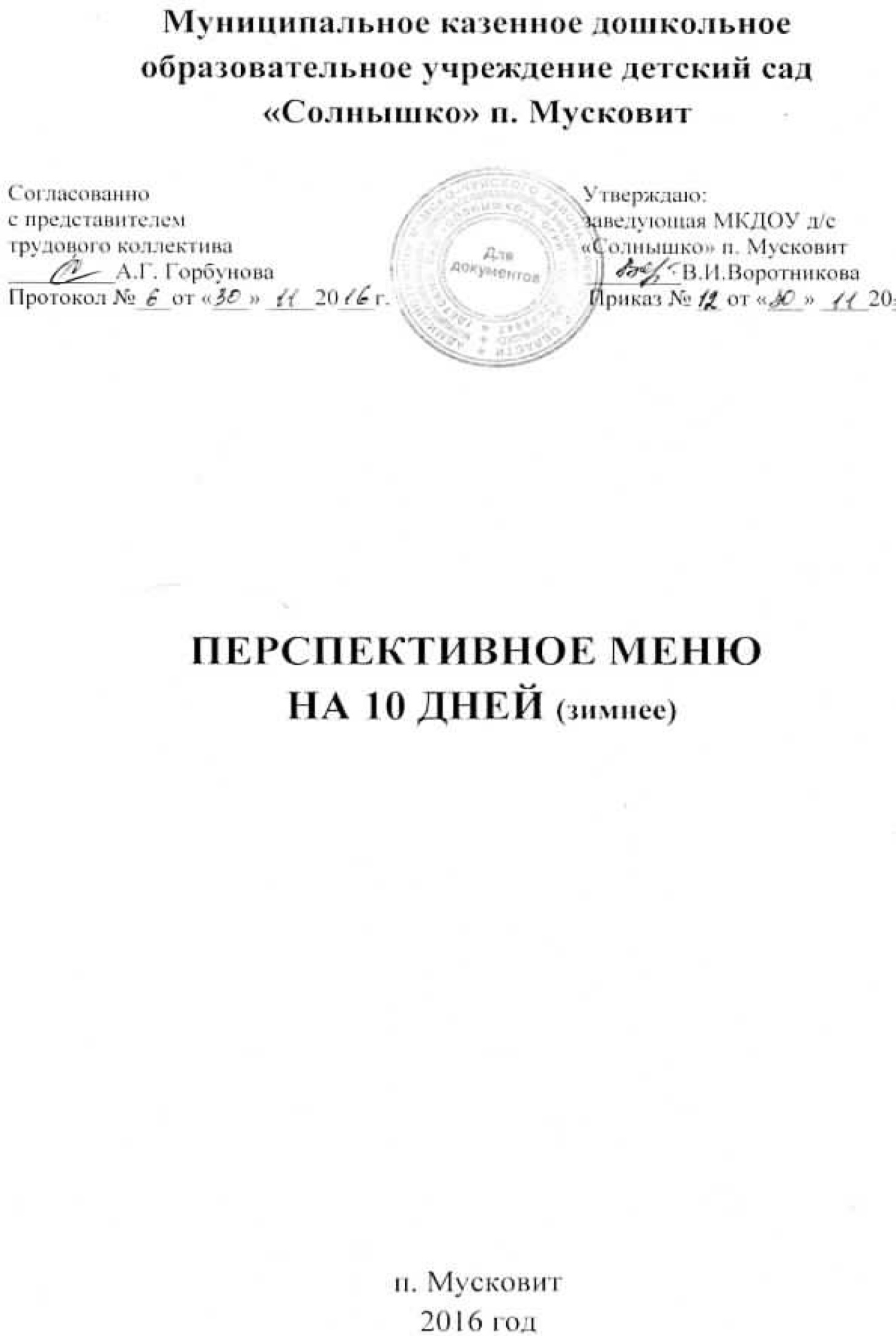
****

**Меню – раскладка на 10 дней зимнего периода (1-й день, понедельник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход блюд | | Брутто | | Нетто | | Ясли | | | | Сад | | | |
| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | Б | Ж | У | Кал | Б | Ж | У | Кал |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп молочный вермишелевый** | 150 | 200 |  |  |  |  | 4,4 | 4,5 | 22,6 | 179,5 | 6,7 | 11 | 26 | 209 |
| молоко |  |  | 150 | 200 | 150 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вермишель |  |  | 15 | 20 | 15 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром** | 20  5/4 | 40  10/9 |  |  |  |  | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | 3,3 | 1,3 | 23 | 112 |
| хлеб пшеничный |  |  | 20 | 40 | 20 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр |  |  | 5 | 10 | 4 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток на сгущенном молоке** | 150 | 200 |  |  |  |  | 3,6 | 4,4 | 11,85 | 106,5 | 4,8 | 5,9 | 15,8 | 142 |
| кофе злаковый |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сгущенное молоко |  |  | 40 | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Кефир с сахаром** | 150 | 200 | 150 | 200 | 150 | 200 | 4,2 | 4,8 | 13,9 | 124,9 | 5,6 | 6,4 | 19,4 | 153,9 |
| сахар |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из зеленого горошка с луком (до 01.03. текущего года)** | 32 | 32 |  |  |  |  | 1,05 | 2 | 4,55 | 33,2 | 1,05 | 2 | 4,55 | 33,2 |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| зеленый горошек (после терм. обработки) |  |  | 40 | 40 | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гречневый на к/б** | 150 | 250 |  |  |  |  | 1,36 | 3,23 | 5,89 | 60,25 | 2,23 | 6,4 | 9,9 | 113 |
| гречка |  |  | 10 | 15 | 10 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  |  | 50 | 70 | 35 | 49 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 5 | 5 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Биточки мясные** | 60 | 70 |  |  |  |  | 13,5 | 7,5 | 17,4 | 138 | 15,4 | 14,2 | 19,9 | 158 |
| мясо говядина |  |  | 85 | 100 | 60 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** | 120 | 150 |  |  |  |  | 3,44 | 3,1 | 20 | 130 | 5,5 | 4,04 | 30,3 | 198,7 |
| картофель |  |  | 150 | 200 | 105 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 40 | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 3 | 5 | 3 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | 150 | 200 |  |  |  |  | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 |
| сухофрукты |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 60 | 30 | 60 | 30 | 60 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 64 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128 |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Домашняя булочка** | 60 | 90 |  |  |  |  | 3,55 | 5,63 | 8,60 | 130,86 | 4,37 | 6,54 | 2,63 | 185,05 |
| мука |  |  | 20 | 30 | 20 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  | 1/12 | 1/12 | 1/10 | 1/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 50 | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи |  |  | 2 | 3 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай на молоке с сахаром/Чай с сахаром и лимон** | 150 |  |  |  |  |  | 4,28 | 4,8 | 22 | 143,7 |  |  |  |  |
|  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 |
| чай |  |  | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 150 |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон |  |  |  | 10 |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Яблоко** | 90 | 60 | 93 | 61,5 | 90 | 60 | 0,36 | - | 9,2 | 41,85 | 0,3 | - | 6,2 | 27,7 |
| **Всего за 1-ый день** |  |  |  |  |  |  | **39,34** | **36,16** | **168,79** | **1289,46** | **47** | **52,11** | **194,6** | **1628,4** |

**Меню – раскладка на 10 дней зимнего периода (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** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша геркулесовая, молочная** | 180 | 250 |  |  |  |  | 5,5 | 5,5 | 27,3 | 268 | 7,7 | 7,7 | 27,3 | 372,25 |
| масло сливочное |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| геркулес |  |  | 20 | 30 | 20 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 150 | 200 | 150 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток на молоке/ кофейный напиток с молоком** | 150 |  |  |  |  |  | 4,2 | 4,8 | 19 | 132,5 |  |  |  |  |
|  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 |
| кофе злаковый |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 150 | 100 | 150 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом** | 20/5 | 40/10 |  |  |  |  | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | 3,3 | 1,3 | 23 | 112 |
