**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет**

**(1-ый день понедельник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход**  **блюд** | **Брутто** | **Нетто** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **вита**  **мин** | | **№**  **рецеп**  **туры** |
|  |  |  |  | | белки | | жиры | | углев. | | ккал. | |  | |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша вязкая пшеничная молочная** | 200 |  | |  | | 6,44 | | 7,53 | | 25,38 | | 192 | |  | №91 |
| Крупа пшенич. |  | 50 | | 50 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 150 | | 150 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Вода |  | 36 | | 36 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Масло сливочное |  | 3 | | 3 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Кофейный напиток** | 150 |  | |  | | 1,08 | | 1,08 | | 11,67 | | 76,67 | |  | №253 |
| Кофейный напиток |  | 2 | | 2 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 70 | | 70 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Вода |  | 95 | | 95 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 9 | | 9 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Печенье** | 30 |  | |  | | 2,25 | | 3,3 | | 22,2 | | 130,8 | |  |  |
| **Среднее значение**  **на завтрак** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сок** |  |  | |  | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 47,0 | |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Свекольник со сметаной на мясном бульоне** | 200 |  | |  | | 0,90 | | 2,20 | | 6,90 | | 46,00 | |  | №104 |
| Свекла |  | 83,0 | | 66,2 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Картофель |  | 58,5 | | 43,7 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Морковь |  | 12,5 | | 10 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Лук репч. |  | 13,5 | | 11,25 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Масло растит. |  | 5,0 | | 5,0 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 1,25 | | 1,25 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Бульон мясной |  | 200 | | 200 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сметана |  | 6,25 | | 6,25 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Соль пищевая йодированная |  | 1,25 | | 1,25 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Плов из мяса кур** | 200 |  | |  | | 19,2 | | 17,4 | | 34,8 | | 368 | |  | №58 |
| Курица |  | 153 | | 92 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Рис |  | 46 | | 46 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Морковь |  | 17 | | 13,7 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Лук |  | 16 | | 13,7 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Масло растительное |  | 2,3 | | 2,3 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Вода |  | 96 | | 96 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | | 50 | | 2,45 | | 0,5 | | 23 | | 102,5 | |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | | 40 | | 3,08 | | 1,2 | | 19,6 | | 92,8 | |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | 200 |  | |  | | 0,48 | | 0 | | 23,8 | | 90 | |  | №241 |
| Смесь из сухофруктов |  | 22 | | 22 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 15 | | 15 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Вода |  | 190 | | 190 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Среднее значение за обед** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Запеканка из творога со сгущенным молоком** | 140/40 |  | |  | | 19,6 | | 16,7 | | 43,1 | | 475,3 | |  | №117 |
| Творог |  | 132 | | 131 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Крупа манная |  | 9 | | 9 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Вода или молоко |  | 34 | | 34 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Яйцо |  | 1/10 | | 4 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 9 | | 9 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Мука пшеничная |  | 11 | | 11 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| сухари |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сметана не более 15% жирн. |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Молоко сгущенное |  | 40 | | 40 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Чай с сахаром** | 180/12 |  | |  | | 0 | | 0 | | 11,98 | | 43 | |  | №263, 264 |
| Чай в/с |  | 0,6 | | 0,6 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Вода |  | 50 | | 50 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Чайная заварка |  |  | | 50 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 12 | | 12 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Вода |  | 130 | | 130 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Среднее значение за полдник** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Среднее значение за 1-день** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Рекомендуется** |  |  | |  | | 59 | | 56 | | 215 | | 1560 | |  |  |
| **Отклонения** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |

**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет**

**(2-ой день вторник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход**  **блюд** | **Брутто** | **Нетто** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **вита**  **мин** | | **№**  **рецеп**  **туры** |
|  |  |  |  | | белки | | жиры | | углев. | | ккал. | |  | |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша вязкая манная молочная** | 200 |  | |  | | 6,21 | | 7,47 | | 25,09 | | 192 | |  | № 88 |
| Крупа манная |  | 44,4 | | 44,4 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 150 | | 150 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Вода |  | 36 | | 36 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Масло сливочное |  | 3 | | 3 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Чай с молоком** | 180/12 |  | |  | | 0,8 | | 1,0 | | 13,5 | | 56 | |  | № 261 |
| Чай в/с |  | 0,6 | | 0,6 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 50 | | 50 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Вода |  | 40 | | 40 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 12 | | 12 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Вода |  | 80 | | 80 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Бутерброд с маслом и сыром** | 30/5/14 |  | |  | | 5,06 | | 7 | | 14,62 | | 145 | |  | № 3 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | | 40 | | 3,08 | | 1,2 | | 19,6 | | 92,8 | |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сыр |  | 14,9 | | 14 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Среднее значение**  **на завтрак** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукты (банан)** | 100 |  | |  | | 1,5 | | 0,5 | | 21 | | 96 | |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп перловый с мясом и овощами** | 250 |  | |  | | 0,79 | | 0,918 | | 7,54 | | 39,70 | |  | № 169 |
| перловка |  | 20 | | 20 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Мясо говядины |  | 40 | | 38 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Зелень |  | 5 | | 3 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Морковь |  | 10 | | 8 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Картофель |  | 20 | | 14 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Лук репчатый |  | 5 | | 4 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Масло сливочное |  | 3 | | 3 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Том.паста |  | 2 | | 2 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сметана |  | 10 | | 10 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Котлета рыбная** | 80 |  | |  | | 7,8 | | 4,35 | | 28,3 | | 114 | |  | №134 |
| Минтай не разделанный |  | 115 | | 53 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 12 | | 12 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Лук репчатый |  | 7 | | 6 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Яйцо |  | 1/4 | | 10 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Молоко |  | 10 | | 10 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сухари |  | 4 | | 4 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Масло растительн. |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Картофельное пюре** | 150 |  | |  | | 3,05 | | 5,24 | | 18,06 | | 142 | |  | № 206 |
| Картофель |  | 191 | | 128 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 24 | | 24 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Кисель** | 200 |  | |  | | 0 | | 0 | | 18 | | 60 | |  | № 233 |
| Кисель из концентратов |  | 32 | | 32 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Вода |  | 190 | | 190 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | | 50 | | 2,45 | | 0,5 | | 23 | | 102,5 | |  |  |
| **Среднее значение за обед** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рагу из овощей** | 180 |  | |  | | 2,67 | | 4,82 | | 12,19 | | 104 | |  | №77 |
| Картофель |  | 144 | | 86 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Морковь |  | 39 | | 29 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Лук репчатый |  | 17 | | 14 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Капуста свежая |  | 45 | | 36 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Вода |  | 95 | | 95 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Масло сливочное |  | 7 | | 7 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Чай с лимоном** | 180/12,5 |  | |  | | 0,04 | | 0 | | 12,13 | | 47 | |  | № 200,  264 |
| Чай в/сорт |  | 0,6 | | 0,6 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Вода |  | 50 | | 50 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 12 | | 12 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Лимон свежий |  | 6 | | 5 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Вода |  | 130 | | 130 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | | 40 | | 3,08 | | 1,2 | | 19,6 | | 92,8 | |  |  |
| **Среднее значение за полдник** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Среднее значение за 2-день** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Рекомендуется** |  |  | |  | | 59 | | 56 | | 215 | | 1560 | |  |  |
| **Отклонения** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |

**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет**

**(3-ий день среда)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход**  **блюд** | **Брутто** | **Нетто** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **вита**  **мин** | **№**  **рецеп**  **туры** |
|  |  |  |  | | белки | | жиры | | углев. | | ккал. | |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп молочный с крупой (пшено)** | 200 |  |  | | 5,76 | | 6,63 | | | 18,28 | | 156 |  | № 43 |
| Пшено |  | 16 | 16 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 180 | 180 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| Вода |  | 30 | 30 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | 2 | 2 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 1 | 1 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| **Чай с молоком** | 180/12 |  |  | | 0,8 | | 1 | | | 13,5 | | 56 |  | № 261 |
| Чай в/с |  | 0,6 | 0,6 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 50 | 50 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| Вода |  | 50 | 50 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| Вода |  | 80 | 80 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | 40 | | 3,08 | | 1,2 | | | 19,6 | | 92,8 |  |  |
| **Среднее значение**  **на завтрак** |  |  |  | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Йогурт** |  |  | |  | 0,4 | | | 0.4 | | 9,8 | | 47,0 |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | 215/35 |  | |  | | 6,5 | | 5,3 | | 14,52 | | 191 |  | № 39 |
| Картофель |  | 128 | | 86 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Морковь |  | 12,5 | | 9 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 5 | | 4 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Бульон или вода |  | 151 | | 151 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Фрикадельки мясные гот. | 35 |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Мясо говядины |  | 54 | | 40 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Лук |  | 5 | | 4 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Вода |  | 4 | | 4 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/13 | | 3 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Масса п/ф |  |  | | 47 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Сосиска отварная** | 205 |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | №252 |
| Сосиски |  | 51 | | 50 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Масло сливоч. |  | - | | 5 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Каша гречневая** **рассыпчатая** | 150 |  | |  | | 4,5 | | 6,4 | | 21,9 | | 263 |  | №186 |
| Крупа гречневая |  | 69 | | 69 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Вода |  | 103 | | 103 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | 200 |  | |  | | 0,48 | | 0 | | 23,8 | | 90 |  | №241 |
| Смесь из сухофруктов |  | 22 | | 22 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | 15 | | 15 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Вода |  | 190 | | 190 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | | 50 | | 2,45 | | 0,5 | | 23 | | 102,5 |  |  |
| **Среднее значение за обед** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Омлет натуральный** | 85 |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | 1,5 | | 60 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 23 | | 23 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 4 | | 4 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Чай с молоком** | 180/12 |  | |  | | 0,8 | | 1 | | 13,5 | | 56 |  | № 261 |
| Чай в/с |  | 0,6 | | 0,6 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 50 | | 50 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Вода |  | 50 | | 50 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | | 12 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Вода |  | 80 | | 80 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Хлеб пшеничн.** | 40 | 40 | | 40 | | 3,08 | | 1,2 | | 19,6 | | 92,8 |  |  |
| **Среднее значение за полдник** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Среднее значение за 3-день** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Рекомендуется** |  |  | |  | | 59 | | 56 | | 215 | | 1560 |  |  |
| **Отклонения** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |

**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет**

**(4-ый день четверг)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход**  **блюд** | **Брутто** | **Нетто** | **Пищевые вещества** | | | | **вита**  **мин** | **№**  **рецеп**  **туры** |
|  |  |  |  | белки | жиры | углев. | ккал. |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Каша вязкая «Дружба»** | 200 |  |  | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 |  | №84 |
| Крупа рисовая |  | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| Крупа пшено |  | 13,3 | 13,3 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком** | 180 |  |  | 1,2 | 1,3 | 13 | 90 |  | № 248 |
| Какао |  | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 84 | 84 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 114 | 114 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом** | 40/5 |  |  | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 |  | №1 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 3.03 | 1,2 | 19,6 | 92,8 |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение**  **на завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Фрукты(банан)** | 100 |  |  | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с бобовыми (горох) и мясом птицы** | 250 |  |  | 5,25 | 5,00 | 23,25 | 147,5 |  | № 36 |
| Картофель |  | 83,5 | 62,5 |  |  |  |  |  |  |
| Горох (очищенный) |  | 20,25 | 20,0 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  | 21 | 12,5 |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочн. |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная |  | 1,25 | 1,25 |  |  |  |  |  |  |
| Птица |  | 41 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** |  |  |  |  |  |  |  |  | № 206 |
| Картофель |  | 214 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Сельдь с луком репчатым** | 60 |  |  | 5,3 | 6,5 | 0,91 | 116 |  | № 24 |
| Сельдь |  | 73 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растит. |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель** | 200 |  |  | 0 | 0 | 18 | 60 |  | № 241 |
| Кисель из концентратов |  | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 190 | 190 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | 50 | 2,45 | 0,5 | 23 | 102,5 |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | 40 | 3,08 | 1,2 | 19,6 | 92,8 |  |  |
| **Среднее значение за обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Оладьи с сахаром и сметаной** | 90/27 |  |  | 6,9 | 9,62 | 40,94 | 276,2 |  | 5.7 стр.222 |
| Мука пшеничная |  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растит. |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком** | 180/  12 |  |  | 0,8 | 1 | 13,5 | 56 |  | № 261 |
| Чай в/с |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 80 | 80 |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за 4-день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рекомендуется** |  |  |  | 59 | 56 | 215 | 1560 |  |  |
| **Отклонения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет**

