

Меню-раскладка (1 Неделя Понедельник)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
				белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг
Завтрак								
Без диет								
Н/13 Масло (порциями)			10	0,08	7,25	0,13	66	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			30	1,8	0,3	15	69,9	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		0,27	0,05	1,17		
Н/289 Какао с молоком			200	3,5	3,4	19,6	120	0,15
Какао-порошок	4,0	4,0		0,64	0,47	1,01		
<i>Вода питьевая</i>		<i>175,5</i>						
Молоко сгущенное	38,0	38,0		2,74	3,23	21,28		0,38
С/77 Суп молочный с макаронными изделиями			200	37,63	39,12	108,91	938	4,85
Молоко	100,0	100,0		26,13	29,87	43,87		12,13
Макаронные изделия	16,0	16,0		13,81	4,19	65,04		
Сахар	1,6	1,6				10,64		
Масло сливочное	1,6	1,6		0,09	10,4	0,13		
<i>Вода питьевая</i>		<i>84,0</i>						
всего в Завтрак			440	43,01	50,07	143,64	1193,9	5
Второй завтрак								
Без диет								
Я/ТТК57 Сок фруктовый			200	0,74	0	20,56	86	1,6
сок	200,0	200,0		0,8		22,6		4,0
всего в Второй завтрак			200	0,74	0	20,56	86	1,6
Обед								
Без диет								
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			50	3	0,5	25	116,5	0
Хлеб пшеничный	50,0	50,0		0,75	0,14	3,24		
С/5 Салат из белокочанной капусты			60	1,3	2,7	6,2	54	12,99
Капуста белокочанная свежая	84,4	67,8		21,3	1,19	55,62		532,58
<i>Масса стертой капусты</i>		<i>42,6</i>						
Морковь	8,0	6,0		1,95		5,25		45,0
Сахар	3,0	3,0				74,85		
Масло растительное	3,0	3,0			74,93			
Лук репчатый	7,5	6,0		0,08		0,55		0,6
С/300 Напиток из плодов шиповника			200	0,64	3,79	8,48	71	88
Плоды шиповника сушеные	20,0	20,0		0,68	4,31			220,0
Сахар	15,0	15,0				9,32		
<i>Вода питьевая</i>		<i>200,0</i>						
Н/48,08 Плов из отварной говядины			30/150	13	16	39	350	1,35
Говядина	48,6	48,6		14,75	12,69			
Крупа рисовая	51,0	51,0		3,15	0,45	32,13		
Морковь	15,0	12,0		0,23	0,02	1,3		0,9
Лук репчатый	8,9	7,5		0,1		0,66		0,72
Масло растительное	7,5	7,5			7,19			
<i>Вода питьевая</i>		<i>120,0</i>						
Н152 Рассольник домашний на мясном бульоне			200/5	1,66	4,1	10,72	88	8,28
Капуста белокочанная свежая	20,0	16,0		1,89	0,11	4,94		47,31

Картофель	79,0	60,0		7,88	1,58	64,26		78,85
Морковь	10,0	8,0		0,68	0,05	3,78		2,63
Лук репчатый	10,0	8,0		0,74		4,78		5,25
Огурцы соленые	13,0	12,0		0,63	0,08	1,26		3,94
Масло растительное	4,0	4,0			26,26			
<i>Бульон мясной</i>		<i>140,0</i>		<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>0,36</i>		
Сметана	5,0	5,0		0,14	0,99	0,16		0,02
всего в Обед			695	19,6	27,09	89,4	679,5	110,62
Полдник								
Без диет								
Н/386 Рыба, тушенная с овощами			60	5,74	2,89	1,54	55	1,25
Филе минтая	48,3	37,0		5,92	0,22			0,37
<i>Вода питьевая</i>		<i>13,0</i>						
Морковь	21,0	17,0		0,22	0,02	1,22		0,85
Лук репчатый	8,0	7,0		0,1		0,64		0,7
Масло растительное	3,0	3,0			3,0			
<i>Масса тушеной рыбы</i>		<i>30,0</i>						
<i>Масса тушеной рыбы с овощами</i>		<i>60,0</i>						
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			25	1,5	0,25	12,5	58,25	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		0,19	0,04	0,81		
С/288 Чай с лимоном и сахаром			200	0,2	0,03	9,3	38	1,12
Сахар	10,0	10,0				6,99		
Лимон свежий	8,0	7,0		0,03		0,11		1,33
<i>Вода питьевая</i>		<i>183,0</i>						
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,1	0,02	0,02		0,05
С/141 Картофельное пюре			130	2,69	3,99	17,42	119	9,01
Картофель	171,3	111,2		1,27	0,25	10,31		12,65
Молоко	19,5	19,5		0,7	0,81	1,18		0,33
Масло сливочное	4,6	4,6		0,03	3,38	0,04		
У/ТТК23 Печенье			20	1,5	2,36	4,72	45,6	0
Печенье сахарное	20,0	20,0		1,2	1,89	3,78		
всего в Полдник			435	11,63	9,52	45,48	315,85	11,38
всего в день			1770	74,98	86,68	299,08	2275,25	128,6

Меню-раскладка (1 Неделя Вторник)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
				белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг
Завтрак								
Без диет								
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			30	1,8	0,3	15	69,9	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		0,27	0,05	1,17		
С/286 Чай с сахаром			200	0,1	0,03	9,1	25	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		0,03
Сахар	10,0	10,0				9,32		
<i>Вода питьевая</i>								
Я/4 Бутерброды с повидлом			30/10/5	0,96	3,06	13,56	85	0,03
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	2,34	0,03		
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		1,53	0,29	6,66		
Повидло	10,0	10,0		0,04		6,53		0,05
РБ/183 Каша манная молочная			205	5,19	8,06	24,05	189	0,56
Крупа манная	20,5	20,5		2,12	0,21	13,86		
<i>Вода питьевая</i>								
Молоко	88,8	88,8		2,49	2,84	4,18		1,16
Масло сливочное	5,5	5,5		0,04	4,26	0,05		
Сахар	5,5	5,5				5,45		
всего в Завтрак			480	8,05	11,45	61,71	368,9	0,6
Второй завтрак								
Без диет								
Н/111 Яблоки			100	0,4	0,4	9,8	44	10
Яблоки	100,0	100,0		0,4	0,4	9,8		165,0
всего в Второй завтрак			100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед								
Без диет								
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			20	1,2	0,2	10	46,6	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		0,12	0,02	0,52		
С/216 Макароны изделия отварные			150/5	5,5	4,2	33,3	196	0
Макаронные изделия	52,5	52,5		5,46	0,58	36,59		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		
Я/19 салат из моркови			40	0,4	1,8	5,8	40	0,69
Морковь	45,8	34,4		0,5	0,04	2,76		1,92
Сахар	2,0	2,0				2,0		
Масло растительное	4,0	4,0			4,0			
РБ/С019 Куриное филе, тушенное с овощами			70	15,89	20,48	2,62	259	0,53
Филе птицы (полуфабрикат)	85,4	72,5						
Лук репчатый	13,3	11,2		0,15		1,02		1,12
Морковь	26,3	21,0		0,28	0,03	1,51		1,05
Масло растительное	4,2	4,2			4,2			
Масло сливочное	2,8	2,8		0,01	2,18	0,03		
Х/288 хлеб ржаной			20	1,32	0,24	6,82	34,8	0
Хлеб ржаной	20,0	20,0		0,26	0,05	1,36		
Н/1613 Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной			200/5	13	9	9	171	17,47
Картофель	57,0	40,0		11,53	2,31	93,98		115,31

