

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа Чапаевск Самарской области Структурное подразделение
«Детский сад №31 «Сказка»**

446100, Самарская область, г. Чапаевск, ул. Ярославская, 9а/11, тел./факс 8(84639)3-01-83

«Утверждаю»
Руководитель СП Детский сад №31 «Сказка»
Структурное
подразделение
Детский сад №31
В.Н.Зеленухина 



**Основное меню
на весенне – летний период года
СП «Детский сад №31 «Сказка»
ГБОУ СОШ №3 г.о Чапаевск Самарской области**

Меню – раскладка на 10 дней теплого периода года

1-й день, понедельник

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли			Сад			
--------------	------------	--	--------	--	-------	--	------	--	--	-----	--	--	--

ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	б	ж	у	Кал	б	ж	у	Кал
------	-----	------	-----	------	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----

Завтрак

Каша гречневая с маслом	200	200					8,0	9,7	30,7	242,0	8,0	9,7	30,7	242,0
Крупа гречневая			30	30	30	30								
Сахар			5	5	5	5								
Мало сливочное			5	5	5	5								
Кофейный напиток на молоке	150	200					4,2	4,8	19,0	132,5	4,2	4,8	19,0	132,5
Кофе злаковый			1,0	1,2	1,0	1,2								
Молоко			150	150	150	150								
Сахар			10	10	10	10								
Хлеб с маслом	25	37					1,45	3,35	9,32	83,0	2,17	6,11	13,9	120
Хлеб пшеничный			20	30	20	30								
Масло сливочное			5	7	5	7								
Итого на завтрак							13,6	17,9	59,1	457	14,4	20,7	63,7	495

Второй завтрак

Сок	100	100												
------------	------------	------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Обед

Салат витаминный	40	50					0,6	3,0	6,9	56	0,71	3,2	7,3	62
Капуста			40	60	28	62								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Лук			5	5										
Суп рыбный «Лосось»	150	200					8,05	2,2	13,8	137	12,6	3,1	22,5	184

Рыбные консервы в масле			40	50	40	50								
Пшено			10	13	10	13								
Картофель			50	66	35	46								
Лук-репка			10	13	8	10								
Морковь			5	6	4	5								
Масло сливочное			2	2,5	2	2,5								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Картофель тушеный	150	150					2,49	6,11	22,2	150	2,49	6,11	2,22	150
Томат			2	3	2	3								
Картофель			150	163	130	143								
Лук			15	18	13	15								
Масло сливочное			2	3	2	3								
Морковь			30	38	25	33								
Сметана			12	12	12	12								
Масло растительное			5	7	5	7								
Компот из сухофруктов	150	200												
Сухофрукты			25	25	25	25								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,1	113
Итого на обед							17,7	15,3	91,9	592	23,7	16,4	117	710

Уплотненный полдник

Ленивые вареники с маслом	210	210					32,4	9,82	33,2	351	32,5	9,82	33,2	351
Творог			159	159	156	156								
Мука			22	22	22	22								
Яйцо			3/10	3/10	11	11								
Сахар			11	11	11	11								
Сливочное масло			10	10	10	10								
Какао на молоке с сахаром	150	200					4,2	4,8	12,1	135	5,1	6,4	13,4	164

Какао			0,5	0,6	0,5	0,6								
Сахар			10	10	10	10								
Молоко			150	200	150	200								
Вафли	20	20					1,4	2,0	15,2	81,2	1,48	2,0	15,2	81,2
Итого на полдник							38,1	16,6	60,5	567	39,0	18,2	61,8	596
Итого на день							70,0	49,7	224	1667	77,6	55,2	255	1852

Меню – раскладка на 10 дней теплого периода года

2-й день, вторник

Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Ясли	Сад
---------------------	-------------------	---------------	--------------	-------------	------------

ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	б	ж	у	Кал	б	ж	у	Кал
-------------	------------	-------------	------------	-------------	------------	----------	----------	----------	------------	----------	----------	----------	------------

