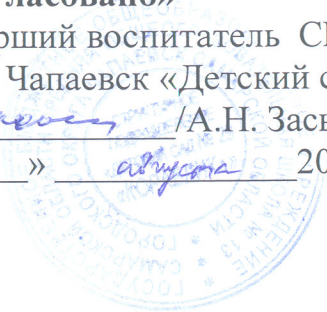


«Согласовано»

Старший воспитатель СП ГБОУ СОШ № 13  
г. о. Чапаевск «Детский сад №29 «Кораблик»


 /А.Н. Засыпкина/

« 30 »  2023 г.



«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ №13  
г. о. Чапаевск

 /В.К. Воронкова

« 31 »  2023 г.



**Основное (организованное) двухнедельное меню  
для питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3 до 7 лет,  
посещающих структурное подразделение  
ГБОУ СОШ № 13 г. о. Чапаевск - «Детский сад № 29 «Кораблик»  
с 12-часовым режимом функционирования"  
(осенне - зимний сезон)**

## Основное (организованное) двухнедельное меню осенне – зимнего сезона (1 неделя)

Понедельник 1 день	Вторник 2 день	Среда 3 день	Четверг 4 день	Пятница 5 день
<b>Завтрак</b>				
Каша пшеничная молочная	Каша пшенная молочная	Каша геркулесовая молочная	Каша молочная кукурузная жидкая	Каша рисовая молочная
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	Бутерброд с маслом сливочным
Кофейный напиток с молоком сгущенным	Чай	Кофейный напиток с молоком сгущенным	Кофейный напиток	Кофейный напиток
		<b>Второй завтрак</b>		
Компот из свежемороженых ягод	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Фрукты свежие	Компот из сухофруктов	Соки овощные или ягодные
<b>Обед</b>				
	Салат из белокочанной капусты	Овощи натуральные соленые или свежие		Чеснок (профилактика гриппа)
Щи из свежей капусты с картофелем	Суп картофельный с клецками	Суп с рыбными консервами	Борщ со сметаной	Суп гороховый
Печень, тушенная в соусе	Тефтели мясные	Жаркое по-домашнему	Суфле рыбное	Колбаса отварная (порционно)
Каша гречневая рассыпчатая			Рис отварной с маслом	Каша ячневая с маслом
Компот из сухофруктов с Вит. «С»	Компот из свежемороженых ягод	Напиток лимонный	Чай	Компот из свежемороженых ягод
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>Уплотненный полдник</b>				
Булочка домашняя с посыпкой	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста (Ватрушка с повидлом)	Вермишель молочная	Икра кабачковая	Морковь, тертая с сахаром
			Хлеб пшеничный	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)
Чай	Какао	Чай	Чай	Чай

## Основное (организованное) двухнедельное меню осенне – зимнего сезона (2 неделя)

Понедельник 6 день	Вторник 7 день	Среда 8 день	Четверг 9 день	Пятница 10 день
<b>Завтрак</b>				
Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	Омлет или (яйцо вареное)	Каша манна молочная	Каша ячневая молочная	Вермишель молочная
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным
Кофейный напиток с молоком сгущенным	Кофейный напиток	Кофейный напиток с молоком сгущенным	Чай	Кофейный напиток
		<b>Второй завтрак</b>		
Компот из свежемороженых ягод	Кисломолочный напиток	Компот из свежих фруктов	Компот из сухофруктов	Соки овощные или ягодные
<b>Обед</b>				
	Салат луковый	Салат из квашеной капусты		Чеснок (профилактика гриппа)
Рассольник со сметаной	Суп картофельный с вермишелью	Суп рисовый	Суп из овощей	Суп крестьянский
Отварные колбасные изделия	Плов с птицей	Котлета мясная	Котлеты или биточки рыбные	Капуста, тушенная с мясом, курой, колбасными изделиями
Макароны отварные		Каша кукурузная вязкая	Пюре картофельное	
Компот из сухофруктов с Вит. »С»	Компот из свежемороженых ягод	Компот из сухофруктов с Вит. »С»	Компот из свежемороженых ягод	Компот из сухофруктов с Вит. »С»
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>Уплотненный полдник</b>				
Булочка сдобная	Запеканка из творога с манкой или (Лапшевник с творогом)	Плюшка	Каша пшенная молочная	Пирожки печеные с картофелем
Чай	Чай	Какао	Чай	Чай





<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>130</b>	<b>160</b>					<b>3,4</b>	<b>4,77</b>	<b>17,07</b>	<b>124,97</b>		<b>4,12</b>	<b>5,87</b>	<b>21,02</b>	<b>153,8</b>		<b>№168</b>
крупка гречневая			28	38	28	38											
масло сливочное			6	8	6	8											
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>0,23</b>	<b>0,01</b>	<b>18,28</b>	<b>72,57</b>	<b>0,035</b>	<b>0,31</b>	<b>0,01</b>	<b>24,37</b>	<b>96,76</b>	<b>0,05</b>	<b>№40</b>
-сухофрукты			6	6	6	6											
-сахар			6	7	6	7											
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>15,02</b>	<b>70,4</b>		<b>2,7</b>	<b>0,33</b>	<b>20,02</b>	<b>93,86</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>1,67</b>	<b>0,34</b>	<b>14,7</b>	<b>68,47</b>		<b>2,23</b>	<b>0,45</b>	<b>19,6</b>	<b>91,29</b>		
<b>Итого за обед</b>							<b>18,65</b>	<b>13,12</b>	<b>75,87</b>	<b>495,93</b>	<b>0,035</b>	<b>22,33</b>	<b>15,99</b>	<b>98,23</b>	<b>625,77</b>	<b>0,05</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																	
<b>Булочка домашняя с посыпкой</b>	<b>60</b>	<b>90</b>					<b>4,53</b>	<b>6,11</b>	<b>27,8</b>	<b>197,16</b>		<b>6,79</b>	<b>9,16</b>	<b>41,7</b>	<b>295,75</b>		<b>№49</b>
мука			29	41	29	41											
дрожжи			0,3	0,4	0,3	0,4											
яйцо 1/8			5	5	5	5											
сахар			3	3	3	3											
масло растительное			2	2	2	2											
масло сливочное			3	3	3	3											
<b>Чай</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>10,5</b>	<b>39,8</b>		<b>12</b>	<b>3,1</b>	<b>14</b>	<b>53,06</b>		<b>№113</b>
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
<b>Итого за полдник</b>							<b>13,53</b>	<b>8,41</b>	<b>38,3</b>	<b>236,96</b>		<b>18,79</b>	<b>12,26</b>	<b>55,7</b>	<b>348,81</b>		
<b>Итого за 1-ый день</b>							<b>41,75</b>	<b>38,2</b>	<b>175,87</b>	<b>1169,09</b>	<b>0,035</b>	<b>53,52</b>	<b>49,91</b>	<b>235,27</b>	<b>1529,93</b>	<b>0,05</b>	

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р,)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,



укроп			2	2	2	2											
<b>Тефтели мясные</b>	<b>60</b>	<b>70</b>					<b>7,58</b>	<b>5,69</b>	<b>3,88</b>	<b>101,24</b>		<b>8,85</b>	<b>6,64</b>	<b>4,53</b>	<b>118,11</b>		<b>№111</b>
мясо			74	87	50	60											
лук			12	15	10	13											
яйцо			40	40	40	40											
морковь			12	15	10	11											
масло растительное			3	3	3	3											
масло сливочное			5	6	5	6											
рис			20	25	20	25											
молоко			39	43	39	43											
<b>Компот из свежемороженных ягод</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>13,07</b>	<b>52,08</b>		<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>17,42</b>	<b>69,44</b>		<b>№127</b>
-свежая ягода			10	15	10	15											
-сахар			9	12	9	12											
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>15,02</b>	<b>70,4</b>		<b>2,7</b>	<b>0,33</b>	<b>20,02</b>	<b>93,86</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>1,67</b>	<b>0,34</b>	<b>14,7</b>	<b>68,47</b>		<b>2,23</b>	<b>0,45</b>	<b>19,6</b>	<b>91,29</b>		
<b>Итого за обед</b>							<b>13,22</b>	<b>10,23</b>	<b>57,82</b>	<b>379,05</b>		<b>16,47</b>	<b>13,03</b>	<b>77,04</b>	<b>494,34</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																	
<b>Ватрушка с творогом из дрожжевого теста или с повидлом</b>	<b>60</b>	<b>70</b>					<b>4,8</b>	<b>3,69</b>	<b>20,98</b>	<b>156,3</b>		<b>5,6</b>	<b>4,3</b>	<b>24,48</b>	<b>182,3</b>		<b>№289, №314</b>
мука			35	38	35	38											
сахар			3	3	3	3											
яйцо 1/8			5	5	5	5											
дрожжи			1	1	1	1											
масло сливочное			3	3	3	3											
масло растительное			2	2	2	2											
творог (повидло)			49	52	49	52											
<b>Какао</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>4,65</b>	<b>4,65</b>	<b>19</b>	<b>135,9</b>		<b>6,2</b>	<b>6,2</b>	<b>25,34</b>	<b>181,18</b>		<b>№22</b>
-какао напиток			0,6	1	0,6	1											
-сахар			3	6	3	6											
-молоко			150	174	150	174											
<b>Итого за полдник</b>							<b>9,45</b>	<b>8,34</b>	<b>39,98</b>	<b>292,2</b>		<b>11,8</b>	<b>10,5</b>	<b>49,82</b>	<b>363,48</b>		
<b>Итого за 2-ой день</b>							<b>38,94</b>	<b>36,01</b>	<b>148,93</b>	<b>1100,42</b>		<b>49,87</b>	<b>46,46</b>	<b>194,39</b>	<b>1423,75</b>		

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,





-пшено			0	13	0	13											
-масло растительное			2	2	2	2											
-масло сливочное			2	2	2	2											
<b>Жаркое по- домашнему</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					<b>14,89</b>	<b>13,48</b>	<b>15,7</b>	<b>252,45</b>		<b>19,02</b>	<b>17,23</b>	<b>20,05</b>	<b>322,6</b>		<b>№51</b>
картофель			257	268	167	174											
мясо			57	83	41	55											
-лук			14	20	13	18											
морковь			14	20	13	18											
томат			3	2	3	2											
-масло растительное			3	3	3	3											
-масло сливочное			6	6	6	6											
<b>Напиток лимонный</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>28,92</b>	<b>118,13</b>		<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>34,7</b>	<b>141,75</b>		<b>№436</b>
-ЛИМОНЫ			6	8	6	8											
-сахар			6	7	6	7											
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>15,02</b>	<b>70,4</b>		<b>2,7</b>	<b>0,33</b>	<b>20,02</b>	<b>93,86</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>1,67</b>	<b>0,34</b>	<b>14,7</b>	<b>68,47</b>		<b>2,23</b>	<b>0,45</b>	<b>19,6</b>	<b>91,29</b>		
<b>Итого за обед</b>							<b>24,31</b>	<b>19,16</b>	<b>84,07</b>	<b>616,1</b>		<b>31,62</b>	<b>24,79</b>	<b>107,34</b>	<b>791,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																	
<b>Вермишель молочная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>4,95</b>	<b>6,75</b>	<b>27</b>	<b>140,28</b>		<b>6,58</b>	<b>9</b>	<b>26,12</b>	<b>187,04</b>		<b>№10</b>
-масло сливочное			3	3	3	3											
-сахар			3	3	3	3											
вермишель			15	16	15	16											
-молоко			150	179	150	179											
<b>Чай</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>10,5</b>	<b>39,8</b>		<b>12</b>	<b>3,1</b>	<b>14</b>	<b>53,06</b>		<b>№113</b>
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
<b>Итого за полдник</b>							<b>13,95</b>	<b>9,05</b>	<b>37,5</b>	<b>180,08</b>		<b>18,58</b>	<b>12,1</b>	<b>40,12</b>	<b>240,1</b>		
<b>Итого за 3 - ий день</b>							<b>48</b>	<b>45,64</b>	<b>177,58</b>	<b>1220,93</b>		<b>62,96</b>	<b>59,65</b>	<b>218,22</b>	<b>1576,17</b>		

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,



<b>Суфле рыбное</b>	<b>60</b>	<b>70</b>					<b>9,84</b>	<b>7,36</b>	<b>1,68</b>	<b>112,02</b>		<b>11,48</b>	<b>8,59</b>	<b>1,96</b>	<b>130,67</b>		<b>№59</b>
рыба			87	103	46	48											
лук			14	20	12	17											
яйцо			20	20	20	20											
молоко			50	58	50	58											
масло растительное			3	3	3	3											
<b>Рис отварной с маслом</b>	<b>100</b>	<b>110</b>					<b>5,82</b>	<b>9,74</b>	<b>50</b>	<b>298,47</b>		<b>6,4</b>	<b>10,71</b>	<b>55</b>	<b>328,32</b>		<b>№8</b>
-рис			28	42	28	42											
-масло сливочное			8	9	8	9											
<b>Чай</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>10,5</b>	<b>39,8</b>		<b>12</b>	<b>3,1</b>	<b>14</b>	<b>53,06</b>		<b>№113</b>
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>15,02</b>	<b>70,4</b>		<b>2,7</b>	<b>0,33</b>	<b>20,02</b>	<b>93,86</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>1,67</b>	<b>0,34</b>	<b>14,7</b>	<b>68,47</b>		<b>2,23</b>	<b>0,45</b>	<b>19,6</b>	<b>91,29</b>		
<b>Итого за обед</b>							<b>4,91</b>	<b>1,92</b>	<b>36,3</b>	<b>182,62</b>	<b>0,035</b>	<b>6,55</b>	<b>2,56</b>	<b>48,4</b>	<b>755,53</b>	<b>0,05</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																	
<b>Икра кабачковая</b>	<b>40</b>	<b>60</b>					<b>0,76</b>	<b>3,56</b>	<b>3,08</b>	<b>47,6</b>		<b>1,14</b>	<b>5,34</b>	<b>4,62</b>	<b>71,4</b>		<b>№19</b>
икра кабачковая			40	60	40	60											
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>15,02</b>	<b>70,4</b>		<b>2,7</b>	<b>0,33</b>	<b>20,02</b>	<b>93,86</b>		
<b>Чай</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>10,5</b>	<b>39,8</b>		<b>12</b>	<b>3,1</b>	<b>14</b>	<b>53,06</b>		<b>№113</b>
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
<b>Итого за полдник</b>							<b>11,8</b>	<b>6,11</b>	<b>28,6</b>	<b>157,8</b>		<b>15,84</b>	<b>8,77</b>	<b>38,64</b>	<b>218,32</b>		
<b>Итого за 4-ый день</b>							<b>32,6</b>	<b>29,1</b>	<b>142</b>	<b>901,33</b>	<b>0,035</b>	<b>43,22</b>	<b>38,77</b>	<b>189,08</b>	<b>1711,61</b>	<b>0,05</b>	

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р.)  
в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

Меню-раскладка на 10 дней (осенне-зимний сезон) 2023-2024 год																	
(5-й день, пятница)																	
Наименование	Выход блю		Брутто		Нетто		Ясли			Витамин «С»	Сал			Витамин «С»	№ рецептуры		
	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	
							Б	Ж	У			Б	Ж				У
<b>Завтрак</b>																	
Каша рисовая молочная	150	200					5,23	7,8	18,757	166,78		6,98	10,4	25	222,38	№33	
-масло сливочное			3	3	3	3											
-сахар			3	3	3	3											
-рис			14	20	14	20											
-молоко			149	172	149	172											
Бутерброд с маслом сливочным	30,5	40,5					2,2	7,34	13,73	131,42		2,84	9,43	17,66	168,97	№3	
хлеб пшеничный			30	40	30	40											
масло сливочное			5	5	5	5											
Кофейный напиток	150	180					3,6	3,6	18,69	119,7		4,8	4,8	24,92	159,56	№45	
-кофе			1	1	1	1											
молоко			16	19	16	19											
-сахар			7	10	7	10											
<b>Итого на завтрак</b>							11,03	18,74	51,177	417,9		14,62	24,63	67,58	550,91		
<b>2 - завтрак</b>																	
Сок	150	180					0,08	0	15,15	63,33		0,9	0	18,18	76	№399	
сок			150	180	150	180											
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>							0,08	0	15,15	63,33		0,9	0	18,18	76		
<b>Обед</b>																	
Чеснок	7	8					0,46	0,04	2,09	10,43		0,52	0,04	2,39	11,92		
чеснок			10	11	7	8											
Суп гороховый	150	200					1,38	1,53	10,08	77,42		1,77	1,95	12,88	148,64	№88	
-картофель			77	100	46	59											
-лук			8	13	7	12											
-морковь			8	13	7	12											
-горох			27	30	27	30											
-масло растительное			2	2	2	2											
-масло сливочное			0	1	0	1											
Каблбаса отварная	0	40					0	0	0	0		13,7	22,8	0	170,98	№260	
колбаса вареная			0	48	0	40											
Каша рассыпчатая ячневая	100	150					3,19	6,39	20,55	124,68		4,79	4,26	30,83	187,02	№679	
крупа ячневая			20	30	20	30											
Компот из свежемороженых ягод	150	180					0,15	0,06	13,07	52,08		0,2	0,08	17,42	69,44	№127	
-свежая ягода			10	15	10	15											
-сахар			9	12	9	12											
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29		
<b>Итого за обед</b>							8,87	8,61	75,51	403,48		25,91	29,91	103,14	761,23		
<b>Уплотненный полдник</b>																	
Морковь тертая сахаром	40	60					0,385	0,032	5,616	22,892		0,58	0,048	8,424	34,34	№5	
морковь			50	70	38	57											
сахар			3	3	3	3											
Кондитерские изделия (Печенье)	45	45					3,38	4,41	33,48	187,65		3,38	4,41	33,48	187,65	№609	
печенье			50	45	50	45											
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06	№113	
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4							34,34				
сахар			6	7	6	7											
<b>Итого за полдник</b>							12,765	6,742	49,596	250,342		15,96	7,558	55,904	275,05		
<b>Итого за 5-ый день</b>							32,745	34,092	191,433	1135,052		57,39	62,098	244,804	1663,19		

Фрукты можно заменить на сок.

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.

**Меню-раскладка на 10 дней (осене-зимний сезон) 2023-2024 год**

**( 6-й день , понедельник)**

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Если				Витамин «С	Сад			Витамин «С	№ рецептуры	
	ясл и	сад	ясли	сад	ясли	сад	Пищевые вещества (г)		Энергет, ценность	Пищевые вещества (г)		Энерг, ценность					
							Б	Ж		У			Ккал	Б			Ж
<b>Завтрак</b>																	
<b>Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>4,74</b>	<b>7,64</b>	<b>19,76</b>	<b>167,37</b>		<b>6,32</b>	<b>10,18</b>	<b>26,34</b>	<b>223,16</b>		<b>№121</b>
-масло сливочное			3	3	3	3											
-сахар			3	3	3	3											
крупа рисовая			5	11	5	11											
крупа пшено			5	9	5	9											
-молоко			141	168	141	168											
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>30/5</b>	<b>40/5</b>					<b>2,2</b>	<b>7,34</b>	<b>13,73</b>	<b>131,42</b>		<b>2,84</b>	<b>9,43</b>	<b>17,66</b>	<b>168,97</b>		<b>№3</b>
хлеб пшеничный			30	40	30	40											
масло сливочное			5	5	5	5											
<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					<b>2,15</b>	<b>1,46</b>	<b>15,5</b>	<b>84</b>		<b>2,6</b>	<b>1,74</b>	<b>20,4</b>	<b>92</b>		<b>№396</b>
-кофе			0	0,3	0	0,3											
сгущенка			16	19	16	19											
-сахар			7	10	7	10											
<b>Итого на завтрак</b>							<b>9,09</b>	<b>16,44</b>	<b>48,99</b>	<b>382,79</b>		<b>11,76</b>	<b>21,35</b>	<b>64,4</b>	<b>484,13</b>		
<b>2 - завтрак</b>																	
<b>Компот из свежеморожен ных ягод</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>13,07</b>	<b>52,08</b>		<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>17,42</b>	<b>69,44</b>		<b>№127</b>
-свежая ягода			10	10	10	10											
-сахар			9	12	9	12											
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>							<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>13,07</b>	<b>52,08</b>		<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>17,42</b>	<b>69,44</b>		
<b>Обед</b>																	
<b>Рассольник со сметаной</b>	<b>150/5</b>	<b>200/5</b>					<b>2,59</b>	<b>4,14</b>	<b>16,15</b>	<b>122,44</b>		<b>3,42</b>	<b>5,47</b>	<b>21,36</b>	<b>148,71</b>		<b>№91</b>
-картофель			65	80	55	70											
-огурцы соленые			30	30	25	25											
-крупа перловая			8	10	8	10											
-лук			10	17	9	15											
-морковь			10	17	9	15											
сметана			5	5	5	5											
-масло сливочное			2	2	2	2											
-масло растительное			2	2	2	2											
<b>Отварные колбасные изделия</b>	<b>0</b>	<b>50</b>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>11,04</b>	<b>15,2</b>	<b>0,08</b>	<b>169</b>		<b>№37</b>
Сосиски отварные			0	51	0	50											
<b>Макаронные отварные</b>	<b>120</b>	<b>150</b>					<b>4,69</b>	<b>6,48</b>	<b>25,03</b>	<b>183,81</b>		<b>5,9</b>	<b>8,11</b>	<b>31,29</b>	<b>229,76</b>		<b>№49</b>
-макароны			29	41	29	41											
-масло сливочное			3	6	3	6											
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>0,23</b>	<b>0,01</b>	<b>18,28</b>	<b>72,57</b>	<b>0,035</b>	<b>0,31</b>	<b>0,01</b>	<b>24,37</b>	<b>96,76</b>	<b>0,05</b>	<b>№40</b>
сухофрукты			6	6	6	6											
сахар			6	7	6	7											
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>15,02</b>	<b>70,4</b>		<b>2,7</b>	<b>0,33</b>	<b>20,02</b>	<b>93,86</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>1,67</b>	<b>0,34</b>	<b>14,7</b>	<b>68,47</b>		<b>2,23</b>	<b>0,45</b>	<b>19,6</b>	<b>91,29</b>		
<b>Итого за обед</b>							<b>11,2</b>	<b>11,22</b>	<b>89,18</b>	<b>517,69</b>	<b>0,035</b>	<b>25,6</b>	<b>29,57</b>	<b>116,72</b>	<b>829,38</b>	<b>0,05</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																	

<b>Булочка сдобная</b>	<b>60</b>	<b>90</b>					<b>4,53</b>	<b>6,11</b>	<b>27,8</b>	<b>197,16</b>		<b>6,79</b>	<b>9,16</b>	<b>41,7</b>	<b>295,75</b>		<b>№9</b>
мука			29	41	29	41											
дрожжи			0,3	0,4	0,3	0,4											
яйцо 1/8			5	5	5	5											
сахар			3	3	3	3											
масло растительное			2	2	2	2											
масло сливочное			3	3	3	3											
<b>Чай</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>10,5</b>	<b>39,8</b>		<b>12</b>	<b>3,1</b>	<b>14</b>	<b>53,06</b>		<b>№113</b>
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
<b>Итого за полдник</b>							<b>13,53</b>	<b>8,41</b>	<b>38,3</b>	<b>236,96</b>		<b>18,79</b>	<b>12,26</b>	<b>55,7</b>	<b>348,81</b>		
<b>Итого за 6-ой день</b>							<b>33,97</b>	<b>36,13</b>	<b>189,54</b>	<b>1189,52</b>	<b>0,035</b>	<b>56,35</b>	<b>63,26</b>	<b>254,24</b>	<b>1731,76</b>	<b>0,05</b>	

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,





вермишель			10	10	10	10											
<b>Плов с птицей</b>	<b>180</b>	<b>230</b>					<b>7,4</b>	<b>4,58</b>	<b>21,04</b>	<b>152,73</b>		<b>9,45</b>	<b>5,85</b>	<b>26,88</b>	<b>195,15</b>		<b>№88</b>
-куры отварные			77	82	39	42											
--лук			15	19	13	16											
-морковь			15	19	12	14											
-рис			31	42	30	40											
-масло сливочное			7	7	7	7											
-масло растительное			3	3	3	3											
<b>Компот из свежемороженных ягод</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>13,07</b>	<b>52,08</b>		<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>17,42</b>	<b>69,44</b>		<b>№127</b>
-свежая ягода			10	15	10	15											
-сахар			9	12	9	12											
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>15,02</b>	<b>70,4</b>		<b>2,7</b>	<b>0,33</b>	<b>20,02</b>	<b>93,86</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>1,67</b>	<b>0,34</b>	<b>14,7</b>	<b>68,47</b>		<b>2,23</b>	<b>0,45</b>	<b>19,6</b>	<b>91,29</b>		
<b>Итого за обед</b>							<b>12,91</b>	<b>8,58</b>	<b>74,62</b>	<b>428,1</b>		<b>16,77</b>	<b>10,88</b>	<b>97,98</b>	<b>558,51</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																	
<b>Запеканка из творога с манкой</b>	<b>100</b>	<b>110</b>					<b>12,24</b>	<b>8,33</b>	<b>8,93</b>	<b>164,8</b>		<b>13,6</b>	<b>9,26</b>	<b>9,92</b>	<b>183,13</b>		<b>№17</b>
творог			70	90	70	90											
-яйцо 1/4			10	10	10	10											
сахар			8	10	8	10											
масло сливочное			5	5	5	5											
манка			15	15	15	15											
молоко			15	19	15	19											
<b>Чай</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>10,5</b>	<b>39,8</b>		<b>12</b>	<b>3,1</b>	<b>14</b>	<b>53,06</b>		<b>№113</b>
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
<b>Итого за полдник</b>							<b>21,24</b>	<b>10,63</b>	<b>19,43</b>	<b>204,6</b>		<b>25,6</b>	<b>12,36</b>	<b>23,92</b>	<b>236,19</b>		
<b>Итого за 7-ой день</b>							<b>54,93</b>	<b>44,43</b>	<b>134,62</b>	<b>1113,6</b>		<b>68,93</b>	<b>55,61</b>	<b>174,41</b>	<b>1412,38</b>		

