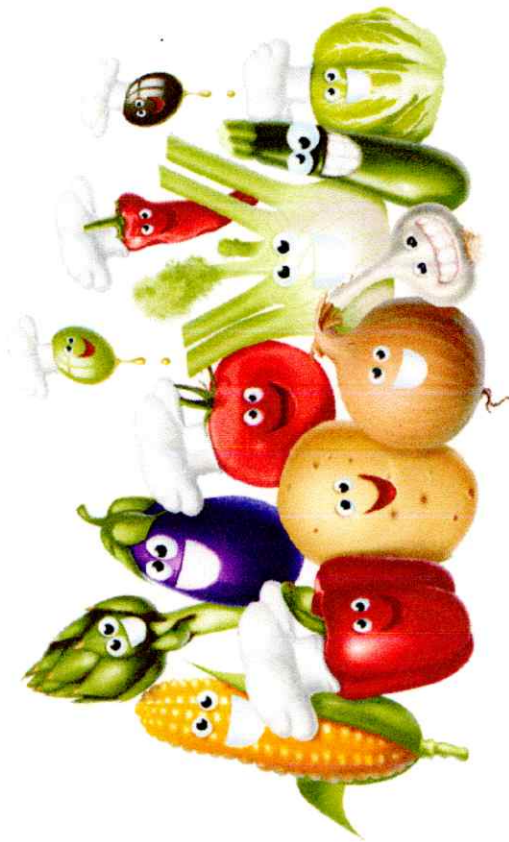


Утверждаю  
Заведующая МКДОУ  
№2 «Ласточка»  
С.Ч. Яхьяева  
Приказ № 14/2 -ОД от 31.08.2023 г.



**Перспективное 10 – дневное меню**  
**МКДОУ «Детский сад №2 «Ласточка»**

на 2023 – 2024 учебный год.



г.Кизилжурт 2023г.

# Меню-раскладка (1 Неделя Понедельник)

Дети от 3 до 7 лет

Диета: <b>Все</b>	Наименование блюд и продуктов		Выход,г	Химический состав							
	Брутто,г	Нетто,г		белки,г	жиры,г	углеводы,г	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>											
<b>Ф182/4 Каша рисовая вязкая молочная</b>											
	30,0	30,0	<b>194/4</b>	<b>4,63</b>	<b>5,83</b>	<b>24,72</b>	<b>170</b>	<b>108,3</b>	<b>0,32</b>	<b>0,13</b>	<b>0,52</b>
Крупа рисовая				2,1	0,3	21,42		2,4	0,3	0,01	
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		0,72			
Сахар	1,0	1,0				1,0		0,02			
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
<b>Ф001 Бутерброды с маслом</b>											
Масло сливочное	7,0	7,0	<b>40/7</b>	<b>3,45</b>	<b>6,1</b>	<b>14,87</b>	<b>128</b>	<b>18,46</b>	<b>2,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	40,0	40,0		0,05	5,46	0,07		1,26	0,01	0,01	
<b>Ф411/2 Чай с сахаром</b>			<b>172/8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>7,28</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02		2,48	0,41		0,05
Сахар	8,0	8,0				7,98		0,16	0,02		
<b>всего в Завтрак</b>			<b>427</b>	<b>8,18</b>	<b>11,96</b>	<b>46,87</b>	<b>328</b>	<b>129,1</b>	<b>2,72</b>	<b>0,18</b>	<b>0,54</b>
<b>Второй завтрак</b>											
<b>Ф386/1 Яблоки</b>											
Яблоки	100,0	100,0	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>8,92</b>	<b>40</b>	<b>14,08</b>	<b>1,91</b>	<b>0,02</b>	<b>66</b>
<b>всего в Второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>8,92</b>	<b>40</b>	<b>14,08</b>	<b>1,91</b>	<b>0,02</b>	<b>66</b>
<b>Обед</b>											
<b>002 Хлеб пшеничный</b>											
Хлеб пшеничный	50,0	50,0	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>0,7</b>	<b>16,83</b>	<b>90</b>	<b>18,93</b>	<b>2,17</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>
<b>Ф021/2 Салат из белокочанной капусты (с морковью)</b>			<b>50</b>	<b>0,92</b>	<b>1,82</b>	<b>2,5</b>	<b>30</b>	<b>17,34</b>	<b>0,27</b>	<b>0,02</b>	<b>5,22</b>
Капуста белокочанная свежая	31,25	25,0		0,45	0,03	1,18		12,0	0,15	0,01	11,25
Морковь	12,5	10,0		0,13	0,01	0,72		5,1	0,07	0,01	0,5
Масло растительное	2,0	2,0		2,0							
Горошек зеленый консервированный	16,0	13,0		0,4	0,03	0,85		2,6	0,09	0,01	1,3
<b>Ф394/1 Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>8,32</b>	<b>33</b>	<b>0,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Смесь сухофруктов	8,0	8,0		0,02		1,16					
<b>Составил:</b>											
<b>Дата: 29.11.2023</b>											
<b>Стр: 1</b>											
<b>Сахар</b>											
<b>Ф063 Борщ со свежей капустой на м/к бульоне</b>	8,0	8,0	<b>200</b>	<b>3,31</b>	<b>7,08</b>	<b>7,98</b>	<b>107</b>	<b>30,87</b>	<b>0,89</b>	<b>0,07</b>	<b>7,63</b>
Свекла	20,0	16,0		0,24	0,02	1,46		5,92	0,22	0,01	1,6
Капуста белокочанная свежая	30,0	25,0		0,45	0,03	1,18		12,0	0,15	0,01	11,25
Картофель	30,0	22,0		0,44	0,09	3,59		2,2	0,2	0,02	4,4