Составил:

Стр: 3

Морковь	10,0	8,0		0,67	0,05	3,69		2,56
Лук репчатый	10,0	8,0		0,72		4,66		5,13
Масло растительное	4,0	4,0			12,8			

Бульон мясной		150,0		0,5	0,1	0,36		
Капуста белокочанная свежая	20,0	16,0		0,29	0,01	0,72		6,92
Горошек зеленый консервированный	6,0	6,0		0,19	0,01	0,4		0,61
Н/38 Компот из рябины черноплодной и яблок.			200	0	0	16	69	5
Яблоки	26,0	23,0		0,09	0,09	2,25		37,95
Сахар	12,0	12,0				11,98		
Вода питьевая		180,0						
черноплодная рябина	18,0	18,0						
всего в Обед			710	37,31	35,92	83,54	816,4	23,69
Полдник								
Без диет								
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			30	1,8	0,3	15	69,9	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		0,27	0,05	1,17		
Я/187 Каша "Артек" вязкая на молоке			150	9,65	8,51	40	275	0,83
Масло сливочное	4,0	4,0		0,04	3,9	0,05		
Сахар	4,0	4,0				4,99		
Молоко	76,0	76,0		4,48	5,12	7,52		2,08
Вода питьевая		48,0						
крупа артек	30,0	30,0						
С/288 Чай с лимоном и сахаром			200	0,2	0,03	9,3	38	1,12
Сахар	10,0	10,0				6,99		
Лимон свежий	8,0	7,0		0,03		0,11		1,33
Вода питьевая		183,0						
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,1	0,02	0,02		0,05
С/0131 Усбосмак(треугольник)			100	10	9,71	24,14	226	1,06
Мука пшеничная	31,1	31,1		3,21	0,34	21,46		
Яйцо	5,9	5,9		0,76	0,7	0,04		
Сахар	1,1	1,1				1,2		
Соль йодированная	0,6	0,6						
Соль йодированная	0,6	0,6						
Дрожжи	0,1	0,1		0,01				
Вода питьевая		9,4						
Масло сливочное	5,9	5,9		0,04	4,69	0,06		
тесто		53,0						
Картофель	37,1	23,6		0,49	0,1	3,84		4,71
Лук репчатый	14,7	12,4		0,19		1,11		1,24
фарш		58,9						
масса п/ф		111,9						
Вода питьевая		11,9						
Масло растительное	0,3	0,3			0,4			
Говядина	23,6	23,6		4,2	2,36			
всего в Полдник			480	21,65	18,55	88,44	608,9	3,01
всего в день			1770	67,41	66,32	243,49	1838,2	37,3

Составил:

Стр: 4

Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
				белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг
Завтрак								
Без диет								
Н1 Сыр (порциями)			10	2,32	2,95	0	36	0,07
Сыр	10,1	10,0		2,49	3,18			0,15
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			30	1,8	0,3	15	69,9	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		0,27	0,05	1,17		
С/183 Каша рисовая молочная вязкая			200/5	5,7	7,8	39,8	253	0,5
Крупа рисовая	44,5	44,5		6,08	0,59	39,95		
<i>Вода питьевая</i>		<i>65,5</i>						
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	5,19	0,07		
Сахар	5,3	5,3				6,64		
Молоко	98,4	98,4		2,38	2,73	4,01		1,1
РБ/267 Чай с молоком и сахаром			200	1,47	1,47	8,27	51	0,25
Чай высшего или 1-го сорта	0,6	0,6		0,11	0,03	0,02		0,06
<i>Вода питьевая</i>		<i>140,0</i>						
Сахар	10,0	10,0				9,98		
Молоко	50,0	50,0		1,4	1,6	2,35		0,65
всего в Завтрак			445	11,29	12,52	63,07	409,9	0,82
Второй завтрак								
Без диет								
Н155,02 Йогурт детский питьевой 100гр			100	3,2	3,2	9,2	80	0
Йогурт	100,0	100,0		5,0	1,5	8,5		0,6
всего в Второй завтрак			100	3,2	3,2	9,2	80	0
Обед								
Без диет								
П-рN°41 Винегрет овощной			40	0,5	0,9	2,9	22	2,07
Картофель	12,9	8,4		5,0	1,0	40,75		50,0
Свекла	8,0	6,0		3,0	0,2	18,2		20,0
Морковь	5,4	4,0		1,95	0,15	10,8		7,5
Огурцы соленые	14,0	12,0		1,6	0,2	3,2		10,0
Лук репчатый	7,2	6,0		1,95		5,25		45,0
Масло растительное	1,0	1,0			59,94			
Кислота лимонная	0,1	0,1						
<i>Вода питьевая</i>		<i>3,0</i>						
Сахар	0,2	0,2				0,2		
Соль йодированная	0,1	0,1						
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			20	1,2	0,2	10	46,6	0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0		0,12	0,02	0,52		
С/175 Каша гречневая рассыпчатая			150/5	6,75	3,88	43,25	190	0
Крупа гречневая	40,0	40,0		9,11	2,39	44,92		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	4,03	0,05		
Соль йодированная	0,4	0,4						
<i>Вода питьевая</i>		<i>110,1</i>						
С/296 Компот из яблок			200	0,2	0,1	17,2	69	1,6
Яблоки	34,0	30,0		0,8	0,8	19,6		330,0
<i>Вода питьевая</i>		<i>129,0</i>						