Фрукты можно заменить на

Овощи урожая прошлого

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

меню-раскладка 10 дней (осене-зимний) 2023-2024 г.																
( 8-й день, среда)																
Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли			Витамин С	Сад			Витамин С	№ рецептуры	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность		Б	Ж	У			Ккал
							Б	Ж								
<b>Завтрак</b>																
Каша манная молочная	150	200					4,39	7,46	20,11	166		5,86	9,95	26,8	221,38	№34
-масло сливочное			3	3	3	3										
-сахар			3	3	3	3										
-крупа манная			15	20	15	20										
молоко			150	188	150	188										
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	40/5					2,2	7,34	13,73	131,42		2,84	9,43	17,66	168,97	№3
хлеб пшеничный			30	40	30	40										
масло сливочное			5	5	5	5										
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	180					2,15	1,46	15,5	84		2,6	1,74	20,4	92	№396
-кофе			0	0,3	0	0,3										
сгущенка			16	19	16	19										
-сахар			7	10	7	10										
<b>Итого за завтрак</b>							<b>8,74</b>	<b>16,26</b>	<b>49,34</b>	<b>381,42</b>		<b>11,3</b>	<b>21,12</b>	<b>64,86</b>	<b>482,35</b>	
<b>2 - завтрак</b>																
Компот из свежих фруктов	150	200					5,82	5,82	13,39	52,03		7,76	7,76	17,86	69,37	№39
свежие фрукты			20	30	17,6	26,4										
-сахар			6	8	6	8										
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>							<b>5,82</b>	<b>5,82</b>	<b>13,39</b>	<b>52,03</b>		<b>7,76</b>	<b>7,76</b>	<b>17,86</b>	<b>69,37</b>	
<b>Обед</b>																
Салат из квашеной капусты	45	50					0,78	2,27	3,84	38,8		0,87	2,52	4,27	43,1	№47
капуста квашеная			78	89	40	45										
лук репчатый			14	20	10	15										
сахар			3	3	3	3										
масло подсолнечное			3	3	3	3										
Суп рисовый	150	200					1,4	2,94	6,12	56,82		1,87	3,92	8,16	75,76	№98
-картофель			89	101	59	70										
-лук			10	15	9	14										
рис			10	10	10	10										
морковь			10	15	9	14										
-масло сливочное			2	2	2	2										
-масло растительное			2	2	2	2										
Котлета мясная	60	70					9,5	8,93	3,67	133,2		11,1	10,42	4,28	155,4	№42
-лук			13	16	10	13										
хлеб			5	7	5	7										
мясо				104		100										
-масло растительное			3	3	3	3										
яйцо 1/8			5	5	5	5										
Каша кукурузная вязкая	100	120					2,33	0,34	0,33	94,6		2,8	0,41	0,4	113,52	№311
кукурузная крупа			30	35	30	35										
масло сливочное			5	6	5	6										
Компот из сухофруктов	150	200					0,23	0,01	18,28	72,57	0,035	0,31	0,01	24,37	96,76	0,05
-сухофрукты			6	6	6	6										
-сахар			6	7	6	7										
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86	
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29	
<b>Итого за обед</b>							<b>17,93</b>	<b>15,08</b>	<b>61,96</b>	<b>534,86</b>	<b>0,035</b>	<b>21,88</b>	<b>18,06</b>	<b>81,1</b>	<b>669,69</b>	<b>0,05</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																
Плюшка	60	80					2,11	2,4	16,66	97		2,81	3,2	22,21	129,33	№474
мука			29	41	29	41										
дрожжи			0,3	0,4	0,3	0,4										
яйцо 1/8			5	5	5	5										
сахар			3	3	3	3										
масло растительное			2	2	2	2										
сахар			3	3	3	3										
масло сливочное			3	3	3	3										
Какао	150	200					4,65	4,65	19	135,9		6,2	6,2	25,34	181,18	№22
-какао напиток			0,6	1	0,6	1										
-сахар			3	6	3	6										
-молоко			150	174	150	174										
<b>Итого за полдник</b>							<b>6,76</b>	<b>7,05</b>	<b>35,66</b>	<b>232,9</b>		<b>9,01</b>	<b>9,4</b>	<b>47,55</b>	<b>310,51</b>	
<b>Итого за 8-ой день</b>							<b>39,25</b>	<b>44,21</b>	<b>160,35</b>	<b>1201,21</b>	<b>0,035</b>	<b>49,95</b>	<b>56,34</b>	<b>211,37</b>	<b>1531,92</b>	<b>0,05</b>

Фрукты можно заменить на сок.  
Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.



