



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий Л. В. Лифанова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 34 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 34 Г. О. МАКЕЕВКА» ДНР)

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК

МЕНЮ	Химический состав										Энергетическая ценность, ккал				
	Выход		Брутто		Нетто		Белки г		Жиры г			Углеводы г			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		ясли	сад		
ЗАВТРАК															
1.Макароны отварные	120	150			40.8	51	40.8	51	4.3	5.4	3.9	4.9	32.8	157.4	196.8
макароны															
соль					0.4	0.5	0.4	0.5							
масло сливочное					5.4	6.8	5.4	6.8							
вода					244.8	306	244.8	306							
2.Яйцо варёное	40	40			45	45	40	40	5.08	5.08	4.60	4.60	0.28	62.80	62.80
3.Икра кабачковая консервированная	45	60			47	63	45	60	0.54	0.72	2.12	2.83	4.63	35.1	46.80
4.Хлеб пшеничный	50	60			50	60	50	60	3.8	4.56	0.45	0.50	28	101	121.2
5.Чай с сахаром	150	200							0.2	0.2	0	0	6.5	20.1	26.8
чай					0.8	1	0.8	1							
сахар-песок					5.3	7	5.3	7							
вода	150	200			150	200	150	200							
6.Сыр твердый					4	6	4	6	0.9	1.38	1.16	1.74	0	14.4	21.6
Всего в завтрак:									14.82	17.34	12.23	14.57	72.21	390.8	476
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
1.Кефир	200	200							1	1	0.2	0.2	13.4	58.9	58.9
2.Печенье	15	15							1.45	1.45	2	2	17.5	92	92
Всего во 2 завтрак									2.45	2.45	2.02	2.02	30.9	150.9	150.9
ОБЕД															
1.Суп картофельный с горохом и мясом	180	200							13.35	14.18	11.54	12.40	20.68	217	238.14
картофель					61.80	68	45.45	50							
мясо					39	44	30	35							
горох					14.5	16	14.5	16							
лук					9.09	10	7.27	8							
морковь					9.09	10	7.27	8							
масло растительное					3.63	4	3.63	4							
вода					118.2	130	118.2	130							
соль					0.27	0.3	0.27	0.3							
2.Котлета из курицы	60	75							11.5	14.4	2.6	3.2	8.1	101.1	126.4
мясо					50.6	63.3	44.8	56							
молоко					10.3	12.9	10.3	12.9							
хлеб пшеничный					7.4	9.3	7.4	9.3							
сухари панировочные или мука					6.6	8.3	6.6	8.3							
масло растительное					1.7	2.1	1.7	2.1							
вода					6.8	8.5	6.8	8.5							
3.Картофельное пюре	120	150							2.6	3.2	4.2	5.2	15.8	111.5	139.4
картофель					137.1	171.4	100.8	126							
молоко					19.2	24	19.2	24							
масло сливочное					5.4	6.8	5.4	6.8							
вода					100	120	100	120							

5.Компот из сухофруктов																
сухофрукты	150	200	9	11	9	11			0.4	0.5	0	0	14.9	19.8	60.8	81
сахар			5.3	7	5.3	7										
вода			142.5	190	142.5	190										
6.Хлеб	50	70	50	70	50	70			28.7	41.9	71.85	20.9	59.45	73.88	501.45	607.04
Всего в обед:																
ПОЛДНИК																
1.Каша гречневая жидкая молочная	120	150							4.3	5.3	3.5	4.4	16.	20	112.4	140.5
крупа гречневая			22.8	28.5	22.8	28.5										
масло сливочное			2.4	3	2.4	3										
молоко			57.6	72	57.6	72										
вода			38.4	48	38.4	48										
сахар			1.8	2.3	1.8	2.3										
соль			0.6	0.8	0.6	0.8										
2.Пирожок с творогом	60	60							8,3	8.3	10.4	10.4	15	.15	185.4	185.4
мука			31.2	31.2	31.2	31.2										
молоко			12	12	12	12										
творог			30	30	30	30										
яйцо куриное			3.1	2.8	3.1	2.8										
дрожжи			0.9	0.9	0.9	0.9										
сахар			1.6	1.6	1.6	1.6										
масло сливочное			1.3	1.3	1.3	1.3										
масло подсолнечное			0.2	0.2	0.2	0.2										
соль			0.5	0.5	0.5	0.5										
3.Какао с молоком	150	200							3.5	4.6	2.7	3.6	9.5	12.6	75.3	100.4
какао порошок			3.8	5	3.8	5										
молоко			97.5	130	97.5	130										
сахар песок			5.3	7	5.3	7										
вода			60	80	60	80										
Всего в полдник:									27.6	13.6	7.9	9.7	64.4	71.5	373.1	426.3
Всего за день:									73.57	75.25	94	47.13	213	248.49	1416.25	1660.24

