

**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**

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



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



Лук			5	5										
<b>Суп картофельный с клецками</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					3	2,63	13,4	89,5	3,75	3,28	16,8	111
Картофель			43	53	32	40								
Лук			8	0	6	8								
Морковь			8	10	6	8								
Масло сливочное			1,5	2	1,5	2								
Мука			6	8	6	8								
Яйцо			1/18	1/18	1/18	1/18								
<b>Картофель тушеный</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					3,44	3,1	20	130	5,5	4,04	30,3	198
Картофель			150	163	130	143								
Лук			15	18	8	10								
Масло сливочное			2	3	5	5								
Морковь			30	38	8	10								
Масло растительное			5	7	5	7								
<b>Сосиска отварная</b>	<b>50</b>	<b>50</b>					5,5	1,4	-	150	5,5	1,4	-	150
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,8	108
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
<b>Хлеб ржаной</b>			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,1	113
<b>Итого на обед</b>							17,2	20,3	83,5	639	20,8	22,1	113	746

**Уплотненный полдник**

<b>Ватрушка с повидлом</b>	<b>60</b>	<b>90</b>					3,69	3,73	10,4	263	4,0	5,7	18,1	305
Мука			20	30	20	30								
Молоко			50	50	50	50								
Яйцо			12	12	12	12								
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								
<b>Кефир</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>104</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>
<b>Йогурт</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>18,8</b>	<b>79</b>	<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>16,8</b>	<b>79</b>
<b>Итого на полдник</b>							<b>11,2</b>	<b>9,59</b>	<b>35,6</b>	<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>12,2</b>	<b>44,3</b>	<b>500</b>
<b>Итого за день</b>							<b>41,3</b>	<b>45,2</b>	<b>196</b>	<b>1496</b>	<b>50,1</b>	<b>53,4</b>	<b>234</b>	<b>1778</b>

**Меню-раскладки на 10 дней холодного 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**

<b>Запеканка творожная со сгущенным молоком</b>	<b>120</b>	<b>110</b>							<b>19,4</b>	<b>11,8</b>	<b>22,3</b>	<b>269</b>	<b>20,2</b>	<b>13,1</b>	<b>21,5</b>	<b>258</b>
Творог			<b>120</b>	<b>95</b>	<b>120</b>	<b>95</b>										

Масло сливочное			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>										
Яйцо			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>										
Сахар			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>										
Манка			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>										
Молоко			<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>										
Сгущенное молоко			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>										
<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>150</b>	<b>180</b>							<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,0</b>	<b>132</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,0</b>	<b>132</b>
Кофе злаковый			<b>1,0</b>	<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	<b>1,2</b>										
Молоко			<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>										
Сахар			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>										
<b>Хлеб с маслом</b>									<b>1,45</b>	<b>3,34</b>	<b>9,32</b>	<b>83,0</b>	<b>2,17</b>	<b>6,10</b>	<b>13,9</b>	<b>120</b>
Хлеб пшеничный			<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>										
Масло сливочное			<b>5</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>7</b>										
<b>Итого на завтрак</b>									<b>25,1</b>	<b>20,0</b>	<b>50,6</b>	<b>484</b>	<b>26,5</b>	<b>23,9</b>	<b>54,4</b>	<b>511</b>
<b>Второй завтрак</b>																
<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>							<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>12,2</b>	<b>50,8</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>12,2</b>	<b>50,8</b>

## Обед

<b>Борщ со сметаной</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>1,23</b>	<b>4,24</b>	<b>9,61</b>	<b>75,9</b>	<b>2,22</b>	<b>6,5</b>	<b>17</b>	<b>126</b>
Капуста			30	40	21	28								
Картофель			50	66	21	28								
Лук-репка			10	13	8	11								
Свекла			20	26	15	20								
Морковь			10	13	8	11								
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								
<b>Бефстроганов</b>	<b>60</b>	<b>80</b>					<b>11,1</b>	<b>9,5</b>	<b>16,4</b>	<b>226</b>	<b>11,0</b>	<b>15,3</b>	<b>25,2</b>	<b>331</b>
Мясо			50	55	45	50								
Масло растительное			2	2	2	2								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Лук-репка			10	10	8	8								
Мука			3	3	3	3								
Сметана			5	10	5	10								
Томат			5	5	5	5								
<b>Гречневый гарнир</b>	<b>120</b>	<b>140</b>												
Гречка			40	45	40	45								
Масло сливочное			5	5	5	5								
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>20,9</b>	<b>80,7</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>27,8</b>	<b>107</b>
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>0,94</b>	<b>0,14</b>	<b>9,96</b>	<b>42,8</b>	<b>1,41</b>	<b>0,21</b>	<b>14,9</b>	<b>64,2</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>3,32</b>	<b>0,52</b>	<b>19,2</b>	<b>90,8</b>	<b>4,15</b>	<b>0,65</b>	<b>24,0</b>	<b>113</b>
<b>Итого за обед</b>							<b>16,9</b>	<b>14,4</b>	<b>75,7</b>	<b>516</b>	<b>19,3</b>	<b>22,6</b>	<b>109</b>	<b>743</b>