масло сливочное			2	2	2	2											
<b>Пюре картофельное</b>	<b>120</b>	<b>130</b>					<b>2,72</b>	<b>42,68</b>	<b>16,42</b>	<b>122</b>		<b>2,95</b>	<b>46,24</b>	<b>17,78</b>	<b>132,17</b>		<b>№321</b>
-картофель			235	253	153	165											
-молоко			15	18	15	18											
-масло сливочное			6	6	6	6											
<b>Компот из свежемороженных ягод</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>13,07</b>	<b>52,08</b>		<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>17,42</b>	<b>69,44</b>		<b>№127</b>
-свежая ягода			10	15	10	15											
-сахар			9	12	9	12											
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>15,02</b>	<b>70,4</b>		<b>2,7</b>	<b>0,33</b>	<b>20,02</b>	<b>93,86</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>1,67</b>	<b>0,34</b>	<b>14,7</b>	<b>68,47</b>		<b>2,23</b>	<b>0,45</b>	<b>19,6</b>	<b>91,29</b>		
<b>Итого за обед</b>							<b>17,91</b>	<b>51,08</b>	<b>73,01</b>	<b>483,73</b>		<b>21,29</b>	<b>56,81</b>	<b>91,93</b>	<b>595,99</b>		

**Уплотненный полдник**

<b>Каша пшеничная молочная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>5,07</b>	<b>7,8</b>	<b>19,4</b>	<b>168,7</b>		<b>6,76</b>	<b>10,4</b>	<b>25,87</b>	<b>224,9</b>		<b>№31</b>
-масло сливочное			3	3	3	3											
-сахар			3	3	3	3											
-крупа пшеничная			14	20	14	20											
молоко			150	174	150	174											
<b>Чай</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>10,5</b>	<b>39,8</b>		<b>12</b>	<b>3,1</b>	<b>14</b>	<b>53,06</b>		<b>№113</b>
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
<b>Итого за полдник</b>							<b>14,07</b>	<b>10,1</b>	<b>29,9</b>	<b>208,5</b>		<b>18,76</b>	<b>13,5</b>	<b>39,87</b>	<b>277,96</b>		
<b>Итого за 9-ый день</b>							<b>48,56</b>	<b>76,86</b>	<b>164,86</b>	<b>1096,56</b>		<b>62,07</b>	<b>90,89</b>	<b>213,75</b>	<b>1406,74</b>		

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,



томатное пюре			3	5	3	5											
морковь			15	18	12	16											
лук			15	18	13	17											
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>0,23</b>	<b>0,01</b>	<b>18,28</b>	<b>72,57</b>	<b>0,035</b>	<b>0,31</b>	<b>0,01</b>	<b>24,37</b>	<b>96,76</b>	<b>0,05</b>	<b>№40</b>
-сухофрукты			6	6	6	6											
-сахар			6	7	6	7											
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>15,02</b>	<b>70,4</b>		<b>2,7</b>	<b>0,33</b>	<b>20,02</b>	<b>93,86</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>1,67</b>	<b>0,34</b>	<b>14,7</b>	<b>68,47</b>		<b>2,23</b>	<b>0,45</b>	<b>19,6</b>	<b>91,29</b>		
<b>Итого за обед</b>							<b>20,17</b>	<b>14,33</b>	<b>68,02</b>	<b>489,43</b>	<b>0,035</b>	<b>27,46</b>	<b>18,43</b>	<b>91,01</b>	<b>651,57</b>	<b>0,05</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																	
<b>Пирожки печенные с картофелем</b>	<b>90</b>	<b>90</b>					<b>7,4</b>	<b>8,25</b>	<b>19</b>	<b>238</b>		<b>7,4</b>	<b>8,25</b>	<b>19</b>	<b>238</b>		<b>511/536</b>
дрожжи			1	1	1	1											
мука			30	38	30	38											
яйцо 1/8			5	5	5	5											
сахар			3	3	3	3											
масло сливочное			3	3	3	3											
масло растительное			2	2	2	2											
картофель			66	73	40	50											
лук			14	24	8	18											
<b>Чай</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>10,5</b>	<b>39,8</b>		<b>12</b>	<b>3,1</b>	<b>14</b>	<b>53,06</b>		<b>№113</b>
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
<b>Итого за полдник</b>							<b>16,4</b>	<b>10,55</b>	<b>29,5</b>	<b>277,8</b>		<b>19,4</b>	<b>11,35</b>	<b>33</b>	<b>291,06</b>		
<b>Итого за 10-ый день</b>							<b>47,4</b>	<b>42,57</b>	<b>172,09</b>	<b>1221,96</b>	<b>0,035</b>	<b>61,98</b>	<b>53,01</b>	<b>210,89</b>	<b>1550,2</b>	<b>0,05</b>	

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,