2 день ВТОРНИК

МЕНЮ	Химический состав													
	Выход		Брутто		Нетто		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК														
1.Каша пшённая молочная	120	150												
пшено			30	38	30	38								
молоко			62.4	78	62.4	78								
сахар			1.8	2.3	1.8	2.3								
масло сливочное			6	8	6	8								
вода			31.2	39	31.2	39								
соль			0.6	0.8	0.6	0.8								
2.Какао на молоке	150	200					3.5	4.6	2.7	3.6	9.5	12.6	75.3	100.4
какао порошок			3.8	5	3.8	5								
молоко			97.5	130	97.5	130								
сахар песок			5.3	7	5.3	7								
вода			60	80	60	80								
3.Сыр			4	6	4	6	5.5	5.8	6	6.2	10	10.6	80	88.5
4.Хлеб	25	30					1.9	2.28	0.23	0.25	11.7	14	55	60.6
Всего в завтрак							15.9	18.68	15.03	17.75	53.8	65.4	375.2	455.7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
1.Ряженка	180	200					1.1	1.1	0.2	0.2	13.4	13.4	58.9	58.9
2.Печенье	15	15					1.45	1.45	2	2	17.5	17.5	92	92
Всего во 2 завтрак														
ОБЕД														
1.Салат из свёклы отварной	30	60							0.4	0.8	1.4	2.7	2.3	22.8
масло растительное			1.5	3			1.5	3						45.6
свёкла			35.6		71.2		28.5	57						
2. Рассольник	180	200					4.3	4	4.7	5.27	12.88	13.62	114.1	125.5
масло растительное			3.6	4	4		3.6	4						
картофель			74	82	82		54.5	60						
огурец консервированный			13.6	15	15		10.9	12						
лук			9	10	10		7.3	8						
морковь			9	10	10		7.3	8						
рис			3.6	4	4		3.6	4						
сметана			9.09	10	10		9.09	1						
томат			5.4	6	6		5.4	6						
вода			136	150	150		136.4	150						
соль			0.27	0.3	0.3		0.27	0.3						
сахар			1.8	2	2		1.8	2						
3. Капуста тушеная с мясом	120	150							3	3.7	3.5	4.4	11.7	90.8
капуста белокочанная			142.4		178		126	157.5				14.6		113.5
лук репчатый			8.2		10.2		7.2	9						
морковь			6		7.5		4.8	6						
томат пюре			9.6		12		9.6	12						