Составил:

Стр: 5

Сахар	10,0	10,0				99,8		
Кислота лимонная	0,2	0,2						
Х/288 хлеб ржаной			20	1,32	0,24	6,82	34,8	0
Хлеб ржаной	20,0	20,0		0,26	0,05	1,36		

Н/072 суп куллама по-деревенски			200	2,24	2,16	14,32	87	5,28	
Картофель	92,3	60,0		1,2	0,24	9,78		12,0	
Морковь	10,6	8,0		0,1	0,01	0,58		0,4	
Лук репчатый	9,5	8,0		0,11		0,73		0,8	
Масло сливочное	1,9	1,9		0,02	1,5	0,02			
<i>Вода питьевая</i>		152,0							
<i>лапша домашняя</i>		8,0							
Мука пшеничная	7,0	7,0		0,72	0,08	4,79			
Мука пшеничная	0,5	0,5		0,05	0,01	0,33			
Яйцо	2,0	2,0		0,26	0,23	0,02			
<i>Вода питьевая</i>		1,4							
Соль йодированная	0,2	0,2							
Н/95 Гуляш из отварного мяса			30/30	8,73	10,07	1,73	133	0,55	
Говядина	47,4	47,4		8,44	4,74				
<i>Масса отварного мяса</i>		30,0							
Лук репчатый	7,2	6,0		0,08		0,55		0,6	
Томат-паста	4,8	4,8		0,23		0,91		2,16	
Масло растительное	3,0	3,0			3,0				
Мука пшеничная	1,2	1,2		0,12	0,01	0,83			
<i>масса соуса</i>		30,0							
<i>Вода питьевая</i>		15,0							
всего в Обед			695	20,94	17,55	96,22	582,4	9,5	
Полдник									
			Без диет						
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			30	1,8	0,3	15	69,9	0	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		0,27	0,05	1,17			
С/286 Чай с сахаром			200	0,1	0,03	9,1	25	0,01	
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		0,03	
Сахар	10,0	10,0				9,32			
<i>Вода питьевая</i>		193,3							
С/222 Омлет натуральный			90	8,7	13,8	1,6	165	0,13	
Яйцо	65,9	65,9		8,71	7,89	0,48			
Молоко	24,7	24,7		0,67	0,76	1,12		0,31	
<i>Масса омлетной смеси</i>		92,5							
Масло сливочное	4,1	4,1		0,03	3,49	0,04			
<i>Масса готового омлета</i>		89,5							
Масло растительное	4,1	4,1			4,1				
Соль йодированная	0,5	0,5							
всего в Полдник			320	10,6	14,13	25,7	259,9	0,14	
всего в день			1560	46,03	47,4	194,19	1332,2	10,46	

Составил:

Стр: 6

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

Меню-раскладка (1 Неделя Четверг)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: Все		Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
Наименование блюд и продуктов					белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг
Завтрак									
Без диет									
Н/13 Масло (порциями)				10	0,08	7,25	0,13	66	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1			
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)				30	1,8	0,3	15	69,9	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		0,27	0,05	1,17			
С/17 Кофейный напиток с молоком				200	2,63	2,82	12,77	87	0,52
Кофейный напиток	2,0	2,0							
Сахар	10,0	10,0				9,32			
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,71		1,31	
<i>Вода питьевая</i>		<i>110,0</i>							
РБ/0183 Каша геркулесовая молочная с яблоком				180	2,76	6	7,16	84	0,44
Крупа "Геркулес"	19,2	19,2		2,11	1,19	9,66			
<i>Вода питьевая</i>		<i>99,6</i>							
Молоко	78,0	78,0		2,18	2,5	3,67		1,02	
Масло сливочное	4,8	4,8		0,04	3,74	0,05			
Сахар	4,8	4,8				4,79			
всего в Завтрак				420	7,27	16,37	35,06	306,9	0,96
Второй завтрак									
Без диет									
У/ТТК 5 Кисель из концентрата Витоша				150	0	0	3,51	15	7,51
кисель витоша	20,0	20,0							
<i>Вода питьевая</i>		<i>200,0</i>							
всего в Второй завтрак				200	0	0	3,51	15	7,51
Обед									
Без диет									
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)				25	1,5	0,25	12,5	58,25	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		0,19	0,04	0,81			
0001 Хлеб ржаной(пшеничный)				25	1,65	0,3	8,53	43,5	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		0,21	0,04	1,07			
С/295 Компот из смеси сухофруктов				200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
Сахар	20,0	20,0				14,37			
Кислота лимонная	0,2	0,2							
<i>Вода питьевая</i>		<i>200,0</i>							
сухофрукты	20,0	20,0							
<i>масса вареных сухофруктов</i>		<i>50,0</i>							
Я/40 салат картофельный с солеными огурцами				40	0,9	3,1	6	56	3,85
Картофель	33,1	24,8							
<i>Масса отварного картофеля</i>		<i>24,0</i>							
Лук репчатый	5,3	4,4		0,06		0,4		0,44	
Лук репчатый	5,3	4,4		0,06		0,4		0,44	
Огурцы маринованные	6,5	5,2							
Морковь	6,0	4,5		0,06		0,32		0,23	
<i>масса отварной моркови</i>		<i>4,4</i>							
Масло растительное	2,0	2,0			2,0				

Составил:

Стр: 7

Н/12,16 Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне				200/5	14	9	14	196	24,92
Свекла	40,0	32,0		3,28	0,22	19,9		21,87	
Капуста белокочанная свежая	30,0	24,0		1,97	0,11	5,14		49,2	
Картофель	31,0	24,0		2,19	0,44	17,82		21,87	
Морковь	12,5	10,0		0,89	0,07	4,92		3,42	

