

Утверждаю

Директор МОУ «Пашозерская ООШ»



Т. В. Окунева



Примерное меню

Разновозрастная группа при МОУ «Пашозерская ООШ»

(питание детей 2-3, 3-7 лет)

12-часовой режим пребывания

С 01.09.2021

День 1	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша «Дружба» на молоке с маслом:				
– рис 12/15	0,78/0,97	0,11/0,14	8,73/10,92	40,0/50,0
– пшено 12/15	1,06/1,26	0,28/0,34	7,85/9,81	38,9/48,6
– молоко 100/130	3,26/3,59	3,52/3,87	4,41/5,73	64,2/83,5
– масло сливочное 4/5	0,01/0,02	3,17/3,97	0,01/0,02	22,3/37,1
– сахарный песок 5/5	-/-	-/-	4,94/4,94	20,3/20,3
2. Какао с молоком:				
– какао ½	0,2/0,4	0,19/0,38	0,38/0,76	4,1/8,2
– молоко 100/130	3,26/4,24	3,52/3,52	4,41/5,73	164,2/183,5
– сахарный песок 10/13	-/-	-/-	11,87/12,86	48,7/52,7
3. Булка с сыром				
– хлеб пшеничный 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,54/14,31	46,0/69,0
– сыр 10/12	1,95/2,3	2,71/3,25	0,34/0,41	34,5/41,4
Всего в завтрак	11,83/14,62	13,31/16,38	52,49/65,49	490,6/594,3
Обед				
1. Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне:				
– картофель 50/60	0,7/0,84	-/-	9,5/11,4	41,8/50,2
– лук 8/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
– морковь 8/10	0,08/0,10	-/-	0,59/0,74	2,8/3,5
– зеленый горошек 10/20	0,49/0,98	-/-	1,03/2,06	6,2/12,4
– масло сливочное 2/3	0,01/0,01	1,59/2,38	0,01/0,01	22,3/29,7
– масло растительное 2/2	-/-	1,9/1,9	-/-	17,6/17,6
2. Голубцы ленивые с томатным соусом:				
– мясо 60/70	11,4/13,3	5,67/6,62	-/-	99,5/116,1
– капуста 80/120	1,15/1,73	-/-	3,61/5,41	19,5/29,3
– яйцо 1/8	1,16/1,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
– масло сливочное 3/5	0,01/0,02	2,38/3,97	0,01/0,02	22,3/37,1
– лук 8/10	0,65/0,97	0,09/0,14	7,28/10,92	33,4/50,0
– рис 10/15	0,6/0,6	0,57/0,57	0,02/0,02	7,9/7,9
– мука 3/5	0,22/0,45	0,02/0,04	1,77/3,53	8,3/16,6
– соус томатный 5/5	0,2/0,2	-/-	0,88/0,88	4,5/4,5
4. Кисель:				
– кисель 10/15	-/-	-/-	9,2/13,8	36,8/55,2
– сахарный песок 8/10	-/-	-/-	7,91/9,98	32,4/40,6
5. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	21,97/26,89	14,03/17,45	88,65/112,69	593,23/731,33
Полдник				
1. Снежок 200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Булка 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,54/14,31	46,0/69,0
Всего в полдник	7,9/9,96	7,17/7,36	18,36/32,68	174,4/243,4
Ужин				
1. Пудинг творожный:				
– творог 120/170	17,28/24,48	20,52/29,07	1,18/1,67	265,5/377,6
– манка 8/10	0,76/0,95	0,06/0,07	5,63/7,04	26,8/33,4
– яйцо 1/10	-/-	-/-	4,94/4,94	20,3/20,3
– сахарный песок 5/5	0,48/0,48	0,47/0,47	0,02/0,02	6,3/6,3
– сахарный песок 3/3	-/-	-/-	13,8/18,4	55,2/73,6
	-/-	-/-	3,96/4,94	16,2/20,3
2. Чай с лимоном сладкий				
– чай 2/2	-/-	-/-	-/-	-/-
– сахарный песок 10/13	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
– лимон 7/10	0,04/0,05	-/-	0,65/0,93	2,8/4,0
3. Булка:				
– хлеб пшеничный 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	46,0/69,0
Всего в ужин	19,9/27,98	21,18/29,8	48,96/68,78	476,9/653,2
Всего за день	56,91	59,26/54,13	172,78/240,72	1534/2043

