

Утверждаю



заведующий МБДОУ Лесновский
детский сад «Буратино»

Н.А.Сиверина Н.А.Сиверина

01.02.2021

Перспективное 10-дневное меню

для детей, посещающих МБДОУ Лесновский детский сад «Буратино» с 10 часовым
функционирования (на одного ребенка в возрасте от 1,5 лет до 3 и с 3 до 7 лет)

МЕНЮ

на 01.02.2021

| Наименование блюда | Объем порций | | Брутто | Нетто | Пищевая ценность | | | |
|---|-----------------|--------|--------|-------|------------------|--------------|----------------|-----------------------|
| | 1,5- 3 | 03.июл | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| завтрак | | | | | | | | |
| 1.Каша гречневая молочная | 150 | 200 | | | 6,70 | 6,60 | 27,90 | 255,70 |
| крупка гречневая | | | 21 | 21 | | | | |
| молоко | | | 150 | 150 | | | | |
| масло растительное | | | 4 | 4 | | | | |
| сахар | | | 5 | 5 | | | | |
| 2. Какао на молоке | 150 | 180 | | | 5,20 | 5,30 | 28,50 | 168,50 |
| какао порошок | | | 4 | 4 | | | | |
| молоко | | | 140 | 140 | | | | |
| сахар | | | 13 | 13 | | | | |
| 3.Хлеб пшеничный с маслом | | 5 | | | 0,50 | 3,50 | 0,20 | 54,50 |
| масло сливочное | | | 5 | 5 | | | | |
| ВСЕГО ЗАВТРАК | | | | | 12,40 | 15,40 | 56,60 | 478,70 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1. Рассольник | 200 | 250 | | | 3,50 | 4,60 | 37,50 | 178,90 |
| мясо | | | 45 | 40 | | | | |
| картофель | | | 138 | 100 | | | | |
| морковь | | | 19 | 15 | | | | |
| лук репчатый | | | 18 | 15 | | | | |
| перловка | | | 5 | 4 | | | | |
| огурцы | | | 40 | 40 | | | | |
| 2.Жаркое по- домашнему с мясом | 150 | 200 | | | 22,50 | 22,20 | 55,30 | 315,50 |
| мясо | | | 92 | 70 | | | | |
| картофель | | | 150 | 120 | | | | |
| лук репчатый | | | 12 | 10 | | | | |
| морковь | | | 23 | 20 | | | | |
| масло сливочное | | | 5 | 5 | | | | |
| масло растительное | | | 2 | 2 | | | | |
| 3.Компот из кураги | 160 | 180 | | | | | | |
| курага | | | 12 | 12 | 2,30 | | 18,40 | 78,20 |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| ВСЕГО ОБЕД | | | | | 28,30 | 26,80 | 111,20 | 572,60 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.Капуста тушенная | 160 | 200 | | | 1,22 | 4,29 | 3,98 | 59,80 |
| капуста | | | 75 | 50 | | | | |
| лук репчатый | | | 12 | 10 | | | | |
| морковь | | | 23 | 20 | | | | |
| масло растительное | | | 5 | 5 | | | | |
| 2.Чай с сахаром | 150 | 180 | | | 0,30 | | 13,30 | 55,70 |
| чай | | | 0,2 | 0,2 | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----------|----|----|----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| 3.Печенье | 25 | 25 | | | 7,20 | 3,90 | 30,20 | 104,50 |
| 4.Конфеты | 25 | 25 | | | 7,20 | 3,90 | 30,20 | 104,50 |
| ВСЕГО ПОЛДНИК | | | | | 15,92 | 12,09 | 77,68 | 324,50 |
| за весь день | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 60 | 80 | | | 5,20 | 2,00 | 33,70 | 165,80 |
| Всего в день | | | | | 15,60 | 6,00 | 101,10 | 497,40 |
| ВСЕГО В ДЕНЬ | | | | | 72,22 | 60,29 | 346,58 | 1873,20 |