3 день СРЕДА

МЕНЮ	Химический состав										Энергетическая ценность, ккал	
	Выход		Брутто		Нетто		Белки г		Жиры г		Углеводы г	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК												
1.Макароны отварные	120	150					4.3	5.4	3.9	4.9	26.2	32.8
макароны			40.8	51	40.8	51						196.8
соль			0.4	0.5	0.4	0.5						
масло сливочное			5.4	6.8	5.4	6.8						
вода			244.8	306	244.8	306						
2.Гуляш из куриного мяса	40	40	45	45	40	40	5.08	5.08	4.60	4.60	0.28	0.28
3.Икра кабачковая консервированная	45	60	47	63	45	60	0.54	0.72	2.12	2.83	3.47	4.63
4.Хлеб пшеничный	50	60	50	60	50	60	3.8	4.56	0.45	0.50	23.4	28
5.Чай с сахаром	150	200					0.2	0.2	0	0	4.9	6.5
чай			0.8	1	0.8	1						
сахар-песок			5.3	7	5.3	7						
вода	150	200	150	200	150	200						
6.Сыр твердый			4	6	4	6	0.9	1.38	1.16	1.74	0	0
Всего в завтрак:							14.82	17.34	12.23	14.57	58.25	72.21
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
1.Кефир	200	200					1	1	0.2	0.2	13.4	13.4
2.Печенье	15	15					1.45	1.45	2	2	17.5	17.5
Всего во 2 завтрак							2.45	2.45	2.02	2.02	30.9	30.9
ОБЕД												
1.Суп картофельный с рисом и мясом	180	200					13.35	14.18	11.54	12.40	18.9	20.68
картофель			61.80	68	45.45	50						
мясо			39	44	30	35						
рис			14.5	16	14.5	16						
лук			9.09	10	7.27	8						
морковь			9.09	10	7.27	8						
масло растительное			3.63	4	3.63	4						
вода			118.2	130	118.2	130						
соль			0.27	0.3	0.27	0.3						
2.Котлета из рыбы	60	75					11.5	14.4	2.6	3.2	8.1	10.1
рыба			50.6	63.3	44.8	56						
молоко			10.3	12.9	10.3	12.9						
хлеб пшеничный			7.4	9.3	7.4	9.3						
сухари панировочные или мука			6.6	8.3	6.6	8.3						
масло растительное			1.7	2.1	1.7	2.1						
вода			6.8	8.5	6.8	8.5						
3.Картофельное пюре	120	150					2.6	3.2	4.2	5.2	15.8	19.8
картофель			137.1	171.4	100.8	126						
молоко			19.2	24	19.2	24						
масло сливочное			5.4	6.8	5.4	6.8						
вода			100	120	100	120						
4. Салат из зелёного горошка	30	60	46.5	93	30	60	0.85	1.7	0.05	0.1	1.75	3.5
											11.05	22.1

5. Компот из сухофруктов	150	200	9	11	9	11		0.4	0.5	0	0	14.9	19.8	60.8	81
сухофрукты															
сахар			5.3	7	5.3	7									
вода			142.5	190	142.5	190									
6. Хлеб	50	70	50	70	50	70		28.7	41.9	71.85	20.9	59.45	73.88	501.45	607.04
Всего в обед:															
ПОЛДНИК															
1. Сырники с повидлом	50	100						9.8	19.6	2.9	5.7	10.3	20.7	106.4	212.7
мука			31.2	31.2	31.2	31.2									
творог			45	90	45	90									
повидло			30	30	30	30									
яйцо куриное			3.1	2.8	3.1	2.8									
дрожжи			0.9	0.9	0.9	0.9									
сахар			1.6	1.6	1.6	1.6									
масло сливочное			1.3	1.3	1.3	1.3									
масло растительное			0.2	0.2	0.2	0.2									
соль			0.5	0.5	0.5	0.5									
2. Какао с молоком	150	200						3.5	4.6	2.7	3.6	9.5	12.6	75.3	100.4
какао порошок			3.8	5	3.8	5									
молоко			97.5	130	97.5	130									
Сахар-песок			5.3	7	5.3	7									
вода			60	80	60	80									
Всего в полдник:								27.6	13.6	7.9	9.7	64.4	71.5	373.1	426.3
Всего за день:								73.57	75.25	94	47.13	213	248.49	1416.25	1660.24