## Уплотненный полдник

<b>Винегрет</b>	<b>80</b>	<b>120</b>					<b>1,56</b>	<b>3,1</b>	<b>6,04</b>	<b>76,4</b>	<b>1,88</b>	<b>3,7</b>	<b>13,3</b>	<b>86</b>
-----------------	-----------	------------	--	--	--	--	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-----------

Картофель			30	40	20	28								
Свекла			40	60	32	48								
Морковь			20	30	16	24								
Огурец соленый			20	30	16	24								
Масло растительное			2	3	2	3								
Лук-репка			15	20	12	16								
<b>Гренки с сыром</b>	<b>30</b>	<b>33</b>					<b>2,8</b>	<b>4,30</b>	<b>7,24</b>	<b>78,1</b>	<b>3,83</b>	<b>6,56</b>	<b>9,66</b>	<b>111</b>
Хлеб пшеничный			20	15	20	15								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Сыр			6	8	6	8								
<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>	<b>200</b>												
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Молоко			150	150	150	150								
Сахар			15	15	15	15								
<b>Итого за полдник</b>							<b>8,71</b>	<b>12,2</b>	<b>35,2</b>	<b>298</b>	<b>9,99</b>	<b>15,0</b>	<b>45,0</b>	<b>341</b>
<b>Итого за день</b>							<b>51,2</b>	<b>46,6</b>	<b>173</b>	<b>1349</b>	<b>56,3</b>	<b>61,7</b>	<b>220</b>	<b>1646</b>

**Меню-раскладка на 10 дней холодного периода года**

**3-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**

<b>Каша геркулесовая молочная</b>	<b>200</b>	<b>200</b>					<b>6,33</b>	<b>8,90</b>	<b>25,4</b>	<b>2076</b>	<b>6,33</b>	<b>8,90</b>	<b>25,4</b>	<b>207</b>
Крупа «Геркулес»			<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>								
Молоко			<b>106,7</b>	<b>106,7</b>	<b>106,7</b>	<b>106,7</b>								
Сахар			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>								
Масло сливочное			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>								
<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,0</b>	<b>133</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,0</b>	<b>133</b>
Кофе злаковый			<b>1,0</b>	<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	<b>1,2</b>								
Молоко			<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>								
Сахар			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
<b>Хлеб с маслом и сыром</b>	<b>32</b>	<b>46</b>					<b>3,32</b>	<b>5,25</b>	<b>9,32</b>	<b>108</b>	<b>4,58</b>	<b>8,56</b>	<b>13,9</b>	<b>153</b>
Хлеб пшеничный			<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>								
Масло сливочное			<b>5</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>7</b>								
Сыр			<b>7</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>9</b>								
<b>Итого на завтрак</b>							<b>13,8</b>	<b>18,9</b>	<b>53,8</b>	<b>448</b>	<b>15,1</b>	<b>22,2</b>	<b>58,4</b>	<b>493</b>

**Второй завтрак**

<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>12,2</b>	<b>50,8</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>12,2</b>	<b>50,8</b>
------------	------------	------------	--	--	--	--	------------	----------	-------------	-------------	------------	----------	-------------	-------------

**Обед**

<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	<b>50</b>	<b>50</b>					<b>0,66</b>	<b>4,03</b>	<b>4,25</b>	<b>53,9</b>	<b>0,66</b>	<b>4,03</b>	<b>4,25</b>	<b>53,9</b>
Капуста белокочанная			<b>53</b>	<b>53</b>	<b>42</b>	<b>42</b>								
Морковь			<b>6,5</b>	<b>6,5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>								
Сахар			<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>								
Масло растительное			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>								
<b>Рассольник со сметаной</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>3,52</b>	<b>4,66</b>	<b>14,7</b>	<b>133</b>	<b>5,63</b>	<b>8,21</b>	<b>18,0</b>	<b>173</b>
Огурец соленый			<b>10</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>13</b>								
Картофель			<b>50</b>	<b>66</b>	<b>35</b>	<b>46</b>								
Лук-репка			<b>5</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>								
Морковь			<b>5</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>								
Перловка			<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>								
Масло сливочное			<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>								
Масло растительное			<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>								
Сметана			<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>								
<b>Плов с куриным филе</b>	<b>160</b>	<b>180</b>					<b>7,74</b>	<b>10,3</b>	<b>19,6</b>	<b>239</b>	<b>17,5</b>	<b>13,3</b>	<b>29,4</b>	<b>342</b>
Куриное филе			<b>35</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>30</b>								
Лук-репка			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>								
Рис			<b>30</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>40</b>								
Морковь			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>								
Масло растительное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>								
Масло сливочное			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>								
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>20,9</b>	<b>80,7</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>27,8</b>	<b>107</b>
Сухофрукты			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
Сахар			<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>								
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>0,94</b>	<b>0,14</b>	<b>9,96</b>	<b>42,8</b>	<b>1,41</b>	<b>0,21</b>	<b>14,9</b>	<b>64,2</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>3,32</b>	<b>0,52</b>	<b>19,2</b>	<b>90,8</b>	<b>4,15</b>	<b>0,65</b>	<b>24,0</b>	<b>113</b>
<b>Итого за обед</b>							<b>16,5</b>	<b>19,7</b>	<b>87,9</b>	<b>640</b>	<b>29,9</b>	<b>26,4</b>	<b>118</b>	<b>854</b>