| хлеб пшеничный |  |  | 20 | 40 | 20 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукты (апельсины)** | 40 | 75 | 60 | 100 | 40 | 75 | 0,36 | - | 3,6 | 16,2 | 0,6 | - | 6 | 27 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из свеклы** | 38 | 58 |  |  |  |  | 0,47 | 2,03 | 3,62 | 34,8 | 0,52 | 3,05 | 5,76 | 53,6 |
| свекла |  |  | 40 | 65 | 32 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 5 | 5 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гороховый с гренками** | 150 | 250 |  |  |  |  | 2,5 | 5,2 | 19,7 | 78 | 3,9 | 6,7 | 28,3 | 104 |
| горох |  |  | 15 | 20 | 15 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  |  | 50 | 70 | 35 | 48 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  | 5 | 10 | 4 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 5 | 5 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 2 | 3 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный |  |  | 15 | 20 | 15 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Зразы с яйцом** | 90 | 100 |  |  |  |  | 12,61 | 10,38 | 11,41 | 185,2 | 19,8 | 15,83 | 13,77 | 267,6 |
| мясо говядина |  |  | 85 | 100 | 60 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  | 20 | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 20 | 30 | 20 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 2 | 3 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок** | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 0,4 | - | 36,4 | 150 | 0,4 | - | 36,4 | 150 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 60 | 30 | 60 | 30 | 60 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 64 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128 |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рыба тушеная с овощами, ½ яйца** | 180 | 250 |  |  |  |  | 5,4 | 10,6 | 21 | 178,2 | 8,5 | 18,4 | 27,9 | 260 |
| яйцо | ½ | ½ | ½ | ½ | ½ | ½ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| рыба (минтай) |  |  | 60 | 120 | 45 | 90 | 8,3 | 8,22 | 8,7 | 150,3 | 15,3 | 12,4 | 8,6 | 197 |
| картофель |  |  | 70 | 100 | 50 | 72 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| капуста |  |  | 60 | 90 | 56 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 2 | 3 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 20 | 16 | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томат-паста |  |  | 2 | 3 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай на молоке с сахаром/чай с сахаром** | 150 |  |  |  |  |  | 4,28 | 4,8 | 22 | 143,7 |  |  |  |  |
|  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  | - | 0,06 | 15,98 | 60,6 |
| чай |  |  | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 150 |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за 2-ой день** |  |  |  |  |  |  | **47,06** | **52,53** | **194,93** | **1456,9** | **65,34** | **69,32** | **233,27** | **1846,85** |

**Меню – раскладка на 10 дней зимнего периода (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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая с маслом сливочным** | 78 | 117 | |  | |  | |  | |  | | 4,01 | | 4,67 | | | 21,5 | | 168 | 4,7 | | 8,72 | | 23,4 | | 173 |
| гречка |  |  | | 20 | | 30 | | 20 | | 30 | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  |
| масло сливочное |  |  | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом и сыром** | 20  5/4 | 40  10/9 | |  | |  | |  | |  | | 1,8 | | 0,65 | | | 11,5 | | 56 | 3,3 | | 1,3 | | 23 | | 112 |
| хлеб пшеничный |  |  | | 20 | | 40 | | 20 | | 40 | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  |
| масло сливочное |  |  | | 5 | | 10 | | 5 | | 10 | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  |
| сыр |  |  | | 5 | | 10 | | 4 | | 9 | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  |
| **Молоко** | 150 | 200 | | 150 | | 200 | | 150 | | 200 | | 4,2 | | 4,8 | | | 7,1 | | 87 | 5,6 | | 6,4 | | 9,4 | | 116 |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сок** | 200 | 200 | | 200 | | 200 | | 200 | | 200 | | 0,4 | | - | | | 36,4 | | 150 | 0,4 | | - | | 36,4 | | 150 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат витаминный (до 01.03. текущего года)** | 34 | | 48 | |  | |  | |  | |  | | 0,6 | | 3 | 6,9 | | 56 | | | 0,71 | 3,2 | 7,3 | | 62 | |
| капуста |  | |  | | 40 | | 60 | | 28 | | 42 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| масло растительное |  | |  | | 1,5 | | 2 | | 1,5 | | 2 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| лук |  | |  | | 5 | | 5 | | 4 | | 4 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| **Суп вермишелевый на к/б** | 150 | | 250 | |  | |  | |  | |  | | 1,5 | | 4,35 | 13,58 | | 68,5 | | | 2 | 6,35 | 18,1 | | 91,3 | |
