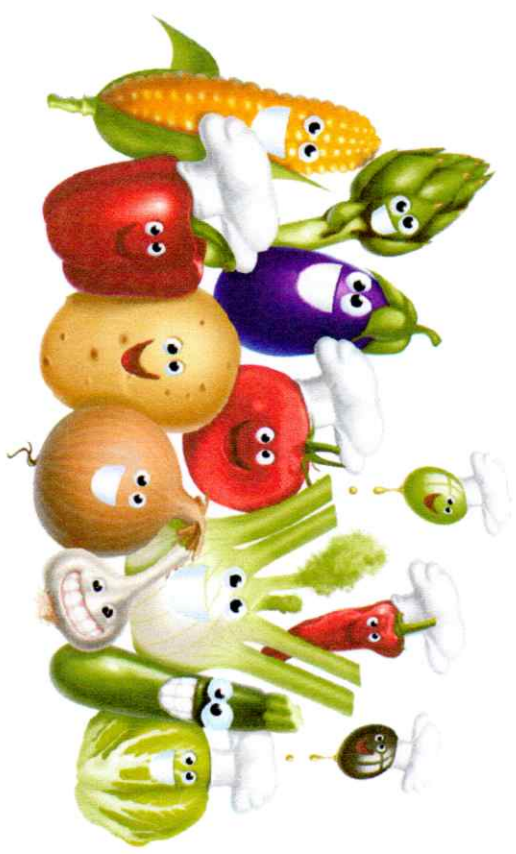




Утверждаю
Заведующая МКДОУ
«Д/с №2 «Жасточка»
С.ч. Яхьяева
Приказ № 43/2 -ОД от 12.08.2024 г.

**Перспективное 10 – дневное меню
от 3 до 7 лет
МКДОУ «Детский сад №2 «Жасточка»**

на 2024 – 2025 учебный год.



г.Кизилнорт 2024г.

Меню-раскладка (1 Неделя Понедельник)
Дети от 3 до 7 лет

Диета: **Все**

| Наименование блюда и продуктов | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | | | | | | |
|--|-----------|----------|--------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|----------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность | Са, мг | Fe, мг | B2, мг | С, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Ф182/4 Каша рисовая вязкая молочная | | | 194/4 | 5,16 | 6,39 | 25,57 | 180 | 129,4 | 0,33 | 0,15 | 0,62 | | |
| Крупа рисовая | 30,0 | 30,0 | | 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 | 120,0 | 120,0 | | 3,36 | 3,84 | 5,64 | | 144,0 | 0,07 | 0,18 | 1,56 | | |
| Ф001 Бутерброды с маслом | | | 40/7 | 3,45 | 6,1 | 14,87 | 128 | 18,46 | 2,01 | 0,05 | 0 | | |
| 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 | | | |
| Ф411/2 Чай с сахаром | | | 172/8 | 0,1 | 0,03 | 7,28 | 30 | 2,37 | 0,39 | 0 | 0,02 | | |
| Чай высшего или 1-го сорта | 0,5 | 0,5 | | | 0,03 | 0,02 | | 2,48 | 0,41 | | 0,05 | | |
| Сахар | 8,0 | 8,0 | | | | 7,98 | | 0,16 | 0,02 | | | | |
| всего в Завтрак | | | 427 | 8,71 | 12,52 | 47,72 | 338 | 150,3 | 2,73 | 0,2 | 0,64 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 009 Вафли | | | 20 | 1,1 | 5,2 | 12,8 | 102 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Вафли | 20,0 | 20,0 | | 0,64 | 0,56 | 16,02 | | 2,0 | | | | | |
| всего в Второй завтрак | | | 20 | 1,1 | 5,2 | 12,8 | 102 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 002 Хлеб пшеничный | | | 50 | 4 | 0,7 | 16,83 | 90 | 18,93 | 2,17 | 0,07 | 0 | | |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | | 4,27 | 0,8 | 18,5 | | 21,5 | 2,5 | 0,07 | | | |
| Ф394/1 Компот из смеси сухофруктов | | | 180 | 0,02 | 0 | 8,32 | 33 | 0,14 | 0,02 | 0 | 0 | | |
| Смесь сухофруктов | 8,0 | 8,0 | | 0,02 | | 1,16 | | 0,16 | 0,02 | | | | |
| Сахар | 8,0 | 8,0 | | | | 7,98 | | | | | | | |
| Ф036 Салат из свежих яблок с яблоками | | | 40 | 0,59 | 1,88 | 6,86 | 47 | 14,81 | 0,89 | 0,01 | 17,24 | | |
| Свекла | 44,0 | 35,0 | | 0,53 | 0,04 | 3,19 | | 12,95 | 0,49 | 0,01 | 3,5 | | |
| Яблоки | 30,0 | 24,0 | | 0,1 | 0,1 | 2,35 | | 3,84 | 0,53 | | 39,6 | | |
| Сахар | 2,0 | 2,0 | | | | 2,0 | | 0,04 | 0,01 | | | | |
| всего в Обед | | | 200 | 5,06 | 2,0 | 7,38 | 126 | 31,66 | 1,13 | 0,08 | 7,63 | | |