4 день ЧЕТВЕРГ

МЕНЮ	Выход		Брутто		Нетто		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал		
							Белки г		Жиры г		Углеводы г				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК															
1.Каша манная молочная	120	150							3.2	4	3.9	4.9	19	104.6	130.7
крупа манная			15	18.8	15	18.8									
соль			0.4	0.5	0.4	0.5									
масло сливочное			5.4	6.8	5.4	6.8									
МОЛОКО			109	135	109	135									
2.Хлеб пшеничный	50	60	50	60	50	60			3.8	4.56	0.45	0.50	23.4	28	101
3.Чай с сахаром	150	200							0.2	0.2	0	0	4.9	6.5	20.1
чай			0.8	1	0.8	1									
сахар-песок			5.3	7	5.3	7									
вода	150	200	150	200	150	200									
4.Сыр твёрдый			4	6	4	6			0.9	1.38	1.16	1.74	0	14.4	21.6
Всего в завтрак:									14.82	17.34	12.23	14.57	58.25	72.21	476
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
1.Кефир	200	200							1	1	0.2	0.2	13.4	13.4	58.9
2.Печенье	15	15							1.45	1.45	2	2	17.5	17.5	92
Всего во 2 завтрак									2.45	2.45	2.02	2.02	30.9	30.9	150.9
ОБЕД															
1.Суп с фрикадельками мясными	180	200							7.85	8.64	5.5	6.6	12.6	13.92	144.82
картофель			99	109	73	80									
мясо			30	40	18	20									
лук			9.09	10	7.27	8									
морковь			9.09	10	7.27	8									
масло растительное			3.63	4	3.63	4									
вода			118.2	130	118.2	130									
соль	60	75	0.27	0.3	0.27	0.3									
2.Рыба тушёная с овощами									11.5	14.4	2.6	3.2	8.1	10.1	101.1
рыба			50.6	63.3	44.8	56									126.4
лук			10.3	12.9	10.3	12.9									
морковь			7.4	9.3	7.4	9.3									
томат			2	2	2	2									
масло растительное			1.7	2.1	1.7	2.1									
вода			6.8	8.5	6.8	8.5									
3.Каша пшённая	120	150							5.1	6.4	5.2	6.5	28.4	35.5	225.8
крупа пшённая			47	59	47	59									
масло сливочное			5.4	6.8	5.4	6.8									
вода			100	120	100	120									
4. Салат из зелёного горошка	30	60	46.5	93	30	60			0.85	1.7	0.05	0.1	1.75	3.5	11.05
5. Компот из сухофруктов	150	200							0.4	0.5	0	0	14.9	19.8	60.8
сухофрукты			9	11	9	11									81
сахар			5.3	7	5.3	7									
вода			142.5	190	142.5	190									

6.Хлеб	50	70	50	70	50	70	28.7	41.9	71.85	20.9	59.45	73.88	501.45	607.04
Всего в обед:														
ПОЛДНИК														
1.Плов с куриным мясом	120	150												
крупа рисовая			22.8	28.5	22.8	28.5								
масло сливочное			2.4	3	2.4	3								
морковь			10	12	9	10								
вода			38.4	48	38.4	48								
лук			10	12	8	12								
соль			0.6	0.8	0.6	0.8								
2. Пирожок с повидлом	60	60												
мука			31.2	31.2	31.2	31.2								
молоко			12	12	12	12								
повидло			30	30	30	30								
яйцо куриное			3.1	2.8	3.1	2.8								
дрожжи			0.9	0.9	0.9	0.9								
сахар			1.6	1.6	1.6	1.6								
масло сливочное			1.3	1.3	1.3	1.3								
масло растительное			0.2	0.2	0.2	0.2								
соль			0.5	0.5	0.5	0.5								
3.Какао с молоком	150	200												
какао-порошок			3.8	5	3.8	5								
молоко			97.5	130	97.5	130								
сахар-песок			5.3	7	5.3	7								
вода			60	80	60	80								
Всего в полдник:							27.6	13.6	7.9	9.7	64.4	71.5	373.1	426.3
Всего за день:							73.57	75.25	94	47.13	213	248.49	1416.25	1660.24