День 2	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша пшеничная на молоке с маслом: - пшеничка 25/30 - молоко 100/130 - сахарный песок 5/5 - масло сливочное 4/5	2,27/2,23 3,26/4,24 -/- 0,02/0,02	0,2/0,24 3,52/4,58 -/- 3,17/3,97	17,61/21,12 4,41/5,73 4,94/4,94 0,01/0,02	82,9/99,9 64,2/83,5 20,3/20,3 29,7/37,1
2. Кофейный напиток на молоке: - кофе ½ - молоко 100/130 - сахарный песок 10/13	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/4,58 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка с маслом: - хлеб пшеничный 20/30 - масло 8/10	1,48/2,35 0,05/0,05	0,25/0,3 7,0/8,25	10,28/15,17 0,05/0,1	50,0/70,8 63,4/75,0
Всего в завтрак	10,54/14,03	17,85/22,3	53,95/66,96	527,5/631,1
Обед				
1. Суп картофельный с рыбой: - рыба 25/30 - картофель 80/90 - лук 8/10 - морковь 8/10 - масло растительное 3/4	4,18/5,02 1,12/1,26 0,16/0,20 0,08/0,10 -/-	0,09/0,11 -/- -/- -/- 2,84/3,79	-/- 15,2/17,1 0,71/0,89 0,59/0,74 -/-	18,0/21,6 66,9/75,2 3,6/4,5 2,8/3,5 26,5/35,3
2. Суфле куриное: - курица 50/60 - яйцо 1/4 - масло сливочное 3/4 - молоко 15/15	6,3/8,06 1,2/1,2 0,01/0,02 0,49/0,49	3,7/4,68 1,14/1,14 2,38/3,97 0,53/0,53	-/- 0,05/0,05 0,01/0,02 0,66/0,66	59,5/78,5 15,7/15,7 22,8/37,1 9,6/9,6
3. Картофельное пюре: - картофель 180/200 - молоко 30/30 - масло сливочное 4/5	2,25/2,8 0,65/0,65 0,02/0,02	-/- 0,7/0,7 3,27/3,97	34,2/38,0 0,88/0,88 0,02/0,02	150,5/167,2 18,8/18,8 29,7/37,1
4. Огурец свежий 30/40	0,24/0,32	-/-	0,61/0,82	3,5/4,6
5. Компот из кураги: - сухофрукты 12/15 - сахарный песок 10/13	0,29/0,36 -/-	-/- -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
6. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	15,12/19,25	17,56/23,56	79,29/103,1	556,4/728,4
Полдник				
1. Чай с молоком: - чай 2/2 - молоко 100/130 - сахарный песок 10/13	-/- 3,26/4,24 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 11,87/12,86	-/- 64,2/83,5 59,3/74,2
2. Банан 130/130	1,45/1,45	-/-	19,8/19,8	84,5/84,5
Всего в полдник	4,71/5,69	3,52/4,58	36,08/38,39	208,0/242,2
Ужин				
1. Блины с маслом и сахаром: - мука 50/50 - молоко 100/100 - яйцо 1/10 - сахарный песок 10/10 - масло растительное 5/6 - масло сливочное 5/5	4,68/4,68 3,26/3,26 8,6/8,6 -/- -/- 0,02/0,02	0,51/0,51 3,52/3,52 0,57/0,57 -/- 4,74/5,69 3,97/3,97	34,98/34,98 4,41/4,41 0,02/0,02 9,88/9,88 -/- 0,02/0,02	167,3/167,3 68,2/68,2 7,9/7,9 40,6/40,6 44,1/52,9 37,1/37,1
2. Чай сладкий - чай 2/2 - сахарный песок 10/13	-/- -/-	-/- -/-	-/- 9,89/12,86	-/- 40,6/52,7
3. Яйцо варёное 40/40	4,8/4,8	4,56/4,56	0,2/0,2	62,9/62,9
Всего в ужин	21,4/21,41	17,87/18,82	60,05/63,10	471,5/493,6
Всего за день	51,8/61,28	57,05/69,56	219,85/267,45	1728,9/2081,6

День 3	Белки Ясли/скад	Жиры Ясли/скад	Углеводы Ясли/скад	Калорийность Ясли/скад
Завтрак				
1. Каша манная на молоке с маслом: – манка 18/10 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	1,71/1,9 3,26/3,59 0,01/0,02 -/-	0,13/0,15 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	12,67/14,07 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	60,2/66,9 164,2/180,6 22,3/37,1 20,3/20,3
2. Чай: – чай 2/2 – сахарный песок 10/13	-/- -/-	-/- -/-	-/- 11,87/12,86	-/- 48,7/52,7
3. Булка с сыром – хлеб пшеничный 20/30 – сыр 10/12	1,38/2,07 1,95/2,3	0,13/0,2 2,71/3,25	9,54/14,31 0,34/0,41	46,0/69,0 34,5/41,4
Всего в завтрак	8,28/9,88	8,87/11,44	43,79/52,34	396,2/468,0
Обед				
1. Свекловичник на мясном бульоне: – свекла 80/100 – картофель 40/50 – лук 8/10 – морковь 8/10	0,96/1,2 0,56/0,7 0,16/0,2 0,08/0,1	-/- -/- -/- -/-	7,07/8,84 7,6/9,5 0,71/0,89 0,59/0,74	33,04/41,2 33,4/41,8 3,6/4,5 2,8/3,5
2. Вермишелевая запеканка с мясом: – вермишель 35/40 – мясо 40/50 – яйцо 1/6 – масло сливочное 4/5 – лук 5/5	0,75/3,74 7,6/9,5 0,84/0,84 0,02/0,02 0,1/0,1	0,29/0,34 3,78/4,72 0,8/0,8 3,17/3,97 -/-	24,93/28,49 -/- 0,03/0,03 0,02/0,02 0,45/0,45	118,4/135,3 66,3/82,9 11,0/11,0 29,7/37,1 2,2/2,2
3. Соус: – томатная паста 5/6 – сахарный песок 3/3 – масло сливочное 3/3 – мука 3/4	0,2/0,24 -/- 0,01/0,01 0,27/0,36	-/- -/- 2,38/2,38 0,02/0,03	0,88/1,06 2,97/2,97 0,01/0,01 2,1/2,8	4,5/5,4 12,2/12,2 22,3/22,3 9,96/13,3
4. Компот «Изюминка»: – изюм 12/15 – сахарный песок 10/13	0,3/0,37 -/-	-/- -/-	7,32/9,5 9,89/12,86	31,2/39,0 40,6/52,7
5. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	13,3/20,28	10,69/12,74	76,64/102,39	479,0/620,0
Полдник				
1. Молоко 200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Булка 20/50	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
Всего в полдник	7,9/9,96	7,17/7,36	18,36/32,68	174,4/243,4
Ужин				
1. Сырники со сметанным соусом (после термической обработки) – творог 100/120 – мука 20/25 – яйцо 1/10 – масло растительное ¼ – сахарный песок 4/5 – сметана 25/25 – сахарный песок 3/3	14,40/17,28 1,82/2,27 0,48/0,48 -/- -/- 0,72/0,72 -/-	17,10/20,52 0,16/0,2 0,47/0,47 2,84/3,79 -/- 7,12/7,12 -/-	0,98/1,18 14,08/17,61 0,02/0,02 -/- 3,96/4,94 0,61/0,61 2,97/2,97	222,1/266,5 66,3/82,9 6,3/6,3 26,5/35,3 16,2/20,3 71,7/71,7 12,2/12,2
2. Чай 2/2 – сахарный песок 10/13	-/- -/-	-/- -/-	-/- 11,87/12,86	-/- 48,7/52,7
3. Булка: – хлеб пшеничный 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	46,0/69,0
Всего в ужин	18,8/22,82	27,82/32,3	44,03/54,5	516,0/616,9
Всего за день	48,3/62,9	54,5/63,84	182,8/242	1566/1948,3