Дата: 23.04.2024

Стр: 1

| | | | | | | | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| Свежля | 20,0 | 16,0 | 0,24 | 0,03 | 1,18 | 12,0 | 0,15 | 0,01 | 11,25 |
| Капустя белокочанная свежая | 30,0 | 25,0 | 0,45 | 0,09 | 3,59 | 2,2 | 0,2 | 0,02 | 4,4 |
| Картофель | 30,0 | 22,0 | 0,44 | 0,01 | 0,56 | 3,98 | 0,05 | 0,01 | 0,39 |
| Морковь | 10,0 | 7,8 | 0,1 | 0,01 | 0,81 | 2,76 | 0,07 | | 0,89 |
| Лук репчатый | 10 595 | 8,9 | 0,12 | | 0,24 | 0,4 | 0,04 | | 0,52 |
| Томатное пюре | 2,0 | 2,0 | 0,07 | 1,0 | | | | | |
| Масло растительное | 1,0 | 1,0 | | 3,2 | | 1,8 | 0,54 | 0,03 | |
| Говядина 1к | 20,0 | 20,0 | 3,72 | 1,4 | 0,22 | 6,02 | 0,01 | 0,01 | 0,02 |
| Сметана | 7,0 | 7,0 | 0,2 | 1,4 | | | | | |
| Масло сливочное | 5,0 | 5,0 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 0,9 | 0,01 | 0,01 | |
| Φ219/1 Макароны изделия отварные с маслом | 100/3 | 3,93 | 3,33 | 2,34 | 25,4 | 7,16 | 0,56 | 0,02 | 0 |
| Масло сливочное | 3,0 | 3,0 | 0,02 | 0,44 | 0,03 | 0,54 | 0,64 | 0,02 | |
| Макаронные изделия | 40,0 | 40,0 | 4,16 | 1,0 | 27,88 | 7,6 | | | |
| Масло растительное | 1,0 | 1,0 | | 1,0 | | | | | |
| Φ293/2 Гуляш из отварного мяса | 70 | 8,51 | 8,56 | 9,25 | 2,45 | 9,56 | 1,22 | 0,06 | 0,58 |
| Говядина 1к | 50,0 | 46,0 | | 7,36 | | 4,14 | 1,24 | 0,07 | |
| Масса отварного мяса | | 35,0 | | 0,01 | 0,47 | 3,35 | 0,05 | | 0,33 |
| Морковь | 8,0 | 6 563 | 0,09 | | 0,56 | 1,9 | 0,05 | | 0,61 |
| Лук репчатый | 7,5 | 6 125 | 0,09 | 0,01 | 0,24 | 0,4 | 0,04 | | 0,52 |
| Томатное пюре | 2,0 | 2,0 | 0,07 | | | | | | |
| Масло сливочное | 4,0 | 4,0 | 0,03 | 3,12 | 0,04 | 0,72 | 0,02 | | |
| Мука пшеничная | 2,0 | 2,0 | 0,21 | 0,02 | 1,38 | 0,36 | | | |
| Масса соуса | | 35,0 | | | | | | | |
| Итого в Обед | 643 | 22,11 | 23,65 | 67,24 | 570 | 82,27 | 5,99 | 0,24 | 25,45 |