5 день ПЯТНИЦА

МЕНЮ	Выход		Брутто		Нетто		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Белки г		Жиры г		Углеводы г		ясли	сад	ясли	сад
							ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
ЗАВТРАК																
1.Омлет	80	120														
яйцо			60	80	60	80										
соль			0.4	0.5	0.4	0.5										
масло сливочное			5.4	6.8	5.4	6.8										
молоко			30	40	30	40										
2.Икра кабачковая консервированная	45	60	47	63	45	60	0.54	0.72	2.12	2.83	3.47	4.63	35.1	46.80		
3.Хлеб пшеничный	50	60	50	60	50	60	3.8	4.56	0.45	0.50	23.4	28	101	121.2		
4.Чай с сахаром	150	200					0.2	0.2	0	0	4.9	6.5	20.1	26.8		
чай			0.8	1	0.8	1										
сахар-песок			5.3	7	5.3	7										
вода	150	200	150	200	150	200										
5.Сыр твердый			4	6	4	6	0.9	1.38	1.16	1.74	0	0	14.4	21.6		
Всего в завтрак:							14.82	17.34	12.23	14.57	58.25	72.21	390.8	476		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
1.Сок фруктовый	200	200					1	1	0.2	0.2	13.4	13.4	58.9	58.9		
2.Печенье	15	15					1.45	1.45	2	2	17.5	17.5	92	92		
Всего во 2 завтрак							2.45	2.45	2.02	2.02	30.9	30.9	150.9	150.9		
ОБЕД																
1.Суп картофельный с рыбой	180	200					7.6	8.4	2.4	2.6	13.27	14.6	104.9	115.38		
картофель			61.80	68	45.45	50										
рыба			39	44	30	35										
лук			9.09	10	7.27	8										
морковь			9.09	10	7.27	8										
масло сливочное			3.63	4	3.63	4										
вода			118.2	130	118.2	130										
соль			0.27	0.3	0.27	0.3										
2.Котлета из курицы	60	75					11.5	14.4	2.6	3.2	8.1	10.1	101.1	126.4		
мясо			50.6	63.3	44.8	56										
молоко			10.3	12.9	10.3	12.9										
хлеб пшеничный			7.4	9.3	7.4	9.3										
сухари панировочные или мука			6.6	8.3	6.6	8.3										
масло растительное			1.7	2.1	1.7	2.1										
вода			6.8	8.5	6.8	8.5										
3.Каша гречневая	120	150					2.6	3.2	4.2	5.2	15.8	19.8	111.5	139.4		
крупа гречневая			40	50	40	50										
масло сливочное			5.4	6.8	5.4	6.8										
вода			100	120	100	120										
4. Салат из зеленого горошка	30	60	46.5	93	30	60	0.85	1.7	0.05	0.1	1.75	3.5	11.05	22.1		
5. Компот из сухофруктов	150	200					0.4	0.5	0	0	14.9	19.8	60.8	81		
сухофрукты			9	11	9	11										
сахар			5.3	7	5.3	7										

[illegible]

[illegible]