МЕНЮ
на 01.02.2020

| Наименование блюда | Объем порций | | Брутто | Нетто | Пищевая ценность | | | |
|-------------------------------------|--------------|--------|--------|-------|------------------|--------------|--------------|--------------------|
| | 1,5-3 | 03.июл | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| завтрак | | | | | | | | |
| 1.Каша гречневая молочная | 150 | 200 | | | 6,70 | 6,60 | 27,90 | 255,70 |
| крупа гречневая | | | 21 | 21 | | | | |
| молоко | | | 150 | 150 | | | | |
| масло растительное | | | 4 | 4 | | | | |
| сахар | | | 5 | 5 | | | | |
| 2. Какао на молоке | 150 | 180 | | | 5,20 | 5,30 | 28,50 | 168,50 |
| какао порошок | | | 4 | 4 | | | | |
| молоко | | | 140 | 140 | | | | |
| сахар | | | 13 | 13 | | | | |
| 3.Хлеб пшеничный с маслом | | 5 | | | 0,50 | 3,50 | 0,20 | 54,50 |
| масло сливочное | | | 5 | 5 | | | | |
| ВСЕГО ЗАВТРАК | | | | | 12,40 | 15,40 | 56,60 | 478,70 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1. Рассольник | 200 | 250 | | | 3,50 | 4,60 | 37,50 | 178,90 |
| мясо | | | 45 | 40 | | | | |
| картофель | | | 138 | 100 | | | | |
| морковь | | | 19 | 15 | | | | |
| лук репчатый | | | 18 | 15 | | | | |
| перловка | | | 5 | 4 | | | | |
| огурцы | | | 40 | 40 | | | | |
| 2.Жаркое подомашнему с мясом | 150 | 200 | | | 22,50 | 22,20 | 55,30 | 315,50 |
| мясо | | | 92 | 70 | | | | |
| картофель | | | 150 | 120 | | | | |
| лук репчатый | | | 12 | 10 | | | | |
| морковь | | | 23 | 20 | | | | |
| масло сливочное | | | 5 | 5 | | | | |
| масло растительное | | | 2 | 2 | | | | |
| 3.Компот из кураги | 160 | 180 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|------------|-----|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| курага | | | 12 | 12 | 2,30 | | 18,40 | 78,20 |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| ВСЕГО ОБЕД | | | | | 28,30 | 26,80 | 111,20 | 572,60 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.Капуста тушенная | 160 | 200 | | | 1,22 | 4,29 | 3,98 | 59,80 |
| капуста | | | 75 | 50 | | | | |
| лук репчатый | | | 12 | 10 | | | | |
| морковь | | | 23 | 20 | | | | |
| масло растительное | | | 5 | 5 | | | | |
| 2.Чай с сахаром | 150 | 180 | | | 0,30 | | 13,30 | 55,70 |
| чай | | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| 3.Печенье | 25 | 25 | | | 7,20 | 3,90 | 30,20 | 104,50 |
| 4.Конфеты | 25 | 25 | | | 7,20 | 3,90 | 30,20 | 104,50 |
| ВСЕГО ПОЛДНИК | | | | | 15,92 | 12,09 | 77,68 | 324,50 |
| за весь день | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 60 | 80 | | | 5,20 | 2,00 | 33,70 | 165,80 |
| Всего в день | | | | | 15,60 | 6,00 | 101,10 | 497,40 |
| ВСЕГО В ДЕНЬ | | | | | 72,22 | 60,29 | 346,58 | 1873,20 |

| МЕНЮ | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|---------|---------|--------|------------------|--------------|--------------|--------------------|
| на 02.02.2021 | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Объем порций | | Брут то | Нет то | Пищевая ценность | | | |
| | 1,5-3 | 03.и юл | | | Бел ки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| завтрак | | | | | | | | |
| 1. Каша "Дружба" молочная | 150 | 200 | | | 6,40 | 8,20 | 27,50 | 245,00 |
| рис, пшено | | | 20 | 20 | | | | |
| молоко | | | 150 | 150 | | | | |
| масло растительное | | | 4 | 4 | | | | |
| сахар | | | 5 | 5 | | | | |
| 2.Чай с сахаром | 150 | 180 | | | 0,30 | | 13,30 | 55,70 |
| чай | | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| 3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр | 5/12 | 5/12 | | | 5,80 | 6,20 | 10,60 | 88,50 |
| масло сливочное | | | 5 | 5 | | | | |
| сыр | | | 12 | 12 | | | | |
| 4.яблоко | 100 | 100 | | | 7,20 | 3,90 | 30,20 | 104,50 |
| ВСЕГО ЗАВТРАК | | | | | 19,70 | 18,30 | 81,60 | 493,70 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1. Свекольник | 200 | 250 | | | 2,50 | 1,70 | 15,20 | 71,80 |

| | | | | | | | | |
|--|--------------------|------------|-----|-----|-------------------|-------------------|---------------|----------------|
| свекла | | | 90 | 72 | | | | |
| кура | | | 40 | 35 | | | | |
| картофель | | | 95 | 71 | | | | |
| морковь | | | 18 | 15 | | | | |
| лук репчатый | | | 17 | 15 | | | | |
| масло сливочное | | | 4 | 4 | | | | |
| масло растительное | | | 2 | 2 | | | | |
| 2.Картофельная запеканка с отварным мясом и томатным соусом | 200 | 250 | | | 21,0 0 | 21,8 0 | 49,20 | 450,20 |
| мясо отварное | | | 80 | 60 | | | | |
| картофель | | | 165 | 140 | | | | |
| лук репчатый | | | 12 | 10 | | | | |
| яйцо | | | 0,5 | 0,5 | | | | |
| мука | | | 5 | 5 | | | | |
| молоко | | | 5 | 5 | | | | |
| масло растительное | | | 3 | 3 | | | | |
| масло сливочное | | | 10 | 10 | | | | |
| 3. Огурец | | | | | | | | |
| 4.Компот из сухофруктов | 150 | 180 | | | | | | |
| сухофрукты | | | 12 | 12 | 2,30 | | 18,40 | 78,20 |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| ВСЕГО ОБЕД | | | | | 25,8 0 | 23,5 0 | 82,80 | 600,20 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.омлет с зеленым горошком | 130/ 20 | 150/ 25 | | | 8,80 | 10,2 0 | 7,20 | 162,20 |
| яйцо | | | 1 | 1 | | | | |
| молоко | | | 60 | 60 | | | | |
| зеленый горошек | | | 53 | 50 | | | | |
| мука | | | 5 | 5 | | | | |
| масло растительное | | | 2 | 2 | | | | |
| 2.Чай с сахаром | 150 | 180 | | | 0,30 | | 13,30 | 55,70 |
| чай | | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| 3.Печенье | 25 | 25 | | | 7,20 | 3,90 | 30,20 | 104,50 |
| ВСЕГО ПОЛДНИК | | | | | 16,3 0 | 14,1 0 | 50,70 | 322,40 |
| за весь день | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 60 | 80 | | | 5,20 | 2,00 | 33,70 | 165,80 |
| Всего в день | | | | | 15,6 0 | 6,00 | 101,10 | 497,40 |
| ВСЕГО В ДЕНЬ | | | | | 77,4 0 | 61,9 0 | 316,20 | 1913,70 |