Уплотненный подлинок

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| Φ470 Булочка "Творожная" | 50 | 12,21 | 7,3 | 40,52 | 277 | 91,86 | 1,01 | 0,17 | 0,22 |
| 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 | 0,54 | 0,02 | | |
| Масло сливочное | 3,0 | 3,0 | 0,02 | 2,34 | 0,03 | 36,0 | 0,02 | 0,05 | 0,39 |
| Молоко | 30,0 | 30,0 | 0,84 | 0,96 | 1,41 | 49,2 | 0,12 | 0,08 | 0,15 |
| Творог | 30,0 | 30,0 | 5,01 | 2,7 | 0,6 | 0,14 | 0,02 | | |
| Дрожжи | 0,5 | 0,5 | 0,06 | 0,01 | | | | | |
| Соль | 0,3 | 0,3 | | | | 1,1 | 0,01 | | |
| Итого сырь | | 65,05 | | | | | | | |
| Масса полуфабриката | | 59,0 | | | | | | | |

Дата: 23.04.2024

Стр: 2

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-------------|----------|-------------|
| Яйцо | 5,0 | 5,0 | 0,64 | 0,58 | 0,04 | 2,75 | 0,13 | 0,02 | |
| Яйцо | 10,0 | 10,0 | 1,27 | 1,15 | 0,07 | 5,5 | 0,25 | 0,04 | |
| Φ411/2 Чай с сахаром | 172/8 | 0,1 | 0,03 | 7,28 | 30 | 2,37 | 0,39 | 0 | 0,02 |
| 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 | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|------|-------|------|--------|------|-------|-------|------|-------|
| Всего в Употребленный подвиг | 230 | 12,31 | 7,33 | 47,8 | 307 | 94,23 | 1,4 | 0,17 | 0,24 |
| всего в день | 1320 | 44,23 | 48,7 | 175,56 | 1317 | 326,8 | 10,12 | 0,61 | 26,33 |