| вермишель |  | |  | | 10 | | 20 | | 10 | | 20 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| лук |  | |  | | 10 | | 10 | | 8 | | 8 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| морковь |  | |  | | 10 | | 10 | | 8 | | 8 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| масло сливочное |  | |  | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| масло растительное |  | |  | | 1,5 | | 2 | | 1,5 | | 2 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| **Формованные ленивые голубцы со сметаной** | 140 | | 170 | |  | |  | |  | |  | | 6,4 | | 9,8 | 10,6 | | 225 | | | 16,2 | 16,2 | 12,9 | | 319 | |
| мясо говядина |  | |  | | 85 | | 100 | | 60 | | 70 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| лук |  | |  | | 10 | | 10 | | 8 | | 8 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| капуста |  | |  | | 120 | | 140 | | 84 | | 98 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| рис |  | |  | | 5 | | 10 | | 5 | | 10 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| масло сливочное |  | |  | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| яйцо |  | |  | | 5 | | 5 | | 4 | | 4 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| сметана |  | |  | | 10 | | 20 | | 10 | | 20 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| **Компот из сухофруктов** | 150 | | 200 | |  | |  | |  | |  | | 0,4 | | - | 20,9 | | 80,7 | | | 0,54 | - | 27,85 | | 107,7 | |
| сухофрукты |  | |  | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| сахар |  | |  | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| **Хлеб ржаной** | 30 | | 60 | | 30 | | 60 | | 30 | | 60 | | 1,6 | | 0,35 | 14,3 | | 64 | | | 3,12 | 0,72 | 26,7 | | 128 | |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат морковный с яблоками** | 43 | | 65 | |  | |  | |  | |  | | 0,4 | | 3 | 4,9 | | 46,9 | | | 1,1 | 5,1 | 6,3 | | 72,5 | |
| яблоко |  | |  | | 10 | | 15 | | 8 | | 12 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| масло растительное |  | |  | | 1,5 | | 2 | | 1,5 | | 2 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| морковь |  | |  | | 40 | | 60 | | 32 | | 48 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| сахар |  | |  | | 3 | | 5 | | 3 | | 5 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| **Печенье с маслом и сыром** | 30  5/4 | | 40  10/9 | |  | |  | |  | |  | | 4,8 | | 6,1 | 18,6 | | 164 | | | 6,7 | 12,8 | 29,6 | | 244 | |
| печенье |  | |  | | 30 | | 40 | | 30 | | 40 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| масло сливочное |  | |  | | 5 | | 10 | | 5 | | 10 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| сыр |  | |  | | 5 | | 10 | | 4 | | 9 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| **Чай на молоке с сахаром/Чай с сахаром** | 150 | |  | |  | |  | |  | |  | | 4,28 | | 4,8 | 22 | | 143,7 | | |  |  |  | |  | |
|  | | 200 | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | | - | 0,06 | 15,98 | | 60,6 | |
| чай |  | |  | | 0,2 | | 0,2 | | 0,2 | | 0,2 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| сахар |  | |  | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| молоко |  | |  | | 150 | |  | | 150 | |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |
| **Всего за 3-й день** |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **30,39** | | **41,52** | **45,5** | | **820,54** | | | **44,37** | **60,85** | **236,88** | | **1636,1** | |

**Меню – раскладка на 10 дней зимнего периода (4-й день, четверг)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход блюд | | Брутто | | Нетто | | Ясли | | | | Сад | | | |
| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | Б | Ж | У | Кал | Б | Ж | У | Кал |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Фруктовый плов с маслом и сахаром** | 150 | 200 |  |  |  |  | 2,49 | 2,43 | 25,2 | 157,1 | 3,2 | 2,8 | 28,8 | 185,4 |
| рис |  |  | 25 | 40 | 25 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| изюм |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| чернослив |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток на сгущенном молоке** | 150 | 200 |  |  |  |  | 3,6 | 4,4 | 11,8 | 106,5 | 4,8 | 5,9 | 15,8 | 142 |
| кофе злаковый |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное |  |  | 40 | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом** | 20/5 | 40/10 |  |  |  |  | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | 3,3 | 1,3 | 23 | 112 |
| хлеб пшеничный |  |  | 20 | 40 | 20 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сок** | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 0,4 | - | 36,4 | 150 | 0,4 | - | 36,4 | 150 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной** | 50 | 50 |  |  |  |  | 0,58 | 2 | 13,7 | 34,6 | 0,58 | 2 | 13,7 | 34,6 |
| помидор |  |  | 25 | 25 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| огурец |  |  | 25 | 25 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ на к/б со сметаной** | 150 | 250 |  |  |  |  | 1,23 | 4,24 | 9,61 | 75,9 | 1,78 | 5,2 | 13,6 | 101,2 |