| МЕНЮ | | | | | | | | |
|--|-------------------|------------|------------|-----------|------------------|--------------|-----------------|------------------------|
| на 03.02.2021 | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Объем | | Брут то | Нет то | Пищевая ценность | | | |
| | 1,5- 3 | 03.и юл | | | Белк и, г | Жир ы, г | Углево ды, г | Калорийно сть, ккал |
| завтрак | | | | | | | | |
| 1. Каша пшениная молочная | 150 | 200 | | | 6,80 | 8,90 | 29,80 | 267,50 |
| пшено | | | 21 | 21 | | | | |
| молоко | | | 150 | 150 | | | | |
| масло растительное | | | 4 | 4 | | | | |
| сахар | | | 5 | 5 | | | | |
| 2. Чай с сахаром | 150 | 180 | | | 0,30 | | 13,30 | 55,70 |
| чай | | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| 3. Хлеб пшеничный с маслом, сыр | 5/1 2 | 5/12 | | | 5,80 | 6,20 | 10,60 | 88,50 |
| масло сливочное | | | 5 | 5 | | | | |
| сыр | | | 12 | 12 | | | | |
| 4. Груша свежая | 110 | 110 | | | 0,46 | 0,00 | 11,00 | 48,30 |
| ВСЕГО ЗАВТРАК | | | | | 13,36 | 15,10 | 64,70 | 460,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1. Щи мясные | 200 | 250 | | | 5,30 | 5,80 | 23,40 | 168,50 |
| капуста | | | 75 | 50 | | | | |
| картофель | | | 87 | 70 | | | | |
| кура | | | 54 | 40 | | | | |
| морковь | | | 13 | 10 | | | | |
| лук репчатый | | | 12 | 10 | | | | |
| масло растительное | | | 2 | 2 | | | | |
| 2. Тефтели мясные в томатным соусом | 80/ 30 | 80/30 | | | 19,80 | 17,80 | 24,30 | 212,20 |
| мясо | | | 80 | 75 | | | | |
| яйцо | | | 0,25 | 0,25 | | | | |
| лук репчатый | | | 24 | 22 | | | | |
| томатная паста | | | 3 | 3 | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|------------|------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|
| мука | | | 5 | 5 | | | | |
| молоко | | | 40 | 40 | | | | |
| масло растительное | | | 3 | 3 | | | | |
| масло сливочное | | | 2 | 2 | | | | |
| 3. Картофельное пюре, капуста тушеная | 150 | 150 | | | 5,40 | 5,90 | 35,80 | 178,60 |
| картофель | | | 136 | 100 | | | | |
| капуста | | | 75 | 50 | | | | |
| молоко | | | 50 | 50 | | | | |
| масло сливочное | | | 5 | 5 | | | | |
| 3. салат из моркови | 40 | 50 | | | 0,90 | 5,00 | 5,90 | 64,40 |
| морковь | | | 63 | 58 | | | | |
| сахар | | | 2 | 2 | | | | |
| масло растительное | | | 1 | 1 | | | | |
| 4.Компот | 150 | 180 | | | | | | |
| компот консервированн ый | | | 12 | 12 | 2,30 | | 18,40 | 78,20 |
| ВСЕГО ОБЕД | | | | | 33,70 | 34,50 | 107,80 | 701,90 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.Овощное рагу | 160 | 200 | | | 7,20 | 8,30 | 32,50 | 178,50 |
| картофель | | | 123 | 90 | | | | |
| капуста | | | 136 | 115 | | | | |
| лук репчатый | | | 22 | 20 | | | | |
| морковь | | | 23 | 22 | | | | |
| мясо | | | 85 | 60 | | | | |
| масло растительное | | | 3 | 3 | | | | |
| масло сливочное | | | 3 | 3 | | | | |
| 2.Чай с сахаром | 150 | 180 | | | 0,30 | | 13,30 | 55,70 |
| чай | | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| 3.конфеты | 25 | 25 | | | 7,20 | 3,90 | 30,20 | 104,50 |
| ВСЕГО ПОЛДНИК | | | | | 14,70 | 12,20 | 76,00 | 338,70 |
| за весь день | | | | | | | | |
| хлеб | 60 | 80 | | | 5,20 | 2,00 | 33,70 | 165,80 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| пшеничный | | | | | | | | |
| Всего в день | | | | | 15,60 | 6,00 | 101,10 | 497,40 |
| ВСЕГО В ДЕНЬ | | | | | 77,36 | 67,80 | 349,60 | 1998,00 |