**Уплотненный полдник**

<b>Яблоко</b>	<b>250</b>	<b>250</b>					<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>25,5</b>	<b>103</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>25,5</b>	<b>103</b>
---------------	------------	------------	--	--	--	--	-------------	----------	-------------	------------	-------------	----------	-------------	------------

<b>Овощное рагу</b>	<b>180</b>	<b>250</b>					<b>4,9</b>	<b>7,34</b>	<b>11,7</b>	<b>130</b>	<b>5,7</b>	<b>8,6</b>	<b>13,7</b>	<b>139</b>
Картофель			<b>100</b>	<b>150</b>	<b>70</b>	<b>150</b>								
Капуста			<b>60</b>	<b>100</b>	<b>48</b>	<b>70</b>								
Молоко			<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>								
Масло растительное			<b>1,5</b>	<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>								
Морковь			<b>30</b>	<b>75</b>	<b>27</b>	<b>60</b>								
Лук-репка			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>								
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>15</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>1,24</b>	<b>0,19</b>	<b>7,21</b>	<b>34,0</b>	<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45,4</b>
<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					<b>4,28</b>	<b>4,8</b>	<b>22,0</b>	<b>144</b>	<b>4,28</b>	<b>4,8</b>	<b>22,0</b>	<b>144</b>
Чай			<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>								
Молоко			<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>								
Сахар			<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>								
<b>Итого за полдник</b>							<b>11,7</b>	<b>12,3</b>	<b>66,4</b>	<b>412</b>	<b>12,3</b>	<b>13,6</b>	<b>70,8</b>	<b>413</b>
<b>Итого за день</b>							<b>42,1</b>	<b>51,0</b>	<b>220</b>	<b>1551</b>	<b>57,9</b>	<b>62,3</b>	<b>260</b>	<b>1830</b>



<b>Суп рыбный «Лосось»</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>8,0</b>	<b>2,2</b>	<b>13,8</b>	<b>137</b>	<b>12,6</b>	<b>3,1</b>	<b>22,5</b>	<b>184</b>
Горбуша в собственном соку			<b>40</b>	<b>53</b>	<b>40</b>	<b>53</b>								
Пшено			<b>10</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>13</b>								
Картофель			<b>50</b>	<b>66</b>	<b>35</b>	<b>46</b>								
Лук-репка			<b>10</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>10</b>								
Морковь			<b>5</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>								
Масло сливочное			<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>								
<b>Рыба тушеная с овощами в томат с.</b>	<b>140</b>	<b>140</b>					<b>14,5</b>	<b>8,03</b>	<b>7,51</b>	<b>160</b>	<b>14,5</b>	<b>8,03</b>	<b>7,51</b>	<b>160</b>
Минтай/теска (без головы)			<b>113</b>	<b>113</b>	<b>87</b>	<b>87</b>								
Масло растительное			<b>7,5</b>	<b>7,5</b>	<b>7,5</b>	<b>7,5</b>								
Лук-репка			<b>17</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>14</b>								
Морковь			<b>32</b>	<b>32</b>	<b>25</b>	<b>25</b>								
Томатная паста			<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>								
Сахар			<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>								
<b>Вермишель отварная</b>	<b>130</b>	<b>130</b>					<b>4,79</b>	<b>4,59</b>	<b>30,6</b>	<b>182</b>	<b>4,79</b>	<b>4,59</b>	<b>30,6</b>	<b>182</b>
Вермишель			<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>								
Масло сливочное			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>								
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>20,9</b>	<b>80,7</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>27,8</b>	<b>107</b>
Сухофрукты			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
Сахар			<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>								
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>0,94</b>	<b>0,14</b>	<b>9,96</b>	<b>42,8</b>	<b>1,41</b>	<b>0,21</b>	<b>14,9</b>	<b>64,2</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>3,32</b>	<b>0,52</b>	<b>19,2</b>	<b>90,8</b>	<b>4,15</b>	<b>0,65</b>	<b>24,0</b>	<b>113</b>
<b>Итого за обед</b>							<b>32,6</b>	<b>18,4</b>	<b>105</b>	<b>737</b>	<b>38,3</b>	<b>19,5</b>	<b>128</b>	<b>855</b>

**Уплотненный полдник**

<b>Булочка с творогом</b>	<b>65</b>	<b>95</b>					<b>3,69</b>	<b>3,73</b>	<b>10,4</b>	<b>136</b>	<b>4,0</b>	<b>5,7</b>	<b>13,1</b>	<b>205</b>
Творог			<b>30</b>	<b>45</b>	<b>30</b>	<b>45</b>								
Мука			<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>								
Сахар			<b>6</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>								