Морковь	10,0	7,8	0,1	0,01	0,56	3,98	0,05	0,01	0,39
Лук репчатый	10 595	8,9	0,12		0,81	2,76	0,07		0,89
Томатное пюре	2,0	2,0	0,07		0,24	0,4			0,52
Масло растительное	1,0	1,0	1,86	1,0		0,9	0,27	0,02	
Говядина 1к	10,0	10,0	0,2	1,4	0,22	6,02	0,01	0,01	0,02
Сметана	7,0	7,0	0,04	3,9	0,05	0,9	0,01	0,01	
Масло сливочное	5,0	5,0	<b>3,93</b>	<b>3,33</b>	<b>25,4</b>	<b>7,16</b>	<b>0,56</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
<b>Ф219/1 Макароны изделия отварные с маслом</b>	<b>100/3</b>								
Масло сливочное	3,0	3,0	0,02	2,34	0,03	0,54	0,64	0,02	
Макаронные изделия	40,0	40,0	4,16	0,44	27,88	7,6			
Масло растительное	1,0	1,0	1,0						
<b>Ф293/2 Гуляш из отварного мяса</b>	<b>70</b>		<b>9,2</b>	<b>9,81</b>	<b>2,45</b>	<b>9,88</b>	<b>1,32</b>	<b>0,06</b>	<b>0,58</b>
Говядина 1к	50,0	50,0	9,3	8,0		4,5	1,35	0,08	
<i>Масса отварного мяса</i>	<i>35,0</i>								
Морковь	8,0	6 563	0,09	0,01	0,47	3,35	0,05		0,33
Лук репчатый	7,5	6 125	0,09		0,56	1,9	0,05		0,61
Томатное пюре	2,0	2,0	0,07		0,24	0,4	0,04		0,52
Масло сливочное	4,0	4,0	0,03	3,12	0,04	0,72			
Мука пшеничная	2,0	2,0	0,21	0,02	1,38	0,36	0,02		
<i>Масса соуса</i>	<i>35,0</i>								
<b>всего в Обед</b>	<b>653</b>		<b>21,38</b>	<b>22,74</b>	<b>62,88</b>	<b>84,32</b>	<b>5,23</b>	<b>0,24</b>	<b>13,43</b>

Уплотненный полдник

<b>Ф470 Булочка "Творожная"</b>	<b>50</b>		<b>11,02</b>	<b>6,28</b>	<b>40,46</b>	<b>87,02</b>	<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>
Мука пшеничная	50,0	50,0	5,15	0,55	34,4	9,0	0,6	0,02	
Сахар	8,0	8,0			7,98	0,16	0,02		
Масло сливочное	3,0	3,0	0,02	2,34	0,03	0,54			
Молоко	30,0	30,0	0,84	0,96	1,41	36,0	0,02	0,05	0,39
Творог	30,0	30,0	5,01	2,7	0,6	49,2	0,12	0,08	0,15
Дрожжи	0,5	0,5	0,06	0,01		0,14	0,02		
Соль	0,3	0,3				1,1	0,01		
<i>Итого сырья</i>	<i>65,05</i>								
<i>Масса полуфабриката</i>	<i>59,0</i>								
<b>всего в полдник</b>	<b>262</b>		<b>6,28</b>	<b>40,46</b>	<b>87,02</b>	<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	