| МЕНЮ | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|--------|--------|-------|------------------|--------------|--------------|--------------------|
| на 04.02.2021 | | | | | | | | |
| Наименование блюда | объем | | Брутто | Нетто | Пищевая ценность | | | |
| | 1,5-3 | 03.июл | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| завтрак | | | | | | | | |
| 1. Каша рисовая молочная | 150 | 200 | | | 6,10 | 8,80 | 29,20 | 269,30 |
| пшено | | | 20 | 20 | | | | |
| молоко | | | 150 | 150 | | | | |
| масло растительное | | | 4 | 4 | | | | |
| сахар | | | 5 | 5 | | | | |
| 2.Какао на молоке | 150 | 180 | | | 5,20 | 5,30 | 28,50 | 168,50 |
| какао порошок | | | 4 | 4 | | | | |
| молоко | | | 140 | 140 | | | | |
| сахар | | | 13 | 13 | | | | |
| 3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр | 5/12 | 5/12 | | | 5,80 | 6,20 | 10,60 | 88,50 |
| масло сливочное | | | 5 | 5 | | | | |
| сыр | | | 12 | 12 | | | | |
| 4.Апельсин свежий | 100 | 100 | | | 0,20 | 0,90 | 8,10 | 44,00 |
| ВСЕГО ЗАВТРАК | | | | | 17,30 | 21,20 | 76,40 | 570,30 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1. суп рыбный | 200 | 250 | | | 4,90 | 5,10 | 20,30 | 175,20 |
| рыба | | | 45 | 30 | | | | |
| картофель | | | 95 | 70 | | | | |
| лук репчатый | | | 12 | 10 | | | | |
| крупа перловая | | | 2 | 2 | | | | |
| морковь | | | 13 | 10 | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------|---------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|
| масло сливочное | | | 3 | 3 | | | | |
| 2.Гречка с мясным гуляшом | 150/80 | 150/100 | | | 19,80 | 21,10 | 62,20 | 345,40 |
| крупя гречневая | | | 35 | 35 | | | | |
| мясо | | | 80 | 60 | | | | |
| лук репчатый | | | 12 | 10 | | | | |
| морковь | | | 13 | 10 | | | | |
| мука | | | 10 | 10 | | | | |
| масло растительное | | | 3 | 3 | | | | |
| масло сливочное | | | 11 | 11 | | | | |
| 3. салат из капусты | 40 | 50 | | | 1,20 | 5,30 | 6,50 | 69,90 |
| капуста | | 50 | 50 | 40 | | | | |
| сахар | | | 2 | 2 | | | | |
| масло растительное | | | 1 | 1 | | | | |
| 4.Компот из сухофруктов | 150 | 180 | | | | | | |
| компот консервированный | | | 12 | 12 | 2,30 | | 18,40 | 78,20 |
| ВСЕГО ОБЕД | | | | | 28,20 | 31,50 | 107,40 | 668,70 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.Овощной салат | 160 | 190 | | | 7,60 | 9,30 | 11,30 | 156,30 |
| свекла | | | 86 | 60 | | | | |
| картофель | | | 130 | 100 | | | | |
| лук репчатый | | | 12 | 10 | | | | |
| морковь | | | 34 | 30 | | | | |
| капуста | | | 57 | 50 | | | | |
| масло растительное | | | 2 | 2 | | | | |
| 2.Чай с сахаром | 150 | 180 | | | 0,30 | | 13,30 | 55,70 |
| чай | | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| 3.конфеты | 25 | 25 | | | 7,20 | 3,90 | 30,20 | 104,50 |
| ВСЕГО ПОЛДНИК | | | | | 15,10 | 13,20 | 54,80 | 316,50 |
| за весь день | | | | | | | | |
| хлеб | 60 | 80 | | | 5,20 | 2,00 | 33,70 | 165,80 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| пшеничный | | | | | | | | |
| Всего в день | | | | | 15,60 | 6,00 | 101,10 | 497,40 |
| ВСЕГО В ДЕНЬ | | | | | 76,20 | 71,90 | 339,70 | 2052,90 |