Лук репчатый	10,0	8,0		0,77		4,97		5,47
Томат-паста	9,6	9,6		1,48		4,84		10,66
Масло растительное	4,0	4,0			27,31			
Сахар	2,0	2,0				13,64		
<i>Бульон мясной</i>		160,0		0,5	0,1	0,36		
Сметана	5,0	5,0		0,19	1,37	0,22		0,03
Н/49,04 Жаркое по-домашнему			30/120	11	14	17	236	21,2
Картофель	126,0	96,0		1,74	0,34	14,18		17,4
Лук репчатый	11,4	9,6		0,11		0,68		0,75
Масло растительное	5,8	5,8		0,03	2,34	0,03		
Томат-паста	2,3	2,3		0,1		0,4		0,94
Говядина	47,4	47,4		12,65	7,11			
всего в Обед			645	29,95	26,7	78,63	678,75	50,1
Полдник								
Без диет								
Я/277 Булочка "молочная"			50	4,7	1,1	26	135	0,15
Мука пшеничная	38,5	38,5		3,97	0,42	26,49		
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,15	0,02	1,03		
Дрожжи	0,1	0,1		0,06	0,01			
Молоко	20,0	20,0		0,56	0,64	0,94		0,26
Соль йодированная	0,5	0,5						
<i>Итого сырья</i>		61,0						
<i>Масса полуфабриката</i>		58,0						
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			30	1,8	0,3	15	69,9	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		0,27	0,05	1,17		
С/286 Чай с сахаром			200	0,1	0,03	9,1	25	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		0,03
Сахар	10,0	10,0				9,32		
<i>Вода питьевая</i>		193,3						
Н8,04 Каша "Дружба"			180/5	5,41	7,22	26,17	188	1,25
Крупа рисовая	14,1	14,1		0,98	0,14	10,05		
Крупа пшенная	10,4	10,4		1,19	0,34	6,9		
<i>Вода питьевая</i>		65,8						
Молоко	95,9	95,9		2,69	3,07	4,51		1,25
Сахар	4,5	4,5				4,5		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,52	0,05		
всего в Полдник			465	12,01	8,65	76,27	417,9	1,41
всего в день			1730	49,23	51,72	193,47	1418,55	59,98

Составил:

Стр: 8

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

Меню-раскладка (1 Неделя Пятница)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав
-------------------------------	----------	---------	---------	-------------------

			белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг	
Завтрак								
			Без диет					
Н1 Сыр (порциями)			10	2,32	2,95	0	36	0,07
Сыр	10,1	10,0		2,49	3,18			0,15
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			30	1,8	0,3	15	69,9	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		0,27	0,05	1,17		
С/286 Чай с сахаром			200	0,1	0,03	9,1	25	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		0,03
Сахар	10,0	10,0				9,32		
<i>Вода питьевая</i>		<i>193,3</i>						
Ш/15 Каша ячневая молочная вязкая			180	6,97	7,96	45,65	282	0,62
Крупа ячневая	39,8	39,8		4,0	0,52	26,5		
Соль йодированная	3,6	3,6						
Масло сливочное	3,6	3,6		0,05	4,68	0,06		
Сахар	3,6	3,6				17,96		
Молоко	91,7	91,7		3,36	3,84	5,64		1,56
всего в Завтрак			420	11,19	11,24	69,75	412,9	0,7
Второй завтрак								
			Без диет					
Н/111 Яблоки			100	0,4	0,4	9,8	44	10
Яблоки	100,0	100,0		0,4	0,4	9,8		165,0
всего в Второй завтрак			100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед								
			Без диет					
Я/127 Куры отварные			50	12,5	10,5	0,2	145	0,48
Курица	70,0	68,0		28,57	28,89	1,1		
Лук репчатый	2,7	2,2		0,02		0,15		0,17
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			25	1,5	0,25	12,5	58,25	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		0,19	0,04	0,81		
0001 Хлеб ржаной(пшеничный)			25	1,65	0,3	8,53	43,5	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		0,21	0,04	1,07		
С/296 Компот из яблок			200	0,2	0,1	17,2	69	1,6
Яблоки	34,0	30,0		0,8	0,8	19,6		330,0
<i>Вода питьевая</i>		<i>129,0</i>						
Сахар	10,0	10,0				99,8		
Кислота лимонная	0,2	0,2						
С/24 Салат из свеклы			60	0,8	4,9	4,8	66	0,75
Свекла	74,8	74,8		21,38	1,43	129,68		142,5
Масло растительное	5,0	5,0			89,91			
Соль йодированная	0,6	0,6						
С/65 Суп-лапша домашняя			200	2,1	3,4	9,3	77	0,48
Мука пшеничная	15,0	15,0		1,44	0,16	9,63		
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,47	0,03		
<i>Вода питьевая</i>		<i>2,8</i>						
Соль йодированная	0,4	0,4						

Составил:

Стр: 9

<i>Лапша домашняя пф (№549, сб. шк. 2004)</i>		<i>6,4</i>						
<i>Лапша вареная</i>		<i>16,0</i>						
Морковь	10,6	8,0		0,11	0,01	0,57		0,4
Лук репчатый	9,5	8,0		0,11		0,73		0,8
Масло растительное	4,0	4,0			4,0			
<i>Вода питьевая</i>		<i>192,0</i>						
С/141 Картофельное пюре			130	2,69	3,99	17,42	119	9,01

Картофель	171,3	111,2		1,27	0,25	10,31		12,65
Молоко	19,5	19,5		0,7	0,81	1,18		0,33
Масло сливочное	4,6	4,6		0,03	3,38	0,04		
всего в Обед			690	21,44	23,44	69,95	577,75	12,32
Полдник								
			Без диет					
Н/284 Чай с молоком и сахаром			150/50	1,4	1,4	11,2	61	0,26
Сахар	3,0	3,0				6,99		
Молоко сгущенное	19,0	19,0		2,52	2,88	4,23		1,17
<i>Вода питьевая</i>		<i>178,0</i>						
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,1	0,02	0,02		0,05
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			25	1,5	0,25	12,5	58,25	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		0,19	0,04	0,81		
Ш/0193 Каша пшённая жидкая на молоке			180/5	6,5	8	30,7	221	0,46
Крупа пшенная	36,0	36,0		5,8	1,67	33,55		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	4,69	0,06		
Сахар	4,5	4,5				5,99		
Молоко	90,7	90,7		5,92	6,76	9,93		2,75
<i>Вода питьевая</i>		<i>60,5</i>						
всего в Полдник			410	9,4	9,65	54,4	340,25	0,72
всего в день			1620	42,43	44,73	203,9	1374,9	23,74

Составил:

Стр: 10

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

**Меню-раскладка (2 Неделя Понедельник)
Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав
-------------------------------	----------	---------	---------	-------------------

			белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг	
Завтрак								
			Без диет					
Н/13 Масло (порциями)			10	0,08	7,25	0,13	66	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			30	1,8	0,3	15	69,9	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		0,27	0,05	1,17		
С/286 Чай с сахаром			200	0,1	0,03	9,1	25	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		0,03
Сахар	10,0	10,0				9,32		
<i>Вода питьевая</i>		<i>193,3</i>						
С/194 Каша манная молочная жидкая			180/5	5,4	7,2	26,8	194	0,48
Крупа манная	27,7	27,7		5,49	0,53	36,05		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	4,69	0,06		
Сахар	4,5	4,5				5,99		
Молоко	95,0	95,0		2,15	2,46	3,62		1,0
<i>Вода питьевая</i>		<i>63,4</i>						
всего в Завтрак			425	7,38	14,78	51,03	354,9	0,49
Второй завтрак								
			Без диет					
Я/ТТК57 Сок фруктовый			200	0,74	0	20,56	86	1,6
сок	200,0	200,0		0,8		22,6		4,0
всего в Второй завтрак			200	0,74	0	20,56	86	1,6
Обед								
			Без диет					
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			25	1,5	0,25	12,5	58,25	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		0,19	0,04	0,81		
0001 Хлеб ржаной(пшеничный)			25	1,65	0,3	8,53	43,5	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		0,21	0,04	1,07		
С/175 Каша гречневая рассыпчатая			150/5	6,75	3,88	43,25	190	0
Крупа гречневая	40,0	40,0		9,11	2,39	44,92		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	4,03	0,05		
Соль йодированная	0,4	0,4						
<i>Вода питьевая</i>		<i>110,1</i>						
С/295 Компот из смеси сухофруктов			200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
Сахар	20,0	20,0				14,37		
Кислота лимонная	0,2	0,2						
<i>Вода питьевая</i>		<i>200,0</i>						
сухофрукты	20,0	20,0						
<i>масса вареных сухофруктов</i>		<i>50,0</i>						
Н/53,15 Бефстроганов из отварной говядины			30/30	10	9	2	132	0,5
Говядина	48,6	48,6		12,63	10,86			
Морковь	8,0	6,0		0,06	0,01	0,36		0,25
Морковь	1,5	1,2		0,02		0,13		0,09
Лук репчатый	1,4	1,2		0,03		0,16		0,18
<i>соус сметанный</i>		<i>30,0</i>						
Сметана	7,5	7,5		0,21	1,5	0,24		0,02

Составил:

Стр: 11

Мука пшеничная	2,3	2,3		0,23	0,02	1,55		
<i>Вода питьевая</i>		<i>22,5</i>						
Соль йодированная	0,2	0,2						
С/62 Суп картофельный с бобовыми			200	6,2	4,1	25,5	169	3,73
Картофель	61,6	40,0		1,07	0,21	8,69		10,67
Горох	16,0	16,0		4,48	0,43	9,95		
Лук репчатый	9,5	8,0		0,15		0,97		1,07
Морковь	13,8	10,4		0,17	0,01	0,96		0,67

Масло растительное	4,0	4,0			5,33			
<i>Вода питьевая</i>		144,0						
Н/6 Салат витаминный			40	0,4	4	4,4	56	8,52
Капуста белокочанная свежая	20,0	16,0		0,3	0,02	0,76		7,29
Морковь	13,2	10,4		0,08	0,01	0,43		0,3
Яблоки	9,2	8,0		0,02	0,02	0,59		9,9
Сахар	2,0	2,0				1,2		
Масло растительное	2,0	2,0			1,2			
Кислота лимонная								
<i>Вода питьевая</i>		2,0						
всего в Обед			705	27,4	21,58	116,78	737,75	12,88
Полдник								
Без диет								
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			30	1,8	0,3	15	69,9	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		0,27	0,05	1,17		
С/222 Омлет натуральный			90	8,7	13,8	1,6	165	0,13
Яйцо	65,9	65,9		8,71	7,89	0,48		
Молоко	24,7	24,7		0,67	0,76	1,12		0,31
<i>Масса омлетной смеси</i>		92,5						
Масло сливочное	4,1	4,1		0,03	3,49	0,04		
<i>Масса готового омлета</i>		89,5						
Масло растительное	4,1	4,1			4,1			
Соль йодированная	0,5	0,5						
У/ТТК22 Вафли			30	2,37	4,23	9,87	40	0,4
Вафли	30,0	30,0						
Я/303 Кисель из концентрата			200	0	0	20	76	0
Концентрат киселя	24,0	24,0						
Сахар	9,3	9,3				9,32		
<i>Вода питьевая</i>		190,0						
всего в Полдник			350	12,87	18,33	46,47	350,9	0,53
всего в день			1680	48,39	54,69	234,84	1529,55	15,5

Составил:

Стр: 12

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

Меню-раскладка (2 Неделя Вторник)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав
-------------------------------	----------	---------	---------	-------------------

				белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг
--	--	--	--	---------	--------	------------	-------------------------	------

Завтрак

			Без диет					
Н1 Сыр (порциями)			10	2,32	2,95	0	36	0,07
Сыр	10,1	10,0		2,49	3,18			0,15
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			30	1,8	0,3	15	69,9	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		0,27	0,05	1,17		
С/288 Чай с лимоном и сахаром			200	0,2	0,03	9,3	38	1,12
Сахар	10,0	10,0				6,99		
Лимон свежий	8,0	7,0		0,03		0,11		1,33
<i>Вода питьевая</i>		<i>183,0</i>						
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,1	0,02	0,02		0,05
Ш/0185 каша "Артек" молочная вязкая			180/5	7,2	7,2	36,8	242	0,44
Крупа пшеничная	45,0	45,0		5,18	0,59	28,26		
Молоко	86,4	86,4		2,42	2,76	4,06		1,12
<i>Вода питьевая</i>		<i>57,6</i>						
Сахар	4,5	4,5				4,49		
<i>каша вязкая</i>		<i>180,0</i>						
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		
всего в Завтрак			425	11,52	10,48	61,1	385,9	1,63

Второй завтрак

			Без диет					
Н/111 Яблоки			100	0,4	0,4	9,8	44	10
Яблоки	100,0	100,0		0,4	0,4	9,8		165,0
всего в Второй завтрак			100	0,4	0,4	9,8	44	10