День 4	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша рисовая на молоке с маслом: – рис 25/30 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	1,61/1,94 3,26/3,59 0,01/0,02 -/-	0,24/0,28 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	18,19/21,83 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	83,4/100,0 164,2/180,6 29,7/37,1 20,3/20,3
2. Какао с молоком: – какао ½ – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/3,52 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка с маслом: – хлеб пшеничный 20/30 – масло 8/10	1,48/2,35 0,05/0,05	0,25/0,3 7,0/8,25	10,28/15,17 0,05/0,1	50,0/70,8 63,4/75,0
Всего в завтрак	9,93/12,59	17,1/20,57	54,54/67,67	620,6/727,6
Обед				
1. Суп гороховый на курином бульоне с гренками: – горох 30/40 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло растительное 4/5 – хлеб пшеничный 15/15	4,70/7,72 0,12/0,16 0,06/0,08 -/- 1,03/1,03	0,66/0,88 -/- -/- 3,79/4,74 0,10/0,10	15,26/19,92 0,53/0,71 0,44/0,59 -/- 7,16/7,16	88,0/121,6 2,6/3,6 2,1/2,8 35,3/44,1 34,5/34,5
2. Картофель запеченный: – картофель 140/160 – масло сливочное 3/4	1,96/2,24 0,01/0,01	-/- 1,59/2,38	26,6/30,4 0,01/0,01	117,0/133,8 14,8/22,3
3. Рыба припущенная: – рыба свежая 60/80 – мука 4/5 – масло растительное 4/5	10,03/11,7 0,28/0,45 -/-	0,22/0,29 0,03/0,04 3,79/4,74	-/- 2,1/3,53 -/-	43,1/57,5 10,0/16,6 35,3/44,1
4. Салат из моркови: – морковь 50/60 – масло растительное 3/3	0,52/0,62 -/-	-/- 2,84/2,84	3,7/4,44 -/-	17,3/20,8 26,5/26,5
5. Компот из виноградного сока				
6. Хлеб ржаной 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	13,3/20,28	10,69/12,74	76,64/102,39	479,0/620,0
Полдник				
1. Отвар шиповника	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Яблоко 100/100	0,43/0,43	-/-	11,97/11,97	50,8/50,8
Всего в полдник	6,95/6,95	7,04/7,04	20,79/20,79	179,2/179,2
Ужин				
1. Плов с мясом: – рис 30/35 – мясо 40/50 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло растительное 5/5	1,94/2,26 7,6/9,5 0,16/0,2 0,08/0,1 -/-	0,28/0,33 3,78/4,72 -/- -/- 4,74/4,74	21,83/25,47 -/- 0,71/0,89 0,59/0,74 -/-	100,0/116,7 66,3/82,9 3,6/4,5 2,8/3,5 44,1/44,1
2. Чай с лимоном сладкий – чай 2/2 – сахарный песок 10/13 – лимон 7/10	-/- -/- 0,04/0,05	-/- -/- -/-	-/- 9,89/12,86 0,65/0,93	-/- 40,6/52,7 2,8/4,0
3. Булка: – хлеб пшеничный 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	46,0/69,0
Всего в ужин	11,2/14,18	8,93/9,99	43,21/55,2	306,2/377,4
Всего за день	42,33/55,62	43,89/50,54	192,75/248,39	1580,2/1922,4