7 день ВТОРНИК

МЕНЮ	Химический состав													
	Выход		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	
							Г	г	Г	г	Г	г		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК														
1.Каша рисовая молочная	120	150												
рис			18	20	18	20								
соль			0.4	0.5	0.4	0.5								
масло сливочное			5.4	6.8	5.4	6.8								
молоко			105	135	105	150								
сахар			2	3	2	3								
2.Хлеб пшеничный	50	60	50	60	50	60	3.8	4.56	0.45	0.50	23.4	28	101	121.2
3.Чай с сахаром	150	200					0.2	0.2	0	0	4.9	6.5	20.1	26.8
чай			0.8	1	0.8	1								
сахар-песок			5.3	7	5.3	7								
вода	150	200	150	200	150	200								
4Сыр твердый			4	6	4	6	0.9	1.38	1.16	1.74	0	0	14.4	21.6
Всего в завтрак:							14.82	17.34	12.23	14.57	58.25	72.21	390.8	476
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
1.Кефир	200	200					1	1	0.2	0.2	13.4	13.4	58.9	58.9
2.Печенье	15	15					1.45	1.45	2	2	17.5	17.5	92	92
Всего во 2 завтрак							2.45	2.45	2.02	2.02	30.9	30.9	150.9	150.9
ОБЕД														
1.Свекольник	180	200					13.35	14.18	11.54	12.40	10.5	18.36	164	193
картофель			48.6	54	31.4	34.5								
мясо			39	44	30	35								
свёкла			57	62	45	50								
лук			9.09	10	7.27	8								
морковь			9.09	10	7.27	8								
масло сливочное			3.63	4	3.63	4								
вода			145	160	145	160								
соль			0.27	0.3	0.27	0.3								
2.Котлета из рыбы	60	75					11.5	14.4	2.6	3.2	8.1	10.1	101.1	126.4
рыба			50.6	63.3	44.8	56								
молоко			10.3	12.9	10.3	12.9								
хлеб пшеничный			7.4	9.3	7.4	9.3								
сухари панировочные или мука			6.6	8.3	6.6	8.3								
масло растительное			1.7	2.1	1.7	2.1								
вода			6.8	8.5	6.8	8.5								
3.Картофельное пюре	120	150					2.6	3.2	4.2	5.2	15.8	19.8	111.5	139.4
картофель			137.1	171.4	100.8	126								
молоко			19.2	24	19.2	24								
масло сливочное			5.4	6.8	5.4	6.8								
вода			100	120	100	120								
4. Салат из зеленого горошка	30	60	46.5	93	30	60	0.85	1.7	0.05	0.1	1.75	3.5	11.05	22.1

5. Компот из сухофруктов															
сухофрукты	150	200	9	11	9	11		0.4	0.5	0	0	14.9	19.8	60.8	81
сахар			5.3	7	5.3	7									
вода			142.5	190	142.5	190									
6.Хлеб	50	70	50	70	50	70		28.7	41.9	71.85	20.9	59.45	73.88	501.45	607.04
Всего в обед:															
ПОЛДНИК															
1.Омлет	100	150						8,5	12,7	12	18	2,2	3,3	150	225
яйцо			70	100	65	90									
масло сливочное			2.4	3	2.4	3									
молоко			38	60	38	60									
соль			0.6	0.8	0.6	0.8									
икра кабачковая	30	40													
хлеб	20	30													
2. Пирожок с повидлом	60	60						3.7	3.7	1.7	1.7	38.9	38.9	185.4	185.4
мука			31.2	31.2	31.2	31.2									
молоко			12	12	12	12									
повидло			30	30	30	30									
яйцо куриное			3.1	2.8	3.1	2.8									
дрожжи			0.9	0.9	0.9	0.9									
сахар			1.6	1.6	1.6	1.6									
масло сливочное			1.3	1.3	1.3	1.3									
Масло растительное			0.2	0.2	0.2	0.2									
соль			0.5	0.5	0.5	0.5									
3.Какао с молоком	150	200						3.5	4.6	2.7	3.6	9.5	12.6	75.3	100.4
какао-порошок			3.8	5	3.8	5									
молоко			97.5	130	97.5	130									
сахар-песок			5.3	7	5.3	7									
вода			60	80	60	80									
Всего в полдник:															
Всего за день:															
								27.6	13.6	7.9	9.7	64.4	71.5	373.1	426.3
								73.57	75.25	94	47.13	213	248.49	1416.25	1660.24