| капуста |  |  | 30 | 50 | 21 | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  |  | 50 | 70 | 21 | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| свекла |  |  | 20 | 20 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бефстроганов с гречнев. гарниром** | 67  130 | 79  150 |  |  |  |  | 11,1 | 9,5 | 16,04 | 226 | 11 | 15,3 | 25,2 | 331 |
| мясо говядина |  |  | 85 | 100 | 60 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 2 | 3 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гречка |  |  | 30 | 40 | 30 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | 150 | 200 |  |  |  |  | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 |
| сухофрукты |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 60 | 30 | 60 | 30 | 60 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 64 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128 |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Ватрушка с творогом** | 60 | 90 |  |  |  |  | 3,69 | 3,73 | 10,42 | 136,7 | 4 | 5,7 | 13,1 | 205 |
| мука |  |  | 20 | 30 | 20 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 50 | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  | 12 | 12 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| творог |  |  | 30 | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи |  |  | 2 | 3 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай на молоке с сахаром/чай с сахаром и лимоном** | 150 |  |  |  |  |  | 4,28 | 4,8 | 22 | 143,7 |  |  |  |  |
|  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 |
| чай |  |  | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 150 |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон |  |  |  | 10 |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за 4-й день** |  |  |  |  |  |  | **30,77** | **32,1** | **155,47** | **1231,2** | **32,45** | **38,93** | **189,66** | **1557,05** |

**Меню – раскладка на 10 дней зимнего периода (5-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** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Яйцо вареное** | 40 | 40 | 50 | 50 | 40 | 40 | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 62,8 | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 62,8 |
| **Вермишель отварная с маслом** | 25 | 75 |  |  |  |  | 3,7 | 2,34 | 20,2 | 125 | 4,6 | 3,2 | 24,3 | 171,8 |
| вермишель |  |  | 10 | 30 | 10 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб с маслом и сыром** | 20  5/4 | 40  10/9 |  |  |  |  | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | 3,3 | 1,3 | 23 | 112 |
| хлеб пшеничный |  |  | 20 | 40 | 20 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр |  |  | 5 | 10 | 4 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром/ чай с сахаром и лимоном** | 150 |  |  |  |  |  | - | 0,06 | 15,98 | 60,6 |  |  |  |  |
|  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 |
| чай |  |  | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон |  |  |  | 10 |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукты (яблоки)** | 95 | 100 | 108 | 114 | 95 | 100 | 0,43 | 0,43 | 9,72 | 48,6 | 0,46 | 0,46 | 10,3 | 51,3 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной** | 46 | 69 |  |  |  |  | 0,34 | 2,54 | 1,05 | 28,25 | 0,54 | 4,06 | 1,68 | 45,2 |
| огурец |  |  | 40 | 60 | 40 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  | 5 | 8 | 4 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник на к/б со сметаной** | 150 | 250 |  |  |  |  | 1,41 | 3,93 | 14,74 | 89,4 | 1,99 | 6,34 | 15,35 | 118,2 |
| огурец |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  |  | 50 | 70 | 35 | 49 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 5 | 5 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 5 | 5 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| перловка |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Котлета рыбная** | 65 | 115 |  |  |  |  | 6,3 | 1,22 | 8,7 | 67,7 | 10,1 | 1,9 | 9,6 | 90 |
| рыба свежемор. |  |  | 60 | 120 | 45 | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  | 5 | 5 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** | 120 | 150 |  |  |  |  | 3,44 | 3,1 | 20 | 130 | 5,5 | 4,04 | 30,3 | 198,7 |
| картофель |  |  | 150 | 200 | 105 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 40 | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сливочное масло |  |  | 4 | 5 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок** | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 0,4 | - | 36,4 | 150 | 0,4 | - | 36,4 | 150 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 60 | 30 | 60 | 30 | 60 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 64 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128 |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Оладьи с маслом и сахаром** | 60 | 80 |  |  |  |  | 4,73 | 5,72 | 29,7 | 170 | 6,34 | 7,6 | 35,3 | 222,6 |