Дата: 23.04.2024

Стр: 3

**Меню-раскладка (1 Неделя Вторник)
Дети от 3 до 7 лет**

Диета: Все

| Наименование блюда и продуктов | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | | | | | | |
|---|-----------|----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------|------|--------|--------|-------|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность | Сахр | Fe, мг | B2, мг | С, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Ф001 Булгуровый с маслом | 40/7 | 3,45 | 6,1 | 14,87 | 128 | 18,46 | 2,01 | 0,05 | 0 | | | | |
| Масло сливочное | 7,0 | 0,05 | 5,46 | 0,07 | | 1,26 | 0,01 | 0,01 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40,0 | 3,4 | 0,64 | 14,8 | 30 | 17,2 | 2,0 | 0,04 | | | | | |
| Ф011/2 Чай с сахаром | 172/8 | 0,1 | 0,03 | 7,28 | | 2,37 | 0,39 | 0 | 0,02 | | | | |
| Чай высшего или 1-го сорта | 0,5 | 0,1 | 0,03 | 0,02 | | 2,48 | 0,41 | 0 | 0,05 | | | | |
| Сахар | 8,0 | 8,0 | | 7,98 | 190 | 0,16 | 0,02 | | | | | | |
| Ф199/2 Каша "Геркулес" жидкая на молоке | 196/4 | 7,08 | 8,61 | 21,09 | | 172,7 | 1,02 | 0,21 | 0,78 | | | | |
| Крупа "Геркулес" | 30,0 | 3,3 | 1,86 | 15,09 | | 15,6 | 1,08 | 0,03 | | | | | |
| Молоко | 150,0 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | | 180,0 | 0,09 | 0,23 | 1,95 | | | | |
| Сахар | 1,0 | 1,0 | | 1,0 | | 0,02 | 0,02 | | | | | | |
| Масло сливочное | 4,0 | 0,03 | 3,12 | 0,04 | | 0,72 | 0,72 | | | | | | |
| всего в Завтрак | 427 | 10,63 | 14,24 | 43,24 | 348 | 193,6 | 3,42 | 0,26 | 0,8 | | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Без Амет | | | | | | | | | | | | | |
| Ф386/5 Бананы | 100 | 1,5 | 0,1 | 19 | 83 | 8 | 0,6 | 0,05 | 10 | | | | |
| Бананы | 120,0 | 1,5 | 0,1 | 19,0 | | 8,0 | 0,6 | 0,05 | 10,0 | | | | |
| всего в Второй завтрак | 100 | 1,5 | 0,1 | 19 | 83 | 8 | 0,6 | 0,05 | 10 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Без Амет | | | | | | | | | | | | | |
| 002 Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,7 | 16,83 | 90 | 18,93 | 2,17 | 0,07 | 0 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 4,27 | 0,8 | 18,5 | | 21,5 | 2,5 | 0,07 | | | | | |
| Ф336 Картофель отварной | 100 | 1,86 | 2,4 | 14,56 | 87 | 9,1 | 0,77 | 0,06 | 7,84 | | | | |
| Картофель | 120,0 | 1,96 | 0,39 | 15,97 | | 9,8 | 0,88 | 0,07 | 19,6 | | | | |
| Масса картофеля отварного | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 3,0 | 3,0 | 2,34 | 0,03 | 33 | 0,54 | 0,02 | 0 | 0 | | | | |
| Ф394/1 Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,02 | 0 | 8,32 | | 0,14 | 0,02 | 0 | 0 | | | | |
| Смесь сухофруктов | 8,0 | 8,0 | 0,02 | 1,16 | | | | | | | | | |

