тушеная</b>	160			<b>4.38</b>	<b>3.35</b>	<b>15.89</b>	<b>108.35</b>	
	Капуста		250.00	200.00	3.60	0.00	10.80	56.00	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Мука		5.00	5.00	0.52	0.05	3.71	16.35	
	Масло сливочное		4.00	4.00	0.02	3.30	0.04	29.92	
51	<b>Компот из с/фруктов</b>	200			<b>0.28</b>	<b>0.00</b>	<b>23.89</b>	<b>93.72</b>	
	Сухофрукты		18.00	18.00	0.23	0.00	8.96	37.62	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	С-витамин		0.05	0.05					
	<b>Хлеб</b>	60	60.00	60.00	<b>2.82</b>	<b>0.42</b>	<b>29.88</b>	<b>128.40</b>	
	<b>Всего за обед</b>				<b>30.034</b>	<b>30.459</b>	<b>105.372</b>	<b>797.427</b>	
<b>Подник</b>									
26	<b>Свекла тушеная</b>	150			<b>2.81</b>	<b>3.00</b>	<b>17.65</b>	<b>105.32</b>	
	Свекла		185.00	148.00	2.52	0.00	15.98	71.04	
	Лук		20.00	17.00	0.29	0.00	1.67	7.31	
	Масло растительное		3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	26.97	
	<b>Хлеб</b>	20	20.00	20.00	<b>1.54</b>	<b>0.48</b>	<b>10.68</b>	<b>50.80</b>	
53	<b>Чай с сахаром</b>	200			<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>14.93</b>	<b>56.10</b>	
	Чай		0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	<b>Печенье</b>	30	30.00	30.00	<b>2.25</b>	<b>2.94</b>	<b>22.32</b>	<b>125.10</b>	
	<b>Всего за подник</b>				<b>6.640</b>	<b>6.417</b>	<b>65.575</b>	<b>337.320</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6.00	6.00					
	<b>Всего за день</b>				<b>61.67</b>	<b>52.91</b>	<b>251.66</b>	<b>1688.72</b>	



День: среда  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>									
9	Каша пшеничная Крупа пшеничная Молоко Сахар Масло сливочное	200	40.00 200.00 3.00 3.00	40.00 200.00 3.00 3.00	<b>10.71</b> 5.08 5.60 0.01 0.02	<b>9.32</b> 0.44 6.40 0.00 2.48	<b>40.65</b> 28.24 9.40 2.99 0.03	<b>279.66</b> 130.00 116.00 11.22 22.44	
49	Какао на молоке Какао Сахар Молоко	200	2.00 15.00 150.00	2.00 15.00 150.00	<b>4.73</b> 0.49 0.05 4.20	<b>5.10</b> 0.30 0.00 4.80	<b>22.18</b> 0.20 14.93 7.05	<b>148.88</b> 5.78 56.10 87.00	
58	Хлеб с маслом Хлеб Масло сливочное	40/10	40.00 10.00	40.00 10.00	<b>3.14</b> 3.08 0.06	<b>9.21</b> 0.96 8.25	<b>21.45</b> 21.36 0.09	<b>176.40</b> 101.60 74.80	
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>18.58</b>	<b>23.63</b>	<b>84.28</b>	<b>604.94</b>	
<b>Обед</b>									
17	Свекольник со сметаной и рубленым яйцом Яйцо Картофель Свекла Лук Морковь Масло растительное Масло сливочное Сметана	250	12.50 85.00 50.00 5.00 15.00 2.00 2.00 10.00	10.94 64.00 40.00 4.00 12.00 2.00 2.00 10.00	<b>3.87</b> 1.39 1.28 0.68 0.07 0.16 0.00 0.28	<b>6.98</b> 1.26 0.06 0.00 0.00 0.01 1.65 2.00	<b>18.57</b> 0.08 12.61 4.32 0.39 0.84 0.00 0.32	<b>148.72</b> 17.18 53.12 19.20 1.72 3.96 17.98 14.96 20.60	
42	Рыба припущенная с овощами Рыба Лук Морковь Масло растительное	110	120.00 10.00 50.00 2.00	89.00 8.00 40.00 2.00	<b>14.81</b> 14.15 0.14 0.52 0.00	<b>2.66</b> 0.62 0.00 0.04 2.00	<b>3.58</b> 0.00 0.78 2.80 0.00	<b>96.92</b> 62.30 3.44 13.20 17.98	
29	Рис отварной Масло сливочное Рис	150	3.00 50.00	3.00 50.00	<b>3.52</b> 0.02 3.50	<b>2.78</b> 2.48 0.30	<b>36.88</b> 0.03 36.85	<b>183.94</b> 22.44 161.50	
27	Морковь тушеная Морковь Масло растительное Сахар	65	80.00 3.00 3.00	64.00 3.00 3.00	<b>0.84</b> 0.83 0.00 0.01	<b>3.06</b> 0.06 3.00 0.00	<b>7.47</b> 4.48 0.00 2.99	<b>59.31</b> 21.12 26.97 11.22	
51	Компот из с/фруктов Сухофрукты Сахар С-витамин Хлеб	200	18.00 15.00 0.05 60.00	18.00 15.00 0.05 60.00	<b>0.28</b> 0.23 0.05 4.62	<b>0.00</b> 0.00 0.00 1.44	<b>23.89</b> 8.96 14.93 32.04	<b>93.72</b> 37.62 56.10 152.40	
	<b>Всего за обед</b>				<b>27.930</b>	<b>16.919</b>	<b>122.430</b>	<b>735.006</b>	
<b>Полдник</b>									
	<b>Йогурт</b>	100	115.00	115.00	<b>5.75</b>	<b>1.73</b>	<b>4.03</b>	<b>58.65</b>	
31	Капуста тушеная Капуста Лук Морковь Мука Масло сливочное Сок фруктовый	160	250.00 10.00 10.00 5.00 4.00	200.00 8.00 8.00 5.00 4.00	<b>4.38</b> 3.60 0.14 0.10 0.52 0.02	<b>3.35</b> 0.00 0.00 0.01 0.05 3.30	<b>15.89</b> 10.80 0.78 0.56 3.71 0.04	<b>108.35</b> 56.00 3.44 2.64 16.35 29.92	
	<b>Печенье</b>	30	30.00	30.00	<b>2.25</b>	<b>2.94</b>	<b>22.32</b>	<b>125.10</b>	
	<b>Хлеб</b>	20	20.00	20.00	<b>1.54</b>	<b>0.48</b>	<b>10.68</b>	<b>50.80</b>	
	<b>Всего за полдник</b>				<b>14.919</b>	<b>8.698</b>	<b>73.115</b>	<b>434.900</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6.00	6.00					
	<b>Всего за день</b>				<b>61.43</b>	<b>49.24</b>	<b>279.83</b>	<b>1774.85</b>	