Без диет

<b>Ф411/2 Чай с сахаром</b>	<b>172/8</b>		<b>0,64</b>	<b>0,58</b>	<b>0,04</b>	<b>2,75</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5	0,1	0,03	0,02	2,48	0,41	0	0,05
Сахар	8,0	8,0			7,98	0,16	0,02		
<b>всего в Уплотненный полдник</b>	<b>230</b>		<b>11,12</b>	<b>6,31</b>	<b>47,74</b>	<b>89,39</b>	<b>1,19</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>
<b>всего в день</b>	<b>1410</b>		<b>41,06</b>	<b>41,36</b>	<b>166,41</b>	<b>316,9</b>	<b>11,04</b>	<b>0,58</b>	<b>80,21</b>

Составил:

Дата: 29.11.2023

Стр: 2

# Меню-раскладка (1 Неделя Вторник)

Дети от 3 до 7 лет

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Выход, г		Химический состав							
	Брутто, г	Нетто, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг	
<b>Завтрак</b>										
<b>Ф001 Бутерброды с маслом</b>		<b>40/7</b>	<b>3,45</b>	<b>6,1</b>	<b>14,87</b>	<b>128</b>	<b>18,46</b>	<b>2,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	7,0	7,0	0,05	5,46	0,07		1,26	0,01	0,01	
Хлеб пшеничный	40,0	40,0	3,4	0,64	14,8		17,2	2,0	0,04	
<b>Ф411/2 Чай с сахаром</b>		<b>172/8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>7,28</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5	0,1	0,03	0,02		2,48	0,41	0,05	
Сахар	8,0	8,0			7,98		0,16	0,02		
<b>Ф199/2 Каша "Геркулес" жидкая на молоке</b>		<b>196/4</b>	<b>5,25</b>	<b>6,93</b>	<b>16,67</b>	<b>150</b>	<b>117,6</b>	<b>0,84</b>	<b>0,14</b>	<b>0,52</b>
Крупа "Геркулес"	40,0	40,0	4,4	2,48	20,12		20,8	1,44	0,04	
Молоко	100,0	100,0	2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	1,0	1,0			1,0		0,02			
Масло сливочное	4,0	4,0	0,03	3,12	0,04		0,72			
<b>всего в Завтрак</b>		<b>427</b>	<b>8,8</b>	<b>13,06</b>	<b>38,82</b>	<b>308</b>	<b>138,5</b>	<b>3,24</b>	<b>0,19</b>	<b>0,54</b>
Второй завтрак										
<b>Ф386/5 Бананы</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>19</b>	<b>83</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>
Бананы	100,0	100,0	1,5	0,1	19,0		8,0	0,6	0,05	10,0
<b>всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>19</b>	<b>83</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>
Обед										
<b>002 Хлеб пшеничный</b>		<b>50</b>	<b>4</b>	<b>0,7</b>	<b>16,83</b>	<b>90</b>	<b>18,93</b>	<b>2,17</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0	4,27	0,8	18,5		21,5	2,5	0,07	
<b>Ф394/1 Компот из смеси сухофруктов</b>		<b>180</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>8,32</b>	<b>33</b>	<b>0,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Смесь сухофруктов	8,0	8,0	0,02		1,16					
Сахар	8,0	8,0			7,98		0,16	0,02		
<b>Ф042/1 Салат из моркови с чесноком</b>		<b>40</b>	<b>0,59</b>	<b>3,04</b>	<b>2,93</b>	<b>41</b>	<b>21</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>2,1</b>
Морковь	50,0	40,0	0,52	0,04	2,88		20,4	0,28	0,03	2,0
Чеснок	1,0	1,0	0,07		0,05		0,6	0,02		0,1
Масло растительное	3,0	3,0		3,0						

Составил:

Дата: 29.11.2023

Стр: 4

<b>Ф087/2 Суп картофельный с чечевицей</b>		<b>200</b>	<b>9,58</b>	<b>5,32</b>	<b>18,91</b>	<b>162</b>	<b>23,43</b>	<b>0,86</b>	<b>0,07</b>	<b>2,18</b>
Картофель	30 667	23,0	0,46	0,09	3,75		2,3	0,21	0,02	4,6
Чечевица	20,2	20,0	4,8	0,3	9,26		16,6	0,04		
Лук репчатый	5,0	4,0	0,06		0,36		1,24	0,03		0,4
Морковь	5,0	4,0	0,05		0,29		2,04	0,03		0,2

Масло сливочное	3,0	3,0	0,02	2,34	0,03	0,54	0,03	0,54	0,26
Говядина 1к	20,0	20,0	3,72	3,2	6,97	1,8	0,54	1,8	0,03
Лапша (вермишель)	10,0	10,0	1,04	0,11	0,12	1,9	0,16	1,9	0,03
Томатное пюре	1,0	1,0	0,04	0,04	0,12	0,2	0,02	0,2	0,03
<b>Ф332 Рис отварной</b>		<b>120</b>	<b>2,3</b>	<b>4,71</b>	<b>22,74</b>	<b>2,46</b>	<b>0,3</b>	<b>2,46</b>	<b>0,01</b>
Крупа рисовая	35,0	35,0	2,45	0,35	24,99	2,8	0,35	2,8	0,01
Масло растительное	5,0	5,0	<b>13,03</b>	<b>6,04</b>	<b>3,11</b>	<b>53,21</b>	<b>0,81</b>	<b>53,21</b>	<b>0,12</b>
<b>Ф284/2 Суфле из рыбы (минтай)</b>		<b>80</b>							
<i>Масса отварной рыбы</i>									
Яйцо	10,0	10,0	1,27	1,15	0,07	5,5	0,25	5,5	0,04
Масло растительное	2,0	2,0		2,0					
<i>Масса полуфабриката</i>									
Минтай потрошенный обезглавленный	77,0	73,0	11,61	0,66		29,2	0,58	29,2	0,08
Ф371 Соус молочный густой (для фарширования)									
Молоко	20,25	20,25	0,57	0,65	0,95	24,3	0,01	24,3	0,03
Масло сливочное	3,51	3,51	0,02	2,74	0,04	0,63	0,04	0,63	0,03
Мука пшеничная	3,51	3,51	0,36	0,04	2,41	0,63	0,04	0,63	0,03
Соль	0,216	0,216				0,79	0,01	0,79	0,01
<b>всего в Обед</b>	<b>670</b>	<b>29,52</b>	<b>19,81</b>	<b>72,84</b>	<b>588</b>	<b>119,1</b>	<b>4,46</b>	<b>119,1</b>	<b>0,3</b>

**Уплотненный полдник**

<b>Ф419/2 Молоко кипяченое</b>			<b>4,74</b>	<b>5,07</b>	<b>7,7</b>	<b>95</b>	<b>0,09</b>	<b>0,22</b>	<b>0,94</b>
Молоко	180,0	180,0	5,04	5,76	8,46	216,0	0,11	0,27	2,34
<b>Ф437/5 Пирожок печеный из дрожжевого теста (сдобный) с картофельным фаршем</b>		<b>80</b>	<b>6,76</b>	<b>8,03</b>	<b>40,03</b>	<b>259</b>	<b>0,97</b>	<b>0,09</b>	<b>4,16</b>
Мука пшеничная	50,0	50,0	5,15	0,55	34,4	9,0	0,6	0,02	0,02
Масло растительное	5,0	5,0		5,0					
Яйцо	0,4	0,4	0,05	0,05		0,22	0,01		
Картофель	66 667	50,0	1,0	0,2	8,15	5,0	0,45	0,04	10,0
Молоко	30,0	30,0	0,84	0,96	1,41	36,0	0,02	0,05	0,39
Масло сливочное	3,0	3,0	0,02	2,34	0,03	0,54	0,02		
Дрожжи	1,0	1,0	0,13	0,03		0,27	0,03		
<b>всего в Уплотненный полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,5</b>	<b>13,1</b>	<b>47,73</b>	<b>354</b>	<b>234,9</b>	<b>1,06</b>	<b>0,31</b>	<b>5,1</b>
<b>всего в день</b>	<b>1457</b>	<b>51,32</b>	<b>46,07</b>	<b>178,39</b>	<b>1333</b>	<b>500,6</b>	<b>9,36</b>	<b>0,85</b>	<b>20,5</b>

Составил:

Дата: 29.11.2023

Стр: 5

test

**Меню-раскладка (1 Неделя Среда)**

Дети от 3 до 7 лет

Диета:	Наименование блюд и продуктов	Химический состав										
		Выход,г	Брутто,г	Нетто,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>												
	<b>Ф227 Яйца вареные</b>	1 шт	40,0	40,0	5,08	4,6	0,28	63	22	1	0,18	0
	Яйцо				5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	0
	<b>Ф001 Бутерброды с маслом</b>	40/7	7,0	7,0	3,45	6,1	14,87	128	18,46	2,01	0,05	0
	Масло сливочное				0,05	5,46	0,07		1,26	0,01	0,01	
	Хлеб пшеничный		40,0	40,0	3,4	0,64	14,8	30	17,2	2,0	0,04	0,02
	<b>Ф411/2 Чай с сахаром</b>	172/8	0,5	0,5	0,1	0,03	7,28		2,37	0,39	0	0,02
	чай высшего или 1-го сорта				0,1	0,03	0,02		2,48	0,41		0,05
	Сахар		8,0	8,0			7,98		0,16	0,02		
	<b>всего в Завтрак</b>	267			8,63	10,73	22,43	221	42,83	3,4	0,23	0,02
<b>Второй завтрак</b>												
	<b>Пряник</b>	40	40	40	0,16	0	15,66	63	1,8	0,06	0	0
	Пряник		40	40	0,16		15,66		1,8	0,06		
	<b>всего в Второй завтрак</b>	40			0,16	0	15,66	63	1,8	0,06	0	0
<b>Обед</b>												
	<b>002 Хлеб пшеничный</b>	50	50,0	50,0	4	0,7	16,83	90	18,93	2,17	0,07	0
	Хлеб пшеничный				4,27	0,8	18,5		21,5	2,5	0,07	
	<b>Ф394/1 Компот из смеси сухофруктов</b>	180	8,0	8,0	0,02	0	8,32	33	0,14	0,02	0	0
	Смесь сухофруктов				0,02		1,16					
	Сахар		8,0	8,0			7,98					
	<b>Ф508 суп-хинкал на м/к бульоне с чесночной заправкой</b>	200	36,0	27,0	4,47	4,53	23,62	153	14,15	0,75	0,06	2,54
	Картофель				0,54	0,11	4,4		2,7	0,24	0,02	5,4
	Мука пшеничная		30,0	30,0	3,09	0,33	20,64		5,4	0,36	0,01	
	Яйцо		7,0	7,0	0,89	0,81	0,05		3,85	0,18	0,03	
	Лук репчатый		10	119	0,12		0,77		2,64	0,07		0,85
	Чеснок		1,0	1,0	0,07		0,05		0,6	0,02		0,1
	Масло сливочное		5,0	5,0	0,04	3,9	0,05		0,9	0,01		
<b>Составил:</b>												
	<b>Ф339 Пюре картофельное</b>	100	147,0	110,0	2,48	2,87	16,99	104	26	0,87	0,08	8,88
	Картофель				2,2	0,44	17,93		11,0	0,99	0,08	22,0
	Молоко		15,0	15,0	0,42	0,48	0,71		18,0	0,01	0,02	0,2
	Масло сливочное		3,0	3,0	0,02	2,34	0,03		0,54			
	<b>Ф294/1 Подлива мясная с соусом</b>	70	50,0	50,0	9	11,94	1,26	148	8,96	1,3	0,06	0,72
	Говядина 1к				9,3	8,0			4,5	1,35	0,08	

Дата: 29.11.2023 Стр: 6

Масло сливочное	2,0	2,0	0,01	1,56	0,02	0,36		
Масло растительное	4,0	4,0		4,0				
Морковь	7,5	6,0	0,08	0,01	0,43	3,06	0,04	0,3
Лук репчатый	7,0	6,0	0,08		0,55	1,86	0,05	0,6
Томат-паста	2,0	2,0	0,1		0,38	0,4	0,05	0,9
<b>Ф026 Салат из картофеля с зеленым горошком</b>			<b>1,35</b>	<b>2,37</b>	<b>7,79</b>	<b>17,23</b>	<b>0,52</b>	<b>0,04</b>
Картофель	46,667	35,0	0,7	0,14	5,71	3,5	0,32	0,02
Морковь	31,25	25,0	0,33	0,03	1,8	12,75	0,18	0,02
Горошек зеленый консервированный	15,0	12,0	0,37	0,02	0,78	2,4	0,08	0,01
Масло растительное	2,5	2,5		2,5				
Лук репчатый	3,5	3,0	0,04		0,27	0,93	0,02	0,3
<b>всего в Обед</b>	<b>650</b>	<b>21,32</b>	<b>22,41</b>	<b>74,81</b>	<b>586</b>	<b>85,41</b>	<b>5,63</b>	<b>16,04</b>