| МЕНЮ | | | | | | | | |
|--|-------------|---------|--------|-------|------------------|--------------|--------------|--------------------|
| на 05.02.2021 | | | | | | | | |
| Наименование блюда | объем | | Брутто | Нетто | Пищевая ценность | | | |
| | 1,5-3 | 03.и юл | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| завтрак | | | | | | | | |
| 1. Каша вермишель молочная | 150 | 200 | | | 6,80 | 7,90 | 27,70 | 235,80 |
| вермишель | | | 19 | 19 | | | | |
| молоко | | | 150 | 150 | | | | |
| масло растительное | | | 4 | 4 | | | | |
| сахар | | | 5 | 5 | | | | |
| 2. Кофе на молоке | 150 | 180 | | | 4,20 | 4,70 | 24,90 | 178,20 |
| кофе порошок | | | 4 | 4 | | | | |
| молоко | | | 130 | 130 | | | | |
| сахар | | | 13 | 13 | | | | |
| 3. Хлеб пшеничный с маслом, сыр | 5/12 | 5/12 | | | 5,80 | 6,20 | 10,60 | 88,50 |
| масло сливочное | | | 5 | 5 | | | | |
| сыр | | | 12 | 12 | | | | |
| 4. Виноград свежий | 100 | 100 | | | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 33,00 |
| ВСЕГО ЗАВТРАК | | | | | 17,60 | 19,00 | 70,70 | 535,50 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1. суп гороховый | 200 | 250 | | | 4,90 | 5,10 | 20,30 | 175,20 |
| мясо | | | 30 | 25 | | | | |
| горох сухой | | | 10 | 10 | | | | |
| морковь | | | 18 | 15 | | | | |
| картофель | | | 155 | 110 | | | | |
| лук репчатый | | | 18 | 15 | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|------------|-----|------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| масло растительное | | | 3 | 3 | | | | |
| 2.Рыба польски | 140 | 150 | | | 6,40 | 6,80 | 8,30 | 195,20 |
| рыба | | | 90 | 70 | | | | |
| мука | | | 11 | 11 | | | | |
| яйцо | | | 1/4 | 1/4 | | | | |
| лук репчатый | | | 23 | 20 | | | | |
| масло растительное | | | 2 | 2 | | | | |
| 3. Картофель в молоке | 110 | 150 | | | 5,40 | 5,90 | 35,80 | 178,60 |
| картофель | | | 132 | 100 | | | | |
| молоко | | | 40 | 100 | | | | |
| масло растительное | | | 5 | 5 | | | | |
| 3. салат из свеклы отварной | 40 | 50 | | | 0,80 | 2,20 | 3,50 | 39,40 |
| свекла | | | 54 | 50 | | | | |
| масло растительное | | | 1 | 1 | | | | |
| 4.Компот из сухофруктов | 150 | 180 | | | | | | |
| сухофрукты | | | 12 | 12 | 2,30 | | 18,40 | 78,20 |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| | | | | | | | | |
| ВСЕГО ОБЕД | | | | | 19,80 | 20,00 | 86,30 | 666,60 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.Салат зеленый с огурцом и растительным маслом | 40 | 50 | | | 0,62 | 4,28 | 1,31 | 46,09 |
| Соль пищевая йодированная | | | 0,6 | 0,6 | | | | |
| Масло растительное | | | 2,4 | 2,4 | | | | |
| Огурцы | | | 33,6 | 31,9 | | | | |
| Салат кочанный | | | 36 | 24,1 | | | | |
| 2.ватрушка с повидлом | 60 | 60 | | | 8,10 | 11,30 | 24,50 | 179,40 |
| мука | | | 80 | 80 | | | | |
| повидло | | | 40 | 40 | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------|------------|-----|------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| молоко | | | 60 | 60 | | | | |
| сахар | | | 10 | 10 | | | | |
| Масло растительное | | | 1 | 1 | | | | |
| масло сливочное | | | 9 | 9 | | | | |
| яйцо | | | 0,25 | 0,25 | | | | |
| дрожжи | | | 10 | 10 | | | | |
| 2.Чай с сахаром | 150 | 180 | | | 0,30 | | 13,30 | 55,70 |
| чай | | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| ВСЕГО ПОЛДНИК | | | | | 9,02 | 15,58 | 39,11 | 281,19 |
| за весь день | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 60 | 80 | | | 5,20 | 2,00 | 33,70 | 165,80 |
| Всего в день | | | | | 15,60 | 6,00 | 101,10 | 497,40 |
| ВСЕГО В ДЕНЬ | | | | | 62,02 | 60,58 | 297,21 | 1980,69 |

| МЕНЮ | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|---------|---------|--------|------------------|---------|-------------|--------------------|
| на 08.02.2021 | | | | | | | | |
| Наименование блюда | объем | | Брут то | Нет то | Пищевая ценность | | | |
| | 1,5-3 | 03.и юл | | | Белк и, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| завтрак | | | | | | | | |
| 1. Каша геркулесовая молочная | 150 | 200 | | | 6,40 | 9,40 | 28,60 | 265,60 |
| крупка "Геркулес" | | | 20 | 20 | | | | |
| молоко | | | 150 | 150 | | | | |
| масло растительное | | | 4 | 4 | | | | |
| сахар | | | 5 | 5 | | | | |
| 2.Какао на молоке | 150 | 180 | | | 5,20 | 5,30 | 28,50 | 168,50 |
| какао порошок | | | 4 | 4 | | | | |
| молоко | | | 140 | 140 | | | | |
| сахар | | | 13 | 13 | | | | |
| 3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр | 5/1 2 | 5/12 | | | 5,80 | 6,20 | 10,60 | 88,50 |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------|-------|------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| масло сливочное | | | 5 | 5 | | | | |
| сыр | | | 12 | 12 | | | | |
| ВСЕГО ЗАВТРАК | | | | | 17,40 | 20,90 | 67,70 | 522,60 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1. суп куриный с клецками | 200 | 250 | | | 2,20 | 1,90 | 15,80 | 195,80 |
| кура отварная | | | 45 | 30 | | | | |
| морковь | | | 18 | 15 | | | | |
| лук репчатый | | | 13 | 10 | | | | |
| масло растительное | | | 1 | 1 | | | | |
| мука | | | 25 | 25 | | | | |
| яйцо | | | 0,25 | 0,23 | | | | |
| 2.Картофель с курой | 40/ 20 | 70/30 | | | 21,80 | 24,30 | 36,50 | 395,50 |
| кура отварная | | | 90 | 70 | | | | |
| лук репчатый | | | 12 | 10 | | | | |
| картофель | | | 150 | 113 | | | | |
| морковь | | | 18 | 15 | | | | |
| мука | | | 10 | 10 | | | | |
| масло растительное | | | 2 | 2 | | | | |
| масло сливочное | | | 9 | 9 | | | | |
| 3. салат из зеленого горошка отварного | 40 | 50 | | | 2,40 | 1,70 | 3,90 | 24,60 |
| зеленый горошек | | | 64 | 60 | | | | |
| масло растительное | | | 1 | 1 | | | | |
| 4.Компот из свежих фруктов | 150 | 180 | | | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 |
| яблоки | | | 22,4 | 19 | | | | |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| ВСЕГО ОБЕД | | | | | 34,16 | 35,66 | 74,06 | 685,28 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.Запеканка рисовая | 150 | 160 | | | 4,7 | 8,1 | 27 | 200 |
| рис | | | 48 | 38 | | | | |
| молоко | | | 60 | 60 | | | | |
| яйцо | | | 0,25 | 0,23 | | | | |
| сахар | | | 10 | 10 | | | | |
| масло сливочное | | | 3 | 3 | | | | |
| 2.Чай с сахаром | 150 | 180 | | | 0,30 | | 13,30 | 55,70 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----------|----|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| чай | | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| 4.Печенье | 25 | 25 | | | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 33,00 |
| ВСЕГО ПОЛДНИК | | | | | 5,80 | 8,30 | 47,80 | 288,70 |
| за весь день | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | | 80 | | | 5,20 | 2,00 | 33,70 | 165,80 |
| Всего в день | | | | | 15,60 | 6,00 | 101,10 | 497,40 |
| ВСЕГО В ДЕНЬ | | | | | 72,96 | 70,86 | 290,66 | 1993,98 |