| мука |  |  | 30 | 40 | 30 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 30 | 40 | 30 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  | 5 | 5 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи сухие |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 2 | 4 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко** | 150 | 200 | 150 | 200 | 150 | 200 | 4,2 | 4,8 | 7,1 | 87 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |
| **Мармелад** | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | - | - | 74 | 92,8 | - | - | 11,1 | 107,8 |
| **Всего за 5-й день** |  |  |  |  |  |  | **27,92** | **14,71** | **253,67** | **1232,15** | **41,62** | **35,57** | **224,94** | **1634,55** |

**Меню – раскладка на 10 дней зимнего периода (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** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Яйцо вареное** | 40 | 40 | 50 | 50 | 40 | 40 | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 62,8 | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 62,8 |
| **Каша пшенная молочная жидкая** | 200 | 200 |  |  |  |  | 6,8 | 8,7 | 21,2 | 136,3 | 6,8 | 8,7 | 21,2 | 136,3 |
| пшено |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 200 | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток на молоке/ кофейный напиток с молоком** | 150 |  |  |  |  |  | 4,2 | 4,8 | 19 | 132,5 |  |  |  |  |
|  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 |
| кофе злаковый |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 150 | 100 | 150 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом** | 20/5 | 30/10 |  |  |  |  | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | 2,7 | 1,1 | 17 | 84 |
| хлеб пшеничный |  |  | 20 | 30 | 20 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукты (апельсины)** | 40 | 75 | 60 | 100 | 40 | 75 | 0,36 | - | 3,6 | 24 | 0,6 | - | 6 | 40 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат «зимний»** | 40 | 63 |  |  |  |  | 0,47 | 2,09 | 5,36 | 46,7 | 1,03 | 4,15 | 7,35 | 62,7 |
| картофель |  |  | 30 | 50 | 21 | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 10 | 15 | 8 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| огурец соленый |  |  | 5 | 10 | 4 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 5 | 10 | 4 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Щи с квашеной капустой со сметаной** | 150 | 250 |  |  |  |  | 1,23 | 3,24 | 6,61 | 108,7 | 2,38 | 8,2 | 10,81 | 142,4 |
| квашеная капуста |  |  | 50 | 80 | 40 | 64 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  |  | 30 | 50 | 21 | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 5 | 5 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печень – по строгановски** | 60 | 70 |  |  |  |  | 6,83 | 12,3 | 6,93 | 111,3 | 12,3 | 17,7 | 3,46 | 182,5 |
| печень говяжья |  |  | 85 | 100 | 60 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 2 | 3 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Отварной картофель** | 115 | 150 |  |  |  |  | 2,01 | 3,42 | 16,3 | 93,2 | 3,02 | 3,83 | 24,5 | 159,8 |
| картофель |  |  | 160 | 210 | 112 | 147 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | 150 | 200 |  |  |  |  | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 |
| сухофрукты |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной йодированный** | 30 | 60 | 30 | 60 | 30 | 60 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 64 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128 |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Творожная запеканка со сметанным соусом** | 120 | 150 |  |  |  |  | 18,6 | 11 | 16,7 | 211,4 | 21 | 27 | 15,9 | 348 |
| творог |  |  | 120 | 150 | 120 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  | 5 | 5 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| манка |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 20 | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сметанный соус** | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай на молоке с сахаром/Чай с сахаром** | 150 |  |  |  |  |  | 4,28 | 4,8 | 22 | 143,7 |  |  |  |  |
|  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  | - | 0,06 | 15,98 | 60,6 |
| чай |  |  | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 150 |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Шоколад** | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 3,45 | 17,85 | 24,75 | 275 | 3,45 | 17,85 | 24,75 | 275 |
| **Всего за 6-й день** |  |  |  |  |  |  | **57,35** | **73,86** | **233,95** | **1546,3** | **65,06** | **97,17** | **221,4** | **1904,6** |