8 день СРЕДА

МЕНЮ	Выход		Брутто		Нетто		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал			
	Белки		Жиры		Углеводы		Белки		Жиры		Углеводы					
	Г		Г		Г		Г		Г		Г					
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
ЗАВТРАК																
1.Макаронны отварные	120	150							4.3	5.4	3.9	4.9	26.2	32.8	157.4	196.8
макаронны			40.8	51	40.8	51										
соль			0.4	0.5	0.4	0.5										
масло сливочное			5.4	6.8	5.4	6.8										
вода			244.8	306	244.8	306										
2.Гуляш куриного мяса																
мясо	90	104	47	63	40	40	5.08	5.08	4.60	4.60	0.28	0.28	0.28	0.28	62.80	62.80
3.Хлеб пшеничный	50	60	50	60	50	60	3.8	4.56	0.45	0.50	23.4	28	28	101	121.2	121.2
4.Чай с сахаром	150	200					0.2	0.2	0	0	4.9	6.5	20.1	20.1	26.8	26.8
чай			0.8	1	0.8	1										
сахар-песок			5.3	7	5.3	7										
вода	150	200	150	200	150	200										
5.Сыр твердый			4	6	4	6	0.9	1.38	1.16	1.74	0	0	14.4	14.4	21.6	21.6
Всего в завтрак:							14.82	17.34	12.23	14.57	58.25	72.21	390.8	390.8	476	476
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
1.Кефир	200	200					1	1	0.2	0.2	13.4	13.4	58.9	58.9	58.9	58.9
2.Печенье	15	15					1.45	1.45	2	2	17.5	17.5	92	92	92	92
Всего во 2 завтрак							2.45	2.45	2.02	2.02	30.9	30.9	150.9	150.9	150.9	150.9
ОБЕД																
1.Суп картофельный с пшеном мясом	180	200					13.35	14.18	11.54	12.40	18.9	20.68	217	217	238.14	238.14
картофель			61.80	68	45.45	50										
мясо			39	44	30	35										
пшено			14.5	16	14.5	16										
лук			9.09	10	7.27	8										
морковь			9.09	10	7.27	8										
масло растительное			3.63	4	3.63	4										
вода			118.2	130	118.2	130										
соль			0.27	0.3	0.27	0.3										
2.Рыба тушеная с овощами	60	75					11.5	14.4	2.6	3.2	8.1	10.1	101.1	101.1	126.4	126.4
рыба			50.6	63.3	44.8	56										
лук			10.3	12.9	10.3	12.9										
морковь			7.4	9.3	7.4	9.3										
сухари панировочные или мука			6.6	8.3	6.6	8.3										
масло растительное			1.7	2.1	1.7	2.1										
вода			6.8	8.5	6.8	8.5										
3.Горошница	120	150					11.6	14.5	1	1.3	27	33.8	163.8	163.8	204.8	204.8
горох			60	70	60	70										
масло сливочное			5.4	6.8	5.4	6.8										
вода			100	120	100	120										
5. Компот из сухофруктов	150	200					0.4	0.5	0	0	14.9	19.8	60.8	60.8	81	81

9 день ЧЕТВЕРГ

МЕНЮ	Выход		Брутто		Нетто		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
							Белки г		Жиры г		Углеводы г			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК														
1.Суп молочный с макаронными изделиями	120	150												
макароны			15	16	15	16								
соль			0.4	0.5	0.4	0.5								
масло сливочное			5.4	6.8	5.4	6.8								
молоко			120	140	120	140								
сахар			4	5	40	40								
2.Хлеб пшеничный	50	60	50	60	50	60								
3.Чай с сахаром	150	200												
чай			0.8	1	0.8	1								
сахар-песок			5.3	7	5.3	7								
вода	150	200	150	200	150	200								
4.Сыр твердый			4	6	4	6								
Всего в завтрак:														
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
1.Кефир	200	200												
2.Печенье	15	15												
Всего во 2 завтрак														
ОБЕД														
1.Суп картофельный с горохом и мясом	180	200												
картофель			61.80	68	45.45	50								
мясо			39	44	30	35								
горох			14.5	16	14.5	16								
лук			9.09	10	7.27	8								
морковь			9.09	10	7.27	8								
масло растительное			3.63	4	3.63	4								
вода			118.2	130	118.2	130								
соль			0.27	0.3	0.27	0.3								
2.Капуста тушеная с мясом	120	150												
мясо			90	104	80	90								
капуста			115	143	92	115								
лук			7.4	9.3	7.4	9.3								
морковь			6.6	8.3	6.6	8.3								
масло растительное			1.7	2.1	1.7	2.1								
вода			30	40	30	40								
томат			2	2	2	2								
3.Компот из сухофруктов	150	200												
сухофрукты			9	11	9	11								
сахар			5.3	7	5.3	7								
вода			142.5	190	142.5	190								
4.Хлеб	50	70	50	70	50	70								
Всего в обед:														
			28.7	41.9	71.85	20.9	59.45	73.88	501.45	607.04				