Масло сливочное			<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>								
Дрожжи			<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>								
<b>Яйцо вареное</b>	<b>50</b>	<b>50</b>					<b>6,35</b>	<b>5,75</b>	<b>0,35</b>	<b>78,5</b>	<b>6,35</b>	<b>5,75</b>	<b>0,35</b>	<b>78,5</b>
<b>Какао на молоке с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>12,1</b>	<b>135</b>	<b>5,1</b>	<b>6,4</b>	<b>13,4</b>	<b>164</b>
Какао			<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>								
Сахар			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
Молоко			<b>150</b>	<b>200</b>	<b>150</b>	<b>200</b>								
<b>Итого за полдник</b>							<b>14,2</b>	<b>14,2</b>	<b>22,8</b>	<b>350</b>	<b>15,4</b>	<b>17,8</b>	<b>26,8</b>	<b>447</b>
<b>Итого за день</b>							<b>59,8</b>	<b>48,8</b>	<b>187</b>	<b>15,28</b>	<b>68,0</b>	<b>56,8</b>	<b>218</b>	<b>1778</b>



Капуста			50	66	40	53								
Лук-репка			10	13	8	10								
Морковь			5	6	4	5								
Картофель			30	40	21	28								
Пшено			10	13	9	11								
Сметана			5	6	5	6								
<b>Котлета из говядины</b>	<b>60</b>	<b>70</b>					<b>10,6</b>	<b>11,7</b>	<b>5,74</b>	<b>176</b>	<b>10,6</b>	<b>11,7</b>	<b>5,74</b>	<b>196</b>
Мясо			60	70	50	60								
Хлеб			10	10	10	10								
Молоко			10	10	10	10								
Лук			10	10	8	8								
Масло растительное			2	2	2	2								
<b>Гороховое пюре</b>	<b>120</b>	<b>130</b>					<b>12,6</b>	<b>5,00</b>	<b>31,7</b>	<b>215</b>	<b>13,8</b>	<b>5,08</b>	<b>34,6</b>	<b>231</b>
Горох			55	60	55	60								
Масло сливочное			5	5	5	5								
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>												
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>0,94</b>	<b>0,14</b>	<b>9,96</b>	<b>42,8</b>	<b>1,41</b>	<b>0,21</b>	<b>14,9</b>	<b>64,2</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>3,32</b>	<b>0,52</b>	<b>19,2</b>	<b>90,8</b>	<b>4,15</b>	<b>0,65</b>	<b>24,0</b>	<b>113</b>
<b>Итого за обед</b>							<b>29,2</b>	<b>23,6</b>	<b>94,2</b>	<b>699</b>	<b>32,3</b>	<b>27,8</b>	<b>125</b>	<b>867</b>

**Уплотненный полдник**

<b>Салат «Зимний»</b>	<b>40</b>	<b>63</b>												
Морковь			10	15	8	12								
Огурец соленый			5	10	4	8								
Лук-репка			5	10	4	8								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Картофель			30	50	21	35								
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>15</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>1,24</b>	<b>0,19</b>	<b>7,21</b>	<b>34,0</b>	<b>1,66</b>	<b>0,26</b>	<b>9,62</b>	<b>45</b>
<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>1,81</b>	<b>60,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>1,81</b>	<b>60,1</b>
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Сахар			15	15	15	15								

Лимон			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
Печенье	<b>20</b>	<b>20</b>					<b>1,48</b>	<b>2,0</b>	<b>15,2</b>	<b>81,2</b>	<b>1,48</b>	<b>2,0</b>	<b>15,2</b>	<b>81,2</b>
<b>Итого на полдник</b>							<b>3,32</b>	<b>4,29</b>	<b>29,6</b>	<b>222</b>	<b>4,3</b>	<b>6,42</b>	<b>34,0</b>	<b>249</b>
<b>Итого за день</b>							<b>44,9</b>	<b>44,1</b>	<b>181</b>	<b>1412</b>	<b>53,6</b>	<b>54,8</b>	<b>230</b>	<b>1674</b>

**Меню-раскладка на 10 дней холодного 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**

<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>200</b>	<b>200</b>					<b>4,94</b>	<b>6,06</b>	<b>18,6</b>	<b>148</b>	<b>4,94</b>	<b>6,06</b>	<b>18,6</b>	<b>148</b>
Молоко			<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>								
Рис			<b>15</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
Сахар			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>								
Масло сливочное			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>								
<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,0</b>	<b>133</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,0</b>	<b>133</b>
Кофе злаковый			<b>1,0</b>	<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	<b>1,2</b>								
Молоко			<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>								
Сахар			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>25</b>	<b>37</b>					<b>1,45</b>	<b>2,34</b>	<b>9,32</b>	<b>83,0</b>	<b>2,17</b>	<b>6,10</b>	<b>13,9</b>	<b>120</b>
Хлеб пшеничный			<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>								
Масло сливочное			<b>5</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>7</b>								
<b>Итого на завтрак</b>							<b>10,5</b>	<b>14,2</b>	<b>46,9</b>	<b>364</b>	<b>11,3</b>	<b>16,9</b>	<b>51,6</b>	<b>401</b>

