

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 13 «СВЕТЛЯЧОК»

РФ, 140578, Московская область, Озёрский район, деревня Емельяновка, улица Садовая  
☎ 8 (496 70) 4-14-36; | 🌐 www.ozds13.edumsko.ru | ✉ svetlyachok-ds13@yandex.ru

**УТВЕРЖДЕНО:**

- Заведующий МБДОУ детским садом  
общеразвивающего вида № 13  
«Светлячок»

Приказ от 20.05.2016 № 71



*В.В. Стешкова* /В.В. Стешкова/  
« 20 » мая 2016 г.

**ПРИМЕРНОЕ**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МБДОУ детского сада общеразвивающего вида № 13 «Светлячок»**

**(ГРУППА ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3-Х ЛЕТ)**

Московская область,  
Озёрский район,  
д. Емельяновка  
2016 г.

**1 ДЕНЬ** 1,5 – 3 года

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша геркулесовая</b>			150	3,8	5,3	23,7	157,5	-	185
Крупа геркулесовая	15	15							
Молоко	112	112							
Сахар	2	2							
Масло сливочное	2	2							
Соль	1	1							
<b>Чай с сахаром</b>			150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Чай	1	1							
Сахар	12	12							
<b>Бутерброд с маслом</b>	40	40	40	2,45	7,55	14,62	136	0,01	1
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30							
<i>Масло сливочное</i>	10	10							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Сок</b>	200	200	200	0,75		15,15	64	3	399
<b>ОБЕД</b>									
<b>Суп картофельный с вермишелью</b>			200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
Картофель	80	60							
Вермишель	8	8							
Морковь	10	8							
Соль	1	1							
Лук репка	10	9							
Масло растительное	2	2							
<b>Запеканка картофельная с мясом или печенью</b>			120	8,91	6,59	20,43	177	2,85	40
Мясо	64	51							
или печень	65	51							
Картофель	153	115							
Молоко	12	12							
Масло сливочное	3	3							
Яйцо	7	7							
Сметана	7	7							
Мука пшеничная	1	1							
Лук репчатый	10	8							
Соль	1	1							
<b>Салат из капусты</b>			40	0,92	0,72	3,2	23,9	12,98	20
Капуста белокочанная	40	32							
Морковь	8	6							
Кислота лимонная	1	1							
Сахар	1	1							
Масло растительное	2	2							
<b>Компот из лимонов</b>			150	0,10		21,85	87,79	6	374
Лимоны	30	20							
Сахар	12	12							
Цедра	3	3							
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52	-	3
<b>ПОЛДНИК</b>									
<b>Плюшка</b>			70	4,73	3,3	36,6	197,4		453
Мука пшеничная	45	45							
Молоко	42	42							
Яйца	10	10							
Масло сливочное	5	5							
Сахар	5	5							
Дрожжи (прессованные)	1	1							
Мука на подпыл	2	2							
Масло растительное	2	2							
<b>Кисель</b>			150	0,07	0,03	19,6	78,9	1,37	378
Кисель готовый, в т.ч. крахмал	20	15							
<b>Итого за день</b>				25,9	26,13	185,8	1086	32,8	