День 5	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша пшеничная на молоке с маслом: - пшеничка 25/30 - молоко 100/130 - сахарный песок 5/5 - масло сливочное 4/5	2,27/2,23 3,26/4,24 -/- 0,02/0,02	0,2/0,24 3,52/4,58 -/- 3,17/3,97	17,61/21,12 4,41/5,73 4,94/4,94 0,01/0,02	82,9/99,9 64,2/83,5 20,3/20,3 29,7/37,1
2. Чай с молоком: - чай 2/2 - молоко 100/130 - сахарный песок 10/13	-/- 3,26/4,24 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 11,87/12,86	-/- 64,2/83,5 59,3/74,2
3. Булка с повидлом: - хлеб пшеничный 20/30 - повидло 10/15	1,48/2,35 0,03/0,05	0,25/0,3 -/-	10,28/15,17 6,09/9,14	50,0/70,8 25,1/37,7
Всего в завтрак	9,84/12,17	10,25/13,41	58,36/73,75	384,4/504,3
Обед				
1. Суп вермишелевый на мясном бульоне: - вермишель 18/20 - лук 5/6 - морковь 8/10 - масло растительное 3/4	1,68/1,87 0,1/0,12 0,06/0,08 -/-	0,15/0,17 -/- -/- 2,84/3,79	15,26/19,92 0,53/0,71 0,44/0,59 -/-	60,9/67,6 2,6/3,6 2,1/2,8 26,5/35,3
3. Тефтели мясные: - мясо 50/60 - рис 5/6 - лук 8/10 - масло растительное 4/5 - мука 5/5	9,5/11,4 0,32/0,39 0,16/0,2 -/- 0,45/0,45	4,72/5,67 0,05/0,06 -/- 3,79/4,74 0,04/0,04	-/- 3,64/4,37 0,71/0,89 -/- 3,53/3,53	82,9/99,5 16,7/20,0 3,6/4,5 35,3/44,1 16,6/16,6
3. Греча 30/35 - масло сливочное 4/5	2,62/3,06 0,01/0,02	0,69/0,81 2,38/3,97	19,01/20,97 0,01/0,02	95,1/110,9 22,3/37,1
4. Соус: - паста томатная 5/6 - сахарный песок 3/3 - масло сливочное 3/3 - мука 3/4	0,02/0,24 -/- 0,01/0,01 0,27/0,36	-/- -/- 2,38/2,38 0,02/0,03	0,88/1,06 2,97/2,97 0,01/0,01 2,1/2,8	4,5/5,4 12,2/12,2 22,3/22,3 9,96/13,3
5. Помидор свежий 30/40	0,24/0,32	-/-	0,97/1,29	5,0/6,6
6. Компот из сухофруктов - сухофрукты 12/15 - сахарный песок 10/13	0,29/0,36 -/-	-/- -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
6. Хлеб ржаной 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	21,66/24,56	14,33/22,16	75,51/96,45	542,6/695,6
Полдник				
1. Снежок 200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Булка 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,54/14,31	46,0/69,0
Всего в полдник	7,9/9,96	7,17/7,36	18,36/32,68	174,4/243,4
Ужин				
1. Ватрушка с повидлом: - мука 40/40 - молоко 20/20 - масло сливочное 3/3 - сахар 3/3 - яйцо 1/10 - дрожжи 2/2 - лук 8/10 - масло растительное 3/3 - повидло 30/40	3,64/3,64 0,65/0,65 0,01/0,01 -/- 0,48/0,48 0,3/0,3 -/- 4,32/5,76 -/-	0,32/0,32 0,7/0,7 2,38/2,38 -/- 0,47/0,47 0,02/0,02 2,84/2,84 5,13/6,8 -/-	28,16/28,16 0,88/0,88 0,01/0,01 2,97/2,97 0,02/0,02 0,26/0,26 -/- 0,29/0,29 2,97/2,97	133,2/133,2 12,8/12,8 22,3/22,3 12,2/12,2 6,3/6,3 1,7/1,7 26,5/26,5 66,6/88,8 12,2/12,2
2. Салат из моркови сладкий: - морковь 50/60 - сахарный песок 3/3 - масло растительное 3/3	0,52/0,62 -/- -/-	-/- -/- 2,84/2,84	3,7/4,44 2,97/2,97 -/-	17,3/20,8 12,2/12,2 26,5/26,5

- масло растительное 3/3	-/-	2,84/2,84	-/-	26,5/26,5
3. Чай с лимоном сладкий				
- чай 2/2	-/-	-/-	-/-	-/-
- сахарный песок 10/13	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
- лимон 7/10	0,04/0,05	-/-	0,65/0,93	2,8/4,0
<i>Всего в узин</i>	<i>8,73/10,54</i>	<i>9,43/11,4</i>	<i>42,32/60,18</i>	<i>297,0/395,9</i>
Всего за день	42,0/50,1	44,0/51,81	206,3/265,3	1617/1968