Обед

			Без диет					
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			25	1,5	0,25	12,5	58,25	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		0,19	0,04	0,81		
0001 Хлеб ржаной(пшеничный)			30	1,98	0,36	10,23	52,2	0
Хлеб ржаной	30,0	30,0		0,3	0,05	1,53		
С/296 Компот из яблок			200	0,2	0,1	17,2	69	1,6
Яблоки	34,0	30,0		0,8	0,8	19,6		330,0
<i>Вода питьевая</i>		<i>129,0</i>						
Сахар	10,0	10,0				99,8		
Кислота лимонная	0,2	0,2						
Я/19 салат из моркови			40	0,4	1,8	5,8	40	0,69
Морковь	45,8	34,4		0,5	0,04	2,76		1,92
Сахар	2,0	2,0				2,0		
Масло растительное	4,0	4,0			4,0			
Н/12,18 Свекольник на курином бульоне со сметаной			200/5	3	5	15	121	15,21
Свекла	64,0	51,2		0,78	0,05	4,75		5,22
<i>Бульон куриный</i>		<i>160,0</i>		<i>0,48</i>		<i>0,54</i>		
Масло растительное	4,0	4,0			3,0			
Морковь	10,0	8,0		0,08	0,01	0,43		0,3
Лук репчатый	10,7	9,0		0,09		0,61		0,67

Составил:

Стр: 13

Картофель	44,0	34,4		0,52	0,1	4,22		5,18
Томат-паста	4,2	4,2		0,03		0,09		0,21
Сахар	2,0	2,0				1,0		
Н/12,08 Плов из птицы			40/140	14	18	39	371	4,26
Масло растительное	8,4	8,4			3,6			
Лук репчатый	11,7	9,8		0,13		0,88		0,96
Крупа рисовая	49,0	49,0		2,94	0,42	29,99		
Томат-паста	2,8	2,8		0,12		0,46		1,08

Морковь	23,4	18,7		0,24	0,02	1,35		0,94
ГРУДКА ЦБ ЗАМ.	67,3	58,0						
всего в Обед			680	21,08	25,51	99,73	711,45	21,76
Полдник								
Без диет								
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			30	1,8	0,3	15	69,9	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		0,27	0,05	1,17		
С/286 Чай с сахаром			200	0,1	0,03	9,1	25	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		0,03
Сахар	10,0	10,0				9,32		
<i>Вода питьевая</i>		<i>193,3</i>						
С/184 Каша молочная жидкая "Геркулес"			200/5	8,1	9,8	35,6	264	0,51
Крупа "Геркулес"	44,5	44,5		4,69	2,64	21,43		
Молоко	98,4	98,4		6,9	7,88	11,58		3,21
Соль йодированная	0,3	0,3						
Сахар	5,3	5,3				6,64		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	5,19	0,07		
<i>Вода питьевая</i>		<i>65,5</i>						
Ш/0270 плюшка новомосковская			50	3,9	5,21	28,64	177	0,04
Мука пшеничная	35,0	35,0		3,61	0,39	24,08		
Соль йодированная	1,0	1,0						
Сахар	7,0	7,0				6,99		
Дрожжи	0,4	0,4		0,05	0,01			
Масло сливочное	6,5	6,5		0,05	5,07	0,07		
Яйцо	2,0	2,0		0,26	0,23	0,02		
Молоко	7,0	7,0		0,2	0,23	0,33		0,09
<i>Вода питьевая</i>		<i>28,0</i>						
всего в Полдник			485	13,9	15,34	88,34	535,9	0,56
всего в день			1690	46,9	51,73	258,97	1677,25	33,95

Составил:

Стр: 14

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

Меню-раскладка (2 Неделя Среда)
Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав
-------------------------------	----------	---------	---------	-------------------

			белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг	
Завтрак								
			Без диет					
Н/13 Масло (порциями)			10	0,08	7,25	0,13	66	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			30	1,8	0,3	15	69,9	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		0,27	0,05	1,17		
С/286 Чай с сахаром			200	0,1	0,03	9,1	25	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		0,03
Сахар	10,0	10,0				9,32		
<i>Вода питьевая</i>		<i>193,3</i>						
С/183 Каша рисовая молочная вязкая			200/5	5,7	7,8	39,8	253	0,5
Крупа рисовая	44,5	44,5		6,08	0,59	39,95		
<i>Вода питьевая</i>		<i>65,5</i>						
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	5,19	0,07		
Сахар	5,3	5,3				6,64		
Молоко	98,4	98,4		2,38	2,73	4,01		1,1
всего в Завтрак			445	7,68	15,38	64,03	413,9	0,51

Второй завтрак								
			Без диет					
Н155,02 Йогурт детский питьевой 100гр			100	3,2	3,2	9,2	80	0
Йогурт	100,0	100,0		5,0	1,5	8,5		0,6
всего в Второй завтрак			100	3,2	3,2	9,2	80	0

Обед								
			Без диет					
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			25	1,5	0,25	12,5	58,25	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		0,19	0,04	0,81		
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		0,19	0,04	0,81		
Н/38 Компот из рябины черноплодной и яблок.			200	0	0	16	69	5
Яблоки	26,0	23,0		0,09	0,09	2,25		37,95
Сахар	12,0	12,0				11,98		
<i>Вода питьевая</i>		<i>180,0</i>						
черноплодная рябина	18,0	18,0						
Н/19,4 Суп лапша домашняя на мясном бульоне			200	16,8	9,6	12	200	1,77
Лук репчатый	10,4	8,0		0,11		0,73		0,8
Морковь	10,4	8,0		0,1	0,01	0,58		0,4
Масло растительное	4,0	4,0			4,0			
<i>Бульон мясной</i>		<i>190,0</i>		<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>0,36</i>		
<i>лапша домашняя</i>		<i>16,0</i>						
Мука пшеничная	15,0	15,0		1,55	0,17	10,32		
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,46	0,03		
<i>Вода питьевая</i>		<i>2,8</i>						
Соль йодированная	0,4	0,4						
Н/9806 Рагу из овощей в томатном соусе			25/150	10,59	14	16	232	31,11
Говядина	40,5	40,5		7,21	4,05			
Картофель	66,0	54,0		1,08	0,22	8,8		10,8
Морковь	38,0	30,0		0,39	0,03	2,16		1,5

Составил:

Стр: 15

Лук репчатый	21,0	18,0		0,25		1,64		1,8
Капуста белокочанная свежая	45,0	36,0		0,65	0,04	1,69		16,2
Масло растительное	6,0	6,0			5,99			
<i>соус томатный</i>		<i>30,0</i>						
Н/7,01 Салат из свеклы с яблоками			60	0,48	3,06	4,44	47	2,36
Свекла	38,4	38,4		12,83	0,86	77,81		85,5
Масло растительное	3,0	3,0			53,95			
Соль йодированная	0,2	0,2						

Яблоки	25,7	18,0		0,07	0,07	1,76		29,7
Кислота лимонная	0,3	0,3						
Сахар	0,6	0,6				0,6		
<i>Вода питьевая</i>		<i>8,9</i>						
всего в Обед			660	29,37	26,91	60,94	606,25	40,24
Полдник								
Без диет								
Я/129 Фрикадельки из птицы			50/4	7,3	9	4,3	127	0,79
ГРУДКА ЦБ ЗАМ.	42,9	37,0		8,23	7,08	0,22		
Хлеб пшеничный	8,0	8,0		0,94	0,18	4,07		
<i>Вода питьевая</i>		<i>10,7</i>						
Яйцо	4,0	4,0		0,51	0,46	0,03		
<i>масса п/ф</i>		<i>57,0</i>						
<i>масса готовых фрикаделек</i>		<i>50,0</i>						
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			30	1,8	0,3	15	69,9	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		0,27	0,05	1,17		
С/286 Чай с сахаром			200	0,1	0,03	9,1	25	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		0,03
Сахар	10,0	10,0				9,32		
<i>Вода питьевая</i>		<i>193,3</i>						
Ш/0176 каша пшеничная рассыпчатая			180	7,59	6,13	42,42	259,02	0
Крупа пшеничная	70,1	70,1		7,08	2,04	40,91		
<i>Вода питьевая</i>		<i>126,1</i>						
Масло сливочное	4,9	4,9		0,03	3,33	0,05		
всего в Полдник			464	16,79	15,46	70,82	480,92	0,8
всего в день			1669	57,04	60,95	204,99	1581,07	41,55

Составил:

Стр: 16

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

**Меню-раскладка (2 Неделя Четверг)
Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав
-------------------------------	----------	---------	---------	-------------------

			белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг	
Завтрак								
			Без диет					
Н1 Сыр (порциями)			10	2,32	2,95	0	36	0,07
Сыр	10,1	10,0		2,49	3,18			0,15
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			30	1,8	0,3	15	69,9	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		0,27	0,05	1,17		
С/286 Чай с сахаром			200	0,1	0,03	9,1	25	0,01
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,05	0,01	0,01		0,03
Сахар	10,0	10,0				9,32		
<i>Вода питьевая</i>		<i>193,3</i>						
Ш/15 Каша ячневая молочная вязкая			180	6,97	7,96	45,65	282	0,62
Крупа ячневая	39,8	39,8		4,0	0,52	26,5		
Соль йодированная	3,6	3,6						
Масло сливочное	3,6	3,6		0,05	4,68	0,06		
Сахар	3,6	3,6				17,96		
Молоко	91,7	91,7		3,36	3,84	5,64		1,56
всего в Завтрак			420	11,19	11,24	69,75	412,9	0,7
Второй завтрак								
			Без диет					
У/ТТК-4 Напиток витаминизированный Витоша			200	0	0	0	0	0
<i>Вода питьевая</i>		<i>200,0</i>						
кисель витоша	20,0	20,0						
всего в Второй завтрак			200	0	0	0	0	0
Обед								
			Без диет					
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			25	1,5	0,25	12,5	58,25	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		0,19	0,04	0,81		
0001 Хлеб ржаной(пшеничный)			25	1,65	0,3	8,53	43,5	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		0,21	0,04	1,07		
С/216 Макароны изделия отварные			150/5	5,5	4,2	33,3	196	0
Макаронные изделия	52,5	52,5		5,46	0,58	36,59		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		
С/5 Салат из белокочанной капусты			60	1,3	2,7	6,2	54	12,99
Капуста белокочанная свежая	84,4	67,8		21,3	1,19	55,62		532,58
<i>Масса стертой капусты</i>		<i>42,6</i>						
Морковь	8,0	6,0		1,95		5,25		45,0
Сахар	3,0	3,0				74,85		
Масло растительное	3,0	3,0			74,93			
Лук репчатый	7,5	6,0		0,08		0,55		0,6
С/295 Компот из смеси сухофруктов			200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
Сахар	20,0	20,0				14,37		
Кислота лимонная	0,2	0,2						
<i>Вода питьевая</i>		<i>200,0</i>						
сухофрукты	20,0	20,0						
<i>масса вареных сухофруктов</i>		<i>50,0</i>						
Н152 Рассольник домашний на мясном бульоне			200/5	1,66	4,1	10,72	88	8,28

Составил:

Стр: 17

Капуста белокочанная свежая	20,0	16,0		1,89	0,11	4,94		47,31
Картофель	79,0	60,0		7,88	1,58	64,26		78,85
Морковь	10,0	8,0		0,68	0,05	3,78		2,63
Лук репчатый	10,0	8,0		0,74		4,78		5,25
Огурцы соленые	13,0	12,0		0,63	0,08	1,26		3,94
Масло растительное	4,0	4,0			26,26			
<i>Бульон мясной</i>		<i>140,0</i>		<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>0,36</i>		
Сметана	5,0	5,0		0,14	0,99	0,16		0,02