Меню-раскладка (1 Неделя Средя) Дети от 3 до 7 лет

| Диета: | Все | Наименование Блюда и продуктов | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г | Химический состав | | | | | | | | | |
|--------|-----|--|----------|---------|---------|-------------------|--------|------------|-------------------------|-------|-------|-------|-------|--|--|
| | | | | | | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Энергетическая ценность | Са,мг | Fe,мг | B2,мг | С,мг | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | | Ф227 Яйца вареные | 400,0 | 40,0 | 1 шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 22 | 1 | 0,18 | 0 | | |
| | | Яйцо | | | | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 22,0 | 1,0 | 0,18 | 0 | | |
| | | Ф001 Бутерброды с маслом | 40/7 | 40,0 | 40/7 | 3,45 | 6,1 | 14,87 | 128 | 18,46 | 2,01 | 0,05 | 0 | | |
| | | Масло сливочное | 7,0 | 7,0 | | 0,05 | 5,46 | 0,07 | | 1,26 | 0,01 | 0,01 | 0,04 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | | 3,4 | 0,64 | 14,8 | | 17,2 | 2,0 | 0,04 | 0,02 | | |
| | | Ф411/2 Чай с сахаром | | | 172/8 | 0,1 | 0,03 | 7,28 | 30 | 2,37 | 0,39 | 0 | 0,02 | | |
| | | 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 | | | | |
| | | всего в Завтрак | | | 267 | 8,63 | 18,73 | 22,43 | 221 | 42,83 | 3,4 | 0,23 | 0,02 | | |
| | | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | | Ф386/1 Яблоки | | | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 40 | 14,08 | 1,91 | 0,02 | 66 | | |
| | | Яблоки | 100,0 | 100,0 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | 16,0 | 2,2 | 0,02 | 165,0 | | |
| | | всего в Второй завтрак | | | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 40 | 14,08 | 1,91 | 0,02 | 66 | | |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | | Ф02 Хлеб пшеничный | | | 50 | 4 | 0,7 | 16,83 | 90 | 18,93 | 2,17 | 0,07 | 0 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | | 4,27 | 0,8 | 18,5 | | 21,5 | 2,5 | 0,07 | 0 | | |
| | | Ф394/1 Компот из смеси сухофруктов | | | 180 | 0,02 | 0 | 8,32 | 33 | 0,14 | 0,02 | 0 | 0 | | |
| | | Смесь сухофруктов | 8,0 | 8,0 | | 0,02 | 0 | 1,16 | | | | | | | |
| | | Сахар | 8,0 | 8,0 | | | | 7,98 | | 0,16 | 0,02 | | | | |
| | | Ф084/2 Суп картофельный со свеклой (свекольный) м/к Бульоне | | | 200 | 3,36 | 4,87 | 9,75 | 96 | 23,74 | 1,05 | 0,06 | 5,09 | | |
| | | Картофель | 53,333 | 40,0 | | 0,8 | 0,16 | 6,52 | | 4,0 | 0,36 | 0,03 | 8,0 | | |
| | | Морковь | 5,0 | 4,0 | | 0,05 | | 0,29 | | 2,04 | 0,03 | | 0,2 | | |
| | | Лук репчатый | 5,0 | 4,0 | | 0,06 | | 0,36 | | 1,24 | 0,03 | | 0,4 | | |
| | | Масло сливочное | 3,0 | 3,0 | | 0,02 | | 0,03 | | 0,54 | | | | | |
| | | Сметана | 7,0 | 7,0 | | 0,2 | | 0,22 | | 6,02 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | | |
| | | всего в Обед | | | 550 | 8,02 | 5,73 | 36,63 | 216 | 46,80 | 5,38 | 0,16 | 18,11 | | |
| | | всего в День | | | 1000 | 16,63 | 14,76 | 58,98 | 457 | 89,63 | 8,79 | 0,39 | 36,11 | | |
| | | всего в Завтрак | | | 267 | 8,63 | 18,73 | 22,43 | 221 | 42,83 | 3,4 | 0,23 | 0,02 | | |
| | | всего в Второй завтрак | | | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 40 | 14,08 | 1,91 | 0,02 | 66 | | |
| | | всего в Обед | | | 550 | 8,02 | 5,73 | 36,63 | 216 | 46,80 | 5,38 | 0,16 | 18,11 | | |
| | | всего в День | | | 1000 | 16,63 | 14,76 | 58,98 | 457 | 89,63 | 8,79 | 0,39 | 36,11 | | |
| | | Свекла | 40,0 | 32,0 | | 0,48 | 0,03 | 2,91 | | 11,84 | 0,45 | 0,01 | 3,2 | | |
| | | Говядина 1к | 10,0 | 10,0 | | 1,86 | 1,5 | | | 0,9 | 0,27 | 0,02 | | | |