**2 ДЕНЬ** 1,5 – 3 года

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>									
<i>Запеканка из творога со сгущенным молоком</i>			100	14,04	9,64	28,04	255,44	0,71	237
Творог	80	78							
Крупа манная	7	7							
Сахар	5	5							
Яйца	7	7							
Молоко	40	40							
Масло сливочное	3	3							
Сгущенное молоко	28	20							
<i>Кофейный напиток</i>			150	2,95	2,54	11,64	81,3	1,25	395
Кофейный напиток	2	2							
Сахар	12	12							
Молоко	100	100							
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>			35	4,73	6,88	14,56	139		3
Масло сливочное	5	5							
Хлеб пшеничный	20	20							
Сыр	11	10							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<i>Фрукты свежие</i>	150	150	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
<b>ОБЕД</b>									
<i>Рассольник Ленинградский</i>			200	3,03	5,5	13,39	117,16	6,1	76
Мясо курицы	30	15							
Картофель	40	30							
Крупа перловая	4	4							
Морковь	10	8							
Лук	5	4							
Огурцы соленые	13	12							
Соль	1	1							
Масло растительное	2	2							
Сметана	3	3							
<i>Котлета куриная</i>			60	9,32	7,07	9,64	139	0,50	305
Куриное филе	55	50							
Хлеб пшеничный	5	5							
Молоко	16	16							
Лук	8	7							
Яйцо	1/6	7							
Сухари	6	6							
Масло растительное	4	4							
Соль	1	1							
<i>Капуста тушеная</i>			120	2,45	3,87	8,31	88,12	20,58	336
Капуста белокочанная	170	138							
Масло растительное	4	4							
Морковь	16	15							
Лук репчатый	8	7							
Томатное пюре	7	7							
Мука пшеничная	2	2							
<i>Компот из сухофруктов</i>			150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	376
Сухофрукты	15	15							
Сахар	12	12							
<i>Хлеб ржаной</i>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52		3
<b>ПОЛДНИК</b>									
<i>Винегрет овощной</i>			40	0,55	2,47	3,78	37,92	4,1	45
Картофель	30	20							
Свекла	20	14							
Соль	1	1							
Морковь	12	8							
Огурцы соленые	12	8							
Горошек консервированный	10	8							
Лук репчатый	8	6							
Масло растительное	2	2							
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>			150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
Чай	1	1							
Сахар	12	12							
Лимон	5	5							
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	2,37	0,3	14,49	71	-	4
<b>Итого за день</b>				42,42	39,25	156,49	1,160	49,95	

**3 ДЕНЬ** 1,5 – 3 года

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углев. оды	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша манная</b>			<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>3,7</b>	<b>26,1</b>	<b>150,9</b>		<b>185</b>
Крупа манная	15	15							
Молоко	112	112							
Сахар	2	2							
Масло сливочное	2	2							
Соль	1	1							
<b>Какао с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3,76</b>	<b>3,26</b>	<b>13,97</b>	<b>100,33</b>	<b>1,47</b>	<b>397</b>
Какао порошок	2	2							
Сахар	12	12							
Молоко	120	120							
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>35</b>	<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,62</b>	<b>136</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	25	25							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>									
<b>Суп рыбный из консервов</b>			<b>200</b>	<b>6,88</b>	<b>6,72</b>	<b>11,47</b>	<b>133,80</b>	<b>7,29</b>	<b>304</b>
Консервы рыбные	41	30							
Картофель	75	56							
Морковь	16	13							
Лук	7	6							
Крупа пшеничная	4	4							
Масло сливочное	2	2							
Соль	1	1							
<b>Плов с мясом</b>			<b>130</b>	<b>6,92</b>	<b>5,24</b>	<b>6,53</b>	<b>86,99</b>	<b>0,21</b>	<b>38</b>
Мясо говядина	50	43							
Крупа рисовая	30	30							
Масло растительное	4	4							
Лук репчатый	8	6							
Морковь	16	12							
Соль	1	1							
<b>Салат из свеклы</b>			<b>40</b>	<b>0,66</b>	<b>2,84</b>	<b>3,74</b>	<b>43,16</b>	<b>3,8</b>	<b>25</b>
Свекла	50	40							
Масло растительное	2	2							
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0,33</b>	<b>0,01</b>	<b>20,82</b>	<b>84,75</b>	<b>0,3</b>	<b>376</b>
Сухофрукты	15	15							
Сахар	12	12							
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52</b>		<b>3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
<b>Омлет</b>			<b>65</b>	<b>6,34</b>	<b>11,58</b>	<b>2,1</b>	<b>138,3</b>	<b>0,37</b>	<b>215</b>
Яйцо	46	46							
Молоко	35	35							
Масло растительное	2	2							
<b>Молоко</b>			<b>150</b>	<b>4,58</b>	<b>4,08</b>	<b>7,68</b>	<b>85</b>	<b>2,05</b>	<b>400</b>
Молоко	158	150							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>47,3</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>				<b>39,43</b>	<b>45,54</b>	<b>141,8</b>	<b>1,122</b>	<b>18,49</b>	