День 6	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша рисовая на молоке с маслом:				
– рис 25/30	1,61/1,94	0,24/0,28	18,19/21,83	83,4/100,0
– молоко 100/130	3,26/3,59	3,52/3,87	4,41/5,73	164,2/180,6
– масло сливочное 4/5	0,01/0,02	2,38/3,97	0,01/0,02	29,7/37,1
– сахарный песок 5/5	-/-	-/-	4,94/4,94	20,3/20,3
2. Чай:				
– чай 2/2	-/-	-/-	-/-	-/-
– молоко 100/130	3,26/3,36	3,52/4,58	4,41/5,73	64,2/83,5
– сахарный песок 10/13	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
3. Булка с маслом				
– хлеб пшеничный 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,54/14,31	46,0/69,0
– масло сливочное 8/10	0,04/0,05	6,35/7,93	0,04/0,05	59,3/74,2
Всего в завтрак	9,57/10,8	16,93/21,54	51,44/65,47	407,7/520,3
Обед				
1. Суп картофельный с курой, сметанным соусом после термич. обработки				
– кура 25/30	4,75/5,7	1,12/1,35	-/-	30,0/35,9
– картофель 80/90	1,12/1,26	-/-	15,2/17,1	66,9/75,2
– лук 8/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
– морковь 8/10	0,08/0,1	-/-	0,59/0,74	2,8/3,5
– масло сливочное ¼	0,01/0,02	2,38/3,17	0,01/0,02	22,3/29,7
– сметана 20/20	0,58/0,58	5,7/5,7	0,49/0,49	57,4/57,4
2. Котлета куриная:				
– кура 50/60	9,50/11,4	2,25/2,7	-/-	59,9/71,9
– яйцо 1/10	1,2/1,2	1,14/1,14	0,05/0,05	15,7/15,7
– хлеб пшеничный 9/11	0,62/0,76	0,06/0,07	4,29/5,25	20,7/25,3
– масло растительное 5/6	-/-	4,74/5,69	-/-	44,1/52,9
– мука 5/5	0,45/0,45	0,04/0,04	3,53/3,53	16,6/16,6
– лук 8/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
3. Капуста тушеная:				
– капуста свежая 120/140	1,73/2,02	-/-	5,41/6,31	29,3/34,2
– лук 8/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
– морковь	0,08/0,10	-/-	0,59/0,74	2,8/3,5
– томатная паста 6/8	0,24/0,33	-/-	1,06/1,41	5,4/8,9
– масло сливочное 4/5	0,02/0,02	3,17/3,97	0,02/0,02	29,7/37,1
4. Компот из кураги:				
– курага 12/15	0,29/0,36	-/-	7,6/9,5	32,3/40,4
– сахарный песок 10/13	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
5. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	22,47/27,71	20,36/24,26	70,43/96,42	570,7/743,2
Полдник				
1. Молоко 200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Вафля 20/30	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
3. Яблоко 100/100	0,43/0,43	-/-	11,97/11,976	50,8/50,8
Всего в полдник	8,84/9,78	9,03/10,02	34,47/41,31	261,5/302,7
Ужин				
1. Омлет				
– яйцо 1/1,5	4,8/7,22	4,56/6,84	0,2/0,29	62,9/94,3
– молоко 80/120		2,82/4,22	3,53/5,29	51,4/77,0
– масло сливочное 3/4	0,01/0,02	2,38/3,17	0,01/0,02	22,3/29,7
2. Свекла тушеная:				
– свекла 50/60	0,6/0,72	-/-	4,42/5,3	20,6/24,7
– масло растительное 3/3	-/-	2,84/2,84	-/-	26,5/26,5
3. Кисель 20/22	-/-	-/-	18,4/20,24	73,6/80,96
– сахарный песок	-/-	-/-	7,91/9,89	32,4/40,6
3. Булка, сыр порционно 10/12	1,92/2,30	2,71/3,25	0,34/0,41	34,5/41,4
– хлеб пшеничный 20/30	1,48/2,35	0,25/0,3	10,28/15,7	50,0/70,8
Всего в ужин	9,49/14,2	12,85/17,37	44,75/56,73	339,7/444,6
Всего за день	50/63	59,17/73,19	201/260	1580/2011