Дата: 23.04.2024

Диета: Все

Наименование блюда и продуктов

| | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | | |
|--|-----------|----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------|--------|--------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность | Ca, мг | Fe, мг |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-----|-------|------|------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 0001 Бутерброды с маслом | 7,0 | 7,0 | 40/7 | Без яиц | | | | | | 0 | |
| Масло сливочное | 40,0 | 40,0 | 180 | 3,45 | 6,1 | 14,87 | 128 | 18,46 | 2,01 | 0,05 | 0 |
| Хлеб пшеничный | | | | 0,05 | 5,46 | 0,07 | | 1,26 | 0,01 | 0,01 | |
| 0414/2 Кофейный напиток | | | | 3,4 | 0,64 | 14,8 | 65 | 17,2 | 2,0 | 0,04 | |
| Кофейный напиток | 2,0 | 2,0 | 200/5 | 1,84 | 1,94 | 10,1 | | 63,5 | 0,05 | 0,07 | 0,31 |
| Сахар | 8,0 | 8,0 | | 0,28 | 0,29 | 0,3 | | 0,16 | 0,02 | 0,09 | 0,78 |
| Молоко | 60,0 | 60,0 | | 1,68 | 1,92 | 7,98 | 170 | 72,0 | 0,04 | 0,19 | 0,78 |
| 0190/4 Каша манная с сахаром | | | | 5,91 | 7,15 | 20,58 | | 162,5 | 0,26 | 0,19 | 0,78 |
| Крупа манная | 20,0 | 20,0 | | 2,06 | 0,2 | 13,52 | | 4,0 | 0,2 | 0,01 | |
| Молоко | 150,0 | 150,0 | | 4,2 | 4,8 | 7,05 | | 180,0 | 0,09 | 0,23 | 1,95 |
| Сахар | 2,0 | 2,0 | | | | 2,0 | | 0,04 | 0,01 | | |
| Масло сливочное | 4,0 | 4,0 | | 0,03 | 3,12 | 0,04 | | 0,72 | 0,01 | | |
| всего в Завтрак | | | 427 | 18,2 | 15,19 | 45,55 | 363 | 244,5 | 2,32 | 0,31 | 1,09 |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------|------|------|----|---------|------|-------|-----|-----|---|---|---|
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 009 Вафли | 20,0 | 20,0 | 20 | Без яиц | | | | | | 0 | |
| Вафли | | | | 1,1 | 5,2 | 12,8 | 102 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| всего в Второй завтрак | 20,0 | 20,0 | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,02 | 102 | 2,0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------|------|-----|---------|-------|-------|-----|-------|------|------|------|
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 002 Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | 50 | Без яиц | | | | | | 0 | |
| Хлеб пшеничный | | | | 4 | 0,7 | 16,83 | 90 | 18,93 | 2,17 | 0,07 | 0 |
| 0394/1 Компот из смеси сульфруктов | 18,0 | 18,0 | 180 | 4,27 | 0,8 | 18,5 | 33 | 21,5 | 2,5 | 0,07 | 0 |
| Смесь сульфруктов | | | | 0,02 | 0 | 8,32 | | 0,14 | 0,02 | 0 | |
| Сахар | 8,0 | 8,0 | | 0,02 | | 1,16 | | 0,16 | 0,02 | | |
| 0046/1 Винегрет овощной с луком репчатый | 24,0 | 18,0 | 50 | 2,02 | 2,83 | 7,95 | 65 | 23,14 | 0,77 | 0,03 | 2,86 |
| Картофель | | | | 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 | | | | | | | | | | | |
| Морковь | 20,0 | 16,0 | | 0,21 | 0,02 | 1,15 | | 8,16 | 0,11 | 0,01 | 0,8 |
| Лук репчатый | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый | 3,0 | 2,5 | | 0,04 | | 0,23 | | 0,78 | 0,02 | | 0,25 |
| Масло растительное | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное | 3,0 | 3,0 | | | 3,0 | | | | | | |
| Горошек зеленый консервированный | | | | | | | | | | | |
| Горошек зеленый консервированный | 10,0 | 7,0 | | 0,22 | 0,01 | 0,46 | | 1,4 | 0,05 | 0,01 | 0,7 |
| Фасоль | | | | | | | | | | | |
| Фасоль | 5,0 | 5,0 | | 1,05 | 0,1 | 2,33 | | 7,5 | 0,3 | 0,01 | |
| 0321/1 Творог из творога | 150 | 12,3 | 150 | 12,3 | 15,73 | 27,73 | 302 | 17,84 | 1,24 | 0,09 | 0,54 |

Дата: 23.04.2024

Стр: 8

Меню-раскладка (1 Неделя Пятница)
Дети от 3 до 7 лет

Диета: **Все**

| Наименование блюда и ингредиентов | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | | | | | | |
|---|-----------|----------|---------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|--------|-------|------|------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность | Сахар, г | Феюит | ВЗ, мг | С, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Ф001 Бутерброды с маслом | | | 40/7 | Без диет | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 7,0 | 7,0 | | 3,45 | 6,1 | 14,87 | 128 | 18,46 | 2,01 | 0,05 | 0 | | |
| Хлеб пшеничный | 40,0 | 40,0 | | 0,05 | 5,46 | 0,07 | 1,26 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0 |
| Ф411/2 Чай с сахаром | | | 172/8 | Без диет | | | | | | | | | |
| Чай высшего или 1-го сорта | 0,5 | 0,5 | | 3,4 | 0,64 | 14,8 | 30 | 17,2 | 2,0 | 0,04 | 0 | | |
| Сахар | 8,0 | 8,0 | | 0,1 | 0,03 | 7,28 | 0,02 | 2,37 | 0,39 | 0 | | | 0,02 |
| Ф229/1 Омлет натуральный | | | 58 | Без диет | | | | | | | | | |
| Яйцо | 40,0 | 40,0 | | 5,21 | 7,9 | 0,95 | 96 | 35,99 | 0,88 | 0,17 | | | 0,08 |
| Молоко | 15,0 | 15,0 | | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,95 | 22,0 | 1,0 | 0,18 | | | 0,2 |
| <i>Масса омлетной смеси</i> | | | 55 323 | Без диет | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 5,0 | 5,0 | | 0,42 | 0,48 | 0,71 | 0,05 | 18,0 | 0,01 | 0,02 | | | |
| всего в Завтрак | | | 285 | Без диет | | | | | | | | | |
| | | | | 8,76 | 14,03 | 23,1 | 254 | 56,82 | 3,78 | 0,22 | | | 0,1 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 009 Вафли | | | 20 | Без диет | | | | | | | | | |
| Вафли | 20,0 | 20,0 | | 1,1 | 5,2 | 12,8 | 102 | 0 | 0 | 0 | | | 0 |
| всего в Второй завтрак | | | 20 | Без диет | | | | | | | | | |
| | | | | 1,1 | 5,2 | 12,8 | 102 | 0 | 0 | 0 | | | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 002 Хлеб пшеничный | | | 50 | Без диет | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 50,0 | | 4 | 0,7 | 16,83 | 90 | 18,93 | 2,17 | 0,07 | | | 0 |
| Ф394/1 Компот из смеси сухофруктов | | | 180 | Без диет | | | | | | | | | |
| Смесь сухофруктов | 8,0 | 8,0 | | 4,27 | 0,8 | 18,5 | 33 | 21,5 | 2,5 | 0,07 | | | 0 |
| Сахар | 8,0 | 8,0 | | 0,02 | 0 | 8,32 | 0,14 | 0,02 | 0 | | | | 0 |
| Ф093 Суп фасолевый | | | 200 | Без диет | | | | | | | | | |
| Картофель | 30 667 | 23,0 | | 5,63 | 4,35 | 19,57 | 140 | 0,16 | 0,02 | 0,05 | | | 2,62 |
| Фасоль | 20,0 | 20,0 | | 0,46 | 0,09 | 3,75 | 2,3 | 35,01 | 1,48 | 0,02 | | | 4,6 |
| Лук репчатый | 10,0 | 8,4 | | 4,2 | 0,4 | 9,32 | 0,76 | 2,3 | 0,21 | 0,04 | | | 0,84 |
| | | | | 0,12 | | 0,76 | | 30,0 | 1,18 | | | | |
| | | | | 0,11 | | 0,76 | | 2,6 | 0,07 | | | | |
| Морковь | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 0,05 | | 0,29 | | 0,16 | 0,02 | | | | 0,2 |
| Ланша (вермишель) | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 1,04 | | 6,97 | | 1,9 | 0,16 | | | | |
| Масло растительное | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 2,0 | | 2,0 | | 0,4 | 0,05 | | | | |
| Томат-паста | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 0,1 | | 0,38 | | 0,4 | 0,05 | | | | 0,9 |

Дата: 23.04.2024

Стр: 11