**4 ДЕНЬ** 1,5 – 3 года

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углев. оды	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Вермишель молочная</b>			150	4,3	3,9	14,1	109	0,7	93
Вермишель	15	15							
Молоко	120	120							
Масло сливочное	2	2							
Сахар	2	2							
Соль	1	1							
<b>Чай с сахаром</b>			150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Чай	1	1							
Сахар	12	12							
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>			45	4,73	6,88	14,56	139		3
Масло	5	5							
Хлеб пшеничный	30	30							
Сыр	11	10							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Фрукты свежие</b>	150	150	150	0,4	0,4	9,8	44	7	368
<b>ОБЕД</b>									
<b>Щи со сметаной и курицей</b>			200	2,74	5,31	7	90,26	14,84	67
Мясо курицы	30	15							
Картофель	25	32							
Капуста	42	35							
Морковь	12	8							
Лук репчатый	10	8							
Соль	1	1							
Сметана	7	7							
Томатное пюре	2	2							
Масло сливочное	3	3							
<b>Котлета рыбная</b>			60	8,25	2,69	6,68	84	0,26	256
Рыба свежемороженая	80	55							
Или Рыба филе	43	41							
Хлеб пшеничный	5	5							
Лук репчатый	7	6							
Яйца	5	5							
Молоко	6	6							
Масло растительное	4	4							
Мука пшеничная	4	4							
Соль	1	1							
<b>Картофельное пюре</b>			150	3,06	4,80	20,43	137,25	18,16	321
Картофель	180	130							
Молоко	24	23							
Масло сливочное	2	2							
<b>Салат из моркови</b>			40	0,48	2,8	3,75	42,9	1,8	26
Морковь	50	40							
Масло растительное	2	2							
Сахар	1	1							
<b>Компот из кураги</b>			150	0,033	0,01	20,82	84,75	0,03	376
Курага	15	15							
Сахар	12	12							
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52		3
<b>ПОЛДНИК</b>									
<b>Сырники с джемом</b>			75	12,14	8,19	7,41	175,5	0,25	231
Яйца	5	5							
Творог	72	70							
Масло растительное	3	3							
Мука пшеничная	7	7							
Сахар	4	4							
Джем	10	10							
<b>Кисломолочный напиток</b>		150	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	401
Ряженка 2,5%	158	150							
Снежок 2,5%	158	150							
<b>Итого за день</b>				42,73	45,43	129,1	1048	45	

**5 ДЕНЬ** 1,5 – 3 года

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша пшеничная</b>			<b>150</b>	<b>4,18</b>	<b>4,12</b>	<b>28,07</b>	<b>165,1</b>	<b>-</b>	<b>185</b>
Крупа пшеничная	20	20							
Молоко	112	112							
Сахар	2	2							
Масло сливочное	2	2							
Соль	1	1							
<b>Кофейный напиток</b>			<b>150</b>	<b>2,95</b>	<b>2,54</b>	<b>11,64</b>	<b>81,3</b>	<b>1,25</b>	<b>395</b>
Кофейный напиток	2	2							
Сахар	12	12							
Молоко	100	100							
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,62</b>	<b>136</b>	<b>0,01</b>	<b>1</b>
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Йогурт</b>	<b>115</b>	<b>115</b>	<b>115</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>5</b>	<b>63</b>
<b>ОБЕД</b>									
<b>Суп гороховый</b>			<b>200</b>	<b>4,39</b>	<b>4,22</b>	<b>13,06</b>	<b>107,8</b>	<b>12,51</b>	<b>81</b>
Горох	19	19							
Картофель	53	30							
Морковь	16	12							
Лук	9	6							
Сметана	4	4							
Соль	1	1							
Масло растительное	2	2							
<b>Ленивые голубцы с отварным мясом</b>			<b>130</b>	<b>16,20</b>	<b>14,74</b>	<b>11,03</b>	<b>228</b>	<b>15,03</b>	<b>274</b>
Мясо говядина	50	46							
Морковь	13	11							
Лук репчатый	10	8							
Капуста	120	96							
Крупа рисовая	4	4							
Томатная паста	3	3							
Масло сливочное	3	3							
Сметана	6	6							
Мука пшеничная	2	2							
Соль	1	1							
<b>Салат из кукурузы консервирован.</b>			<b>40</b>	<b>1,15</b>	<b>2,47</b>	<b>3,21</b>	<b>39,72</b>	<b>3,72</b>	<b>12</b>
Кукуруза консервированная	54	40							
Сахар	1	1							
Масло растительное	2	2							
<b>Кисель</b>			<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>19,6</b>	<b>78,9</b>	<b>1,37</b>	<b>378</b>
Кисель готовый	20	15							
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52</b>		<b>3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
<b>Печенье</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>3,97</b>	<b>1,23</b>	<b>10,2</b>	<b>5,95</b>		<b>5</b>
Сок	200	200	200	0,75		15,15	64	3	399
<b>Конфета</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0,14</b>	<b>0,82</b>	<b>6,94</b>	<b>35,9</b>		<b>5</b>
<b>Итого за день</b>				<b>38,83</b>	<b>38,41</b>	<b>153,8</b>	<b>1,040</b>	<b>30,22</b>	