**Меню – раскладка на 10 дней зимнего периода (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** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша манная молочная (жидкая)** | 200 | 200 |  |  |  |  | 5,69 | 6,9 | 28,96 | 161,5 | 5,9 | 7,7 | 30,3 | 174 |
| масло сливочное |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| манка |  |  | 15 | 20 | 15 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 200 | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток на молоке/ кофейный напиток с молоком** | 150 |  |  |  |  |  | 4,2 | 4,8 | 19 | 132,5 |  |  |  |  |
|  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 |
| кофе злаковый |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 150 | 100 | 150 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом и сыром** | 20  5/4 | 40  10\9 |  |  |  |  | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | 3,3 | 1,3 | 23 | 112 |
| хлеб пшеничный |  |  | 20 | 40 | 20 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр |  |  | 5 | 10 | 4 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Кефир с сахаром** | 150 | 200 |  |  |  |  | 4,2 | 4,8 | 13,9 | 124,9 | 5,6 | 6,4 | 19,4 | 153,9 |
| кефир |  |  | 150 | 200 | 150 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из свеклы и лука** | 38 | 58 |  |  |  |  | 0,47 | 2,03 | 3,62 | 34,8 | 0,52 | 3,05 | 5,76 | 53,6 |
| свекла |  |  | 40 | 65 | 32 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 5 | 5 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп рыбный (лосось)** | 150 | 250 |  |  |  |  | 8 | 2,2 | 1,36 | 137,2 | 10,09 | 2,48 | 18 | 147,2 |
| горбуша в собств. соку |  |  | 40 | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пшено |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  |  | 50 | 70 | 35 | 49 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 5 | 5 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сосиска отварная** | 82 | 97 | 85 | 100 | 82 | 97 | 10,3 | 10,4 | 1,36 | 206,6 | 11,4 | 18,9 | 1,6 | 216,4 |
| **Картофельное пюре** | 120 | 150 |  |  |  |  | 3,44 | 3,1 | 20 | 130 | 5,5 | 4,04 | 30,3 | 198,7 |
| картофель |  |  | 150 | 200 | 105 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 40 | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 4 | 5 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок** | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 0,4 | - | 36,4 | 150 | 0,4 | - | 36,4 | 150 |
| **Хлеб ржаной йодированный** | 30 | 60 | 30 | 60 | 30 | 60 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 64 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128 |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вермишель отварная на молоке** | 150 | 200 |  |  |  |  | 4,4 | 4,5 | 22,6 | 179,5 | 6,7 | 11 | 26 | 209 |
| вермишель |  |  | 15 | 20 | 15 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 150 | 200 | 150 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай на молоке с сахаром/Чай с сахаром** | 150 |  |  |  |  |  | 4,28 | 4,8 | 22 | 143,7 |  |  |  |  |
|  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  | - | 0,06 | 15,98 | 60,6 |
| чай |  |  | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 150 |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | 3,3 | 1,3 | 23 | 112 |
| **Всего за 7-й день** |  |  |  |  |  |  | **50,58** | **45,18** | **206,5** | **1576,7** | **59,44** | **60,15** | **276,04** | **1830,2** |

**Меню – раскладка на 10 дней зимнего периода (8-й день, среда)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход блюд | | Брутто | | Нетто | | Ясли | | | | Сад | | | |
| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | Б | Ж | У | Кал | Б | Ж | У | Кал |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша молочная «Дружба»** | 200 | 200 |  |  |  |  | 4,3 | 9,58 | 25,5 | 211 | 5,3 | 11,97 | 31,9 | 263,8 |
| рис |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гречка |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 200 | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток на сгущенном молоке** | 150 | 200 |  |  |  |  | 3,6 | 4,4 | 11,8 | 106,5 | 4,8 | 5,9 | 15,8 | 142 |
| кофе злаковый |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное |  |  | 40 | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печенье с маслом и сыром** | 30  5/4 | 40  10/9 |  |  |  |  | 4,8 | 6,1 | 18,6 | 164 | 6,7 | 12,8 | 29,6 | 244 |
| печенье |  |  | 30 | 40 | 30 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр |  |  | 5 | 10 | 4 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сок** | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 0,4 | - | 36,4 | 150 | 0,4 | - | 36,4 | 150 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из зеленого горошка** | 32 | 32 |  |  |  |  | 1,05 | 2 | 4,55 | 33,2 | 1,05 | 2 | 4,55 | 33,2 |
| зеленый горошек (после терм. обработки) |  |  | 40 | 40 | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук |  |  | 10 | 8 | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Свекольник на к/б со сметаной** | 150 | 250 |  |  |  |  | 1,5 | 4,2 | 9,1 | 68,2 | 2 | 7 | 12,2 | 123 |