**Второй завтрак**

<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>12,2</b>	<b>50,8</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>12,2</b>	<b>50,8</b>
------------	------------	------------	--	--	--	--	------------	----------	-------------	-------------	------------	----------	-------------	-------------

**Обед**

<b>Суп рыбный «лосось»</b>	<b>170</b>	<b>200</b>					<b>8,0</b>	<b>2,2</b>	<b>13,8</b>	<b>137</b>	<b>12,6</b>	<b>3,1</b>	<b>22,5</b>	<b>184</b>
----------------------------	------------	------------	--	--	--	--	------------	------------	-------------	------------	-------------	------------	-------------	------------

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								
<b>Картофельное пюре</b>	<b>130</b>	<b>130</b>					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								
<b>Сельдь с луком</b>	<b>50</b>	<b>50</b>					2,55	6,33	5,87	90,7	2,55	6,33	5,87	90,7
Сельдь соленая			90	90	46	46								
Лук-репка			5	5	3	3								
Масло растительное			3	3	3	3								
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>												
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
<b>Хлеб ржаной</b>			20	30	20	30	0,94	0,14	9,96	42,8	1,41	0,21	14,9	64,2
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	50	40	50	3,32	0,52	19,2	90,8	4,15	0,65	24,0	113
<b>Итого за обед</b>							<b>17,9</b>	<b>14,4</b>	<b>89,9</b>	<b>681</b>	<b>24,0</b>	<b>15,5</b>	<b>115</b>	<b>799</b>

**Уплотненный полдник**

<b>Зразы творожные с изюмом и повидлом</b>	<b>200</b>	<b>200</b>					22,4	7,13	59,8	393	22,4	7,13	59,8	393
Творог			101	101	100	100								
Мука			26	26	26	26								
Яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
Сахар			15	15	15	15								
Изюм			25	25	25	25								
Масло сливочное			7	7	7	7								
Растительное масло			1	1	1	1								

Повидло			<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>								
<b>Какао на молоке с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>12,1</b>	<b>135</b>	<b>5,1</b>	<b>6,4</b>	<b>13,4</b>	<b>164</b>
Какао			<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>								
Сахар			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
Молоко			<b>150</b>	<b>200</b>	<b>150</b>	<b>200</b>								
<b>Вафли</b>	<b>20</b>	<b>20</b>					<b>1,48</b>	<b>2,0</b>	<b>15,2</b>	<b>81,2</b>	<b>1,48</b>	<b>2,0</b>	<b>15,2</b>	<b>81,2</b>
<b>Итого за полдник</b>							<b>28,1</b>	<b>13,9</b>	<b>87,1</b>	<b>609</b>	<b>29,0</b>	<b>15,5</b>	<b>88,4</b>	<b>638</b>
<b>Итого за день</b>							<b>57,2</b>	<b>42,5</b>	<b>236</b>	<b>1705</b>	<b>64,8</b>	<b>48,0</b>	<b>267</b>	<b>1890</b>

**Меню-раскладка на 10 дней холодного 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**

<b>Омлет натуральный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					<b>10,2</b>	<b>12,5</b>	<b>5,00</b>	<b>173</b>	<b>10,2</b>	<b>12,5</b>	<b>5,00</b>	<b>173</b>
Яйцо			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>								
Молоко			<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>								
Масло растительное			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>								
Масло сливочное			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>								
<b>Кофейный напиток</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,0</b>	<b>133</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,0</b>	<b>133</b>
Кофе злаковый			<b>1,0</b>	<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	<b>1,2</b>								
Молоко			<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>								
Сахар			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
<b>Хлеб с маслом и сыром</b>	<b>25</b>	<b>37</b>					<b>1,45</b>	<b>2,34</b>	<b>9,32</b>	<b>83,0</b>	<b>2,17</b>	<b>6,10</b>	<b>13,9</b>	<b>120</b>
Хлеб пшеничный			<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>								
Масло сливочное			<b>5</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>7</b>								
Сыр			<b>7</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>9</b>								
<b>Итого на завтрак</b>							<b>17,7</b>	<b>22,5</b>	<b>33,3</b>	<b>414</b>	<b>19,0</b>	<b>25,8</b>	<b>13,9</b>	<b>459</b>

**Второй завтрак**

<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>12,2</b>	<b>50,8</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>12,2</b>	<b>50,8</b>
------------	------------	------------	--	--	--	--	------------	----------	-------------	-------------	------------	----------	-------------	-------------

**Обед**

<b>Щи со сметаной</b>	<b>170</b>	<b>200</b>					<b>2,82</b>	<b>2,84</b>	<b>22,8</b>	<b>134</b>	<b>4,52</b>	<b>5,02</b>	<b>36,5</b>	<b>217</b>
-----------------------	------------	------------	--	--	--	--	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