**6 ДЕНЬ** 1,5 – 3 года

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каши «Дружба»</b>			<b>150</b>	<b>3,23</b>	<b>3,66</b>	<b>20,2</b>	<b>126</b>	<b>0,11</b>	<b>185</b>
Крупа пшеничная	12	12							
Крупа рисовая	8	8							
Масло сливочное	2	2							
Молоко	112	112							
Соль	1	1							
Сахар	2	2							
<b>Чай с сахаром и лимоном</b>			<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>7,10</b>	<b>29</b>	<b>1,42</b>	<b>393</b>
Чай	1	1							
Сахар	12	12							
Лимон	4	4							
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,62</b>	<b>136</b>	<b>0,01</b>	<b>1</b>
Хлеб пшеничный	25	25							
Масло сливочное	10	10							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Йогурт</b>	<b>115</b>	<b>115</b>	<b>115</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>5</b>	<b>63</b>
<b>Борщ со сметаной и курицей</b>			<b>200</b>	<b>6,74</b>	<b>6,89</b>	<b>11,05</b>	<b>135,21</b>	<b>4,65</b>	<b>62</b>
<b>ОБЕД</b>									
Курица	30	15							
Свекла	40	32							
Картофель	53	40							
Капуста белокочанная	25	20							
Лук репчатый	8	6							
Морковь	16	14							
Соль	1	1							
Сахар	1	1							
Томатное пюре	3	3							
Масло растительное	2	2							
Сметана	7	7							
Лимонная кислота	1	1							
<b>Гуляш из мяса или печени</b>			<b>65</b>	<b>9,64</b>	<b>7,76</b>	<b>2,48</b>	<b>118,13</b>	<b>0,38</b>	<b>277</b>
Мясо говядина	75	61							
или Печень	58	48							
Морковь	16	14							
Лук репчатый	10	8							
Сметана	7	7							
Мука пшеничная	4	4							
Соль	1	1							
Масло растительное	2	2							
<b>Макаронные отварные</b>			<b>120</b>	<b>4,39</b>	<b>5,46</b>	<b>27,96</b>	<b>178,6</b>	<b>8,17</b>	<b>317</b>
Макаронные	35	35							
Масло сливочное	2	2							
<b>Салат из капусты</b>			<b>40</b>	<b>0,92</b>	<b>0,72</b>	<b>3,296</b>	<b>23,9</b>	<b>12,98</b>	<b>20</b>
Капуста белокочанная	40	32							
Морковь	10	8							
Сахар	2	2							
Масло растительное	2	2							
Кислота лимонная	1	1							
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0,33</b>	<b>0,01</b>	<b>20,82</b>	<b>84,75</b>	<b>0,3</b>	<b>376</b>
Сухофрукты	15	15							
Сахар	12	12							
Кислота лимонная	1	1							
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52</b>		<b>3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
<b>Яйцо варёное</b>			<b>40</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>63</b>		<b>213</b>
<b>Салат из помидоров и огурцов</b>			<b>40</b>	<b>0,39</b>	<b>2,46</b>	<b>1,49</b>	<b>29,68</b>	<b>6,7</b>	<b>15</b>
Огурцы свежие	20	15							
Помидоры свежие	25	20							
Лук репчатый	8	6							
Соль	0,5	0,5							
Масло растительное	2	2							
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>47,3</b>		<b>4</b>
<b>Сок</b>			<b>200</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	<b>399</b>
<b>Итого за день</b>				<b>39,78</b>	<b>42,13</b>	<b>154,4</b>	<b>1133</b>	<b>42,72</b>	