| МЕНЮ | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|---------|---------|--------|------------------|--------------|--------------|---------------------|
| на 09.02.2021 | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Объем | | Брут то | Нет то | Пищевая ценность | | | |
| | 1,5-3 | 03.и юл | | | Белк и, г | Жир ы, г | Углево ды, г | Калорийно сть, ккал |
| завтрак | | | | | | | | |
| 1. Каша ассорти молочная | 150 | 200 | | | 6,80 | 7,90 | 27,70 | 235,80 |
| пшено, рис, греча | | | 19 | 19 | | | | |
| молоко | | | 150 | 150 | | | | |
| масло растительное | | | 4 | 4 | | | | |
| сахар | | | 5 | 5 | | | | |
| 2. Чай с молоком и сахаром | 150 | 180 | | | 0,30 | 0,00 | 15,60 | 62,20 |
| чай | | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| молоко | | | 90 | 90 | | | | |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| 3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр | 5/12 | 5/12 | | | 5,80 | 6,20 | 10,60 | 88,50 |
| масло сливочное | | | 5 | 5 | | | | |
| сыр | | | 12 | 12 | | | | |
| 4.мандарин свежий | 110 | 110 | | | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 33,00 |
| ВСЕГО ЗАВТРАК | | | | | 13,70 | 14,30 | 61,40 | 419,50 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1. суп вермишелевый | 200 | 250 | | | 5,89 | 5,71 | 23,63 | 189,68 |

| | | | | | | | | |
|--|------------|-----|-----|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| мясо | | | 30 | 25 | | | | |
| вермишель | | | 10 | 10 | | | | |
| морковь | | | 18 | 15 | | | | |
| картофель | | | 155 | 110 | | | | |
| лук репчатый | | | 18 | 15 | | | | |
| масло растительное | | | 3 | 3 | | | | |
| 2.Картофельная запеканка с отварным мясом и томатным соусом | 150 | 150 | | | 21,00 | 21,80 | 49,20 | 450,20 |
| мясо отварное | | | 80 | 60 | | | | |
| картофель | | | 165 | 140 | | | | |
| лук репчатый | | | 12 | 10 | | | | |
| яйцо | | | 0,5 | 0,5 | | | | |
| мука | | | 5 | 5 | | | | |
| молоко | | | 5 | 5 | | | | |
| масло растительное | | | 3 | 3 | | | | |
| масло сливочное | | | 10 | 10 | | | | |
| 3. Икра кабачковая | 40 | 60 | | | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 |
| 4.Компот из изюма | 150 | 180 | | | | | | |
| изюм | | | 12 | 12 | 2,30 | | 18,40 | 78,20 |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| | | | | | | | | |
| ВСЕГО ОБЕД | | | | | 30,33 | 32,85 | 95,85 | 789,48 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.Солянка овощная | 160 | 200 | | | 12,2 | 27,4 | 14,6 | 177,2 |
| капуста | | | 75 | 50 | | | | |
| картофель | | | 165 | 140 | | | | |
| морковь | | | 18 | 15 | | | | |
| лук репчатый | | | 12 | 10 | | | | |
| мясо | | | 80 | 60 | | | | |
| 2.Пирог открытый с джемом | 80 | 80 | | | 8,10 | 11,30 | 24,50 | 179,40 |
| мука | | | 80 | 80 | | | | |
| джем | | | 40 | 40 | | | | |
| молоко | | | 60 | 60 | | | | |
| сахар | | | 10 | 10 | | | | |
| Масло растительное | | | 1 | 1 | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------|-------|------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1. суп вермишелевы й | 200 | 250 | | | 6,60 | 8,80 | 23,20 | 146,50 |
| мясо | | | 30 | 20 | | | | |
| вермишель | | | 11 | 11 | | | | |
| морковь | | | 18 | 15 | | | | |
| картофель | | | 155 | 110 | | | | |
| лук репчатый | | | 18 | 15 | | | | |
| масло растительное | | | 3 | 3 | | | | |
| 2.Котлета мясная с томатным соусом | 70/ 30 | 80/30 | | | 14,50 | 13,30 | 18,50 | 268,80 |
| мясо | | | 90 | 70 | | | | |
| мука | | | 11 | 11 | | | | |
| яйцо | | | 1/4 | 1/4 | | | | |
| лук репчатый | | | 23 | 20 | | | | |
| масло растительное | | | 2 | 2 | | | | |
| 3. Картофель отварной | 150 | 150 | | | 5,40 | 5,90 | 35,80 | 178,60 |
| картофель | | | 138 | 100 | | | | |
| масло сливочное | | | 5 | 5 | | | | |
| 3. Салат из кукурузы с луком | 40 | 60 | | | 1,90 | 8,70 | 9,80 | 125,30 |
| кукуруза | | | 54 | 50 | | | | |
| лук репчатый | | | | | | | | |
| масло растительное | | | 1 | 1 | | | | |
| 4.Сок фруктовый | 150 | 180 | | | | | | |
| сок фруктовый | | | | | | | 11,00 | 45,00 |
| ВСЕГО ОБЕД | | | | | 28,40 | 36,70 | 98,30 | 764,20 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.Биточки рисовые | 130 | 150 | | | 4 | 7,8 | 20,4 | 162,4 |
| рис | | | 30 | 30 | | | | |
| Масло растительное | | | 5 | 5 | | | | |
| мука | | | 15 | 15 | | | | |
| яйцо | | | 01.ап р | 1/4 | | | | |
| 2.печенье песочное | 25 | 25 | | | 8,10 | 11,30 | 24,50 | 179,40 |