Завтрак

Омлет с зеленым горошком	150	150						10,2	12,5	5,00	173	10,2	12,5	5,00	173
Яйцо			1,5	1,5	60	60									
Молоко			60	60	60	60									
Масло растительное			5	5	5	5									
Зеленый горошек			45	45	29	29									
Кофейный напиток на молоке	150	200						4,2	4,8	19,0	132	4,2	4,8	19,0	132
Кофе злаковый			1,0	1,2	1,0	1,2									
Молоко			150	150	150	150									
Сахар			10	10	10	10									
Хлеб с маслом и сыром	32	46						3,32	5,25	9,32	108	4,58	8,56	13,9	153
Хлеб пшеничный			20	30	20	30									
Масло сливочное			5	7	5	7									
Сыр			7	9	7	9									
Итого на завтрак								17,7	22,5	33,3	414	19,0	25,8	13,9	459

Второй завтрак

Сок	100	100						0,5	-	12,2	50,8	0,5	-	12,2	50,8
------------	------------	------------	--	--	--	--	--	------------	----------	-------------	-------------	------------	----------	-------------	-------------

Обед

Огурец свежий	40	40					0,29	-	0,74	4,2	0,29	-	0,74	4,2
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200					3,47	5,2	8,27	93	5,75	7,94	14,3	127
Картофель			70	93	50	66								
Морковь			8	10	7	9								
Корень петрушки(укропа)			5	6	4	7,5								
Лук-репка			10	15	8	13								
Яйцо			5	6	4	5								
Масло сливочное			1,5	2,5	1,5	2,5								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Мясо			25	26	15	20								
Бефстроганов	100	100					10,5	7,95	3,02	125	10,5	7,95	3,02	125
Мясо			76	70	76	70								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Лук-репка			5	5	5	5								
Мука			3	3	3	3								
Сметана			10	10	10	10								
Томат-пюре			5	5	5	5								
Гороховое пюре	120	130					12,6	5,00	31,8	215	13,8	5,08	34,6	231
Горох			55	55	60	60								
Масло сливочное			5	5	5	5								
Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,8	107
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,0	113
Итого за обед							31,4	18,8	93,2	648	36,2	21,8	119	796

Уплотненный полдник

Картофельные	150	150					5,28	13,4	35,4	284	5,28	13,4	35,4	284
---------------------	------------	------------	--	--	--	--	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

КОТЛЕТЫ со сметанным соусом														
Картофель			208	208	156	156								
Мука			6	6	6	6								
Яйцо			1/7	1/7	1/7	1/7								
Масло сливочное			4	4	4	4								
Масло растительное			4	4	4	4								
Сметана			10	10	10	10								
Батон с повидлом	25	30					1,28	0,19	14,1	60,1	1,7	0,26	16,4	71,4
Батон			15	20	15	20								
Повидло			10	10	10	10								
Чай с молоком	180	200												
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Молоко			150	150	150	150								
Сахар			15	15	15	15								
Итого за полдник							10,8	18,4	71,5	484	11,2	18,4	73,9	499
Итого за день							63,4	59,8	189	1600	67,0	66,2	218	1778

Лук зеленый			8	8	7	6								
Сахар			2	2	2	2								
Масло растительное			3	3	3	3								
Суп лапша	150	200					1,5	4,35	13,5	68,5	2,5	7,93	2,26	114
Картофель			50	66	21	28								
Вермишель			10	13	10	13								
Лук-репка			10	12	8	10								
Морковь			10	12	8	10								
Масло сливочное			2	2,5	2	2,5								
Масло растительное			1,5	2,5	1,5	2,5								
Овощи тушеные	180	250					5,4	10,6	21	178	8,5	10,6	27,9	260
Яйцо			1/2	1/2	1/2	1/2								
Картофель			70	100	50	72								
Капуста			60	90	56	63								
Лук-репка			10	10	8	8								
Масло растительное			2	3	2	3								
Морковь			20	20	16	16								
Томат-паста			2	3	2	3								
Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,8	107
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,0	113
Итого за обед							16,6	17,6	85,3	506	21,1	21,3	117	753