**7 ДЕНЬ** 1,5 – 3 года

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>									
<i>Запеканка из творога с джемом</i>			125	14,04	9,64	28,04	255,44	-	237
Творог	80	75							
Крупа манная	7	7							
Молоко	40	40							
Сахар	4	4							
Масло сливочное	2	2							
Яйцо	5	5							
Джем	20	20							
<i>Кофейный напиток</i>			150	2,95	2,54	11,64	81,3	1,25	395
Кофейный напиток	2	2							
Сахар	12	12							
Молоко	100	100							
<i>Бутерброд с маслом</i>			40	2,45	7,55	14,62	136		1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	25	25							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<i>Фрукты свежие</i>	150	150	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
<b>ОБЕД</b>									
<i>Суп картофельный с курицей</i>			200	4,47	3,19	13,47	102,51	9,67	77
Курица	30	15							
Картофель	120	90							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	9	8							
Соль	1	1							
Сметана	4	4							
Масло растительное	2	2							
<i>Азу из отварного мяса</i>			70	9,43	9,65	9,98	164	0,50	637
Мясо говядина	70	62							
Масло растительное	2	2							
Томатное пюре	6	6							
Лук репчатый	6	6							
Мука пшеничная	2	2							
Огурцы солёные	20	13							
Соль	1	1							
<i>Гречка отварная</i>			100	4,28	2,89	19,26	120		165
Крупа гречневая	30	30							
Масло сливочное	5	5							
<i>Салат из свеклы</i>			40	0,66	2,84	3,74	43,16	3,8	25
Свекла	52	38							
Масло растительное	2	2							
<i>Компот из лимонов</i>			150	0,10		21,85	87,79	6	374
Сахар	12	12							
Лимон	10	10							
<i>Хлеб ржаной</i>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52		3
<b>ПОЛДНИК</b>									
<i>Рыба запеченная в омлете</i>			70	13,0	5,0	2,5	106,9	0,25	249
Рыба свежемороженая	40	25							
Мука пшеничная	8	8							
Соль	1	1							
Яйца	20	20							
Масло растительное	2	2							
Молоко	20	20							
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	1,58	0,2	9,66	47,3		4
<i>Чай с сахаром</i>			150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Чай	1	1							
Сахар	10	10							
<b>Итого за день</b>				<b>55,58</b>	<b>44,47</b>	<b>166,5</b>	<b>1,290</b>	<b>36,49</b>	