**(5-ый день пятница)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход**  **блюд** | | **Брутто** | **Нетто** | **Пищевые вещества** | | | | **вита**  **мин** | **№**  **рецеп**  **туры** |
|  |  | |  |  | белки | жиры | углев. | ккал. |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| **Отварная лапша с тертым сыром** | 180 | |  |  | 11,67 | 10,58 | 40,05 | 305,3 |  | №4.21 |
| Лапша |  | | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливоч. |  | | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Сыр |  | | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | 180/12 | |  |  | 0 | 0 | 11,98 | 0,35 |  | № 263,264 |
| Чай в/сорт |  | | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Чайная заварка |  | |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | | 40 | 40 | 3,08 | 1,2 | 19,6 | 92,8 |  |  |
| **Среднее значение**  **на завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| **Сок** | 100 | |  |  | 0,4 | 0.4 | 9,8 | 47,0 |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| **Суп-уха** | 250 | |  |  | 5,3 | 6,5 | 25,3 | 150,3 |  | №41 |
| Консервы рыбные в собст.соку |  | | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Крупа (рисовая, перловая) |  | | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Бульон или вода |  | | 175 | 175 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  | | 125 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  | | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Голубцы ленивые** | 200 | |  |  | 14,24 | 9,28 | 14,72 | 191,2 |  | №151 |
| Капуста свежая |  | | 160 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| Мясо (говядина) |  | | 80 | 57 |  |  |  |  |  |  |
| Рис |  | | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочн. |  | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана |  | | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| Томат.паста |  | | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | 200 | |  |  | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 |  | №241 |
| Смесь из сухофруктов |  | | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | | 190 | 190 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 | | 50 | 50 | 2,45 | 0,5 | 18 | 102,5 |  |  |
| **Среднее значение за обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| **Салат из свеклы отварной** | 100 |  | |  | 1,43 | 5,09 | 0,5 | 75,3 |  |  |
| Свекла красная сладкая |  | 120 | | 120 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 5 | | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель тушеный** | 150 |  | |  | 2,1 | 6,4 | 18,5 | 120 |  |  |
| Картофель |  | 200 | | 141 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  | 28 | | 25 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчат. |  | 21 | | 18 |  |  |  |  |  |  |
| Соус томатный |  | 5 | | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодиров. |  | 0,6 | | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | 180/12 |  | |  | 0 | 0 | 11,98 | 43 |  | №263, 264 |
| Чай в/с |  | 0,6 | | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 50 | | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Чайная заварка |  |  | | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | | 22 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 130 | | 130 |  |  |  |  |  |  |
| **Зефир** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за полдник** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за 5-день** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рекомендуется** |  |  | |  | 59 | 56 | 215 | 1560 |  |  |
| **Отклонения** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |

**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет**

**(1-ый день понедельник 2 неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход**  **блюд** | **Брутто** | **Нетто** | | **Пищевые вещества** | | | | **вита**  **мин** | **№**  **рецеп**  **туры** |
|  |  |  |  | | белки | жиры | углев. | ккал. |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая на молоке** | 200 |  | |  | 8,0 | 9,7 | 30,6 | 242,0 |  | №4.6 |
| Крупа гречневая. |  | 30 | | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 150 | | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 5 | | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 6 | | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком** | 180/12 |  | |  | 0,8 | 1 | 13,5 | 56 |  | № 261 |
| Чай в/с |  | 0,5 | | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 50 | | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 50 | | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 80 | | 80 |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье** | 30 | 30 | | 30 | 2,25 | 3,3 | 22,2 | 130,2 |  |  |
| **Среднее значение**  **на завтрак** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| **Сок** | 100 |  | |  | 0,4 | 0.4 | 9,8 | 47,0 |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| **Суп из овощей со сметаной** | 250 |  | |  | 1,6 | 5,2 | 9,8 | 88,0 |  | № 74 |
| Картофель |  | 66,7 | | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста белокочанная |  | 25 | | 25 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  | 12,5 | | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репч. |  | 12 | | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Зел.горошек |  | 13,5 | | 8,7 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растит. |  | 6,25 | | 6,2 |  |  |  |  |  |  |
| Бульон |  | 187,5 | | 187,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана |  | 6,25 | | 6,25 |  |  |  |  |  |  |
| Соль пищевая йодированная |  | 1,25 | | 1,25 |  |  |  |  |  |  |
| **Жаркое по-домашнему** | 200 |  | |  | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 227,27 |  | №153 |
| Говядина 1 катег. |  | 111 | | 101 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  | 135 | | 90 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  | 31 | | 24 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 13 | | 11 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 4 | | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре |  | 3 | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | | 50 | 2,45 | 0,5 | 23 | 102,5 |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | | 40 | 3,08 | 1,2 | 19,6 | 92,8 |  |  |
| **Кисель** | 200 |  | |  | 0 | 0 | 18 | 60 |  | №233 |
| Кисель из концентрата |  | 32 | | 32 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 190 | | 190 |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за обед** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| **Сырники из творога с повидлом** | 150/205 |  | |  | 11,2 | 12,69 | 40,2 | 498,3 |  | №130 |
| Творог |  | 136 | | 135 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/18 | | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 15 | | 13 |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная |  | 20 | | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Повидло |  | 20 | | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | 180/12 |  | |  | 0 | 0 | 11,98 | 43 |  | №263, 264 |
| Чай в/с |  | 0,6 | | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 50 | | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Чайная заварка |  |  | | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 130 | | 130 |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за полдник** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за 1-день** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рекомендуется** |  |  | |  | 59 | 56 | 215 | 1560 |  |  |
| **Отклонения** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |

**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет**

**(2-ой день вторник 2-я неделя )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход**  **блюд** | **Брутто** | **Нетто** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **вита**  **мин** | | **№**  **рецеп**  **туры** |
|  |  |  |  | | белки | | жиры | | углев. | | ккал. | |  | |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша вязкая рисовая молочная** | 200 |  | |  | | 4,16 | | 5,6 | | 19,56 | | 144 |  | | №142 |
| Крупа рисовая |  | 44,4 | | 44,4 | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 150 | | 150 | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| Вода |  | 36 | | 36 | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| Сахар |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| Масло сливочное |  | 3 | | 3 | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| **Чай с молоком** | 180/12 |  | |  | | 0,8 | | 1 | | 13,5 | | 56 |  | | № 261 |
| Чай в/с |  | 0,5 | | 0,5 | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 50 | | 50 | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| Вода |  | 50 | | 50 | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| Сахар |  | 12 | | 12 | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| Вода |  | 80 | | 80 | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| **Бутерброд с маслом и сыром** | 20/4/9 |  | |  | | 3,61 | | 5,4 | | 9,75 | | 106 |  | | № 3 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | | 30 | | 2,31 | | 0,9 | | 14,7 | | 69,6 |  | |  |
| Масло сливочное |  | 4 | | 4 | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| Сыр |  | 9,6 | | 9 | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| **Среднее значение**  **на завтрак** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукты (яблоко)** | 96,8 | 110 | | 96,8 | | 0,38 | | 0,38 | | 9,48 | | 43,56 | |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Щи из свежей капусты с мясом и сметаной** | 250/10/6 |  | |  | | 3,68 | | 7,07 | | 8,58 | | 118 | |  | № 56 |
| Картофель |  | 45 | | 30 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Говядина |  | 18 | | 16 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Морковь |  | 3,9 | | 3 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Лук |  | 2,4/12 | | 2/10 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Вода |  | 313 | | 313 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Капуста |  | 63 | | 50 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Томатное пюре |  | 3 | | 3 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Масло сливочное |  | 4 | | 4 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Бульон или вода |  | 200 | | 200 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сметана |  | 7 | | 7 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Рыба тушеная в сметанном соусе** | 80/20 |  | |  | | 12,2 | | 6,5 | | 55,2 | | 138,2 | |  | №139 |
| Минтай не разделанный |  | 208 | | 96 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Лук репчатый |  | 19 | | 16 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Морковь |  | 37 | | 28 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Масло растительн. |  | 7 | | 7 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Мука пшеничная |  | 0,6 | | 0,6 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Масло сливочное |  | 0,6 | | 0,6 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Овощной отвар или вода |  | 11 | | 11 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сметана |  | 10 | | 10 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Картофельное пюре** | 150 |  | |  | | 3,05 | | 5,24 | | 18,06 | | 142 | |  | № 206 |
| Картофель |  | 191 | | 128 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 24 | | 24 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | 200 |  | |  | | 0,48 | | 0 | | 23,8 | | 90 | |  | №241 |
| Смесь из сухофруктов |  | 22 | | 22 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 15 | | 15 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Вода |  | 190 | | 190 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | | 40 | | 3,08 | | 1,2 | | 19,6 | | 92,8 | |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | | 50 | | 2.45 | | 0,5 | | 23 | | 102,5 | |  |  |
| **Среднее значение за обед** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Булочка домашняя** | 70 |  | |  | | 5,05 | | 9,63 | | 33,52 | |  | |  |  |
| Мука пшеничная в/с |  |  | | 46 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 8/2 | | 8/2 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Яйцо |  | 1/10 | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Масло сливочное |  | 11 | | 11 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Яйцо для смазки |  | 1,4 | | 1,4 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Дрожжи |  | 1,11 | | 1,11 | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| Молоко |  | 20 | | 20 | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| Масло растит. |  | 0,2 | | 0,2 | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | 180/12 |  | |  | | 0 | | 0 | | 11,98 | | 43 | |  | № 263,264 |
| Чай в/сорт |  | 0,6 | | 0,6 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Вода |  | 50 | | 50 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Сахар |  | 12 | | 12 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Чайная заварка |  |  | | 50 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| Вода |  | 130 | | 130 | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Среднее значение за полдник** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Среднее значение за 2-день** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Рекомендуется** |  |  | |  | | 59 | | 56 | | 215 | | 1560 | |  |  |
| **Отклонения** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |

**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет**

**(3-ий день среда 2-я неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход**  **блюд** | **Брутто** | **Нетто** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **вита**  **мин** | **№**  **рецеп**  **туры** |
|  |  |  |  | | белки | | жиры | | углев. | | ккал. | |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»** | 200 |  |  | | 6,35 | | 8,51 | | | 21,86 | | 188,9 |  | № 93 |
| Хлопья овсяные |  | 50 | 50 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 150 | 150 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| Вода |  | 36 | 36 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | 5 | 5 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 3 | 3 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| **Бутерброд со сливочным маслом** | 40/5 |  |  | | 2,3 | | 4,36 | | | 14,62 | | 108 |  | №1 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | | 3.03 | | 1,2 | | | 19,6 | | 92.8 |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 5 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| **Какао с молоком** | 180 |  |  | | 1,2 | | 1,3 | | | 13 | | 90 |  | №248 |
| Какао |  | 1,2 | 1,2 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 84 | 84 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| Вода |  | 114 | 114 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| **Среднее значение**  **на завтрак** |  |  |  | |  | |  | | |  | |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Йогурт** |  |  | |  | 0,4 | | | 0.4 | | 9,8 | | 47,0 |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рассольник «Ленинградский» с мясом и со сметаной** | 250/10/6 |  | |  | | 4,1 | | 7,16 | | 20,93 | | 145 |  | №33 |
| Говядина 1 категории |  | 18 | | 16 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Картофель |  | 125 | | 75 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Морковь |  | 4 | | 3 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 2,4 | | 2 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Крупа перловая |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Огурцы соленые |  | 27 | | 15 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 6 | | 5 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Морковь |  | 13,3 | | 10 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Масло сливочн. |  | 4 | | 4 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Бульон или вода |  | 188 | | 188 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Говядина отварная |  |  | | 10 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Сметана с м.д.ж.не более 15% |  | 7 | | 7 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Котлета мясная** | 70/150 |  | |  | | 9,84 | | 8,02 | | 17,16 | | 139,13 |  | №161 |
| Говядина |  | 65 | | 48 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 7 | | 6 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/10 | | 4 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 9 | | 9 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 16 | | 16 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Масло растит. |  | 4 | | 4 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Макароны** | 150 |  | |  | | 5,25 | | 3,75 | | 34,05 | | 187,5 |  | № 89 |
| Вермишель |  | 51 | | 51 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Масло сливоч. |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Соль йодиров. |  | 1 | | 1 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Кисель** | 200 |  | |  | | 0 | | 0 | | 18 | | 60 |  | №233 |
| Кисель из концентратов |  | 32 | | 32 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Вода |  | 190 | | 190 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | | 50 | | 2.45 | | 0,5 | | 23 | | 102.5 |  |  |
| **Среднее значение за обед** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Омлет натуральный** | 85 |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Яйцо |  | 1,5 | | 60 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 23 | | 23 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 4 | | 4 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 5 | | 5 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Чай с молоком** | 180/12 |  | |  | | 0,8 | | 1 | | 13,5 | | 56 |  | № 261 |
| Чай в/с |  | 0,5 | | 0,5 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 50 | | 50 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Вода |  | 50 | | 50 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | | 12 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| Вода |  | 80 | | 80 | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Хлеб пшеничн.** | 40 | 40 | | 40 | | 3,08 | | 1,2 | | 19,6 | | 92,8 |  |  |
| **Среднее значение за полдник** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Среднее значение за 3-день** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |
| **Рекомендуется** |  |  | |  | | 59 | | 56 | | 215 | | 1560 |  |  |
| **Отклонения** |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |

**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет**

**(4-ый день четверг 2 неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | | **Выход**  **блюд** | **Брутто** | **Нетто** | **Пищевые вещества** | | | | **вита**  **мин** | **№**  **рецеп**  **туры** |
|  | |  |  |  | белки | жиры | углев. | ккал. |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| **Каша вязкая пшенная молочная** | | 200 |  |  | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213 |  | №96 |
| Пшено | |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% | |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Вода | |  | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком** | | 180/  12 |  |  | 0,8 | 1 | 13,5 | 56 |  | № 261 |
| Чай в/сорт | |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% | |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Вода | |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Чайная заварка | |  |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Вода | |  | 80 | 80 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом и сыром** | | 30/5/  14 |  |  | 5,06 | 7 | 14.62 | 145 |  | №3 |
| Хлеб пшеничный | |  | 40 | 40 | 3,08 | 1,2 | 19,6 | 92.8 |  |  |
| Масло сливочное | |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Сыр | |  | 14,9 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение**  **на завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| **Фрукты (банан)** | | 100 |  |  | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с бобовыми (горох) и мясом птицы** | 250 | |  |  | 5,25 | 5,00 | 23.25 | 147,5 |  | № 36 |
| Картофель |  | | 83,5 | 62,5 |  |  |  |  |  |  |
| Горох (очищенный) |  | | 20,25 | 20,0 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  | | 21 | 12.5 |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  | | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочн. |  | | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодированная |  | | 1,25 | 1,25 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растит. |  | | 5,0 | 5,0 |  |  |  |  |  |  |
| Птица |  | | 41 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| **Курица отварная порционная** | 75 | |  |  | 18,11 | 18,28 | 0,06 | 237,24 |  | №637 |
| Курица |  | | 120 | 99.4 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | 2,20 | 1.80 |  |  |  |  |  |  |
| **Рис отварной с овощами** | 100 | |  |  | 2,25 | 3,66 | 16,97 | 125,7 |  |  |
| Крупа рисовая |  | | 29.4 | 29.4 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | | 62 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  | | 13,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | | 11,8 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочн. |  | | 4,1 | 4,1 |  |  |  |  |  |  |
| Соль йодирован. |  | | 0,25 | 0,25 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | 200 | |  |  | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 |  | № 241 |
| Смесь из сухофруктов |  | | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | | 190 | 190 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 | | 50 | 50 | 2.45 | 0,5 | 23 | 102.5 |  |  |
| **Среднее значение за обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Винегрет овощной** | 1000 | |  |  | 3,0 | 5,2 | 17,5 | 132,0 |  | №113 |
| Картофель |  | | 344 | 250 |  |  |  |  |  |  |
| Свекла |  | | 255 | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  | | 189 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы соленые |  | | 250 | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Лук зеленый  или лук репчатый |  | | 188  179 | 150  150 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растит. |  | | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | 180/12 | |  |  | 0 | 0 | 11,98 | 43 |  | №264,  263 |
| Чай в/с |  | | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Чайная заварка |  | |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | | 40 | 40 | 3,08 | 1.2 | 19,6 | 92,8 |  |  |
| **Зефир** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за 4-день** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рекомендуется** |  | |  |  | 59 | 56 | 215 | 1560 |  |  |
| **Отклонения** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 3 до 7 лет**