Уплотненный полдник

Булочка десертная	50	50					4,66	3,98	34,4	181	4,66	3,98	34,4	181
Мука			30	30	30	30								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Яйцо			1/5	1/5	1/5	1/5								
Сахар			15	15	15	15								
Молоко			12	12	12	12								
Дрожжи			1	1	1	1								

Повидлю			11	11	11	11								
Кефир	180	200					5,04	5,76	8,46	104	5,6	6,4	9,4	116
Груша	200	220					0,8	0,6	20,6	94,0	0,88	0,66	22,6	103
Итого за полдник							10,5	10,3	63,5	430	11,1	11,7	66,5	501
Итого за день							42,0	46,6	200	1414	48,3	55,1	225	1827

Меню – раскладка на 10 дней теплого периода года

4-й день, четверг

Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Ясли	Сад
---------------------	-------------------	---------------	--------------	-------------	------------

ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	б	ж	у	Кал	б	ж	у	Кал
-------------	------------	-------------	------------	-------------	------------	----------	----------	----------	------------	----------	----------	----------	------------

Завтрак

Суп молочный	200	200							5,58	6,12	19,7	156	58	6,12	19,7	156
Молоко			140	140	140	140										
Масло сливочное			2	2	2	2										
Сахар			2	2	2	2										
Вермишель			16	16	16	16										
Кофейный напиток на молоке	150	200							4,2	4,8	19,0	133	4,2	4,8	19,0	133
Кофе злаковый			1,0	1,2	1,0	1,2										
Молоко			150	150	150	150										
Сахар			10	10	10	10										
Хлеб с маслом и сыром	32	46							3,32	5,25	9,32	108	4,58	8,56	13,9	153
Хлеб пшеничный			20	30	20	30										
Масло сливочное			5	7	5	7										
Сыр			7	9	7	9										
Итого на завтрак									13,1	16,1	48,0	396	14,3	19,4	52,7	441

Второй завтрак

Сок	100	100							0,5	-	12,2	50,8	0,5	-	12,2	50,8
------------	------------	------------	--	--	--	--	--	--	------------	----------	-------------	-------------	------------	----------	-------------	-------------

Обед

Чеснок свежий	5	5							0,04	-	0,15	0,8	0,4	-	0,15	0,8
Суп рыбный «Лосось»	150	200							8,0	2,2	13,8	137	12,6	3,1	22,5	184

Горбуша в собственном соку			40	50	40	50								
Пшено			10	13	10	13								
Картофель			50	66	35	46								
Лук-репка			10	13	8	10								
Морковь			5	6	4	5								
Масло сливочное			2	2,5	2	2,5								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Рыба тушеная с овощами в томате	140	140					14,5	8,03	7,51	160	14,5	8,03	7,51	160
Минтай/треска (без головы)			113	113	87	87								
Масло растительное			7,5	7,5	7,5	7,5								
Лук-репка			17	17	14	14								
Морковь			32	32	25	25								
Томатная паста			9	9	9	9								
Сахар			2,5	2,5	2,5	2,5								
Рисовый гарнир	95	125					2,13	4,30	23,2	134	2,83	4,36	30,9	166
Рис			30	40	30	40								
Масло сливочное			5	5	5	5								
Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,8	107
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,0	113
Итого за обед							29,5	15,1	94,6	646	36,0	16,3	127	796

Уплотненный полдник

Сырники и морковь	200	200												
Морковь			60	48	60	48								
Крупа манная			5	5	5	5								

Творог			100	100	100	100								
Сахар			10	10	10	10								
Яйцо			1/	1/2	1/2	1/2								
Мука			4	4	4	4								
Масло сливочное			4	4	4	4								
Масло растительное			1	1	1	1								
Какао на молоке с сахаром	150	200					4,2	4,8	12,1	135	5,1	6,4	13,4	164
Какао			0,5	0,6	0,5	0,6								
Сахар			10	10	10	10								
Молоко			200	200	150	200								
Печенье	20	20					1,48	2,0	15,2	81,2	1,48	2,0	15,2	81,2
Итого за полдник							24,4	31,6	56,1	628	25,2	33,2	57,4	657
Итого за день							67,5	58,6	209	1721	76,2	51,3	250	1946

