

Примерное перспективное меню для возрастной категории 1- 3 года на осенне-зимний период.

Неделя- 1

День-1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
185	Каша рисовая молочная			130	3,62	5,59	21,13	149,66
	Крупа рисовая	16	16					
	Молоко	126	126					
	Сахар	4	4					
	Масло сливочное	3,5	3,5					
1	Бутерброд с маслом			30	2,02	3,87	12,3	91,33
	Хлеб пшеничный	25	25					
	Масло сливочное	5	5					
411	Чай с сахаром			150	0,08	0,02	5,01	20,49
	Чай заварка	0,416	0,416					
	Сахар	5	5					
	Яйцо отварное	1	40	40	5,21	4,72	0,29	64,37
	итого:			350	10,93	14,2	38,73	325,85
Завтрак №2								
386	Фрукты свежие (по сезону)	108	95	95	0,38	0,38	9,3	44
	итого:			95	0,38	0,38	9,3	44
Обед								
107	Огурец соленый			40	0,32	0,04	0,28	5,2
	Огурец соленый	45,0	40					
72	Щи из свежей капусты			180	1,15	3,4	5	54
	Капуста белокочанная	45	34					
	Картофель 30 %	45	27					
	Морковь	14	11					
	Лук репчатый	9,8	8					
	Зелень	1	1					
	Сметана	4	4					
	Масло растительное	2,5	2,5					
	Говядина	17,0	14					
277	Тефтели рыбные тушёные			60	5,22	3,18	5,76	72,6
	Рыба свеж.(минтай)	88	74					
	хлеб пшеничный	10	10					
	мука пшеничная	4	4					
	Молоко	16	16					
	масло растительное	2	2					
372	Соус сметанный с томатом			15				
	Сметана	7	7					
	Томатное пюре	1,5	1,5					
	Мука пшеничная	1,1	1,1					
339	Пюре картофельное			110	2,25	3,3	11,8	100
	Картофель 25 %	126	95					
	Молоко	22,5	22,5					
	Масло сливочное	3,6	3,6					
400	Кисель из сока натурального			150	0,4	0,04	19,7	80
	Сок натуральный	75	75					
	Сахар	5	5					
	Крахмал картофельный	7,5	7,5					
б/н	Хлеб пшеничный	18	18	18	1,36	0,14	9,35	42,3
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			603	12,6	10,38	61,79	406,3

Полдник								
218	Макароны отварные			70	2,85	1,39	7,7	64
	макароны	24	24					
	масло сливочное	2	2					
	Печень по-строгановски			50/10	12	4,8	3,1	101,25
	печень говяжья	78,5	64					
	Сметана	4,5	4,5					
	масло сливочное	2,5	2,5					
	мука пшеничная	1	1					
б/н	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,315	0,028	2	19,5
419	Молоко кипячёное			150	3,2	2,85	5,4	79,05
	Молоко	155	150					
	итого:			290	18,365	9,068	18,2	263,8
	Итого за день:			1338	42,275	34,03	128,02	1040
	Норма по СанПин за 1 день:			1100	31,5	35,25	152,3	1050

Неделя- 1

День-2

ВТОРНИК

Сезон: ☾ Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
64	Каша молочная гречневая			150	4,45	6,84	22,28	177
	Крупа гречневая	21	21					
	Молоко	130	130					
	Масло сливочное	4	4					
	Сахар	4	4					
414	Кофейный напиток с молоком			150	2,16	2,3	13,2	59,2
	Кофейный напиток	2,5	2,5					
	Сахар	6	6					
	молоко	123	120					
3	Бутерброд с сыром			40	4,3	6,7	12,4	128
	Хлеб пшеничный	25	25					
	Масло сливочное	5	5					
	сыр	10,75	10					
	итого:			340	10,91	15,84	47,88	364,2
Завтрак №2								
418	Сок фруктовый	150	150	150	0,75	0	15,15	64
	итого:			150	0,8	0	15,15	53
Обед								
34	Салат из свеклы			40	0,6	2,5	3,5	38,5
	свекла	49	38,5					
	масло растительное	2,5	2,5					
86	Суп картоф.с рисовой крупой			180	1,9	3	14	93
	Крупа рисовая	7	7					
	Лук репчатый	8	6					
	Картофель 30 %	77	57					
	Морковь	9	7					
	Зелень	1	1					
	Масло растительное	3	3					
294	Бефстроганов из отварного мяса			60	7,56	6,9	1,2	97
	Мясо говядина	67	60					
	морковь	3	2					
	лук репчатый	5	4					
372	Соус сметанный		15	15				
	Сметана	7	7					
	Мука пшеничная	1	1					
218	Макароны отварные			110	4,15	2,49	12,1	106
	Макароны	36	36					
	Масло сливочное	3	3					
394	Компот из сухофруктов			150	0,5	2,46	13,6	56,6

	Сухофрукты	13,5	13,5					
	Сахар	6	6					
б/н	Хлеб пшеничный	18	18	18	1,36	0,14	9,35	42,3
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			603	17,97	17,77	63,65	485,6
Полдник								
457	Булочка Российская			40	2,56	5,01	20,8	138
	Мука пшеничная	26	26					
	Сахар	4,5	4,5					
	Масло сливочное	2	2					
	Яйцо	0,125	5					
	Дрожжи	0,6	0,6					
	молоко	5,5	5,5					
	Масло растительное для смазки	1	1					
411	Чай с сахаром			150	0,08	0,02	5,01	20,49
	Чай	0,416	0,416					
	Сахар	5	5					
	итого:			190	2,64	5,03	25,81	158,49
	Итого за день:			1283	32,27	38,64	152,49	1061,3
	Норма по СанПин за 1 день:			1100	31,5	35,25	152,3	1050

Неделя- 1

День-3

СРЕДА

Сезон: ☾ Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
б/н	Икра кабачкова пром.пр-ва	40	40	40	0,4	1,8	3,9	31
229	Омлет натуральный			100	9,2	12,6	2,2	157,5
	Яйцо	1,6	64					
	Молоко свежее	36	36					
	Масло сливочное	4	4					
416	Какао с молоком			150	3,04	2,52	10,4	77,5
	Какао порошок	1,875	1,875					
	Сахар	6	6					
	Молоко	115	115					
	Хлеб пшеничный			30	0,945	0,085	6	58,6
	Хлеб пшеничный	25	25					
	итого:			320	13,585	17,01	22,5	324,6
Завтрак №2								
№ 368	Фрукты свежие (по сезону)	114	100	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого:			100	0,40	0,4	9,8	47
Обед								
20	Салат из квашеной капусты			40	0,64	4,04	1,2	43,6
	Капуста квашенная	39	38					
	Лук репчатый	5	3					
	Масло растительное	2	2					
94	Суп лапша по- домашнему			180	1,06	4,8	14,65	113,19
	Картофель 30%	24	18					
	Лук репчатый	9	7					
	Масло растительное	2	2					
	морковь	14	10					
	Лапша		14					
	Мука пшеничная	13	13					
	Яйца	0,08	3,5					
319	Птица тушённая в соусе с овощ.			150	17	16,8	5,12	140
	Птица	73	60					
	Картофель 30 %	90	60					
	Лук репчатый	12	10					
	Морковь	18	15					
	Масло сливочное	2	2					
	Горошек зелёный	19	12					

372	Соус сметанный			15	15				
	Сметана	7	7						
	Мука пшеничная	1	1						
390	Компот из свежих фруктов				150	0,12	0,12	8,83	37,5
	Яблоки	45	40						
	Сахар	6	6						
б/н	Хлеб пшеничный	18	18	18	1,36	0,14	9,35	42,3	
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2	
	итого:			583	22,08	26,18	49,05	428,79	

Полдник

441	Ватрушка с творогом			50	3	1,4	18,5	69,3	
	мука пшеничная	32	32						
	Сахар	2	2						
	Масло сливочное	2	2						
	яйцо	0,04	1,7						
	дрожжи	0,6	0,6						
	масло растительное	1	1						
504	Фарш из творога								
	Творог	26	25						
	Яйцо	0,05	2						
	Мука пшеничная	1	1						
	сахар	1	1						
420	Кисломолочный продукт			150	4,35	3,75	6,3	81	
	ряженка	155	150						
	итого:			200	7,35	5,15	24,8	150,3	
	Итого за день:			1203	43,415	48,74	106,15	950,69	
	Норма по СанПин за 1 день:			1100	31,5	35,25	152,3	1050	

Неделя- 1

День-4

ЧЕТВЕРГ

Сезон: ☁ Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
186	Каша молочная пшеничная			150	5,85	4,09	26,8	190
	Крупа пшеничная	19	19					
	Молоко	126	126					
	Масло сливочное	3,5	3,5					
	Сахар	4	4					
414	Кофейный напиток с молоком			150	2,16	2,3	13,2	59,2
	Кофейный напиток	2,5	2,5					
	Сахар	6	6					
	молоко	110	110					
1	Бутерброд с маслом			30	2,02	3,87	12,3	91,33
	Хлеб пшеничный	25	25					
	Масло сливочное	5	5					
	итого:			330	10,03	10,26	52,3	340,53

Завтрак №2

418	Сок фруктовый	150	150	150	0,75	0	15,15	64
	итого:			150	1	0	15,15	64

Обед

20	Салат из капусты белокочанной			40	0,64	4,04	3,7	37
	Капуста белокочанная	49	39					
	Морковь	6	4					
	Сахар	1	1					
	Масло растительное	1,5	1,5					
89	Суп картоф. с мясными фрикад.			180	4,77	3,73	11,11	97
	Лук репчатый	8	6					
	Картофель 30 %	103	72					
	Морковь	5	4					
	Зелень	1	1					
	Масло растительное	2	2					

	Фрикадельки			30				
	Говядина	31,5	31,5					
	Яйца	0,04	1,7					
	Лук репчатый	3,6	3					
263	Рыба запечённая в омлете			60	9,5	3,7	1,7	78
	Треска (хек, минтай)	78	65					
	Мука пшеничная	2	2					
	Яйцо	0,375	15					
	Масло сливочное	2	2					
	Молоко	6	6					
339	Пюре картофельное			120	2,5	3,67	13,1	110
	Картофель 30 %	140	105					
	Молоко	25	25					
	Мало сливочное	4	4					
417	Напиток из шиповника			150	0,43	0,18	11,7	60
	Плоды шиповника	13,5	13,5					
	Сахар	6	6					
б/н	Хлеб пшеничный	18	18	18	1,36	0,14	9,35	42,3
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			598	21,1	15,74	60,56	476,5
Полдник								
245	Сырники из творога			50	10	5,7	15	141
	Творог	51	50					
	Мука	10	10					
	Сахар	4	4					
	Яйца	0,05	2					
	Масло растительное	2	2					
	Молоко сгущённое	20	20	20				
419	Молоко кипячёное			150	3,2	2,85	5,4	79,5
	молоко	158	150					
	итого:			220	13,2	8,55	20,4	220,5
	Итого за день:			1298	40	34,55	148,41	1101,5
	Норма по СанПин за 1 день:			1100	31,5	35,25	152,3	1050

Неделя- 1

День-5

ПЯТНИЦА

Сезон: ☾ Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак №1	Брутто	нетто					
185	Каша молочная пшеничная			130	4,81	4,86	23,7	158
	Крупа пшеничная	16	16					
	Молоко	120	120					
	Масло сливочное	3,5	3,5					
	Сахар	4	4					
413	Чай с молоком			150	1,12	1	12	61
	Чай высшего или 1-го сорта	0,416	0,416					
	сахар	5	5					
	молоко	90	90					
б/н	Кондитерские изделия (вафли)	20	20	20	0,42	0,49	11,6	52,5
	итого:			300	6,35	6,35	47,3	271,5

Завтрак №2

386	Фрукты свежие (по сезону)	114	100	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого:			100	0,40	0,4	9,8	47

Обед

46	Винегрет			40	0,52	4,32	2,72	52
	Картофель 30 %	13,7	10					
	Свекла	15	12					
	Морковь	10	9					
	Огурцы солёные	10	8					
	Лук репчатый	7,2	6					
	Масло растительное	4	4					

79	Рассольник ленинградский			180	1,47	3,8	11,7	87,3
	Картофель 30 %	45	34					
	Крупа перловая	4	4					
	Морковь	12	10					
	Лук репчатый	5	4					
	Огурцы солёные	21	11					
	Сметана	4	4					
	Масло растительное	3	3					
	Зелень	1	1					
	Мясо говядина	15	11					
292	Жаркое по-домашнему			175	18,1	19	13	222
	Говядина	85	70					
	Картофель 30 %	133	105					
	Лук репчатый	11	9					
	Масло сливочное	3	3					
394	Компот из сухофруктов			150	0,5	2,46	13,6	56,6
	Сухофрукты	13,5	13,5					
	Сахар	6	6					
б/н	Хлеб пшеничный	18	18	18	1,36	0,14	9,35	42,3
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			593	23,85	30	60,27	512,4

Полдник

47	Запеканка из творога			80	12,8	13,4	12,7	226
	Творог	76	76					
	Крупа манная	4	4					
	Сахар	4	4					
	Яйца	0,075	3					
	Сметана	4	4					
	Масло сливочное	2	2					
	Масло растит. для смазки листов	1	1					
	Панировочные сухари	3	3					
	Повидло	21	20	20				
411	Чай с сахаром			150	0,08	0,02	5,01	20,49
	Чай	0,416	0,416					
	Сахар	5	5					
	итого:			250	12,88	13,42	17,71	246,49
	Итого за день:			1243	32	50,17	135,08	1077,4
	Норма по СанПин за 1 день:			1100	31,5	35,25	152,3	1050

Неделя- 2

День-6

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: ☾ Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак №1	Брутто	нетто					
б/н	Икра кабачкова пром. пр-ва	50	50	50	0,5	2,25	4,87	38,8
233	Омлет с зелёным горошком			130	8,6	4	4,7	145
	яйца	1,6	64					
	Молоко	40	40					
	Масло сливочное	4	4					
	горошек зелёный	37,5	25					
411	Чай с сахаром			150	0,08	0,02	5,01	20,49
	Чай	0,416	0,416					
	Сахар	5	5					
2	Бутерброд с повидлом			40	1,98	3,82	18,87	116
	Хлеб пшеничный	25	25					
	Масло сливочное	5	5					
	повидло	10	10					
	итого:			370	11,16	10,09	33,45	320,29
	Завтрак №2							
№ 368	Фрукты свежие (по сезону)	108	95	95	0,38	0,38	9,3	44
	итого:			95	0,38	0,38	9,3	44

Обед								
35	Салат из свеклы с зелёным горошком			40	0,68	2,52	2,9	37,2
	Свекла	48	38					
	Масло растительное	2,5	2,5					
	Горошек зелёный	15,4	10					
	Лук репчатый	3	2					
	Зелень	1	1					
	Яблоко свежее	8	7					
87	Суп картофельный с бобовыми			180	1,5	3,06	11	78
	Картофель 40 %	68	41					
	Фасоль, или горох лущеный	12	12					
	Морковь	12	9					
	Лук репчатый	9	7					
	Зелень	1	1					
	Масло растительное	3	3					
	Говядина	15	12					
298	Голубцы ленивые			180	13,2	12,02	9,16	203,63
	Капуста свежая белокочанная	131	110					
	Говядина (котлетная масса)	89	86					
	Крупа рисовая	6	6					
	Лук репчатый	19	16					
	Масло сливочное	3	3					
	Яйцо	0,14	5,5					
272	Соус сметанный с томатом		15					
	Сметана	7	7					
	Томатная паста	1,5	1,5					
	Мука пшеничная	1,1	1,1					
390	Компот из свежих фруктов			150	0,12	0,12	8,83	37,5
	Яблоки	45	40					
	Сахар	6	6					
б/н	Хлеб пшеничный	18	18	18	1,36	0,14	9,35	42,3
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			558	18,76	18,14	51,14	450,83
Полдник								
457	Булочка Российская			40	2,56	5,01	20,8	138
	Мука пшеничная	26	26					
	Сахар	4,5	4,5					
	Масло сливочное	2	2					
	Яйцо	0,125	5					
	Дрожжи	0,6	0,6					
	Молоко	5,5	5,5					
	Масло растит. для смазки листов	1	1					
419	Молоко кипячёное			150	3,2	2,85	5,4	79,5
	молоко	158	150					
	итого:			190	5,76	7,86	26,2	217,5
	Итого за день:			1213	36,06	36,47	120,09	1032,6
	Норма по СанПиН за 1 день:			1100	31,5	35,25	152,3	1050