<b>Уплотненный полдник</b>										
<b>Ф411/2 Чай с сахаром</b>			<b>172/8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>7,28</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,39</b>	<b>0,02</b>
Чай высшего или 1-го сорта				0,1	0,03	0,02		2,48	0,41	0,05
Сахар	0,5	0,5				7,98		0,16	0,02	
<b>002 Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>3,4</b>	<b>0,64</b>	<b>14,8</b>	<b>79</b>	<b>17,2</b>	<b>2</b>	<b>0,04</b>
Хлеб пшеничный	8,0	8,0		3,4	0,64	14,8		17,2	2,0	0,04
<b>Ф182/2 Каша гречневая вязкая молочная</b>			<b>196/4</b>	<b>6,87</b>	<b>6,16</b>	<b>26,97</b>	<b>191</b>	<b>92,17</b>	<b>2,38</b>	<b>0,42</b>
Крупа гречневая	40,0	40,0		5,04	1,32	24,84		8,0	2,68	0,08
Молоко	80,0	80,0		2,24	2,56	3,76		96,0	0,05	1,04
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		0,72		
Сахар	1,0	1,0				1,0		0,02		
<b>всего в Уплотненный полдник</b>	<b>420</b>	<b>10,37</b>	<b>6,83</b>	<b>49,05</b>	<b>300</b>	<b>111,7</b>	<b>4,77</b>	<b>0,2</b>	<b>0,44</b>	
<b>всего в день</b>	<b>1357</b>	<b>40,48</b>	<b>39,97</b>	<b>161,95</b>	<b>1170</b>	<b>241,7</b>	<b>13,86</b>	<b>0,74</b>	<b>16,5</b>	

Без диет

Составил:

Дата: 29.11.2023

Стр: 7

test





Лук репчатый	10 119	8,5	0,12	0,77	2,64	0,07	0,85
Крупа рисовая	30,0	30,0	2,1	21,42	2,4	0,3	
<i>Масса готового риса с овощами</i>		113,75					
Масло растительное	5,0	5,0	5,0				
<b>Ф094 Суп-лапша на к/б</b>	<b>200</b>		<b>1,88</b>	<b>12,62</b>	<b>9,29</b>	<b>0,47</b>	<b>2,58</b>
Картофель	36,0	27,0	0,54	4,4	2,7	0,24	5,4
Морковь	5,0	4,0	0,05	0,29	2,04	0,03	0,2
Масло сливочное	5,0	5,0	0,04	0,05	0,9	0,01	
Лук репчатый	10 119	8,5	0,12	0,77	2,64	0,07	0,85
Лапша (вермишель)	12,0	12,0	1,25	8,36	2,28	0,19	
<b>всего в Обед</b>	<b>620</b>		<b>18,13</b>	<b>65,86</b>	<b>60,31</b>	<b>4,69</b>	<b>20,36</b>
Уплотненный полдник							
<b>Ф411/2 Чай с сахаром</b>							
Чай высшего или 1-го сорта		0,5	0,1	7,28	2,37	0,39	0,02
Сахар		8,0	0,03	0,02	2,48	0,41	0,05
<b>002 Хлеб пшеничный</b>							
Хлеб пшеничный		40,0	3,4	14,8	17,2	2	0,04
<b>Ф182/6 Каша ячневая вязкая молочная</b>							
Крупа ячневая		35,0	3,5	26,35	131,0	0,61	0,52
Масло сливочное		5,0	0,46	23,21	28,0	0,63	0,03
Сахар		1,0	0,04	0,05	0,9	0,01	0,01
Молоко		100,0	2,8	1,0	0,02	0,06	1,3
<b>всего в Уплотненный полдник</b>	<b>420</b>		<b>9,46</b>	<b>48,43</b>	<b>150,6</b>	<b>3</b>	<b>0,54</b>
<b>всего в день</b>	<b>1487</b>		<b>38,58</b>	<b>170,5</b>	<b>402,6</b>	<b>9,99</b>	<b>21,73</b>