Капуста			30	40	21	28								
Лук-репка			10	13	8	10								
Морковь			5	6	4	5								
Картофель			30	40	21	28								
Томатная паста			3	4	3	4								
Сметана			5	6	5	6								
Котлета из говядины	70	70					10,6	11,7	5,74	176	10,6	11,7	5,74	196
Масло сливочное			5	5	5	5								
Сухари			7,5	7,5	7,5	7,5								
Мясо			81	81	60	60								
Хлеб			13	13	13	13								
Молоко			16	16	16	16								
Гречневый гарнир	95	125					3,81	4,90	20,4	136	5,07	5,16	27,2	169
Гречка			30	40	30	40								
Масло сливочное			5	5	5	5								
Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,8	107
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,0	113
Итого за обед							21,9	20,1	99,1	661	26,3	22,7	136	838

Уплотненный полдник

Йогурт	100	100					2,5	0,1	16,8	79	2,5	0,1	16,8	79
Пирог с картофелем	60	90					5,49	4,64	28,1	169	7,30	5,81	39,1	228
Мука			20	30	20	30								
Молоко			15	2	15	20								
Сахар			2	3	2	3								
Дрожжи			2	3	2	3								
Яйцо			1/6	1/6	1/6	1/6								
Картофель			70	70	80	80								
Масло сливочное			2	3	2	3								

Лук-репка			15	30	12	27								
Масло растительное			1	1	1	1								
Чай с сахаром и лимоном	150	200					0,13	0,01	1,81	60,1	0,13	0,01	1,81	60,1
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Сахар			15	15	15	15								
Лимон			10	10	10	10								
Итого на полдник							8,12	4,75	46,6	308	9,93	5,92	57,7	368
Итого за день							42,7	41,3	214	1480	50,6	49,5	280	1833

Меню – раскладка на 10 дней теплого периода года

6-й день, понедельник

Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Ясли	Сад
--------------	------------	--------	-------	------	-----

ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	б	ж	у	Кал	б	ж	у	Кал
------	-----	------	-----	------	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----

Завтрак

Вермишель отварная с кабачковой икрой	60	70							3,72	6,11	26,7	170	4,26	6,16	30,7	187
Вермишель			35	40	35	40										
Масло сливочное			7	7	7	7										
Кабачковая икра			10	10	10	10										
Кофейный напиток на молоке	150	200							4,2	4,8	19,0	133	4,2	4,8	19,0	133
Кофе злаковый			1,0	1,2	1,0	1,2										
Молоко			150	150	150	150										
Сахар			10	10	10	10										
Хлеб с маслом	25	37							1,45	2,34	9,32	83,0	2,17	6,10	13,9	120
Хлеб пшеничный			20	30	20	30										
Масло сливочное			5	7	5	7										
Итого на завтрак									9,37	15,2	55,1	385	10,6	17,1	63,7	441

Второй завтрак

Сок	100	100							0,5	-	12,2	50,8	0,5	-	12,2	50,8
------------	------------	------------	--	--	--	--	--	--	------------	----------	-------------	-------------	------------	----------	-------------	-------------

Обед

Салат из репчатого лука	45	45							0,63	2,99	3,61	43,2	0,63	2,99	3,61	43,2
Лук репчатый			55	55	42	42										
Масло растительное			3	3	33	3										
Суп гороховый с гречками	150	200							2,5	5,2	19,7	78	4,87	8,37	35,3	130

Горох			15	25	15	25								
Картофель			50	66	35	46								
Лук-репка			5	6	4	5								
Морковь			5	6	4	5								
Масло сливочное			2	2,5	2	2,5								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Картофельное пюре	130	200					2,77	5,25	20,2	239	2,77	5,25	20,2	239
Картофель			147	109	147	109								
Молоко			21	19	21	19								
Масло сливочное			6	6	6	6								
Сосиска отварная	50	50	50	50	50	50	5,5	1,4	-	150	5,5	1,4	-	150
Компот из сухофруктов	150	180					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,8	107
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30								
Хлеб пшеничный			40	50	40	50								
Итого за обед							15,4	25,1	89,9	680	19,2	28,4	122	804