| | | | | | | | | |
|------------------------|------------|-----|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 2.Чай с сахаром | 150 | 180 | | | 0,30 | | 13,30 | 55,70 |
| чай | | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| ВСЕГО ПОЛДНИК | | | | | 12,40 | 19,10 | 58,20 | 397,50 |
| за весь день | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 60 | 80 | | | 5,20 | 2,00 | 33,70 | 165,80 |
| Всего в день | | | | | 15,60 | 6,00 | 101,10 | 497,40 |
| ВСЕГО В ДЕНЬ | | | | | 72,90 | 79,10 | 319,20 | 2185,30 |

| МЕНЮ | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|--------|--------|-------|------------------|--------------|--------------|--------------------|
| на 11.02.2021 | | | | | | | | |
| Наименование блюда | объем порции | | Брутто | Нетто | Пищевая ценность | | | Калорийность, ккал |
| | 1,5-3 | 03.июл | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| завтрак | | | | | | | | |
| 1. Каша пшеничная молочная | 150 | 200 | | | 6,40 | 8,60 | 31,60 | 245,00 |
| крупы пшеничная | | | 20 | 20 | | | | |
| молоко | | | 117 | 117 | | | | |
| масло растительное | | | 3 | 3 | | | | |
| сахар | | | 5 | 5 | | | | |
| 2.Какао на молоке | 150 | 180 | | | 5,20 | 5,30 | 28,50 | 168,50 |
| какао порошок | | | 4 | 4 | | | | |
| молоко | | | 130 | 130 | | | | |
| сахар | | | 13 | 13 | | | | |
| 3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр | 5/12 | 5/12 | | | 5,80 | 6,20 | 10,60 | 88,50 |
| масло сливочное | | | 5 | 5 | | | | |
| сыр | | | 12 | 12 | | | | |
| 4.Виноград свежий | 100 | 100 | | | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 33,00 |
| ВСЕГО ЗАВТРАК | | | | | 18,20 | 20,30 | 78,20 | 535,00 |

| | | | | | | | | |
|---|---------------|---------|------|------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Обед | | | | | | | | |
| 1. Суп с фрикадельками | 200 | 250 | | | 7,00 | 6,50 | 28,50 | 218,50 |
| мясо | | | 85 | 60 | | | | |
| картофель | | | 136 | 100 | | | | |
| морковь | | | 19 | 15 | | | | |
| лук репчатый | | | 18 | 15 | | | | |
| масло растительное | | | 1 | 1 | | | | |
| масло сливочное | | | 1 | 1 | | | | |
| яйцо | | | 0,25 | 0,25 | | | | |
| 2.Макароны отварные с мясным гуляшом | 130/80 | 150/100 | | | 19,80 | 21,10 | 62,20 | 345,40 |
| макароны | | | 30 | 30 | | | | |
| мясо | | | 80 | 60 | | | | |
| мука | | | 10 | 10 | | | | |
| морковь | | | 13 | 10 | | | | |
| лук репчатый | | | 12 | 10 | | | | |
| масло растительное | | | 3 | 3 | | | | |
| 3. Салат из моркови с сахаром | 40 | 60 | | | 0,90 | 5,00 | 5,90 | 64,40 |
| морковь | | | 63 | 58 | | | | |
| сахар | | | 2 | 2 | | | | |
| масло растительное | | | 1 | 1 | | | | |
| 4.компот | 150 | 180 | | | 0,40 | 0,20 | 17,00 | 297,00 |
| сок фруктовый | | | | | | | 11,00 | 45,00 |
| ВСЕГО ОБЕД | | | | | 28,10 | 32,80 | 124,60 | 970,30 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.котлета картофельно-мясная | 100/20 | 120/40 | | | 12 | 5,2 | 8 | 128 |
| картофель | | | 150 | 123 | | | | |
| мясо | | | 100 | 80 | | | | |
| лук репчатый | | | 8 | 6 | | | | |
| масло растительное | | | 5,00 | 5 | | | | |
| яйцо 1/8 | | | 5,80 | 5,2 | | | | |
| 2.печенье песочное | 25 | 25 | | | 8,10 | 11,30 | 24,50 | 179,40 |
| 2.Чай с | 150 | 180 | | | 0,30 | | 13,30 | 55,70 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|----|----|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| сахаром | | | | | | | | |
| чай | | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| ВСЕГО ПОЛДНИК | | | | | 20,40 | 16,50 | 45,80 | 363,10 |
| за весь день | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 60 | 80 | | | 5,20 | 2,00 | 33,70 | 165,80 |
| Всего в день | | | | | 15,60 | 6,00 | 101,10 | 497,40 |
| ВСЕГО В ДЕНЬ | | | | | 54,20 | 42,80 | 225,10 | 1395,50 |