День 7	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша гречневая на молоке с маслом: - гречи 25/30 - молоко 100/130 - масло сливочное 4/5 - сахарный песок 5/5	2,19/2,62 3,26/3,59 0,01/0,02 -/-	0,58/0,69 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	15,84/19,01 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	79,2/95,1 164,2/180,6 29,7/37,1 20,3/20,3
2. Кофейный напиток на молоке: - кофе ½ - молоко 100/130 - сахарный песок 10/13	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/4,58 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка с маслом: - хлеб пшеничный 20/30 - масло 8/10	1,48/2,35 0,05/0,05 -/-	0,25/0,3 7,0/8,25 -/-	10,28/15,17 0,05/0,1 -/-	50,0/70,8 63,4/75,0 -/-
Всего в завтрак	10,34/12,66	17,46/21,27	49,47/62,1	608,3/720,8
Обед				
1. Суп полевой с рыбой: - рыба свежая 25/30 - картофель 80/90 - лук 8/10 - морковь 8/10 - масло растительное 2/3	4,18/5,02 1,12/1,26 0,16/0,2 0,08/0,1 -/-	0,09/0,11 -/- -/- -/- 1,9/2,84	-/- 15,2/17,1 0,71/0,89 0,59/0,74 -/-	18,0/21,6 66,9/75,2 3,6/4,5 2,8/3,5 17,6/26,5
2. Котлета куриная: - курица 50/60 - яйцо 1/10 - хлеб пшеничный 9/11 - масло растительное 5/6 - мука 5/5 - лук 8/10	9,50/11,4 1,2/1,2 0,62/0,76 -/- 0,45/0,45 0,16/0,2	2,25/2,7 1,14/1,14 0,06/0,07 4,74/5,69 0,04/0,04 -/-	-/- 0,05/0,05 4,29/5,25 -/- 3,53/3,53 0,71/0,89	59,9/71,9 15,7/15,7 20,7/25,3 44,1/52,9 16,6/16,6 3,6/4,5
3. Картофельное пюре: - картофель 180/200 - молоко 30/30 - масло сливочное 4/5	2,25/2,8 0,65/0,65 0,02/0,02	-/- 0,7/0,7 3,27/3,97	34,2/38,0 0,88/0,88 0,02/0,02	150,5/167,2 18,8/18,8 29,7/37,1
4. Компот «Изюминка»: - изюм 12/15 - сахарный песок 10/13	0,3/0,37 -/-	-/- -/-	7,32/9,5 9,89/12,86	31,2/39,0 40,6/52,7
5. Хлеб 30/60	1,45/2,9 -/-	0,25/0,5 -/-	12,07/24,14 -/-	57,81/115,6 -/-
Всего в обед	21,97/26,89	14,03/17,45	88,65/112,69	593,23/731,33
Полдник				
1. Чай с молоком: - чай 2/2 - молоко 100/130 - сахарный песок 10/13	-/- 3,26/4,24 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 11,87/12,86	-/- 64,2/83,5 59,3/74,2
2. Печенье 20/30	1,89/2,83	1,99/2,98	13,68/20,52	85,3/123,5
3. Банан 130/130	1,45/1,45	-/-	19,8/19,8	84,5/84,5
Всего в полдник	6,6/8,52	5,51/7,56	49,76/58,91	293,3/365,7
Ужин				
1. Винегрет: - свекла 40/60 - картофель 70/100 - капуста 30/40 - лук 10/15 - морковь 40/60 - масло растительное 5/7	0,48/0,72 0,98/1,40 0,43/0,58 0,2/0,3 0,42/0,62 -/-	-/- -/- -/- -/- -/- 4,74/6,64	3,54/5,53 13,3/19,0 1,35/1,8 0,89/1,34 2,96/4,44 -/-	16,5/24,7 58,5/83,6 7,3/9,8 4,5/6,7 13,8/20,8 44,1/61,7
2. Яйцо варёное 1	4,8/4,8	4,56/4,56	0,2/0,2	62,9/62,9
3. Чай сладкий - чай 2/2 - сахарный песок 10/13	-/- -/-	-/- -/-	-/- 9,89/12,86	-/- 40,6/52,7
4. Булка: - хлеб пшеничный 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	46,0/69,0
Всего в ужин	8,73/10,54	9,43/11,4	42,32/60,18	297/395,9
Всего за день	47,7/58,61	46,43/57,68	230,2/294,5	1791,83/2013,73

День 8	Белки Яелл/саа	Жиры Яелл/саа	Углеводы Яелл/саа	Калорийность Яелл/саа
Завтрак				
1. Макароны отварные с маслом: - макароны 35/40 - масло сливочное 4/5	0,75/3,74 0,02/0,02	0,29/0,34 3,17/3,97	118,4/135,3 29,7/37,1	118,4/135,3 29,7/37,1
2. Чай с молоком: - чай 2/2 - молоко 100/130 - сахарный песок 10/13	-/- 3,26/4,24 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 11,87/12,86	-/- 64,2/83,5 59,3/74,2
3. Булка: - хлеб пшеничный 20/30 - сыр 10/12	1,48/2,35 1,92/2,30	0,25/0,3 2,71/3,25	10,28/15,17 0,34/0,41	50,0/70,8 34,5/41,4
4. Апельсин 130/130	0,72/0,72	-/-	7,6/7,6	32,0/32,0
Всего в завтрак	8,05/13,09	9,82/12,34	56,73/69,42	365,4/451,0
Обед				
1. Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной (после термич. обработки): - капуста 50/60 - картофель 50/60 - лук 8/10 - морковь 8/10 - масло растительное ¼ - сметана 10/15	0,72/0,86 0,7/0,84 0,16/0,2 0,08/0,1 -/- 0,29/0,43	-/- -/- -/- -/- 2,84/3,79 2,85/4,24	2,26/2,71 9,5/11,4 0,71/0,89 0,59/0,74 -/- 0,24/0,37	18,0/21,6 66,9/75,2 3,6/4,5 2,8/3,5 17,6/26,5
2. Рыбные биточки: - рыба 50/70 - лук 8/10 - мука 5/5 - масло растительное 5/6 - хлеб пшеничный 7/10 - яйцо 1/10	8,36/11,7 0,16/0,2 0,45/0,45 -/- 0,48/0,69 0,48/0,48	0,18/0,25 -/- 0,04/0,04 3,79/4,74 0,05/0,06 0,47/0,47	-/- 0,71/0,89 3,53/3,53 -/- 3,34/4,77 0,02/0,02	36,0/50,3 3,6/4,5 16,6/16,6 35,3/44,1 16,1/23,0 6,3/6,3
3. Рис отварной: - рис 30/35 - масло сливочное 4/5	1,94/2,26 0,02/0,02	0,28/0,33 3,17/3,97	21,83/25,47 0,02/0,02	100,0/116,7 29,7/37,1
4. Соус: - паста томатная 5/6 - сахарный песок 3/3 - масло сливочное 3/3 - мука ¼	0,02/0,24 -/- 0,01/0,01 0,27/0,36	-/- -/- 2,38/2,38 0,02/0,03	0,88/1,06 2,97/2,97 0,01/0,01 2,1/2,8	4,5/5,4 12,2/12,2 22,3/22,3 9,96/13,3
6. Компот из сухофруктов - сухофрукты 12/15 - сахарный песок 10/13	0,29/0,36 -/-	-/- -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
5. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	19,58/26,2	13,56/16,6	81,47/106,7	541,1/700,6
Полдник				
1. Снежок 200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Булка с повидлом: - хлеб пшеничный 20/50 - повидло 10/15	1,38/2,07 0,03/0,05	0,13/0,2 -/-	9,54/14,31 6,09/9,14	46,0/69,0 25,1/37,7
Всего в полдник	7,93/10,0	7,17/7,36	24,45/41,82	199,5/281,1
Ужин				
1. Салат из свеклы: - свекла 50/60 - масло растительное 3/3	0,6/0,72 -/-	-/- 2,84/2,84	4,42/5,3 -/-	20,6/24,7 26,5/26,5
2. Яйцо варёное 40/40	4,8/4,8	4,56/4,56	0,2/0,2	62,9/62,9
3. Чай сладкий - чай 2/2 - сахарный песок 10/13	-/- -/-	-/- -/-	-/- 9,89/12,86	-/- 40,6/52,7
4. Булка: - хлеб пшеничный 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	46,0/69,0
Всего в ужин	6,78/7,59	7,53/7,6	24,05/31,67	196,6/235,8
Всего за день	42,34/56,88	38,08/43,90	186,7/249,61	1302,6/1668,5