Уплотненный полдник

Ватрушка с повидлом	60	90					3,69	3,73	10,4	236	4,0	5,7	18,1	305
Мука			20	30	20	30								
Молоко			50	50	50	50								
Яйцо			12	12	10	10								
Повидло			10	20	10	20								
Сахар			5	10	5	10								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Дрожжи			2	3	2	3								
Яйцо вареное	50	50					6,35	5,75	8,35	78,5	6,35	5,57	0,35	78,5
Чай с молоком	180	200												
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Молоко			150	150	150	150								

Сахар			15	15	15	15								
Итого за полдник							14,3	14,2	32,7	459	14,6	16,2	40,4	527
Итого за день							39,6	54,6	190	1576	45,0	61,7	238	1823

Меню – раскладка на 10 дней теплого периода года

7-й день, вторник

Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Ясли	Сад
--------------	------------	--------	-------	------	-----

ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	б	ж	у	Кал	б	ж	у	Кал
------	-----	------	-----	------	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----

Завтрак

Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	110							19,4	11,8	22,3	296	20,2	13,0	21,5	258
Творог			120	95	120	95										
Масло сливочное			3	3	3	3										
Яйцо			5	5	4	4										
Сахар			10	10	10	10										
Манка			10	10	10	10										
Молоко			20	20	20	20										
Сгущенное молоко			10	10	10	10										
Кофейный напиток на молоке	150	200							4,2	4,8	19,0	133	4,2	4,8	19,0	133
Кофе злаковый			1,0	1,2	1,0	1,2										
Молоко			150	150	150	150										
Сахар			10	10	10	10										
Хлеб с маслом	25	37							1,45	2,34	9,32	83,0	2,17	6,10	13,9	120
Хлеб пшеничный			20	30	20	30										
Масло сливочное			5	7	5	7										
Итого на завтрак									25,1	20,0	50,6	484	26,5	23,9	54,5	511

Второй завтрак

Сок	100	100							0,5		12,2	50,8	0,5		12,2	50,8
------------	------------	------------	--	--	--	--	--	--	------------	--	-------------	-------------	------------	--	-------------	-------------

Обед

Огурец свежий	40	40					0,29	-	0,74	4,2	0,29	-	0,74	4,2
Борщ со сметаной	150	200					1,23	4,24	9,61	75,9	2,22	6,5	17	126
Капуста			30	40	21	28								
Картофель			50	66	41	48								
Лук-репка			10	12	8	10								
Свекла			20	26	15	20								
Морковь			10	12	8	10								
Томатная паста			3	4	3	4								
Масло сливочное			2	2,5	2	2,5								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Сметана			5	6	5	6								
Плов с мясом	145	170					7,74	10,3	19,6	239	17,5	13,3	29,4	342
Мясо-говядина			85	100	60	70								
Лук-репка			10	10	8	8								
Морковь			10	10	8	8								
Рис			30	40	30	40								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Компот из сухофруктов	150	200												
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,0	113
Итого за обед							13,6	15,2	79,3	529	25,8	20,6		

Уплотненный полдник

Свекла тушеная в сметане	210	210					3,53	10,1	4,63	177	3,53	10,1	4,63	177
Свекла			261	205	261	205								
Масло сливочное			5	5	5	5								
Сметана			30	30	30	30								
Гренки с сыром	80	100					2,87	4,3	7,25	78,1	3,83	6,56	9,66	111
Хлеб пшеничный			15	20	15	20								
Масло сливочное			3	5	3	5								

Сыр			6	8	6	8								
Чай с молоком	180	200					4,28	4,8	22,0	144	4,28	4,8	22,0	144
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Молоко			150	150	150	150								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб пшеничный			15	20			1,24	0,19	7,21	34,0	1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за полдник							11,9	19,4	41,0	433	14,9	22,0	45,9	478
Итого за день							51,1	54,7	183	1497	67,8	66,6	225	1794

Меню – раскладка на 10 дней теплого периода года

8-й день, среда

Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Ясли	Сад
--------------	------------	--------	-------	------	-----

ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	б	ж	у	Кал	б	ж	у	Кал
------	-----	------	-----	------	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----

Завтрак

Каша геркулесовая молочная	200	200							6,33	8,9	25,4	207	6,33	8,9	25,4	207
Крупа «Геркулес»			30	30	30	30										
Молоко			106	106	106	106										
Сахар			5	5	5	5										
Масло сливочное			5	5	5	5										
Кофейный напиток на молоке	150	200							4,2	4,8	19,0	133	4,2	4,8	19,0	133
Кофе злаковый			1,0	1,2	1,0	1,2										
Молоко			150	150	150	150										
Сахар			10	10	10	10										
Хлеб с маслом и сыром	32	46							3,32	5,25	9,32	108	4,58	8,56	13,9	153
Хлеб пшеничный			20	30	20	30										
Масло сливочное			5	7	5	7										
Сыр			7	9	7	9										
Итого на завтрак									13,8	18,9	53,8	448	15,1	22,2	58,4	493

Второй завтрак

Сок	100	100							0,5	-	12,2	50,8	0,5	-	12,2	50,8
------------	------------	------------	--	--	--	--	--	--	------------	----------	-------------	-------------	------------	----------	-------------	-------------

Обед

Салат из белокочанной капусты с морковью	50	50							0,66	4,03	4,25	53,9	0,66	4,03	4,25	53,9
---	-----------	-----------	--	--	--	--	--	--	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Капуста белокочанная			53	53	42	42								
Морковь			6,5	6,5	5	5								
Сахар			2,5	2,5	2,5	2,5								
Масло растительное			5	5	5	5								

Суп картофельный с клецками	160	200					3	2,63	13,4	89,5	3,75	3,28	16,8	111
Картофель			43	53	32	40								
Морковь			10	10	6	8								
Лук-репка			8	10	6	8								
Масло сливочное			2	2,5	2	2,5								
Мука			8	10	8	10								
Масло сливочное			1,5	2	51	2								
Масло растительное			1	1	1	1								
Яйцо			1/18	1/18	1/18	1\18								
Капуста тушеная с куриным филе	200	200					10,4	12,5	7,7	124	10,4	12,5	7,7	124
Масло сливочное			10	10	10	10								
Капуста белокочанная			220	220	176	176								
Лук-репка			12	12	10	10								
Морковь			12	12	9	9								
Томат-пюре			5	5	5	5								
Мука			5	5	5	5								
Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,8	107
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,0	113
Итого за обед							18,1	16,1	73	454	20,3	16,9	93,1	548

Уплотненный полдник

Булочка с творогом	65	95					3,69	3,73	10,4	136	4,0	5,7	13,1	205
Мука			20	30	20	30								
Яйцо			6	8	5	7								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Сахар			6	8	6	8								
Творог			30	45	30	45								
Дрожжи			2	3	2	3								
Какао на молоке с сахаром	150	200					4,2	4,8	12,1	135	5,1	6,4	13,4	164
Какао			0,5	0,6	0,5	0,6								
Сахар			10	10	10	10								
Молоко			150	200	150	200								
Яблоко	250	250					0,75	-	25,5	103	0,75	-	25,5	103
Итого за полдник							9,39	9,49	44,	344	10,3	12,2	48	424
Итого за день							41,9	44,8	183	1398	6,3	51,3	211	1766

Меню – раскладка на 10 дней теплого периода года

9-й день, четверг

Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто	Ясли	Сад
--------------	------------	--------	-------	------	-----

ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	б	ж	у	Кал	б	ж	у	Кал
------	-----	------	-----	------	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----

Завтрак

Суп молочный с рисом	200	200							4,94	6,06	18,6	148	4,94	6,06	18,6	148
Молоко			200	200	200	200										
Рис			10	10	10	10										
Сахар			5	5	5	5										
Масло сливочное			3	3	3	3										
Кофейный напиток на молоке	150	200							4,2	4,8	19,0	133	4,2	4,8	19,0	133
Кофе злаковый			1,0	1,2	1,0	1,2										
Молоко			150	150	150	150										
Сахар			10	10	10	10										
Хлеб с маслом и сыром	32	46							3,32	5,25	9,32	108	4,58	8,56	13,9	153
Хлеб пшеничный			20	30	20	30										
Масло сливочное			5	7	5	7										
Сыр			7	9	7	9										
Итого на завтрак									12,4	16,1	46,9	389	13,7	19,4	51,6	434

Второй завтрак

Сок	100	100							0,5	-	12,2	50,8	0,5	-	12,	50,8
------------	------------	------------	--	--	--	--	--	--	------------	----------	-------------	-------------	------------	----------	------------	-------------

Обед

Помидор свежий	40	40							0,30	-	1,23	6,3	0,30	-	1,23	6,3
Суп рыбный «Лосось»	150	200							8	22	12,8	137	12,6	3,1	22,5	184

Горбуша в собственном соку			40	53	40	53								
Пшено			10	13	10	13								
Картофель			50	66	35	46								
Лук-репка			10	13	8	10								
Морковь			5	6	4	5								
Масло сливочное			2	2,5	2	2,5								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Биточки рыбные из минтая	70	70					10,3	1,93	6,79	85,9	10,3	1,93	6,79	85,9
Минтай без головы			92	56	92	56								
Хлеб пшеничный			13	13	13	13								
Томатная паста			3	3	3	3								
Масло сливочное			1,4	1,4	1,4	1,4								
Молоко			10	10	10	10								
Яйцо			1/10	1/10	1/10	1/10								
Масло растительное			1	1	1	1								
Вермишель отварная	130	130					4,79	4,59	30,6	182	4,79	4,59	30,6	182
Вермишель			44	44	44	44								
Масло сливочное			6	6	6	6								
Компот из сухофруктов	150	200												
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,0	113
Итого за обед							27,8	9,38	101	620	33,8	10,4	126	738

Уплотненный полдник

Овощное рагу	180	250					4,9	7,34	11,7	130	5,7	8,6	13,7	139
Картофель			100	150	70	150								
Капуста			60	100	48	70								
Лук-репка			10	10	8	8								
Молоко			30	30	30	30								

Масло растительное			1,5	3	1,5	3								
Морковь			30	75	27	60								
Хлеб пшеничный			15	20	15	20								
Йогурт	100	100												
чай с молоком	180	200												
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Молоко			150	150	150	150								
Сахар			15	15	15	15								
Итого за полдник							12,9	12,4	57,7	387	14,1	13,7	62,1	431
Итого за день							53,2	37,9	218	1448	62,2	43,6	252	1654

Морковь			5	6	4	5								
Лук			5	6	4	5								
Перловка			5	6	5	6								
Масло сливочное			2	2,5	2	2,5								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Сметана			5	6	5	6								
Голубцы ленивые	150	170					9,84	10,0	7,39	159	9,84	10,0	7,39	159
Говядина			58,5	58,5	42	42								
Рис отварной			15	15	15	15								
Лук-репка			7,5	7,5	6	6								
Масло сливочное			3,3	3,3	3,3	3,3								
Капуста отварная			80	80	63	63								
Компот из сухофруктов	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,8	107
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
Хлеб ржаной			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
Хлеб пшеничный			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,0	113
Итого за обед							20,0	15,3	72,2	506	21,5	24,1	92,3	668

Уплотненный полдник

Картофель отварной в молоке	200	200					4,18	9,38	36,2	243	4,18	9,38	46,2	293
Картофель			187	187	140	140								
Молоко			60	60	57	57								
Масло сливочное			8	8	8	8								
Чай с лимоном	150	200					0,13	0,01	1,81	60,1	0,13	0,01	1,81	60,1
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Сахар			15	15	15	15								
Лимон			10	10	10	10								
Печенье	20	20					1,48	2,0	15,2	81,2	1,48	2,0	15,2	81,2
Хлеб пшеничный			15	20	15	20	1,24	0,19	7,27	34,0	1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за полдник							7,03	11,5	60,5	418	7,45	11,6	72,9	480
Итого за день							39,4	3,13	197	1416	42,9	56,3	235	1705