**(5-ый день пятница 2 неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход**  **блюд** | **Брутто** | **Нетто** | **Пищевые вещества** | | | | **вита**  **мин** | **№**  **рецеп**  **туры** |
|  |  |  |  | белки | жиры | углев. | ккал. |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Каша вязкая манная молочная** | 200 |  |  | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 |  | №88 |
| Крупа манная |  | 44,4 | 44,4 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко2,5-3,2% |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 36 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливоч. |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | 180/12 |  |  | 0 | 0 | 11,98 | 43 |  | № 263,264 |
| Чай в/сорт |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Чайная заварка |  |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом** | 30/5 |  |  | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 |  | №1 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 40 | 3,08 | 1,2 | 19,6 | 92,8 |  |  |
| Масло сливочн. |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение**  **на завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Сок** |  |  |  | 0,4 | 0.4 | 9,8 | 47,0 |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| **Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной** | 250/10/6 |  |  | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117 |  | №27 |
| Говядина |  | 18 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  | 3,9 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Лук |  | 2,4 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 313 | 313 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая |  | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  | 33 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  | 21 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| Свекла |  | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Лимонная кислота |  | 0,25 | 0,25 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| Сметана 15% |  | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| **Биточки рыбные** | 80 |  |  | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 114 |  | №134 |
| Минтай неразд. |  | 126 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничн. |  | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый |  | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/4 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| Сухари паниров. |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растител. |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** | 150 |  |  | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142 |  | №206 |
| Картофель |  | 191 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочн. |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | 50 | 2,45 | 0,5 | 23,0 | 102,5 |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | 40 | 3,08 | 1.2 | 19,6 | 92,8 |  |  |
| **Кисель** | 200 |  |  | 0 | 0 | 18 | 60 |  | №233 |
| Кисель из концентратов |  | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| вода |  | 190 | 190 |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| **Блинчики с джемом** | 75/10 |  |  | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 234 |  | №265 |
| Мука пшеничн. |  | 33 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5-3,2% |  | 73 | 73 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  | 1/7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочн. |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Джем |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | 180/12 |  |  | 0 | 0 | 11,98 | 35 |  | №263, 264 |
| Чай в/с |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Чайная заварка |  |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
| Сахар |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | 130 | 130 |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за 5-день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рекомендуется** |  |  |  | 59 | 56 | 215 | 1560 |  |  |
| **Отклонения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |