

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 4 сельского поселения «Село Булава»
Ульчского муниципального района Хабаровского края
(МБДОУ детский сад № 4 сельского поселения «Село Булава»)

СОГЛАСОВАНО
Общим Собранием
МБДОУ детский сад № 4
31.08.2021



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ детский сад № 4
Ю.С.Дуван
31.08.2021

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для питания детей от 1,5 до 7 лет

Меню раскладка																	
День 1	Наименование блюда	Перечень продуктов	с/д/к		ясли		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			брутто	нетто	брутто	нетто	Б	Ж	У	К	%	B ₁	B ₂	C	Ca	Fe	
1 завтрак	Каша молочная геркулесовая	геркулес	25	25	15	15	3,79	0,98	23,97	160							
								2,85	5,01	19,23	133						
		молоко	160\16	160\16	120\14	120\14											
		сахар	10	10	10	10											
		Масло сливочное	6	6	4	4											
	выход		200		150												
	Какао с молоком	Какао сгущенное	34	34	28	28	3,61	2,19	15,88	102							
	выход		180		150		3,15	2,72	12,96	89							
	Хлеб с маслом,	хлеб	50	50	30	30											
		масло	10	10	10	10	0,08	0,08	7,15	7,15							
выход		60		40													
2 завтрак	сок		180		150		0,9		18,18	76							
		выход		0,75		15,15		64									
	ПЦи со свежей капустой	мясо	40	28	30	21											
		капуста	50	40	35	28											
		картофель	50	35	40	28											
		морковь	12	9,6	10	8											
		Лук репчатый	5	4	5	4											
		Масло растительное	3	3	3	3											
	выход		250		200		1,84	4,6	8,4	84,7							
	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия	45	45	35	35											
Масло сливочное		5	5	3	3												
выход			200		150		2,54	4,62	24,21	119							
котлета		полуфабрикат	95	95	71	71											
выход			80		60		11,88	8,86	11,83	193							
Соус томатный с маслом сливочным		мука	2	2	2	2											
полдник	сдоба	Масло растительное	2	2	2	2											
		томат	4	4	4	4											
		сахар	1	1	1	1											
		выход		25		15		0,8	0,6	2,68	16,2						
	Икра кабачковая		60		40		0,57	2,82	2,55	4,2							
	Компот из консервированных плодов	Компот консервы	80	80	60	60	0,36	7,88	2,32	4,2							
	сахар	10	10	12	12												
	выход		180		150		1,48	6,18	22,43	13							

День 2	Наименование блюда	Перечень продуктов	содик		ясн		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)			Витамины, мг			Минеральн. вещества, мг		
			брутто	нетто	брутто	нетто											
			Б	Ж	У	Ко л- во	%	В ₁	В ₂	С	Са	Fe					
1 завтрак	Капша молочная пшеничная	пшено	30	30	20	20											
		молоко	155\16	155\16	115\14	115\14											
		сахар	10	10	10	10											
		Масло сливочное	5	5	5	5											
	выход		200		150		5,62 4,22	5,28 4,86	27,44 23,32	220 22,8							
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	Кофейный напиток	3	3	2	2											
		Молоко сгущенное	34	34	28	28											
	выход		180		150		2,65 2,15	7,43 7,48	18,83 15,50	102 84				0,94 0,28			
	Хлеб с маслом	хлеб	50	50	30	30											
		Масло сливочное	10	10	10	10		0,08 0,25	0,13 0,13	66							
2 завтрак	Яблоко запеченное	яблоки	92	81	78	69											
		сахар	15	15	10	10											
	выход		85		70		0,32 0,28	0,32 0,28	27,90 21,23					2,97			
	обед	Домашняя лапша	мясо	40	28	30	21										
			картофель	60	55	60	45										
			лапша	15	15	10	10										
			Лук репчатый	10	8	5	4										
			морковь	10	8	5	4										
			Масло растительное	3	3	2	2										
			выход	250		200		2,86 2,29	0,07 2,46	16,83 13,46					6,6 0,25		
Мясо тушенное с овощами		мясо	80	70	60	50											
морковь	15	12	12,5	10													
картофель	160	160	140	140													
Зеленый горошек	9	6	8	5													
Томатная паста	4	4	4	4													
Мука пшеничная	4	4	3	3													
Лук репчатый	11	8	8	6													
Масло растительное	3	3	2	2													
выход	220		170		21,27 10,10	16,55 12,18	15,02 11,03	236 228					3,71 5,2				
полдник	Салат из зеленых огурцов с луком	Огурец консервированный	60	60	40	40											
		Лук репчатый	10	8	6	5											
		Масло растительное	3	3	2	2		0,53 0,29	2,19 2,32	1,62 1,18	27,3 23,18				1,5 0,8		
	выход	60		40													
	Компот из сухофруктов	сухофрукты	15	15	10	10											
		сахар	16	16	12	12		0,4 0,33	0,2 0,22	24,99 20,83	102 85				0,3 0,4		
	Ватрушка с творожной начинкой или с повидлом	творог	15	15	10	10											
		сахар	6	6	5	5											
		Мука пшеничная	40	40	30	30											
		яйца	1\10	4	1\20	2											
Масло сливочное		5	5	5	5												
Масло растительное		4	4	2	2												
Или повидло	20	20	20	20		11,61 21,24	14,53 14,53	101 101					0,62				
выход	50		35														
Чай сладкий	чай	2	2	2	2												
	сахар	15	15	12	12												
Хлеб на весь день	пшеничный	80	60				0,06 0,04	0,02 0,04	9,99 6,99	40 20							
		50	40				7,9 3,9	1,00 0,5	48,3 21,15	235 117,5							
	ржаной	50	40				3,96 1,98	0,72 0,36	25,04 12,52	158,4 79,2							

итого																
День 3	Наименование блюда	Перечень продуктов	сидик		ясли		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			брутто	нетто	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ко л- во	%	B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
1	завтрак	Макаронные изд. отварные, стертый сыр	45	45	35	35										
		сыр	20	20	15	15										
		Масло сливочное	5	5	3	3										
		выход	200		150		41,77	10,18	31,25	264					0,14	
		Чай с молоком	2	2	2	2	9,29	10,01	22,71	218						
		Молоко сгущенное	34	34	28	28										
		выход	180		150		2,67	2,39	14,31	89					1,19	
		Хлеб с маслом	50	50	30	30	2,65	2,33	11,31	77					4,2	
		масло	10	10	10	10	0,08	2,25	0,13	66						
		выход	60		40											
2	завтрак	Яблоко запеченное	92	81	78	69	0,32	0,32	27,90	116					2,92	
	обед	рассольник														
		Крупа перловая	10	10	5	5										
		Картофель	100	70	50	35										
		Огурец соленый	20	18	10	9	2,1	3,1	8,1	261						
		морковь	10	8	10	8										
		Масло растительное	3	3	1,5	1,5										
		лук	10	8	5	4										
		мясо	40	32	30	21										
		Солянка с мясом	80	77	60	56										
		капуста	200	152	150	128										
		картофель	30	24	20	14										
		морковь	10	8	10	8										
		Лук репч.	10	8	10	8										
		томат	3	3	3	3										
		Масло растит.	8	8	8	8										
		выход	200		150		4,2	5,6	2,6	28					3,71	
		Салат зеленый, горошек с луком	60	32	40	33	3,15	4,2	2,95	585					3,12	
		Лук репчат.	10	8	6	5										
		Масло растит.	3	3	2	2	1,79	2,11	2,25	50						
		выход	60		40		1,19	2,08	2,5	33						
		Компот консервы	80	80	60	60										
		сахар	16	16	12	12	0,48	0,18	2,45	183,51					1,5	
		выход	180		150		0,40	0,15	2,82	112,46					4,8	
полдник	Вареники с картофелем	мука	45	45	35	35										
		Яйцо 1/4	12,5	12	6	5										
		картофель	110	110	90	90	9,93	9,62	18,19	244,85					0,21	
		выход	150		100		6,62	6,41	38,79	229,9					0,21	
		Чай сладкий	2	2	2	2										
		сахар	15	15	12	12	0,66	0,62	9,99	40						
		выход	180		150		0,64	0,61	6,99	28						
		пшеничный	80		60		7,9	1,00	48,3	23,5						
		ржаной	50		40		3,9	0,5	24,15	117,5						
		итого					50,51	50,57	286,45	1581,54						
							34,63	40,66	192,87	1270,57						

День 4	Наименование блюда	Перечень продуктов	сад		ясли		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
							Б	Ж	У	Кол-во	%	B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
			брутто	нетто	брутто	нетто										
1	завтрак	Суп молочный гречневый	гречка	30	30	20	20									
			молоко	155\16	155\16	115\14	115\14									
			сахар	10	10	10	10									
			Масло сливочное	5	5	5	5	5,9	5,4	17,08	44,16			0,8		
		выход		200		150		4,97	4,56	14,23	34,18			0,7		
		Какао сгущенное	34	34	28	28										
		выход		180		150		3,67	3,19	15,82	40,7			1,2		
		Хлеб с маслом	хлеб	50	50	30	30	3,15	2,72	12,90	8,9			1,45		
			масло	10	10	10	10	0,08	0,25	0,13	6,6					
		выход		60		40		0,9		15,15	36					
2	завтрак	сок		180		150		0,75	-	15,15	36					
	обед	Суп с макаронным и изделиями	картофель	60	56	50	42									
			Лук репч.	10	9	5	4									
			морковь	10	8	5	3									
			Масло раст.	3	3	2	2									
			Макар изд.	10	10	5	5									
			мясо	40	32	30	21	10,75	11,35	68,57	41,9			2,3		
		выход		250		200										
		Картофельно с пюре	картофель	170	130	130	100									
			молоко	80\7	80\7	60\5	60\5									
			Масло сливочное	5	5	3	3	3,06	11,8	26,44	15,7			17,6		
		выход		150		120		2,45	3,84	16,35	11,0			18,0		
		Тефтели мясные	полуфабрикат	95	95	71	71									
			лук	5	4	5	4									
			Масло раст	2	2	2	2	20,68	16,82	41,38	24,9					
		выход		80		60		15,54	12,97	31,29	28,2					
		С-т морская капуста	Капуста морск.консерв.	60	60	40	40	1,12	3,17	6,5	5,9	9,02	0,02	16,13	16,13	0,25
		К-т из сухофр.	сухофрукты	15	15	10	10	0,75	2,12	4,33	3,9	0,04	1,92	2,15	3	
			сахар	16	16	12	12	0,4	0,02	24,99	10,2			0,2		
		выход		180		150		0,33	0,02	20,83	8,5			0,4		
	полдник	Молоко кипяченое	молоко	180		150		5,40	4,88	9,82	10,2			8,5		
		выход		180		150		4,58	4,08	9,54	8,5					
		печенье		25		10										
		Хлеб на весь день	пшеничный	80		60		71,9	1,00	48,2	23,5			177,5		
			ржаной	50		40		3,94	0,22	20,04	10,4			5,2		
		итого						51,29	64,68	177,29	138,25					
								44,1	48,35	181,51	138,25					

день 5	Наименование блюда	Перечень продуктов	сад		ясли		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			брутто	нетто	брутто	нетто										
							Б	Ж	У	Кол-во	%	B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
1	завтрак	Каша молочная манная	30	30	20	20										
		сахар	10	10	10	10										
		Масло сливочн.	5	5	5	5										
		молоко	155\16	155\16	115\14	115\14	4,52	4,07	46	107						
	выход		200		150		4,4	3,96	43,53	167				-		
	Чай с молоком	Чай	2	2	2	2										
		Молоко сгущенное	34	34	28	28										
	выход		180		150		2,67	2,24	14,31	89					1,19	
	Хлеб с маслом, сыр	хлеб	50	50	30	30	2,65	2,23	11,21	87					1,12	
		масло	10	10	10	10	0,68	2,25	0,13	66						
		сыр	15	15	10	10	2,48	1,25	-	57						
	выход		75		50		2,48	2,95	-	57						
2	завтрак	Яблоко запеченное	92	81	78	69										
		сахар	15	15	10	10	0,32	0,32	21,90	176					2,94	
	выход		85		70		0,26	0,26	21,33	91						
Обед	Борщ	мясо	40	28	30	21										
		картофель	40	32	25	20										
		капусту	50	35	50	35										
		свекла	30	20	20	10										
		морковь	10	8	5	4										
		лук	10	8	5	4										
		Масло раст.	3	3	2	2										
		томат	3	3	2	2										
		сметана	10	10	5	5	0,8	0,2	1,37	160					12,15	
	выход		250		200		0,9	0,8	10,9	128					15,0	
	Пельмени отварные	пельмени	150	150	100	100										
		Масло сливочн.	5	5	3	3	0,17	0,15	0,05	341					0,3	
	выход		200		100		0,13	0,11	0,04	258					0,4	
	С-т кукуруза	Кукуруза конс.	60	60	40	40										
		Масло раст.	3	3	2	2	0,2	0,80	5,02	62,06						
	выход		60		40		0,17	0,60	3,63	43,10						
	К-т из консерв. пло- дов	Плоды консерв.	80		60											
		сахар	16	16	12	12	0,48	0,18	0,43	135,4					1,5	
	выход		180		150		0,4	0,15	0,04	114,16					1,8	
полдник	Сок		180		150		0,25	-	18,10	26,4						
	Булочка		25		10		0,08	0,03	0,08	289						
	Хлеб на весь день	пшеничный	80		60		0,9	1,00	48,5	233						
		ржаной	50		40		0,5	0,5	24,15	117,5						
	итого						3,98	0,72	20,22	1041,2						

День 6	Наименование блюда	Перечень продуктов	Сад		Ясли		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			брутто	нетто	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кол-во	%	B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
1 завтрак	Каша молочная рисовая	рис	30	30	20	20										
		сахар	10	10	10	10										
		Масло сливочн.	5	5	5	5										
		молоко	155\16	155\16	115\14	115\14	3,09	4,02	36,98		19,7					
	выход		200		150		2,32	3,96	28,97		16,1					
	Чай с лимоном	чай	2	2	2	2										
		сахар	15	15	10	10										
		лимон	8	7	4	3,5	0,12	0,02	10,2		4,1				4,2	
	Выход		180		150		2,02	0,04	21,1		2,9				2,83	
	Хлеб с маслом	хлеб	50	50	30	30										
		масло	10	10	10	10	0,08	7,25	0,13		66					
2 завтрак	выход		60		40											
	Пюре фруктовое		100		100		0,4	0,4	9,8		44					
	Обед Суп гороховый с картофелем	горох	25	25	15	15										
		картофель	50	35	30	20										
		морковь	15	12	10	8										
		лук	5	4	5	4										
	Масло раст	3	3	1,5	1,5											
		мясо	40	28	30	21	5,4	5,2	16,33		13,75				4,65	
		выход	250		200		4,3	4,2	13,05		10,8				9,8	
	Жаркое под домашнему	Говядина тушеная	56	56	45	45										
		картофель	180	136	145	100										
		морковь	12	10	10	8										
		лук	15	13	15	13										
полдник	С-т белокочан. к или моркови	капуста	60	48	40	32										
		морковь	12	10	5	4										
		Масло растит.	3	3	2	2										
		лук	10	8	6	5	0,84	2,05	5,19		5,2					
	выход		60		40		0,56	2,04	3,46		3,4					
	К-т с/ф	с/ф	15	15	10	10										
		сахар	16	16	12	12	0,4	0,02	24,99		4,2				6,3	
	выход		180		150		0,33	0,02	20,83		8,5				6,4	
	Кисель из свеж. ягод	Ягода свежая	23\16	20\14	20\10	178										
		крахмал	7	7	5	5										
		сахар	25	25	20	20	0,89	0,06	18,58		18,4				7,5	
Итого	выход		180		150		0,24	0,03	23,82		9,6					
	припуск	30	30	25	25											
		Хлеб на весь день	80		60		7,5	1,0	48,7		23,5					
	ржаной	39,9					3,9	0,5	24,15		11,75					
		50			40		3,96	0,36	20,82		10,4					

62,92
44,57
36,71
29,19
20,51
216,43

1768,6
1368,14

День 7	Наименован ие блюда	Перечень продуктов	Сад		Ясли		Пищевые			Энергетич еская		Витамины, мг			Минераль н. вещества, мг	
			брутто	нетто	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кол -во	%	B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
1	завтрак	Суп молочный с макар. изд.	25	25	15	15										
		молоко	160\16	160\16	120\14	120\14										
		сахар	10	10	10	10										
		Масло сливочн.	5	5	5	5										
	выход		200		150		5,75	5,2	18,8		145,2				0,7	
	Какао с молоком	Какао-порошко е	34	34	28	28	11,34	11,34	15,69		121				0,9	
	выход		180		150		3,67	3,19	15,82		107				1,2	
	Хлеб с маслом, сыр	хлеб	50	50	30	30	3,15	2,72	12,94		89				1,43	
		масло	10	10	10	10	0,08	7,25	0,13		66					
		сыр	15	15	10	10	34,34	4,25	-		54					
	выход		75		50						26					
2	завтрак	Яблоко запеченное	92	81	78	69										
		сахар	15	15	10	10	0,32	0,32	27,90		116				1,97	
	выход		85		70		0,28	0,28	21,33		91					
Обед	Суп с мясными фрикаделька ми	картофель	80	56	50	35										
		морковь	12	9,5	10	8										
		лук	6	5	5	4										
		Масло растит. полуфабрикат	2	2	1,5	1,5										
	выход		40	40	30	30	0,6	5,1	15,4		135				0,96	
	Капуста тушеная	капуста	200	165	130	110	0,53	4,1	12,3		108				11,2	
		Масло растит.	6	6	4	4										
		Томат	5	5	5	5										
		морковь	10	8	7	5										
		лук	13	11	9	7										
		мука	3	3	2	2										
		сахар	4	4	3	3	0,13	0,56	14,38		120				10,37	
	выход		150		100		1,1	0,51	9,49		49				24,09	
	Сосиска отварная	сосиски	50		50		5,7	9,1	0,65		107					
	С-т кукуруза	Кукуруза консерв.	60	58,5	40	39										
		Масло растит.	2	2	2	2	1,8	2,8	5,02		62,06				0,2	
	выход		60		40		1,51	0,8	3,65		45,0					
	Компот из консерв. пл одов	Плоды консерв.	80	80	60	60										
		сахар	16	16	12	12	0,48	1,8	21,43		132,4				1,5	
	выход		180		150		0,4	0,45	3,1		111,1				1,8	
полдник	Блины с повидлом	мука	40	40	30	30										
		молоко	70\8	70\8	50\5,5	50\5,5										
		Яйцо 1\4	12	10	12	10										
		Масло растит.	3	3	3	3										
		Масло сливочн.	5	5	5	5										
		сахар	5	5	3	3										
		повидло	20	20	20	20	5,18	0,76	0,07		190				0,01	
	выход		115		55		0,1	1,38	10,03		95				0,13	
	Чай оладкий	чай	2	2	2	2										
		сахар	15	15	12	12	0,06	0,02	0,09		40					
	выход		180		150		0,04	0,01	0,04		28					
	Хлеб на весь день	пшеничный	80		60		2,9	1,00	48,3		235				14,5	
		ржаной	50		40		2,9	0,15	24,13		149,5					
	итого						29,6	0,72	20,04		1044				52,7	

148,14
 32,82
 48,69
 39,6
 24,43
 161,81
 164,51
 1145,99

Дет. 8	Наименован ие блюда	Перечень продуктов	Сад		Ясли		Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)		Витамины, мг			Минераль н. вещества, мг	
			брутто	нетто	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кол -во	%	B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
1 завтрак	Омлет с сыром и сливочн.мас лом	яйца	1,4	56	1,05	42										
		молоко	21\2	21\2	16\1	16\1										
		сыр	11	10	9	8										
		Масло сливочн.	4	4	3	3										
		выход	80\5		60\5		10 6,2	8 1,8	11 11,4			184 4,8			6,17 0,43	
	Хлеб с маслом	хлеб	50	50	30	30										
		масло	10	10	10	10	0,8	7,25	0,13		66					
	выход		60		40											
	Кофейн.нап. с молоком стуч.	Кофейн.напи т.	3	3	2	2										
		Молоко стуч.	34	34	28	28										
	выход		180		150		2,65 2,15	1,79 1,46	18,83 15,5		162 84			1,25 0,34		
2 завтрак	сок		180		150		0,95 0,45	-	18,15 15,15		76 64					
Обед	Суп с рыбными консервами	картофель	110	77	90	63										
		консерва	45	45	35	35										
		морковь	10	8	10	8										
		лук	12	10	10	8										
		рис	10	10	5	5	0,59 0,4	0,4 0,27	11,23 11,46		162 13,8			1,29 0,11		
	выход	250		200												
	Картофельно е пюре	картофель	150	110	100	70										
		Масло сливочн.	5	5	3	3										
		молоко	80\7		60\5		3,06 2,45	4,8 4,4	20,44 16,35		132 110			1,41 0,6		
	выход	150		120												
	Котлета мясная	полуфабрика т	95	95	71	71										
	выход	80		60		11,92 8,1	8,8 6,74	11,64 8,97		183 132			-			
	Салат гор с луком	Зеленый горошек	60	54	40	35										
		лук	6	5	4	3										
		Масло растит.	3	3	2	2	1,79 1,19	1,11 2,08	2,75 2,15		50 33					
	выход		60		40											
	К-т из консерв.пло дов	Плоды консерв.	80		60											
сахар		16	16	12	12	0,48 0,4	0,18 0,15	2,43 2,02		123 111,46			1,5 1,8			
полдник	сдоба	мука	40	40	30	30										
		молоко	30\3	30\3	20\3	20\3										
		сахар	6	6	5	5										
		Масло сливочное	2	2	2	2										
		Масло растит.	2	2	2	2										
		Яйцо 1\4	12,5	12	12,5	12										
		дрожжи	2	2	2	2	0,8 0,4	0,6 0,18	1,5 1,07		141 81					
	выход	50		25												
	Чай сладкий	чай	2	2	2	2										
		сахар	15	15	12	12	0,6 0,01	0,2 0,01	0,99 0,09		40 28					
выход	180		150													
	Хлеб на весь день	пшеничный	80		60		7,9 0,9	1,00 0,5	48,3 24,15		235 120,1					
	ржанной	50		40		7,8 0,2	0,26 0,01	20,01 0,01		101,2 0,2						
	итого					55 0,5	5,86 0,43	2,2 0,17		228 14,8						

Детп. 9	Наименован ие блюда	Перечень продуктов	Сал		Ясли		Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)		Витамины, мг			Минераль н. вещества, мг	
			брутто	нетто	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кол -во	%	B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
1	завтрак	Капша молочная геркулесовая	25	25	15	15										
		молоко	160\16	160\16	120\14	120\14										
		сахар	10	10	10	10										
		Масло сливочн.	5	5	5	5	2,79 1,85	5,48 6,01	23,92 23,33		16,0 15,5					
		выход	200		150											
		Хлеб с маслом сыр	50	50	30	30										
		масло	10	10	10	10	0,08 2,45	1,25 2,45	0,13 -		66 54					
		сыр	15	15	10	10										
		выход	75		50											
		Какао с молоком	34	34	28	28	3,67 4,45	1,9 2,2	15,82 12,06		107 89				11,2 11,43	
		выход	180		150											
2	завтрак	Сок	180		150		0,9 0,25	-	18,18 25,15		76 67					
	Обед	Борщ с мясом	40	32	25	20										
		картофель	50	35	50	35										
		свекла	30	20	20	10										
		морковь	10	8	5	4										
		лук	10	8	5	4										
		Масло растит.	3	3	2	2										
		томат	3	3	2	2										
		сметана	10	10	5	5										
		мясо	40	28	30	21	8 21,4	1,2 6,8	17,7 10,4		160 128				12,5 13,6	
		выход	250		200											
		Плов с курицей	мясо	80	75	60	50									
		рис	45	45	35	35										
		лук	10	8	10	8										
		морковь	20	12	10	8										
		Масло сливочн.	5	5	5	5										
		Масло растит.	3	3	3	3	2,23 15,15	1,2 14,76	5,69 25,26		222 182				0,41 1,04	
		выход	210		160											
		Икра кабачковая	60		40											
		К-т из с/ф	с/ф	15	15	10	10									
		сахар	16	16	12	12	0,4 0,33	0,52 0,62	24,89 20,83		102 85				0,3 0,4	
		выход	180		150											
	полдник	Кисло- молочн. напи ток	180		150		5,22 4,25	4,15 3,35	4,2 6		90 85					
		пряник	50		35		4,89 4,44	8,44 4,21	46,48 22,22		28 147					
		Хлеб на весь день	80		60		2,9 2,9	1,0 0,5	48,3 14,15		235 104,15					
		ржаной	50		40		3,96 1,58	0,2 0,36	20,81 10,02		104,1 52,2					
		итого					71,92 50,25	22,99 55,52	29,22 195,32		293,14 149,78					

День 10	Наименован	Перечень	Сал	Ясли	Пищевые	Энергетич	Витамины, мг	Минераль
---------	------------	----------	-----	------	---------	-----------	--------------	----------

исходный материал

	исходный материал	продукт	брутто	нетто	брутто	нетто	вещества (г)			калорийность (ккал)					вещества, мг	
							Б	Ж	У	Кол-во	%	B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
1	Капша	манка	30	30	20	20										
завтрак	Капша	сахар	10	10	10	10										
	Молочная	Масло сливочн.	5	5	5	5										
	Молоко	молоко	155\16	155\16	115\14	115\14	41,52	41,67	46		197					
	выход		200		150		3,4	3,96	2,48		164					
	Хлеб с маслом	хлеб	50	50	30	30										
	масло	масло	10	10	10	10	0,08	2,25	0,13		66					
	выход		60		40											
	Чай с молоком	чай	2	2	2	2										
	Молоко сгущенное	Молоко сгущенное	34	34	28	28	2,67	2,34	14,31		89					
	выход		180		150		1,63	2,33	11,21		21					
2	Яблоки запеченные	яблоко	92	81	78	69										
завтрак	сахар	сахар	15	15	10	10	0,32	0,32	22,9		116					
	выход		85		70		0,28	0,28	21,48		97					
Обед	Суп картоф.с фасолью	картофель	80	50	50	35										
	Фасоль	Фасоль	20	20	15	15										
	морковь	морковь	12	9,5	10	8										
	Лук	Лук	6	5	5	4										
	Масло растит.	Масло растит.	2	2	1,5	1,5										
	Масло сливочн.	Масло сливочн.	2	2	1,5	1,5										
	Мясо	Мясо	40	32	30	21	0,11	0,13	16,1		25					
	выход		250		200		0,09	0,12	11,4		106,6					
	Капша гречневая	Крупа гречневая	45	45	35	35										
	Масло сливочн.	Масло сливочн.	5	5	3	3	0,5	0,72	4,9		22,8					
	выход		150		120		0,18	0,24	2,2		20,1					
	Фрикадельки мясные в соусе	полуфабрикат	80	80	60	60										
	Масло растит.	Масло растит.	3	3	2	2	0,78	0,85	0,96		164					
	выход		80		60											
	С-т из огурцов с луком	Огурцы консервированные	60	60	40	40										
	лук	лук	3	2	3	2										
	Масло растит.	Масло растит.	2	2	2	2	0,53	0,19	1,62		37,9					
	выход		60		40		0,09	0,12	0,18		27,9					
	К-т из консерв. плодов	Плоды консервированные	80		60											
	сахар	сахар	16	16	12	12	0,48	0,18	0,8		23,4					
	выход		180		150		0,14	0,15	0,15		19,1					
полдник	Сок		180		150											
	печенье		25		10		0,7	0,13	0,15		76					
	Хлеб на весь день	пшеничный	80		60		1,03	0,13	0,15		84					
	ржаной	ржаной	50		40		0,9	0,15	0,15		23,5					
	итого						3,98	0,76	0,67		67,7					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575813

Владелец Дуван Юлия Станиславовна

Действителен с 12.04.2022 по 12.04.2023