Н/95 Гуляш из отварного мяса			30/30	8,73	10,07	1,73	133	0,55
Говядина	47,4	47,4		8,44	4,74			
<i>Масса отварного мяса</i>		<i>30,0</i>						
Лук репчатый	7,2	6,0		0,08		0,55		0,6
Томат-паста	4,8	4,8		0,23		0,91		2,16
Масло растительное	3,0	3,0			3,0			
Мука пшеничная	1,2	1,2		0,12	0,01	0,83		
<i>масса соуса</i>		<i>30,0</i>						
<i>Вода питьевая</i>		<i>15,0</i>						
всего в Обед			730	21,24	21,67	93,58	661,75	21,95
Полдник								
			Без диет					
Н/284 Чай с молоком и сахаром			150/50	1,4	1,4	11,2	61	0,26
Сахар	3,0	3,0				6,99		
Молоко сгущенное	19,0	19,0		2,52	2,88	4,23		1,17
<i>Вода питьевая</i>		<i>178,0</i>						
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,1	0,02	0,02		0,05
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			30	1,8	0,3	15	69,9	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		0,27	0,05	1,17		
Я/ТТК52 ватрушка французская			60	5,76	7,88	27,7	205	0,04
Мука пшеничная	21,8	21,8		2,24	0,24	14,96		
Соль йодированная	0,8	0,8						
Сахар	7,5	7,5				7,49		
Сахар	7,5	7,5				7,49		
Масло сливочное	8,3	8,3		0,06	6,44	0,08		
Творог	19,5	19,5		3,26	1,76	0,39		0,1
Яйцо	4,5	4,5		0,57	0,52	0,03		
Н8,04 Каша "Дружба"			180/5	5,41	7,22	26,17	188	1,25
Крупа рисовая	14,1	14,1		0,98	0,14	10,05		
Крупа пшенная	10,4	10,4		1,19	0,34	6,9		
<i>Вода питьевая</i>		<i>65,8</i>						
Молоко	95,9	95,9		2,69	3,07	4,51		1,25
Сахар	4,5	4,5				4,5		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,52	0,05		
всего в Полдник			475	14,37	16,8	80,07	523,9	1,55
всего в день			1825	46,8	49,71	243,4	1598,55	24,2

Составил:

Стр: 18

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

**Меню-раскладка (2 Неделя Пятница)
Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав
-------------------------------	----------	---------	---------	-------------------

			белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	С мг	
Завтрак								
			Без диет					
Н/284 Чай с молоком и сахаром			150/50	1,4	1,4	11,2	61	0,26
Сахар	3,0	3,0				6,99		
Молоко сгущенное	19,0	19,0		2,52	2,88	4,23		1,17
<i>Вода питьевая</i>		<i>178,0</i>						
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,1	0,02	0,02		0,05
С/77 Суп молочный с макаронными изделиями			200	37,63	39,12	108,91	938	4,85
Молоко	100,0	100,0		26,13	29,87	43,87		12,13
Макаронные изделия	16,0	16,0		13,81	4,19	65,04		
Сахар	1,6	1,6				10,64		
Масло сливочное	1,6	1,6		0,09	10,4	0,13		
<i>Вода питьевая</i>		<i>84,0</i>						
Я/4 Бутерброды с повидлом			30/10/5	0,96	3,06	13,56	85	0,03
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	2,34	0,03		
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		1,53	0,29	6,66		
Повидло	10,0	10,0		0,04		6,53		0,05
всего в Завтрак			445	39,99	43,58	133,67	1084	5,14
Второй завтрак								
			Без диет					
Я/ТТК57 Сок фруктовый			200	0,74	0	20,56	86	1,6
сок	200,0	200,0		0,8		22,6		4,0
всего в Второй завтрак			200	0,74	0	20,56	86	1,6
Обед								
			Без диет					
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			25	1,5	0,25	12,5	58,25	0
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		0,19	0,04	0,81		
Хлеб пшеничный	25,0	25,0		0,19	0,04	0,81		
С/296 Компот из яблок			200	0,2	0,1	17,2	69	1,6
Яблоки	34,0	30,0		0,8	0,8	19,6		330,0
<i>Вода питьевая</i>		<i>129,0</i>						
Сахар	10,0	10,0				99,8		
Кислота лимонная	0,2	0,2						
С/24 Салат из свеклы			60	0,8	4,9	4,8	66	0,75
Свекла	74,8	74,8		21,38	1,43	129,68		142,5
Масло растительное	5,0	5,0			89,91			
Соль йодированная	0,6	0,6						
Н/12,08 Плов из птицы			40/140	14	18	39	371	4,26
Масло растительное	8,4	8,4			3,6			
Лук репчатый	11,7	9,8		0,13		0,88		0,96
Крупа рисовая	49,0	49,0		2,94	0,42	29,99		
Томат-паста	2,8	2,8		0,12		0,46		1,08
Морковь	23,4	18,7		0,24	0,02	1,35		0,94
ГРУДКА ЦБ ЗАМ.	67,3	58,0						
Н/1614 Щи из свежей капусты с картофелем			200/5	14	9	8	173	26,04
Капуста белокочанная свежая	50,0	40,0		1,11	0,06	2,89		27,68

Составил:

Стр: 19

Картофель	35,0	24,0		0,74	0,13	6,02		7,38
Морковь	12,5	10,0		0,17	0,01	0,87		0,61
Лук репчатый	10,0	8,0		0,17		1,12		1,23
Масло растительное	4,0	4,0			6,15			
<i>Бульон мясной</i>		<i>160,0</i>		<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>0,36</i>		
Сметана	5,0	5,0		0,3	2,04	0,32		0,05
Томат-паста	3,2	3,2		0,15		0,61		1,44
всего в Обед			670	30,5	32,25	81,5	737,25	32,65

Полдник			Без диет					
Н/386 Рыба, тушенная с овощами			60	5,74	2,89	1,54	55	1,25
Филе минтая	48,3	37,0		5,92	0,22			0,37
<i>Вода питьевая</i>		<i>13,0</i>						
Морковь	21,0	17,0		0,22	0,02	1,22		0,85
Лук репчатый	8,0	7,0		0,1		0,64		0,7
Масло растительное	3,0	3,0			3,0			
<i>Масса тушеной рыбы</i>		<i>30,0</i>						
<i>Масса тушеной рыбы с овощами</i>		<i>60,0</i>						
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			30	1,8	0,3	15	69,9	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		0,27	0,05	1,17		
С/288 Чай с лимоном и сахаром			200	0,2	0,03	9,3	38	1,12
Сахар	10,0	10,0				6,99		
Лимон свежий	8,0	7,0		0,03		0,11		1,33
<i>Вода питьевая</i>		<i>183,0</i>						
Чай высшего или 1-го сорта	0,4	0,4		0,1	0,02	0,02		0,05
Н37,06 Картофельное пюре			150	3,33	5,83	22,5	153	26,11
Картофель	171,0	128,3		0,99	0,2	8,12		9,96
Молоко	24,0	24,0		0,55	0,63	0,92		0,26
Масло сливочное	6,0	6,0		0,02	2,66	0,03		
всего в Полдник			440	11,07	9,05	48,34	315,9	28,48
всего в день			1755	82,3	84,88	284,07	2223,15	67,87