| МЕНЮ | | | | | | | | |
|--|--------------|-------------|---------|--------|------------------|--------------|--------------|---------------------|
| на 12.02.2021 | | | | | | | | |
| Наименование блюда | объем порции | | Брут то | Нет то | Пищевая ценность | | | |
| | 1,5-3 | 03.и юл | | | Белк и, г | Жир ы, г | Углево ды, г | Калорийн ость, ккал |
| завтрак | | | | | | | | |
| 1. Каша ячневая молочная | 150 | 200 | | | 7,86 | 9,70 | 32,10 | 246,00 |
| крупa ячневая | | | 25 | 25 | | | | |
| молоко сухое | | | 12 | 12 | | | | |
| масло сливочное | | | 5 | 5 | | | | |
| сахар | | | 5 | 5 | | | | |
| 2. Чай с молоком и сахаром | 150 | 180 | | | 0,30 | 0,00 | 15,60 | 62,20 |
| чай | | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| молоко | | | 90 | 90 | | | | |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| 3. Хлеб пшеничный с маслом, сыр | 5/12 | 5/12 | | | 5,80 | 6,20 | 10,60 | 88,50 |
| масло сливочное | | | 5 | 5 | | | | |
| сыр | | | 12 | 12 | | | | |
| 4. Яблоко свежее | 100 | 100 | | | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 33,00 |
| ВСЕГО ЗАВТРАК | | | | | 14,76 | 16,10 | 65,80 | 429,70 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1. суп рассольник на мясном бульоне | 200 | 250 | | | 1,54 | 4,69 | 10,07 | 95,19 |

| | | | | | | | | |
|--|---------------|---------|------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| перловка | | | 5 | 5 | | | | |
| картофель | | | 70 | 45 | | | | |
| лук репчатый | | | 8 | 6 | | | | |
| морковь | | | 12 | 10 | | | | |
| соленые огурцы | | | 20 | 18 | | | | |
| масло сливочное | | | 2 | 2 | | | | |
| 2.Рис отварной с отварным мясом в томатным соусом | 150/85 | 150/100 | | | 46,30 | 47,20 | 22,30 | 283,00 |
| рис | | | 40 | 40 | | | | |
| мясо отварное | | | 100 | 65 | | | | |
| лук репчатый | | | 10 | 8 | | | | |
| морковь | | | 12 | 8 | | | | |
| масло сливочное | | | 3 | 3 | | | | |
| мука | | | 5 | 5 | | | | |
| томат | | | 2 | 2 | | | | |
| масло растительное | | | 3 | 3 | | | | |
| масло сливочное | | | 5 | 5 | | | | |
| 3. салат "Рыжик" из моркови и кукурузы | 45 | 50 | | | 0,6 | 3,9 | 2 | 46 |
| 4.Компот из сухофруктов | 150 | 180 | | | | | | |
| изюм | | | 12 | 12 | 2,30 | | 18,40 | 78,20 |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| ВСЕГО ОБЕД | | | | | 50,74 | 55,79 | 52,77 | 502,39 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1.Салат из свежей капусты | 40 | 50 | | | 0,73 | 3,9 | 7 | 66 |
| капуста | | | 50 | 43 | | | | |
| морковь | | | 6 | 5 | | | | |
| сахар | | | 3 | 3 | | | | |
| масло растительное | | | 3 | 3 | | | | |
| 2.конфеты | 25 | 25 | | | 8,10 | 11,30 | 24,50 | 179,40 |
| 3.рыба под омлетом | 100 | 150 | | | | | | |
| рыба | | | 100 | 75 | | | | |
| мука | | | 5 | 5 | | | | |
| масло сливочное | | | 5 | 5 | | | | |
| яйцо 1/2 | | | 23,4 | 21,0 | | | | |
| молоко | | | 50 | 50 | | | | |
| 2.Чай с сахаром | 150 | 180 | | | 0,30 | | 13,30 | 55,70 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|----|----|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| чай | | | 0,2 | 0,2 | | | | |
| сахар | | | 12 | 12 | | | | |
| ВСЕГО ПОЛДНИК | | | | | 9,13 | 15,20 | 44,80 | 301,10 |
| за весь день | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 60 | 80 | | | 5,20 | 2,00 | 33,70 | 165,80 |
| Всего в день | | | | | 15,60 | 6,00 | 101,10 | 497,40 |
| ВСЕГО В ДЕНЬ | | | | | 90,23 | 93,09 | 264,47 | 1730,59 |

| Химический состав рационов за 10 дней | | | | |
|---------------------------------------|--------|--------|----------|----------|
| дни недели | белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
| 1 | 72,22 | 60,29 | 346,58 | 1873,2 |
| 2 | 77,40 | 61,90 | 316,20 | 1913,70 |
| 3 | 77,36 | 67,8 | 349,6 | 1998 |
| 4 | 76,2 | 71,9 | 339,7 | 2052,9 |
| 5 | 62,02 | 60,58 | 297,21 | 1980,69 |
| 6 | 72,96 | 70,86 | 290,66 | 1993,98 |
| 7 | 80,23 | 91,85 | 310,75 | 2118,68 |
| 8 | 72,9 | 79,1 | 319,2 | 2185,3 |
| 9 | 54,2 | 42,8 | 225,1 | 1395,5 |
| 10 | 90,23 | 93,09 | 264,47 | 1730,59 |
| за 10 дней | 735,72 | 700,17 | 3059,47 | 19242,54 |
| в день | 73,572 | 70,017 | 305,947 | 1924,254 |