| свекла |  |  | 30 | 40 | 23 | 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  |  | 50 | 70 | 35 | 49 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 8 | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 10 | 8 | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Плов с мясом** | 145 | 170 |  |  |  |  | 7,74 | 10,38 | 19,66 | 239,2 | 17,51 | 13,3 | 29,46 | 342 |
| мясо говядина |  |  | 85 | 100 | 60 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| рис |  |  | 30 | 40 | 30 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | 150 | 200 |  |  |  |  | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 |
| сухофрукты |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной йодир.** | 30 | 60 | 30 | 60 | 30 | 60 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 64 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128 |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Яйцо вареное** | 40 | 40 | 50 | 50 | 40 | 40 | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 62,8 | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 62,8 |
| **Винегрет** | 80 | 120 |  |  |  |  | 1,56 | 3,1 | 6,04 | 76,4 | 1,88 | 3,7 | 13,38 | 86 |
| картофель |  |  | 30 | 40 | 20 | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| свекла |  |  | 40 | 60 | 32 | 48 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 20 | 30 | 16 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| огурец соленый |  |  | 20 | 30 | 16 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| капуста квашеная |  |  | 20 | 30 | 16 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 15 | 20 | 12 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 2 | 3 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кефир с сахаром** | 150 | 200 |  |  |  |  | 4,2 | 4,8 | 13,9 | 124,9 | 5,6 | 6,4 | 19,4 | 153,9 |
| кефир |  |  | 150 | 200 | 150 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | 3,3 | 1,3 | 23 | 112 |
| **Всего за 8-й день** |  |  |  |  |  |  | **36,46** | **43,07** | **192,25** | **1436,9** | **55,42** | **60,58** | **267,44** | **1948,4** |

**Меню – раскладка на 10 дней зимнего периода (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** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Биточки рыбные** | 65 | 115 |  |  |  |  | 7,3 | 3,22 | 3,7 | 72,7 | 15,5 | 6,8 | 5,6 | 150,7 |
| рыба свежемор. |  |  | 60 | 120 | 45 | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  | 5 | 5 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи тушеные** | 100 | 150 |  |  |  |  | 6,62 | 6,5 | 21,9 | 138,5 | 7,2 | 6,9 | 31,5 | 140,4 |
| свекла |  |  | 70 | 80 | 53 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 20 | 20 | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 30 | 30 | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток на молоке/ кофейный напиток с молоком** | 150 |  |  |  |  |  | 4,2 | 4,8 | 19 | 132,5 |  |  |  |  |
|  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 |
| кофе злаковый |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 150 | 100 | 150 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом** | 20/5 | 30/10 |  |  |  |  | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | 2,7 | 1,1 | 17 | 84 |
| хлеб пшеничный |  |  | 20 | 30 | 20 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Фрукты (яблоки)** | 40 | 75 | 40 | 75 | 40 | 75 | 0,16 | 0,16 | 3,6 | 18 | 0,3 | 0,3 | 6,75 | 18 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат из квашеной капусты** | 42 | 64 |  |  |  |  | 0,61 | 0,56 | 3,65 | 42,7 | 0,96 | 3,9 | 5,68 | 60,1 |
| квашеная капуста |  |  | 40 | 60 | 32 | 48 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 7 | 12 | 6 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 2 | 3 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гречневый на к/б** | 150 | 250 |  |  |  |  | 1,36 | 3,23 | 5,89 | 60,25 | 2,23 | 6,4 | 9,9 | 113 |
| гречка |  |  | 10 | 15 | 10 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  |  | 50 | 70 | 35 | 49 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 5 | 5 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Азу с отварным картофелем** | 140 | 170 |  |  |  |  | 13,7 | 15,6 | 25,68 | 295,1 | 17,64 | 22,8 | 27,37 | 380,75 |