Неделя- 2

День-7

ВТОРНИК

Сезон: ☾ Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
185	Каша молочная рисовая жидкая			130	3,62	5,59	21,13	149,66
	Крупа рисовая	19	19					
	Молоко	126	126					
	Масло сливочное	3,5	3,5					
	Сахар	4	4					
414	Кофейный напиток с молоком			150	2,16	2,3	13,2	59,2
	Кофейный напиток	2,5	2,5					
	Сахар	6	6					

	молоко	123	120					
3	Бутерброд с сыром			40	4,3	6,7	12,4	128
	Сыр	10,75	10					
	Масло сливочное	5	5					
	Хлеб пшеничный	25	25					
	итого:			320	10,08	14,59	46,73	336,86
Завтрак №2								
418	Сок фруктовый	150	150	150	0,75	0	15,15	64
	итого:			150	0,75	0	15,15	64
Обед								
23	Салат из солёных огурцов с картофелем			40	0,68	2,12	4,2	38,4
	Огурцы соленные	15	10					
	Лук	2,5	2					
	Картофель 30%	26	20					
	Масло растительное	2	2					
	Морковь	10	8					
62	Борщ с мясом			180	4,1	7,4	11	136
	говядина	24	22					
	Свекла	36	29					
	Капуста свежая	25	20					
	Картофель 30%	51	36					
	Морковь	13,6	11					
	Лук репчатый	6,3	4,5					
	Томатное пюре	2,5	2,5					
	масло растительное	2,5	2,5					
	Сметана	5	5					
	зелень	1	1					
	Бульон	160	160					
299	Котлеты рубленые			70	8	8,17	10	160
	Говядина	61	56					
	Хлеб пшеничный	10	10					
	Молоко	5	5					
	Яйцо	0,1	4					
	Масло сливочное	2	2					
372	Соус сметанный			10	0,14	0,5	0,58	7,41
	Сметана	4	4					
	Мука пшеничная	1	1					
143	Капуста тушёная			120	3,28	3,7	8,39	75
	Капуста белокочанная свежая	169,6	135					
	Масло растительное	3	3					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	12	10					
	Мука пшеничная	1	1					
	Томатное пюре	3	3					
	Сахар	1	1					
	Зелень	1	1					
400	Кисель из сока натурального			150	0,4	0,04	19,7	80
	Сок натуральный	75	75					
	Сахар	5	5					
	Крахмал	7,5	7,5					
б/н	Хлеб пшеничный	18	18	18	1,36	0,14	9,35	42,3
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			618	19,86	22,35	73,12	591,31
Полдник								
244	Вареники ленивые			80	8,5	6,5	8,2	118,4
	Творог	62	62					
	Мука пшеничная	9	9					
	Сахар	3	3					
	Яйцо	0,105	4,2					
	Масло сливочное	5	5					
354	Соус сметанный сладкий			20	0,28	0,81	1,17	14,8

	Сметана	5	5					
	Мука пшеничная	1,5	1,5					
	Сахар	2	2					
411	Чай с сахаром			150	0,08	0,02	5,01	20,49
	Чай	0,416	0,416					
	Сахар	5	5					
	итого:			250	8,86	7,33	14,38	153,69
	Итого за день:			1338	39,55	44,27	149,38	1145,9
	Норма по СанПин за 1 день:			1100	31,5	35,25	152,3	1050