Масло сливочное			2	2,5	2	2,5								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
Капуста			30	40	21	28								
Лук-репка			10	8	10	8								
Морковь			5	6	4	5								
Картофель			30	40	21	28								
Томатная паста			3	4	3	4								
<b>Ежики в томатно-сметанном соус</b>	<b>160</b>	<b>180</b>					<b>15,0</b>	<b>11,3</b>	<b>13,7</b>	<b>23,4</b>	<b>18,1</b>	<b>13,4</b>	<b>15,7</b>	<b>273</b>
Мясо			60	70	50	60								
Крупа рисовая			13	15	13	15								
Яйцо			1 10	1 10	1 10	1 10								
Лук-репка			10	10	8	8								
Масло сливочное			4	5	4	5								
Мука			2	2	2	2								
Томат			3	3	3	3								
Морковь			15	20	13	18								
Сметана			5	5	5	5								
Масло растительное			1	1	1	1								
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>20,9</b>	<b>80,7</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>27,8</b>	<b>107</b>
Сухофрукты			10	10	10	10								
Сахар			15	15	15	15								
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>0,94</b>	<b>0,14</b>	<b>9,96</b>	<b>42,8</b>	<b>1,41</b>	<b>0,21</b>	<b>14,9</b>	<b>64,2</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>3,32</b>	<b>0,52</b>	<b>19,2</b>	<b>90,8</b>	<b>4,15</b>	<b>0,65</b>	<b>24,0</b>	<b>113</b>

**Уплотненный полдник**

<b>Салат из тертой моркови с сахаром</b>	<b>50</b>	<b>50</b>					<b>0,57</b>	<b>5,04</b>	<b>5,19</b>	<b>68,4</b>	<b>0,57</b>	<b>5,04</b>	<b>5,19</b>	<b>68,4</b>
Морковь			55	55	44	44								
Масло растительное			5	5	5	5								
Сахар			1,5	1,5	1,5	1,5								
<b>Булочка десертная</b>	<b>50</b>	<b>50</b>					<b>4,66</b>	<b>3,98</b>	<b>34,4</b>	<b>181</b>	<b>4,66</b>	<b>3,98</b>	<b>34,4</b>	<b>181</b>
Мука			30	30	30	30								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Дрожжи			1	1	1	1								

Повидло			11	11	11	11								
<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					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								
<b>Итого за полдник</b>							9,52	13,8	61,6	393	9,52	13,8	61,6	393
<b>Итого за день</b>							51,8	55,2	206	1528	59,5	64,1	220	1782

**Меню-раскладка на 10 дней холодного 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**

<b>Каша сборная молочная</b>	<b>200</b>	<b>250</b>												
Пшено			5	10	5	10								
Молоко			200	200	200	200								
Сахар			10	10	10	10								
Рис			5	10	5	10								
Масло сливочное			3	3	3	3								
Гречка			5	10	5	10								
<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					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								
<b>Хлеб с маслом и сыром</b>	<b>32</b>	<b>46</b>					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								

<b>Итого на завтрак</b>							<b>18,2</b>	<b>19,6</b>	<b>53,8</b>	<b>451</b>	<b>14,0</b>	<b>25,3</b>	<b>64,8</b>	<b>549</b>
-------------------------	--	--	--	--	--	--	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

**Второй завтрак**

<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>12,2</b>	<b>50,8</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>12,2</b>	<b>50,8</b>
------------	------------	------------	--	--	--	--	------------	----------	-------------	-------------	------------	----------	-------------	-------------

**Обед**

<b>Суп-лапша</b>	<b>170</b>	<b>200</b>					<b>1,5</b>	<b>4,35</b>	<b>13,5</b>	<b>68,5</b>	<b>2,5</b>	<b>7,93</b>	<b>2,26</b>	<b>114</b>
Картофель			<b>50</b>	<b>66</b>	<b>21</b>	<b>28</b>								
Вермишель			<b>10</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>13</b>								
Лук-репка			<b>10</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>10</b>								
Морковь			<b>10</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>10</b>								
Масло сливочное			<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>								
Масло растительное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>								
<b>Капуста тушеная с куриным филе</b>	<b>200</b>	<b>200</b>					<b>18,65</b>	<b>14,46</b>	<b>7,38</b>	<b>152,72</b>				
Капуста белокочанная			<b>220</b>	<b>220</b>	<b>176</b>	<b>176</b>								
Масло сливочное			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
Лук-репка			<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
Морковь			<b>12</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>9</b>								
Томат-пюре			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>								
Мука			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>								
Куриное филе			<b>30</b>	<b>35</b>										
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>20,9</b>	<b>80,7</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>27,8</b>	<b>107</b>
Сухофрукты			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
Сахар			<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>								
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>0,94</b>	<b>0,14</b>	<b>9,96</b>	<b>42,8</b>	<b>1,41</b>	<b>0,21</b>	<b>14,9</b>	<b>64,2</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>3,32</b>	<b>0,52</b>	<b>19,2</b>	<b>90,8</b>	<b>4,15</b>	<b>0,65</b>	<b>24,0</b>	<b>113</b>
<b>Итого за обед</b>							<b>17,6</b>	<b>18,4</b>	<b>77,5</b>	<b>515</b>	<b>21,4</b>	<b>21,7</b>	<b>109</b>	<b>539</b>