**8 ДЕНЬ** 1,5 – 3 года

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша рисовая</b>			<b>150</b>	<b>2,2</b>	<b>2,91</b>	<b>26,4</b>	<b>140,1</b>	<b>-</b>	<b>185</b>
Крупа рисовая	20	20							
Молоко	112	112							
Сахар	2	2							
Масло сливочное	2	2							
Соль	1	1							
<b>Какао с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3,76</b>	<b>3,26</b>	<b>13,97</b>	<b>100,33</b>	<b>1,47</b>	<b>397</b>
Какао порошок	2	2							
Сахар	12	12							
Молоко	120	120							
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>			<b>40</b>	<b>4,73</b>	<b>6,88</b>	<b>14,56</b>	<b>139</b>		<b>3</b>
Масло сливочное	5	5							
Сыр	11	11							
Хлеб пшеничный	30	30							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>									
<b>Суп рыбный</b>			<b>200</b>	<b>7,72</b>	<b>0,58</b>	<b>11,28</b>	<b>81,36</b>	<b>7,38</b>	<b>87</b>
Рыба свежемороженая	52	30							
Картофель	75	60							
Пшено	4	4							
Морковь	9	8							
Лук репчатый	9	8							
Соль	1	1							
Сметана	4	4							
Масло растительное	2	2							
<b>Рагу овощное с отварным мясом</b>			<b>150</b>	<b>16,3</b>	<b>13,28</b>	<b>11,03</b>	<b>128</b>	<b>3,71</b>	<b>331</b>
Говядина б/к	58	50							
Картофель	50	35							
Капуста белокочанная	30	24							
Зелёный горошек консервир.	25	15							
Масло сливочное	4	4							
Морковь	20	18							
Лук репчатый	6	5							
Томатное пюре	7	7							
Сметана	7	7							
Мука пшеничная	1	1							
Соль	1	1							
<b>Компот из кураги</b>			<b>150</b>	<b>0,10</b>		<b>21,85</b>	<b>87,79</b>	<b>6</b>	<b>374</b>
Курага	15	15							
Сахар	12	12							
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
<b>Сырок глазированный</b>			<b>40</b>	<b>3,76</b>	<b>9,2</b>	<b>13,24</b>	<b>106,85</b>		
<b>Бутерброд с джемом</b>			<b>55</b>	<b>2,47</b>	<b>0,31</b>	<b>28,82</b>	<b>128</b>	<b>0,48</b>	<b>2</b>
Хлеб пшеничный	30	30							
Джем	25	25							
<b>Чай с сахаром</b>			<b>150</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>6,99</b>	<b>28</b>	<b>0,02</b>	<b>392</b>
Чай	1	1							
Сахар	10	10							
<b>Итого за день</b>				<b>43,81</b>	<b>36,78</b>	<b>173,3</b>	<b>1055</b>	<b>22,06</b>	

**9 ДЕНЬ** 1,5 – 3 года

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша геркулесовая</b>			<b>100</b>	<b>3,8</b>	<b>2,3</b>	<b>23,7</b>	<b>157,5</b>	<b>0,71</b>	<b>185</b>
Крупа геркулесовая	15	15							
Сахар	2	2							
Молоко	120	120							
Масло сливочное	2	2							
Соль	1	1							
<b>Чай с молоком</b>			<b>150</b>	<b>2,21</b>	<b>1,94</b>	<b>9,43</b>	<b>64,17</b>	<b>0,99</b>	<b>394</b>
Чай	0,2	0,2							
Сахар	12	12							
Молоко	100	100							
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>40</b>	<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,62</b>	<b>136</b>		<b>1</b>
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,75</b>		<b>15,5</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>									
<b>Щи с курицей и сметаной</b>			<b>200</b>	<b>2,74</b>	<b>5,31</b>	<b>7</b>	<b>90,26</b>	<b>6,1</b>	<b>67</b>
Курица	20	15							
Картофель	50	40							
Капуста	4	4							
Морковь	10	8							
Лук	5	4							
Соль	1	1							
Масло растительное	2	2							
Сметана	7	7							
<b>Рыба тушеная с овощами</b>			<b>80</b>	<b>9,39</b>	<b>2,04</b>	<b>1,02</b>	<b>60</b>	<b>0,22</b>	<b>247</b>
Рыба свежемороженая	115	70							
Или Рыба филе	75	70							
Морковь	16	12							
Лук репчатый	10	8							
Масло растительное	2	2							
Соль	1	1							
Томат	5	5							
<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>3,06</b>	<b>4,80</b>	<b>20,43</b>	<b>137,25</b>	<b>18,16</b>	<b>22</b>
Картофель	180	130							
Молоко	24	23							
Масло сливочное	4	4							
<b>Салат из свежих огурцов</b>			<b>40</b>	<b>0,3</b>	<b>2,43</b>	<b>0,95</b>	<b>26,92</b>	<b>3,8</b>	<b>13</b>
Огурец свежий	35	32							
Масло растительное	2	2							
Лук репчатый	8	6							
<b>Кисель</b>			<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>19,6</b>	<b>78,9</b>	<b>1,37</b>	<b>378</b>
Кисель готовый	15	15							
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
<b>Оладьи</b>			<b>65</b>	<b>4,4</b>	<b>1,8</b>	<b>25,5</b>	<b>134,1</b>	<b>0,39</b>	<b>448</b>
Яйца	1/8	5							
Молоко	35	35							
Масло растительное	4	4							
Мука пшеничная	40	40							
Сахар	3	3							
Дрожжи	1	1							
<b>Кисломолочный напиток</b>			<b>150</b>	<b>4,58</b>	<b>4,08</b>	<b>7,58</b>	<b>85</b>	<b>2,05</b>	<b>401</b>
Ряженка 2,5%	158	150							
Снежок 2,5%	158	150							
<b>Итого за день</b>				<b>35,73</b>	<b>32,64</b>	<b>174,9</b>	<b>1,086</b>	<b>36,8</b>	