**Без диет**

<b>Ф411/2 Чай с сахаром</b>							
Чай высшего или 1-го сорта		0,5	0,1	7,28	2,37	0,39	0,02
Сахар		8,0	0,03	0,02	2,48	0,41	0,05
<b>002 Хлеб пшеничный</b>							
Хлеб пшеничный		40,0	3,4	14,8	17,2	2	0,04
<b>Ф182/6 Каша ячневая вязкая молочная</b>							
Крупа ячневая		35,0	3,5	26,35	131,0	0,61	0,52
Масло сливочное		5,0	0,46	23,21	28,0	0,63	0,03
Сахар		1,0	0,04	0,05	0,9	0,01	0,01
Молоко		100,0	2,8	1,0	0,02	0,06	1,3
<b>всего в Уплотненный полдник</b>	<b>420</b>		<b>9,46</b>	<b>48,43</b>	<b>150,6</b>	<b>3</b>	<b>0,54</b>
<b>всего в день</b>	<b>1487</b>		<b>38,58</b>	<b>170,5</b>	<b>402,6</b>	<b>9,99</b>	<b>21,73</b>

Составил:

Дата: 29.11.2023

Стр: 9

test

**Меню-раскладка (1 Неделя Пятница)**

**Дети от 3 до 7 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Выход,г				Химический состав						
	Брутто,г	Нетто,г	Жиры,г	Углеводы,г	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг	Энергетическая ценность		
<b>Завтрак</b>											
<b>Ф001 Бутерброды с маслом</b>			<b>40/7</b>	<b>3,45</b>	<b>6,1</b>	<b>14,87</b>	<b>128</b>	<b>18,46</b>	<b>2,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>
Масло сливочное	7,0	7,0		0,05	5,46	0,07		1,26	0,01	0,01	
Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,4	0,64	14,8		17,2	2,0	0,04	
<b>Ф411/2 Чай с сахаром</b>			<b>172/8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>7,28</b>	<b>30</b>	<b>2,37</b>	<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5		0,1	0,03	0,02		2,48	0,41	0,05	
Сахар	8,0	8,0				7,98		0,16	0,02		
<b>Ф229/1 Омлет натуральный</b>			<b>58</b>	<b>5,21</b>	<b>7,9</b>	<b>0,95</b>	<b>96</b>	<b>35,99</b>	<b>0,88</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
Молоко	15,0	15,0		0,42	0,48	0,71		18,0	0,01	0,02	0,2
<i>Масса омлетной смеси</i>		55,323									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
<b>всего в Завтрак</b>			<b>285</b>	<b>8,76</b>	<b>14,03</b>	<b>23,1</b>	<b>254</b>	<b>56,82</b>	<b>3,28</b>	<b>0,22</b>	<b>0,1</b>
<b>Второй завтрак</b>											
<b>Печенье</b>			<b>10</b>	<b>1,1</b>	<b>5,2</b>	<b>12,8</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Печенье	10	10		0,64	0,56	16,02		2,0			
<b>всего в Второй завтрак</b>			<b>10</b>	<b>1,1</b>	<b>5,2</b>	<b>12,8</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>											
<b>002 Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>4</b>	<b>0,7</b>	<b>16,83</b>	<b>90</b>	<b>18,93</b>	<b>2,17</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		4,27	0,8	18,5		21,5	2,5	0,07	
<b>Ф394/1 Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>8,32</b>	<b>33</b>	<b>0,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Смесь сухофруктов	8,0	8,0		0,02		1,16		0,16	0,02		
Сахар	8,0	8,0				7,98					
<b>Ф046/1 Винегрет овощной с луком репчатый</b>			<b>50</b>	<b>2,02</b>	<b>2,83</b>	<b>7,95</b>	<b>65</b>	<b>23,14</b>	<b>0,77</b>	<b>0,03</b>	<b>2,86</b>
Картофель	24,0	18,0		0,36	0,07	2,93		1,8	0,16	0,01	3,6
Свекла	22,5	18,0		0,27	0,02	1,64		6,66	0,25	0,01	1,8
Морковь	20,0	16,0		0,21	0,02	1,15		8,16	0,11	0,01	0,8
Составил:											Стр: 10
<b>Лук репчатый</b>	3,0	2,5		0,04	3,0	0,23		0,78	0,02		0,25
Масло растительное	3,0	3,0		0,22	0,01	0,46		1,4	0,05		0,7
Горошек зеленый консервированный	10,0	7,0		1,05	0,1	2,33		7,5	0,3	0,01	
Фасоль	5,0	5,0		<b>5,63</b>	<b>4,35</b>	<b>19,57</b>	<b>140</b>	<b>35,01</b>	<b>1,48</b>	<b>0,05</b>	<b>2,62</b>
<b>Ф093 Суп фасолевый</b>			<b>200</b>	<b>0,46</b>	<b>0,09</b>	<b>3,75</b>		<b>2,3</b>	<b>0,21</b>	<b>0,02</b>	<b>4,6</b>
Картофель	30	667									

Дата: 29.11.2023

Стр: 10

Фасоль	20,0	20,0	4,2	0,4	9,32	30,0	1,18	0,04	0,84
Лук репчатый	10,0	8,4	0,12		0,76	2,6	0,07		0,2
Морковь	5,0	4,0	0,05		0,29	2,04	0,03		
Лапша (вермишель)	10,0	10,0	1,04	0,11	6,97	1,9	0,16		
Масло растительное	2,0	2,0		2,0					
Томат-паста	2,0	2,0	0,1		0,38	0,4	0,05		0,9
Масло сливочное	3,0	3,0	0,02	2,34	0,03	0,54			
<b>Ф148/9 Рагу из овощей с говядиной</b>			<b>14,13</b>	<b>19,66</b>	<b>15,3</b>	<b>46,22</b>	<b>2,59</b>	<b>0,16</b>	<b>16,27</b>
Картофель	96 667	72 222	1,6	0,32	13,09	8,02	0,72	0,06	16,05
Морковь	22 222	17 778	0,26	0,02	1,42	10,07	0,14	0,01	0,99
Лук репчатый	16 667	13 333	0,21		1,35	4,59	0,12		1,48
Капуста белокочанная свежая	66 667	53 333	1,06	0,06	2,79	28,44	0,36	0,02	26,67
Масло растительное	8 889	8 889		9,86					
<i>Масса рагу</i>		<i>211,64</i>							
Масло сливочное	3 333	3 333	0,02	2,89	0,04	0,67			
Говядина 1к	77 778	65 556	13,54	11,65		6,56	1,97	0,11	
<b>всего в Обед</b>	<b>680</b>	<b>25,8</b>	<b>27,54</b>	<b>67,97</b>	<b>622,44</b>	<b>123,4</b>	<b>7,03</b>	<b>0,31</b>	<b>21,75</b>

Уплотненный полдник									
<b>Ф411/2 Чай с сахаром</b>	<b>Без диет</b>								
Чай высшего или 1-го сорта	172/8	0,1	0,03	7,28	30	2,37	0,39	0	0,02
Сахар		0,1	0,03	0,02		2,48	0,41		0,05
<b>Ф432/4 Оладьи (со стуженным молоком)</b>	90/10	7,79	7,43	46,12	282	84,83	0,72	0,09	0,22
Масло растительное		5,0	5,0	7,98		0,16	0,02		
<i>Масса готовых оладий</i>		<i>92 308</i>							
Молоко стуженное	15,0	1,08	1,28	8,4		47,55		0,02	0,15
Яйцо	5,0	0,64	0,58	0,04		2,75	0,13	0,02	
Дрожжи	0,5	0,06	0,01			0,14	0,02		
Молоко	30,0	0,84	0,96	1,41		36,0	0,02	0,05	0,39
Мука пшеничная	55,0	5,67	0,61	37,84		9,9	0,66	0,02	
Сахар	3,0			2,99		0,06	0,01		
<b>всего в Уплотненный полдник</b>	<b>280</b>	<b>7,89</b>	<b>7,46</b>	<b>53,4</b>	<b>312</b>	<b>87,2</b>	<b>1,11</b>	<b>0,09</b>	<b>0,24</b>

Составил: \_\_\_\_\_ Дата: 29.11.2023 Стр: 11

<b>всего в день</b>	<b>1265</b>	<b>43,55</b>	<b>54,23</b>	<b>157,27</b>	<b>1290,44</b>	<b>267,4</b>	<b>11,42</b>	<b>0,62</b>	<b>22,09</b>
---------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	-------------	--------------