ПОЛДНИК													
1. Пирожок с повидлом	60	60											
мука			31.2	31.2	31.2	31.2		3.7	3.7	1.7	1.7	38.9	185.4
молоко			12	12	12	12							
повидло			30	30	30	30							
яйцо куриное			3.1	2.8	3.1	2.8							
дрожжи			0.9	0.9	0.9	0.9							
сахар			1.6	1.6	1.6	1.6							
масло сливочное			1.3	1.3	1.3	1.3							
масло подсолнечное			0.2	0.2	0.2	0.2							
соль			0.5	0.5	0.5	0.5							
2. Какао с молоком	150	200						3.5	4.6	2.7	3.6	12.6	100.4
какао порошок			3.8	5	3.8	5							
молоко			97.5	130	97.5	130							
сахар песок			5.3	7	5.3	7							
вода			60	80	60	80							
всего в полдник:								27.6	13.6	7.9	9.7	71.5	426.3
всего за день:								73.57	75.25	94	47.13	248.49	1660.24

10 день ПЯТНИЦА

МЕНЮ	Химический состав										Энергетическая ценность, ккал	
	Выход		Брутто		Нетто		Белки г		Жиры г		Углеводы г	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК												
1. Омлет	100	150					8,5	12,7	12	18	2,2	3,3
яйцо			68	105	62	95						
соль			0,4	0,5	0,4	0,5						
масло сливочное			5,4	6,8	5,4	6,8						
молоко			40	60	40	60						
2. Икра кабачковая консервированная	45	60	47	63	45	60	0,54	0,72	2,12	2,83	3,47	4,63
3. Хлеб пшеничный	50	60	50	60	50	60	3,8	4,56	0,45	0,50	23,4	28
4. Чай с сахаром	150	200					0,2	0,2	0	0	4,9	6,5
чай			0,8	1	0,8	1						
сахар-песок			5,3	7	5,3	7						
вода	150	200	150	200	150	200						
5. Сыр твердый			4	6	4	6	0,9	1,38	1,16	1,74	0	0
Всего в завтрак:							14,82	17,34	12,23	14,57	58,25	72,21
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
1. Кефир	200	200					1	1	0,2	0,2	13,4	13,4
2. Печенье	15	15					1,45	1,45	2	2	17,5	17,5
Всего во 2 завтрак							2,45	2,45	2,02	2,02	30,9	30,9
ОБЕД												
1. Борщ	180	200					4,27	4,7	4,5	5	9,2	10
картофель			20	22	15	16						
капуста			18	20	15	16						
свекла			37	40	29	32						
лук			9,09	10	7,27	8						
морковь			9,09	10	7,27	8						
масло растительное			3,63	4	3,63	4						
вода			145	160	145	160						
соль			0,27	0,3	0,27	0,3						
2. Жаркое по-домашнему	120	150					14,9	18,6	3,7	4,7	10,6	13,2
мясо			90	104	60	70						
лук			10,3	12,9	10,3	12,9						
морковь			7,4	9,3	7,4	9,3						
картофель			90	110	62	78						
масло растительное			1,7	2,1	1,7	2,1						
вода			30	30	30	30						
томат			2	2	2	2						
соль			0,5	0,6	0,5	0,6						
масло сливочное			5,4	6,8	5,4	6,8						
3. Салат из зеленого горошка	30	60	46,5	93	30	60	0,85	1,7	0,05	0,1	1,75	3,5
4. Компот из сухофруктов	150	200					0,4	0,5	0	0	14,9	19,8
сухофрукты			9	11	9	11						
сахар			5,3	7	5,3	7						

[illegible]