**Уплотненный полдник**

<b>Салат овощной</b>	<b>90</b>	<b>120</b>					<b>1,00</b>	<b>2,98</b>	<b>9,40</b>	<b>67,6</b>	<b>1,34</b>	<b>3,98</b>	<b>12,5</b>	<b>90,2</b>
Картофель			<b>50</b>	<b>50</b>	<b>35</b>	<b>35</b>								
Капуста			<b>15</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>12</b>								
Лук-репка			<b>15</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>16</b>								

Растительное масло			2	2	2	2								
Хлеб пшеничный			15	20	15	20	1,24	0,19	7,21	34,0	1,66	0,26	9,62	45,4
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								
Груша	200	200					0,8	0,6	20,6	94,0	0,88	0,66	22,6	103
Итого за полдник							7,32	8,57	59,2	339	8,16	10,8	66,8	382
Итого за день							43,6	46,6	202	1357	49,1	57,9	253	1722

**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**

<b>Суп молочный вермишелевый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>					<b>4,94</b>	<b>6,06</b>	<b>18,6</b>	<b>148</b>	<b>4,94</b>	<b>6,06</b>	<b>18,6</b>	<b>148</b>
Молоко			<b>140</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>140</b>								
Вермишель			<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>								
Сахар			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>								
Масло сливочное			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>								
<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,0</b>	<b>113</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,0</b>	<b>133</b>
Кофе злаковый			<b>1,0</b>	<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	<b>1,2</b>								
Молоко			<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>								
Сахар			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
<b>Хлеб с маслом и сыром</b>	<b>32</b>	<b>46</b>					<b>3,32</b>	<b>5,25</b>	<b>9,32</b>	<b>108</b>	<b>4,58</b>	<b>8,56</b>	<b>13,9</b>	<b>153</b>
Хлеб пшеничный			<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>								
Масло сливочное			<b>5</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>7</b>								
Сыр			<b>7</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>9</b>								
<b>Итого на завтрак</b>							<b>12,4</b>	<b>16,1</b>	<b>46,9</b>	<b>389</b>	<b>13,7</b>	<b>19,4</b>	<b>51,6</b>	<b>434</b>

### Второй завтрак

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

### Обед

<b>Суп рыбный «Лосось»</b>	170	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	5	2,5								
Масло растительное			1,5	2	1,5	2								
<b>Биточки рыбные из минтая</b>	<b>70</b>	<b>70</b>					<b>10,3</b>	<b>1,93</b>	<b>6,79</b>	<b>85,9</b>	<b>10,3</b>	<b>1,93</b>	<b>6,79</b>	<b>85,9</b>
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								
<b>Рисовый гарнир</b>	<b>130</b>	<b>130</b>					<b>2,13</b>	<b>4,30</b>	<b>23,2</b>	<b>134</b>	<b>2,83</b>	<b>4,36</b>	<b>30,9</b>	<b>166</b>
Рис			30	40	30	40								
Масло сливочное			5	5	5	5								
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>20,9</b>	<b>80,7</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>27,8</b>	<b>107</b>
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
<b>Итого за обед</b>							<b>25,1</b>	<b>9,09</b>	<b>93,2</b>	<b>571</b>	<b>31,8</b>	<b>10,2</b>	<b>127</b>	<b>719</b>

### Уплотненный полдник

Сырники с	110	130					18,7	24,8	28,7	412	18,7	24,8	28,7	412
-----------	-----	-----	--	--	--	--	------	------	------	-----	------	------	------	-----

<b>морковью</b>														
Морковь			<b>40</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>35</b>								
Крупа манная			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
Творог			<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>								
Сахар			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
Яйцо			<b>1/2</b>	<b>1/2</b>	<b>1/2</b>	<b>1/2</b>								
Мука			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>								
Масло сливочное			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>								
Масло растительное			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>								
<b>Какао на молоке с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>12,1</b>	<b>135</b>	<b>5,1</b>	<b>6,4</b>	<b>13,4</b>	<b>164</b>
Какао			<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>								
Сахар			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
Молоко			<b>150</b>	<b>200</b>	<b>150</b>	<b>200</b>								
<b>Йогурт</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>16,8</b>	<b>79</b>	<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>16,8</b>	<b>79</b>
<b>Итого за полдник</b>							<b>25,4</b>	<b>29,7</b>	<b>57,6</b>	<b>625</b>	<b>26,3</b>	<b>31,3</b>	<b>58,9</b>	<b>654</b>
<b>Итого за день</b>							<b>64,2</b>	<b>54,9</b>	<b>211</b>	<b>1645</b>	<b>73,1</b>	<b>61,0</b>	<b>250</b>	<b>1867</b>