День 9	Белки Ясли/скал	Жиры Ясли/скал	Углеводы Ясли/скал	Калорийность Ясли/скал
Завтрак				
1. Каша манная на молоке с маслом: – манка 18/20 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	1,71/1,9 3,26/3,36 0,01/0,02 -/-	0,13/0,15 3,52/4,58 3,17/3,97 -/-	12,67/14,07 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	60,2/66,9 64,2/83,5 29,7/37,1 20,3/20,3
2. Чай с молоком – чай 2/2 – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	-/- 3,26/4,24 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 11,87/12,86	-/- 64,2/83,5 48,7/52,7
3. Булка с маслом – хлеб пшеничный 20/30 – масло сливочное 8/10	1,38/2,07 0,04/0,05	0,13/0,2 6,35/7,93	9,54/14,31 0,04/0,05	46,0/69,0 59,3/74,2
Всего в завтрак	9,67/11,64	16,82/21,41	47,9/57,71	392,6/487,2
Обед				
1. Свеклольник на мясном бульоне, сметанным соусом после термич. обработки – картофель 60/60 – свекла 60/60 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло сливочное 3/4 – сметана 10/10	0,84/0,84 0,72/0,72 0,16/0,2 0,08/0,1 0,01/0,02 0,29/0,29	-/- -/- -/- -/- 2,38/3,17 2,85/2,85	11,4/11,40 5,3/5,3 0,71/0,89 0,59/0,74 0,01/0,02 0,24/0,24	50,2/50,2 24,7/24,7 3,6/4,5 2,8/3,5 22,3/29,7 28,7/28,7
2. Рулет картофельный с мясом: – мясо 50/60 – картофель 200/220 – лук 8/10 – яйцо 1/8 – масло сливочное 3/4	9,5/11,4 2,8/3,08 0,16/0,2 0,6/0,6 0,01/0,02	4,72/5,67 -/- -/- 0,57/0,57 2,38/3,17	-/- 38,0/41,8 0,71/0,89 0,02/0,02 0,01/0,02	82,9/99,5 167,2/183,9 3,6/4,5 7,9/7,9 22,3/29,7
3. Салат из свежей капусты: – капуста свежая 50/60 – масло растительное 3/3 – сахар 3/3	0,72/0,86 -/- -/-	-/- 2,84/2,84 -/-	2,26/2,71 -/- 2,97/2,97	12,2/14,6 26,5/26,5 12,2/12,2
4. Компот из свежих яблок – яблоки 10/13 – сахарный песок 10/13	0,04/0,06 -/-	-/- -/-	1,2/1,56 9,89/12,86	5,1/6,6 40,6/52,7
5. Хлеб ржаной 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	17,38/21,29	15,99/18,77	83,38/105,56	570,6/695
Полдник				
1. Молоко 200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Вафля 15/20	1,42/1,89	1,49/1,99	10,26/13,68	61,8/82,3
3. Яблоко 100/100	0,43/0,43	-/-	11,97/11,976	50,8/50,8
Всего в полдник	7,94/8,71	8,53/9,03	19,08/22,5	190,2/210,7
Ужин				
1. Рыба в овощах: – рыба 40/60 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло растительное 3/4 – мука 4/5	6,69/10,03 0,16/0,2 0,08/0,1 -/- 0,36/0,45	0,14/0,22 -/- -/- 2,84/3,79 0,03/0,04	-/- 0,71/0,89 0,59/0,74 -/- 3,44/3,53	28,38/43,1 3,6/4,5 2,8/3,5 26,5/35,3 13,28/16,6
2. Макароны отварные с маслом: – макароны 30/35 – масло сливочное 4/5	2,80/3,27 0,02/0,02	0,25/0,29 3,17/3,97	21,37/24,93 0,02/0,02	101,5/118,4 29,7/37,1
3. Чай 2/2 – сахарный песок 10/13	-/- -/-	-/- -/-	-/- 9,89/12,86	-/- 40,6/52,7
3. Булка с повидлом: – хлеб пшеничный 20/30 – повидло 10/15	1,38/2,07 0,03/0,05	0,13/0,20 -/-	9,54/14,31 6,09/9,11	46/6925,1/37,7
Всего в ужин	11,49/16,14	6,56/8,51	45,56/57,28	292,7/417,9
Всего за день	46,5/62,66	47,9/57,7	198/243,1	1446/1811