**10 ДЕНЬ** 1,5 – 3 года

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ Ккал	Вит С	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каши гречневая</b>			<b>150</b>	<b>4,68</b>	<b>4,74</b>	<b>25,48</b>	<b>163,6</b>	<b>-</b>	<b>185</b>
Крупа гречневая	20	20							
Молоко	112	112							
Сахар	2	2							
Масло сливочное	2	2							
Соль	1	1							
<b>Какао с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3,76</b>	<b>3,26</b>	<b>13,97</b>	<b>100,33</b>	<b>1,47</b>	<b>397</b>
Молоко	120	120							
Какао	1	1							
Сахар	12	12							
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>			<b>45</b>	<b>4,73</b>	<b>6,88</b>	<b>14,56</b>	<b>139</b>		<b>3</b>
Сыр	11	10							
Масло сливочное	5	5							
Хлеб пшеничный	30	30							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	<b>15</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>									
<b>Свекольник со сметаной</b>			<b>200</b>	<b>1,3</b>	<b>1,34</b>	<b>7,78</b>	<b>49,04</b>	<b>4,3</b>	<b>58</b>
Свекла	50	40							
Курица	30	15							
Картофель	55	40							
Морковь	16	13							
Лук	8	6							
Соль	1	1							
Сахар	1	1							
Сметана	7	7							
Томат	3	3							
Лимонная кислота	1	1							
Масло растительное	2	2							
<b>Тефтели мясные в томатном соусе</b>			<b>60</b>	<b>9,32</b>	<b>7,07</b>	<b>9,64</b>	<b>139</b>	<b>0,09</b>	<b>286</b>
Мясо говядина	60	55							
Хлеб пшеничный	8	8							
Молоко	12	12							
Лук репчатый	14	12							
Яйцо	1/8	5 г							
Мука	4	4							
Морковь	10	8							
Соль	1	1							
<b>Рис отварной</b>			<b>120</b>	<b>4,28</b>	<b>2,89</b>	<b>19,26</b>	<b>120</b>	<b>-</b>	<b>165</b>
Крупа рисовая	30	30							
Масло сливочное	4	4							
<b>Салат из помидоров и огурцов</b>			<b>40</b>	<b>0,39</b>	<b>2,46</b>	<b>1,49</b>	<b>29,68</b>	<b>6,7</b>	<b>15</b>
Помидоры свежие	25	20							
Огурцы свежие	20	15							
Лук репчатый	5	5							
Масло растительное	2	2							
<b>Компот из лимонов</b>			<b>150</b>	<b>0,10</b>	<b>-</b>	<b>21,85</b>	<b>87,79</b>	<b>6</b>	<b>374</b>
Лимоны	17	15							
Сахар	12	12							
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	<b>399</b>
<b>Конфета</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0,14</b>	<b>0,82</b>	<b>6,94</b>	<b>35,9</b>		<b>5</b>
<b>Вафли</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>8,11</b>	<b>34,21</b>	<b>0,06</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>				<b>32,35</b>	<b>30,7</b>	<b>169</b>	<b>1081</b>	<b>36,62</b>	
<b>Итого за весь период</b>				<b>407,61</b>	<b>392,9</b>	<b>1,605</b>	<b>11,501</b>	<b>349,09</b>	
<b>Среднее значение за период</b>				<b>40,7</b>	<b>39,2</b>	<b>160,5</b>	<b>1150</b>	<b>34,9</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>				<b>14</b>	<b>30</b>	<b>55</b>			