**Меню – раскладка на 10 дней теплого периода**

**10-й день пятница**

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

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

**Завтрак**

<b>Каша гречневая с маслом</b>	<b>200</b>	<b>200</b>					<b>8,0</b>	<b>9,7</b>	<b>30,7</b>	<b>242</b>	<b>8,0</b>	<b>9,7</b>	<b>30,7</b>	<b>242</b>
Сахар			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>								
Масло сливочное			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>								
Крупа гречневая			<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>								
<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,0</b>	<b>133</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>19,0</b>	<b>133</b>
Кофе злаковый			<b>1,0</b>	<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	<b>1,2</b>								
Молоко			<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>								
Сахар			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>25</b>	<b>37</b>					<b>1,45</b>	<b>2,34</b>	<b>9,32</b>	<b>83,0</b>	<b>2,17</b>	<b>6,10</b>	<b>13,9</b>	<b>120</b>
Хлеб пшеничный			<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>								
Масло сливочное			<b>5</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>7</b>								
<b>Итого на завтрак</b>							<b>13,6</b>	<b>17,8</b>	<b>59,0</b>	<b>457</b>	<b>14,3</b>	<b>20,6</b>	<b>63,6</b>	<b>495</b>

**Второй завтрак**

<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>12,2</b>	<b>50,8</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>12,2</b>	<b>50,8</b>
------------	------------	------------	--	--	--	--	------------	----------	-------------	-------------	------------	----------	-------------	-------------

## Обед

<b>Салат из свежей капусты</b>	<b>55</b>	<b>55</b>					<b>0,50</b>	<b>1,99</b>	<b>3,72</b>	<b>32,3</b>	<b>0,76</b>	<b>2,99</b>	<b>4,57</b>	<b>47,5</b>
Капуста свежая			<b>60</b>	<b>60</b>	<b>55</b>	<b>55</b>								
Лук зеленый			<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>								
Сахар			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>								
Масло растительное			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>								
<b>Суп гороховый с гречками</b>	<b>170</b>	<b>200</b>					<b>2,5</b>	<b>5,2</b>	<b>19,7</b>	<b>78</b>	<b>4,87</b>	<b>8,37</b>	<b>35,3</b>	<b>130</b>
Горох			<b>15</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>								
Картофель			<b>50</b>	<b>66</b>	<b>35</b>	<b>46</b>								
Лук-репка			<b>5</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>								
Морковь			<b>5</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>								
Масло сливочное			<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>								
Масло растительное			<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>								
<b>Гуляш из говядины</b>	<b>60</b>	<b>80</b>					<b>9,23</b>	<b>10,11</b>	<b>3,00</b>	<b>150,6</b>	<b>9,0</b>	<b>11,01</b>	<b>3,02</b>	<b>153,0</b>
Масло растительное			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>								
Томат-пюре			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>								
Лук-репка			<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>								
Мясо			<b>50</b>	<b>45</b>	<b>55</b>	<b>50</b>								
<b>Пшеничный гарнир</b>	<b>95</b>	<b>125</b>					<b>3,00</b>	<b>3,10</b>	<b>23,1</b>	<b>135</b>	<b>3,18</b>	<b>3,36</b>	<b>30,0</b>	<b>176</b>
Пшено			<b>30</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>40</b>								
Масло сливочное			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>								
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>20,9</b>	<b>80,7</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>27,8</b>	<b>107</b>
Сухофрукты			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
Сахар			<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>								
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>0,94</b>	<b>0,14</b>	<b>9,96</b>	<b>42,8</b>	<b>1,41</b>	<b>0,21</b>	<b>14,9</b>	<b>64,2</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>3,32</b>	<b>0,52</b>	<b>19,2</b>	<b>90,8</b>	<b>4,15</b>	<b>0,65</b>	<b>24,0</b>	<b>113</b>
<b>Итого за обед</b>							<b>27,7</b>	<b>30,8</b>	<b>96,2</b>	<b>653</b>	<b>31,1</b>	<b>35,8</b>	<b>99,4</b>	<b>907</b>

## Уплотненный полдник

<b>Картофель</b>	<b>120</b>	<b>140</b>					<b>4,18</b>	<b>9,38</b>	<b>36,2</b>	<b>243</b>	<b>4,18</b>	<b>9,38</b>	<b>46,2</b>	<b>293</b>
------------------	------------	------------	--	--	--	--	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

<b>тушеный в молоке</b>														
Картофель			<b>120</b>	<b>140</b>	<b>100</b>	<b>120</b>								
Молоко			<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>								
Масло сливочное			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>								
<b>Чай с лимоном</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>1,81</b>	<b>60,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>1,81</b>	<b>60,1</b>
Чай			<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>								
Сахар			<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>								
Лимон			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
<b>Батон с повидлом</b>	<b>25</b>	<b>30</b>					<b>1,28</b>	<b>0,19</b>	<b>14,1</b>	<b>60,1</b>	<b>1,7</b>	<b>0,26</b>	<b>16,4</b>	<b>71,4</b>
Батон			<b>15</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>								
Повидло			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>								
<b>Итого за полдник</b>							<b>5,59</b>	<b>9,58</b>	<b>52,1</b>	<b>363</b>	<b>4,31</b>	<b>9,65</b>	<b>64,5</b>	<b>424</b>
<b>Итого за день</b>							<b>47,5</b>	<b>58,2</b>	<b>219</b>	<b>1525</b>	<b>50,2</b>	<b>66,1</b>	<b>239</b>	<b>1878</b>