Неделя- 2

День-8

СРЕДА

Сезон: ☾ Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
б/н	Икра кабачкова пром.пр-ва	40	40	40	0,4	1,8	3,9	31
230	Омлет с сыром			110	12,2	14,85	2,02	188,7
	Яйцо	1,6	64					
	Молоко свежее	30	30					
	Масло сливочное	4	4					
	Сыр	10,75	10					
416	Какао с молоком			150	3,04	2,52	10,4	77,5
	Какао	1,875	1,875					
	сахар	6	6					
	молоко	110	110					
1	Бутерброд с маслом			30	2,02	3,87	12,3	91,33
	Хлеб пшеничный	25	25					
	Масло сливочное	5	5					
	итого:			330	17,66	23,04	28,62	388,53
Завтрак №2								
386	Фрукты свежие (по сезону)	114	100	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого:			100	0,4	0,4	9,8	47
Обед								
21	Салат из капусты белокочанной			40	0,64	4,04	3,7	37
	Капуста белокочанная	49,0	39					
	Морковь	6	4					
	Сахар	1	1					
	Масло растительное	1,5	1,5					
91	Суп картофельный с клецками			180	3,4	1,9	8	81
	картофель 30%	58	41					
	Морковь	9	7,5					
	Лук репчатый	9,6	8					
	масло растительное	3	3					
	Клецки:							
	Мука пшеничная	7	7					
	Яйца	0,05	2					
	Масло сливочное	1	1					
	Бульон, вода или молоко	10	10					
321	Плов из птицы			160	11,1	9,06	37,68	225,7
	Птица	100	90					
	Масло сливочное	4	4					
	Лук репчатый	7	6					
	Морковь	14	11					
	Крупа рисовая	30	30					
11	Компот из сухофруктов			150	0,5	2,46	13,6	56,6
	Сухофрукты	13,5	13,5					
	Сахар	6	6					
б/н	Хлеб пшеничный	18	18	18	1,36	0,14	9,35	42,3
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			578	18,9	17,88	82,23	494,8

Полдник

42	Салат из моркови			40	0,6	0,05	4,6	22,05
	Морковь	48	38					
	Масло растительное	2,5	2,5					
	сахар	2	2					
	Пряник			30	0,8	1,8	6,6	55,95
	Пряник	30	30					
411	Чай с сахаром			150	0,08	0,02	5,01	20,49
	Чай	0,416	0,416					
	Сахар	5	5					
	итого:			220	1,5	1,87	16,21	98,49
	Итого за день:			1228	38,44	43,19	136,86	1028,8
	Норма по СанПиН за 1 день:			1100	31,5	35,25	152,3	1050

Неделя- 2

День-9

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
185	Каша молочная овсяная			150	6,01	5,7	20,49	168
	хлопья овсяные	17	17					
	Молоко	130	130					
	Масло сливочное	3	3					
	Сахар	3	3					
394	Чай с молоком			150	1,12	1	12	61
	Чай высшего или 1-го сорта	0,416	0,416					
	сахар	5	5					
	молоко	90	90					
3	Бутерброд с повидлом			40	1,98	3,82	18,87	116
	Масло сливочное	5	5					
	Хлеб пшеничный	25	25					
	Повидло	10	10					
	ИТОГО:			340	9,11	10,52	51,36	345
Завтрак №2								
399	Сок фруктовый	150	150	150	0,75	0	15,15	64
	ИТОГО:			150	1	0	15,15	64
Обед								
42	Салат из моркови			40	0,6	0,05	4,6	22,05
	Морковь	43,5	38					
	Масло растительное	2,5	2,5					
	сахар	2	2					
69	Борщ с фасолью и картофелем			180	2,6	3,6	9,9	83
	Свекла	36,4	29					
	Картофель 30 %	27	20					
	Фасоль консервированная	9	7					
	Морковь	14	10					
	Лук репчатый	11	8					
	Томатное пюре	5	5					
	Масло растительное	4	4					
	Сметана	5	5					
	Сахар	1	1					
	Зелень	1	1					
	Мясо (говядина)	15	14					
275	Биточки рыбные зап.с овощами			60	8,34	1,26	5,8	68
	минтай	83	70					
	Лук репчатый	12	10					
	Морковь	13	10					
	Капуста	51	30					
	молоко	5	5					
	масло растительное	3	3					
	Яйцо	0,075	3					