| мясо говядина |  |  | 85 | 100 | 60 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 15 | 25 | 12 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста |  |  | 2 | 3 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука |  |  | 2 | 4 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 3 | 4 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 3 | 1,5 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| огурец соленый |  |  | 12 | 15 | 9 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  |  | 170 | 250 | 120 | 176 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок** | 200 | 200 | 20 | 200 | 200 | 200 | 0,4 | - | 36,4 | 150 | 0,4 | - | 36,4 | 150 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 60 | 30 | 60 | 30 | 60 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 64 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128 |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Пирог с повидлом** | 70 | 90 |  |  |  |  | 4,9 | 3,91 | 26,2 | 160,8 | 6,3 | 5,01 | 43,7 | 206,8 |
| повидло |  |  | 10 | 20 | 10 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука |  |  | 40 | 50 | 40 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 40 | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  | 5 | 5 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи сухие |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай на молоке с сахаром** | 150 |  |  |  |  |  | 4,28 | 4,8 | 22 |  |  |  |  |  |
|  | 200 |  |  |  |  |  |  |  | 150 | - | 0,06 | 15,98 | 180,5 |
| чай |  |  | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 150 | 200 | 150 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за 9-й день** |  |  |  |  |  |  | **46,93** | **43,78** | **193,82** | **1340,55** | **59,15** | **57,19** | **246,18** | **1727,05** |

**Меню – раскладка на 10 дней зимнего 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** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Ленивые вареники с маслом и сахаром** | 145 | 180 |  |  |  |  | 19,5 | 10,3 | 33,2 | 310 | 21,4 | 11,5 | 34 | 348 |
| творог |  |  | 120 | 150 | 120 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 4 | 5 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  | 5 | 4 | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток на молоке/ кофейный напиток с молоком** | 150 |  |  |  |  |  | 4,2 | 4,8 | 19 | 132,5 |  |  |  |  |
|  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 |
| кофе злаковый |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 150 | 100 | 150 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный с маслом** | 20/5 | 40/10 |  |  |  |  | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | 3,3 | 1,3 | 23 | 112 |
| хлеб пшеничный |  |  | 20 | 40 | 20 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сок** | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 0,4 | - | 36,4 | 150 | 0,4 | - | 36,4 | 150 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат овощной** | 50 | 50 |  |  |  |  | 0,58 | 2 | 13,7 | 34,6 | 0,58 | 2 | 13,7 | 34,6 |
| помидор |  |  | 25 | 25 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| огурец |  |  | 25 | 25 | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ на к/б со сметаной** | 150 | 250 |  |  |  |  | 1,23 | 4,24 | 9,61 | 75,9 | 1,78 | 5,2 | 13,6 | 101,2 |
| капуста |  |  | 30 | 50 | 21 | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  |  | 50 | 70 | 21 | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| свекла |  |  | 20 | 20 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Биточки мясные** | 60 | 70 |  |  |  |  | 13,5 | 7,5 | 17,4 | 138 | 15,4 | 14,2 | 19,9 | 158 |
| мясо говядина |  |  | 85 | 100 | 60 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый |  |  | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное |  |  | 1,5 | 2 | 1,5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** | 120 | 150 |  |  |  |  | 3,44 | 3,1 | 20 | 130 | 5,5 | 4,04 | 30,3 | 198,7 |
| картофель |  |  | 150 | 200 | 105 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 40 | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 3 | 5 | 3 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | 150 | 200 |  |  |  |  | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 |
| сухофрукты |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 60 | 30 | 60 | 30 | 60 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 64 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128 |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Пудинг морковный с молочным соусом** | 115/50 | 130/55 |  |  |  |  | 7,2 | 8 | 21 | 208 | 10,9 | 10,2 | 20,5 | 250 |
| рис |  |  | 5 | 10 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  | 5 | 5 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  | 50 | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  |  | 100 | 120 | 84 | 96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко** | 150 |  |  |  |  |  | 4,2 | 4,8 | 7,1 | 91,5 |  |  |  |  |
|  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5,6 | 7 | 9,4 | 122 |
| молоко |  |  | 150 | 200 | 150 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | 3,3 | 1,3 | 23 | 112 |
| **Всего за 10-й день** |  |  |  |  |  |  | **59,87** | **47,39** | **228,81** | **1527,2** | **74,75** | **61,86** | **291,57** | **1937** |