День 10	Белки Ясли/скал	Жиры Ясли/скал	Углеводы Ясли/скал	Калорийность Ясли/скал
Завтрак				
1. Лапша молочная с маслом: – вермишель 18/20 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	1,68/1,87 3,06/3,59 0,01/0,02 -/-	0,15/0,17 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	12,82/14,25 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	60,9/67,6 64,2/83,5 22,3/37,1 20,3/20,3
2. Какао с молоком: – какао ½ – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/3,52 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка: – хлеб пшеничный 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	46,0/69,0
Всего в завтрак	9,72/11,47	9,82/12,18	52,85/68,37	542,6/647,4
Обед				
1. Курный бульон с гренками: – хлеб пшеничный 15/15 – масло сливочное 4/5 – морковь 10/14	1,03/1,03 0,02/0,02 0,1/0,15	0,1/0,1 3,17/3,97 -/-	7,16/7,16 0,02/0,02 0,74/1,04	34,5/34,5 29,7/37,1 3,5/4,8
2. Рулет куриный с яйцом: – курица 70/80 – хлеб пшеничный 9/11 – лук 8/10 – яйцо 1/7 – яйцо 1/4 – масло сливочное 4/5 – масло растительное 2/2	13,3/15,2 0,62/0,76 1,16/1,2 0,48/0,48 1,2/1,2 0,02/0,02 -/-	3,15/3,6 0,06/0,07 -/- 0,47/0,47 1,14/1,14 3,17/3,97 1,9/1,9	-/- 4,29/5,25 0,71/0,89 0,02/0,02 0,05/0,05 0,02/0,02 -/-	83,9/95,8 20,7/25,3 3,6/4,5 6,3/6,3 15,7/15,7 29,7/37,1 17,6/17,6
3. Макароны отварные с маслом: – макароны 35/40 – масло сливочное 4/5	0,75/3,74 0,02/0,02	0,29/0,34 3,17/3,97	118,4/135,3 29,7/37,1	118,4/135,3 29,7/37,1
4. Соус томатно-сметанный: – паста томатная 5/6 – сметана 10/10 – мука ¼ – масло сливочное 3/3 – сахарный песок 3/3	0,2/0,24 0,29/0,29 0,28/0,28 0,01/0,01 -/-	-/- 2,85/2,85 0,03/0,03 2,38/2,38 -/-	0,88/1,06 0,24/0,24 2,1/2,1 0,01/0,01 2,97/2,97	4,5/5,4 28,7/28,7 10,0/10,0 22,3/22,3 12,2/12,2
5. Компот из сухофруктов – сухофрукты 12/15 – сахарный песок 10/13	0,29/0,36 -/-	-/- -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
6. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	22,74/26,9	22,13/25,29	73,72/69,84	601,7/738,4
Полдник				
1. Снежок 150/200	5,04/6,52	4,99/7,04	6,31/8,82	97,0/128,4
2. Булка 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,54/14,31	46,0/69,0
Всего в полдник	7,9/9,96	7,17/7,36	18,36/32,68	174,4/243,4
Ужин				
1. пирог с капустой и яйцом: – мука 40/40 – молоко 20/20 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 3/3 – яйцо 1/10 – масло растительное 2/2 – дрожжи 2/2 – капуста 30/30 – яйцо 1/4	3,64/3,64 0,65/0,65 0,02/0,02 -/- 0,48/0,48 -/- 0,3/0,3 0,43/0,43 1,2/1,2	0,32/0,32 0,7/0,7 3,17/3,94 -/- 0,47/0,47 1,9/1,9 0,02/0,02 1,35/1,35 0,05/0,05	28,16/28,16 0,88/0,88 0,02/0,02 2,97/2,97 0,02/0,02 -/- 0,26/0,26 1,35/1,35 0,05/0,05	133,2/133,2 12,8/12,8 29,7/37,1 12,2/12,2 6,3/6,3 8,8/8,8 1,7/1,7 7,3/7,3 15,7/15,7
2. Яблочно-морковный салат: – яблоки 20/30 – морковь 40/50 – сахарный песок 3/3	0,09/0,13 0,42/0,52 -/-	-/- -/- -/-	2,39/3,95 2,96/3,97 2,97/2,97	10,2/15,2 13,8/17,3 12,2/12,2

3. Чай сладкий				
- чай 2/2	-/-	-/-	-/-	-/-
- сахарный песок 10/13	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
4. Булка:				
- хлеб пшеничный 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	46,0/69,0
<i>Всего в узле</i>	<i>11,3/13,53</i>	<i>14,83/16,61</i>	<i>61,66/70,24</i>	<i>436,4/497,2</i>
Всего за день	44,18/53,7	39,54/52,5	222,18/287,99	1480,6/1907,9