День: четверг

Сезон: осенне-зимне-весенний

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>									
13	<b>Суп молочно-вермишелевый</b>	200			<b>6.43</b>	<b>6.71</b>	<b>26.14</b>	<b>188.26</b>	
	Макаронные изделия		20.00	20.00	2.20	0.26	14.10	67.60	
	Молоко		150.00	150.00	4.20	4.80	7.05	87.00	
	Сахар		5.00	5.00	0.02	0.00	4.98	18.70	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
50	<b>Кофе на молоке</b>	200			<b>4.25</b>	<b>4.80</b>	<b>21.98</b>	<b>143.10</b>	
	Кофе		2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Молоко		150.00	150.00	4.20	4.80	7.05	87.00	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
58	<b>Хлеб с маслом</b>	40/10			<b>3.14</b>	<b>9.21</b>	<b>21.45</b>	<b>176.40</b>	
	Масло сливочное		10.00	10.00	0.06	8.25	0.09	74.80	
	Хлеб		40.00	40.00	3.08	0.96	21.36	101.60	
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>13.81</b>	<b>20.72</b>	<b>69.57</b>	<b>507.76</b>	
<b>Обед</b>									
22	<b>Суп "Полевой" на к/б</b>	250			<b>2.85</b>	<b>6.00</b>	<b>19.64</b>	<b>139.50</b>	
	Картофель		75.00	56.00	1.12	0.06	11.03	46.48	
	Крупа пшено		10.00	10.00	1.20	0.29	6.93	33.40	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
35	<b>Курица отварная</b>	80			<b>25.87</b>	<b>10.82</b>	<b>2.40</b>	<b>210.26</b>	
	Курица		135.00	123.00	25.58	10.82	0.74	202.95	
	Лук		20.00	17.00	0.29	0.00	1.67	7.31	
30	<b>Овощное рагу</b>	200			<b>5.21</b>	<b>5.76</b>	<b>29.94</b>	<b>186.11</b>	
	Картофель		130.00	98.00	1.96	0.10	19.31	81.34	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Морковь		20.00	17.00	0.22	0.02	1.19	5.61	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
	Масло растительное		4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	35.96	
	Капуста		200.00	160.00	2.88	0.00	8.64	44.80	
52	<b>Компот из свежих яблок</b>	200			<b>0.21</b>	<b>0.00</b>	<b>19.45</b>	<b>74.50</b>	
	Яблоки		40.00	40.00	0.16	0.00	4.52	18.40	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	С-витамин		0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
	<b>Хлеб</b>	60	60.00	60.00	<b>2.82</b>	<b>0.42</b>	<b>29.88</b>	<b>128.40</b>	
	<b>Всего за обед</b>				<b>36.959</b>	<b>23.007</b>	<b>101.311</b>	<b>738.770</b>	
<b>Полдник</b>									
	<b>Яблоко</b>	150	150.00	150.00	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>16.95</b>	<b>69.00</b>	
28	<b>яйцо вареное</b>	50	50.00	43.80	<b>5.56</b>	<b>5.04</b>	<b>0.31</b>	<b>68.77</b>	
43	<b>Запеканка творожная со стухенным молоком</b>	130			<b>17.73</b>	<b>23.44</b>	<b>21.67</b>	<b>365.92</b>	
	Стухенное молоко		30.00	30.00	2.10	2.37	2.94	40.50	
	Творог		100.00	100.00	14.00	18.00	1.30	226.00	
	Яйцо		5.00	4.38	0.56	0.50	0.03	6.88	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
	Мука		10.00	10.00	1.03	0.09	7.42	32.70	
	Сахар		10.00	10.00	0.03	0.00	9.95	37.40	
53	<b>Чай с сахаром</b>	200			<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>14.93</b>	<b>56.10</b>	
	Чай		0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	<b>Всего за полдник</b>				<b>23.942</b>	<b>28.476</b>	<b>53.849</b>	<b>559.783</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6.00	6.00					
	<b>Всего за день</b>				<b>74.71</b>	<b>72.20</b>	<b>224.73</b>	<b>1806.31</b>	

День: пятница  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 10

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>									
8	Каша манная	200			<b>9.02</b>	<b>9.09</b>	<b>36.39</b>	<b>254.94</b>	
	Манка		30.00	30.00	3.39	0.21	21.99	97.80	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
	Молоко		200.00	200.00	5.60	6.40	9.40	116.00	
	Сахар		5.00	5.00	0.02	0.00	4.98	18.70	
49	Какао на молоке	200			<b>4.73</b>	<b>5.10</b>	<b>22.18</b>	<b>148.88</b>	
	Какао		2.00	2.00	0.49	0.30	0.20	5.78	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	Молоко		150.00	150.00	4.20	4.80	7.05	87.00	
58	Хлеб с маслом и сыром	40/10/10			<b>5.82</b>	<b>11.94</b>	<b>21.45</b>	<b>212.50</b>	
	Масло сливочное		10.00	10.00	0.06	8.25	0.09	74.80	
	Сыр		10.00	10.00	2.68	2.73	0.00	36.10	
	Хлеб		40.00	40.00	3.08	0.96	21.36	101.60	
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>19.57</b>	<b>26.13</b>	<b>80.02</b>	<b>616.32</b>	
<b>Обед</b>									
15	Суп рыбный	250			<b>7.50</b>	<b>4.22</b>	<b>20.90</b>	<b>146.54</b>	
	Рыба		40.00	30.00	4.77	0.21	0.00	21.00	
	Картофель		85.00	64.00	1.28	0.06	12.61	53.12	
	Пшено		10.00	10.00	1.20	0.29	6.93	33.40	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
39/1	Печень по-строгановски	70			<b>18.89</b>	<b>11.84</b>	<b>8.74</b>	<b>215.51</b>	
	Печень		100.00	100.00	17.40	3.10	0.00	98.00	
	Мука		10.00	10.00	1.03	0.09	7.42	32.70	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
	Лук		10.00	10.00	0.17	0.00	0.98	4.30	
	Масло растительное		5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	44.95	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
34	Картофельное пюре	150			<b>4.13</b>	<b>5.86</b>	<b>28.99</b>	<b>178.45</b>	
	Картофель		180.00	135.00	2.70	0.14	26.60	112.05	
	Молоко		50.00	50.00	1.40	1.60	2.35	29.00	
	Масло сливочное		5.00	5.00	0.03	4.13	0.05	37.40	
26	Свекла тушеная	75			<b>1.36</b>	<b>3.00</b>	<b>8.56</b>	<b>64.97</b>	
	Свекла		90.00	72.00	1.22	0.00	7.78	34.56	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Масло растительное		3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	26.97	
51	Компот из с/фруктов	200			<b>0.28</b>	<b>0.00</b>	<b>23.89</b>	<b>93.72</b>	
	Сухофрукты		18.00	18.00	0.23	0.00	8.96	37.62	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	С-витамин		0.05	0.05					
	Хлеб	60	60.00	60.00	<b>2.82</b>	<b>0.42</b>	<b>29.88</b>	<b>128.40</b>	
	<b>Всего за обед</b>				<b>34.983</b>	<b>25.332</b>	<b>120.957</b>	<b>827.590</b>	
<b>Полдник</b>									
	Яблоко	200	200.00	200.00	<b>1.80</b>	<b>0.00</b>	<b>16.20</b>	<b>72.00</b>	
47	Пирог с повидлом	90			<b>7.33</b>	<b>9.05</b>	<b>56.61</b>	<b>327.17</b>	
	Молоко		50.00	50.00	1.40	1.60	2.35	29.00	
	Яйцо		5.00	4.38	0.56	0.50	0.03	6.88	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
	Масло растительное		4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	35.96	
	Повидло		20.00	20.00	0.06	0.00	12.04	49.60	
	Дрожжи		1.00	1.00	0.13	0.03	0.09	1.09	
	Сахар		5.00	5.00	0.02	0.00	4.98	18.70	
	Мука		50.00	50.00	5.15	0.45	37.10	163.50	
55	Кисель плодово-ягодный	200			<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>9.95</b>	<b>37.40</b>	
	Кисель		16.00	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	сахар		10.00	10.00	0.03	0.00	9.95	37.40	
	с-витамин		0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
	<b>Всего за полдник</b>				<b>9.156</b>	<b>9.052</b>	<b>82.758</b>	<b>436.567</b>	
	Соль за день	6	6.00	6.00					
	<b>Всего за день</b>				<b>63.71</b>	<b>60.51</b>	<b>283.74</b>	<b>1880.48</b>	

Примечание: Норма брутто закладки картофеля по сезонно с учётом СанПиН 2.4.1.3049-13 приложение №10.

Анализ фактических показателей белков, жиров, углеводов и калорийности питания по 10-дневному меню (Зимний период)

Дни	Завтрак				Обед				Полдник				Всего за день			
	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
1	17.17	23.41	68.53	597.96	29.10	27.51	112.41	791.55	19.79	22.72	110.99	717.03	66.06	73.63	291.93	2106.53
2	20.11	27.78	68.60	625.02	26.49	14.61	100.30	617.92	18.12	14.47	79.41	512.77	64.72	56.86	248.31	1755.71
3	10.66	12.59	67.27	415.06	31.97	23.66	119.37	794.13	19.63	59.88	49.97	493.92	62.27	96.13	236.60	1703.11
4	10.90	18.27	65.92	460.36	26.40	23.17	96.89	682.33	19.51	20.87	106.56	676.31	56.81	62.31	269.36	1818.99
5	25.04	35.51	71.50	692.27	36.74	24.88	118.85	828.54	17.57	16.08	79.69	534.66	79.35	76.48	270.04	2055.46
6	19.31	24.19	82.98	633.66	29.19	27.02	112.33	786.36	16.04	20.05	96.72	615.43	64.55	71.25	292.04	2035.44
7	24.99	16.04	80.71	553.97	30.03	30.46	105.37	797.43	6.64	6.42	65.58	337.32	61.67	52.91	251.66	1688.72
8	18.58	23.63	84.28	604.94	27.93	16.92	122.43	735.01	14.92	8.70	73.12	434.90	61.43	49.24	279.83	1774.85
9	13.81	20.72	69.57	507.76	36.96	23.01	101.31	738.77	23.94	28.48	53.85	559.78	74.71	72.20	224.73	1806.31
10	19.57	26.13	80.02	616.32	34.98	25.33	120.96	827.59	9.16	9.05	82.76	436.57	63.71	60.51	283.74	1880.48
в среднем за день	<b>18.02</b>	<b>22.82</b>	<b>73.94</b>	<b>570.73</b>	<b>30.98</b>	<b>23.66</b>	<b>111.02</b>	<b>759.96</b>	<b>16.53</b>	<b>20.67</b>	<b>79.86</b>	<b>531.87</b>	<b>65.53</b>	<b>67.15</b>	<b>264.82</b>	<b>1862.56</b>