	сухари панировочные	8	8					
339	Пюре картофельное			120	2,5	3,67	13,1	110
	Картофель 30 %	140	105					
	Молоко	25	25					
	Мало сливочное	4	4					
390	Компот из свежих фруктов			150	0,12	0,12	8,83	37,5
	Яблоки	45	40					
	Сахар	5	5					
б/н	Хлеб пшеничный	18	18	18	1,36	0,14	9,35	42,3
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:			598	17,42	9,12	61,48	415,05
Полдник								
437	Пирожок печеный с капустой			40	2,3	2,5	14	87,3
	Мука пшеничная	24	24					
	сахар	1,5	1,5					
	масло сливочное	1,5	1,5					
	дрожжи	0,6	0,6					
	масло растительное	1	1					
	молоко	10	10					
	Яйцо	0,15	6					
	Фарш из капусты		20					
	капуста свежая	32	25					
	яйцо	0,05	2					
	масло сливочное	1	1					
419	Молоко кипячёное			150	3,2	2,85	5,4	79,5
	Молоко	158	150					
	итого:			190	5,5	5,35	19,4	166,8
	Итого за день:			1278	33	24,99	147,39	990,85
	Норма по СанПин за 1 день:			1100	31,5	35,25	152,3	1050

Неделя- 2

День-10

ПЯТНИЦА

Сезон: ☾ Осень-зима

№ рец.	Наименование продукта	с 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак №1		Брутто	нетто					
302	Каша манная (жидкая)			150	4,6	5,5	23	161
	Крупа манная	20	20					
	Молоко	126	126					
	Масло сливочное	3,5	3,5					
	Сахар	4,5	4,5					
413	Чай с молоком			150	1,12	1	12	61
	Чай	0,416	0,416					
	Сахар	5	5					
	Молоко	90	90					
1	Бутерброд с маслом			30	2,02	3,87	12,3	91,33
	Масло сливочное	5	5					
	Хлеб пшеничный	25	25					
	итого:			330	7,74	10,37	47,3	313,33
Завтрак №2								
386	Фрукты свежие (по сезону)	108	95	95	0,38	0,38	9,3	44
	итого:			95	0,38	0,38	9,3	44
Обед								
20	Салат из квашеной капусты			40	0,64	4,04	1,2	43,6
	Капуста квашеная	39	38					
	Лук репчатый	5	4					
	Масло растительное	2	2					
90	Суп с рыбными фрикадельками			180	3,8	2	11,2	81
	Картофель 30%	93	65					
	морковь	9	7					
	Лук репчатый	9	7					
	Масло растительное	2	2					

	зелень	1	0,75					
	Фрикадельки		20					
	Минтай	31	28					
	Яйцо	0,03	1,2					
	Лук репчатый	5	4					
	Каша пшеничная			70	3,09	3,79	17,09	114,8
	Крупа пшеничная	28	28					
	Масло сливочное	3,5	3,5					
	Печень по-строгановски			60/15	14,4	5,78	3,81	121,51
	печень говяжья	105,6	87					
	Сметана	5	5					
	масло сливочное	3	3					
	мука пшеничная	2	2					
390	Компот из сухофруктов			150	0,5	2,46	13,6	56,6
	Сухофрукты	13,5	13,5					
	Сахар	6	6					
б/н	Хлеб пшеничный	18	18	18	1,36	0,14	9,35	42,3
б/н	Хлеб ржаной	30	30	30	1,9	0,28	9,9	52,2
	итого:				25,69	18,49	66,15	512,01
Полдник								
470	Булочка "Творожная"			40	2,56	5,01	20,8	138
	Мука пшеничная	24,5	24,5					
	Сахар	4	4					
	Масло сливочное	2	2					
	Яйцо	0,125	5					
	Дрожжи	0,6	0,6					
	молоко	5,5	5,5					
	Масло растительное для смазки	1	1					
	Творог	13	12					
420	Кисломолочный продукт			180	5,22	5,76	7,2	106,2
	кефир	185	180					
	итого:			220	7,78	10,77	28	244,2
	Итого за день:			645	42	40,01	150,75	1123
	Норма по СанПин за 1 день:			1100	31,5	35,25	152,3	1050
	Средняя за 10 дней:			1206,7	37,823	39,51	137,46	1055,2

Инженер технолог:

Деркач С