

Утверждено:  
приказом от 11.01.2021 г. № 2п  
заведующего МБДОУ д/с № 7

Н.А.Кузьмина



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД № 7  
«РАДОСТЬ МОЯ» ГОРОДА САФОНОВО СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

2021г.

День: понедельник I  
Неделя: первая

Наименование	выход блюд		брутто		нетто		ясли				сад				вит с
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал	
<b>Завтрак</b>	<b>Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес». Чай с молоком. Бутерброд с маслом.</b>														
<b>Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес». ТК № 62</b>	150	200					4,76	6,38	16,4	140,25	6,35	8,51	21,86	187	1,46 1,95
Масло			2	3	2	3									
Молоко			113	150	113	150									
Сахар			4	5	4	5									
Геркулес			15	20	15	20									
Сливочное масло			2	3	2	3	0,02	3,90	0,02	36,20	0,02	3,90	0,02	36,20	
<b>Бутерброд с маслом ТК № 2</b>	20/4	30/5					1,54	3,46	9,75	78	2,3	4,36	14,62	108	-
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	20	30	20	30									
<i>Масло сливочное</i>			4	5	4	5									
<b>Чай с молоком ТК № 134</b>	150	180				0,6	2,23	4,13	11,93	74,17	2,67	4,95	14,31	89	1/1,2
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6									
Сахар			7	10	7	10									
Молоко			92	90	92	90									
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок фруктовый (апельсиновый), печенье</b>														
<b>Сок ТК № 151</b>	180	200	180	200	180	200	1,26	0,18	23,76	108	1,4	0,2	26,4	120	7,7/8
<b>Печенье ТК 152</b>	30	50	30	50	30	50	2,25	2,94	22,32	125,1	3,75	4,9	37,2	208,5	
<b>Обед</b>	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов, суп картофельный с клецками , с мясом птицы, тефтели мясные, компот из сухофруктов, хлеб ржаной</b>														
<b>Салат из свежих помидоров и огурцов ТК № 14</b>	40	50					0,43	2,46	1,38	29,49	0,54	3,08	1,73	36,86	9,96/ 12,45

Помидоры свежие			24	30	19	24									
Огурцы свежие			16	20	14	17									
Лук репчатый			6	7	5	6									
растительное масло			2	3	2	3									
<b>Суп картофельный с клецками , с мясом птицы. Тех.карта № 44</b>	180	200					4,12	5,63	15,13	139,5	5,16	7,05	18,95	196,8	4,24 5,31
куры			29	31	25	27									
картофель			53	58	31	35									
морковь			3	3,2	2	2,4									
лук репка			1,7	1,9	1,4	1,6									
масло сливочное			1,5	1,6	1,5	1,6									
Мука пшеничная			18	20	18	20									
яйцо			1/20шт	1/16шт	2	2,5									
<b>Тефтели мясные ТК № 90</b>	150	200					5,23	9,96	6,61	98,96	6,7	12,63	7,89	125,44	0,56/ 0,64
говядина				71		90									
Хлеб пшеничный			8	10	8	10									
молоко			12	16	12	16									
лук репка			14	20	12	16									
масса припущенного лука			-	9	-	12									
Мука пшеничная			4	4	4	4									
картофель			113	150	68	90									
сливочное масло			5	6	5	6									
морковь			10	13	8	11									
			10	13	8	11									
<b>компот из сухофруктов Технолог. карта № 131</b>	180	200					0,43	0	21,42	81	0,48	0	23,8	90	0,36 0,4
сухофрукты			20	22	20	22									
сахар			11	15	11	15									
<b>Хлеб ржаной ТК № 1</b>	30	40					1.84	5.72	11	102	2.45	7.63	14.62	136	
Соль			4	6	4	6									-
<b>Ужин</b>	<b>Винегрет, яйцо, хлеб ржаной, какао с молоком хлеб</b>														

<b>винегрет ТК № 23</b>	200	200					2,73	12,35	16,88	189,6	2,73	12,35	16,88	189,6	20,5/20, 5
картофель			80	80	71	71									
свекла			60	60	40	40									
морковь			20	20	16	16									
огурцы соленые квашеная			40	40	33	33									
Капуста квашеная			40	35	40	35									
горошек консервированный			15	15	10	10									
лук репчатый			10	10	8	8									
Масло растительное			10	10	10	10									
<b>яйцо</b>			1	1	40	40									
<b>хлеб ржаной ТК № 1</b>	30	40					1.84	5.72	11	102	2.45	7.63	14.62	136	
<b>Какао с молоком ТKN№136</b>	150	180					3.06	5.32	13.21	89.17	3.67	6.38	15.82	107	1.19 /1.43
Какао порошок			2	2	2	2									
Сахар			8	10	8	10									
Молоко			65	80	65	80									
<b>Хлеб ТК № 1</b>	30	40					1.84	5.72	11	102	2.45	7.63	14.62	136	
							<b>33,58</b>	<b>73,87</b>	<b>191,81</b>	<b>1495,4</b>	<b>43,12</b>	<b>91,2</b>	<b>234,34</b>	<b>1902,4</b>	<b>46,97/ 51,88</b>

День: вторник II

Неделя: первая

Наименование	выход блюд		брутто		нетто		ясли				сад				Вит С
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал	
<b>Завтрак</b>	<b>Каша пшеничная молочная с маслом, кофейный напиток с молоком, бутерброд с маслом</b>														
<b>Каша пшеничная молочная с маслом. ТК № 54</b>	150	200					5,7	10,69	28,9	220	7,49	13,35	39,35	289	1,03/ 1,36
Молоко			90	100	90	100									
Сахар			3	5	3	5									
Крупа пшеничная			20	25	20	25									
Сливочное масло			3	5	3	5									
<b>Бутерброд с маслом ТК № 2</b>	20/4	30/5					1,54	3,46	9,75	78	2,3	4,36	14,62	108	-
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	20	30	20	30									
<i>Масло сливочное</i>			4	5	4	5									
<b>Кофейный напиток с молоком, сахаром № 135</b>	150	180					2,38	4,18	11,97	75,83	2,85	5,02	14,36	91	1/1,17
Кофе			2	3	2	3									
Молоко			75	120	75	120									
Сахар			7	10	7	10									
<b>Второй завтрак</b>	<b>Кефир</b>														
Кефир ТК № 141	150	180	150	180	150	180	4,35	8,1	3,75	79,5	5,22	9,72	4,5	95,4	1,1/1,2
<b>Обед</b>	<b>Салат из картофеля с солеными огурцами, свекольник, каша гречневая рассыпчатая, бефстроганов из отварного мяса, кисель, хлеб ржаной.</b>														
<b>Салат из картофеля с солеными огурцами ТК №17</b>	40	50					0,54	2,08	3,42	34,64	0,68	2,6	4,28	43,3	5/6

Огурцы соленые			15	20	10	15									
Картофель			25	30	15	20									
морковь			11	13	8	10									
лук репчатый			3	3	2	2									
масло растительное			6	6	7	7									
<b>Свекольник ТК № 30</b>	180	200					1,47	3,6	10,35	78,96	1,63	4	11,28	87,8	6,32/ 7,02
Свекла			36	40	29	32									
Картофель			50	56	36	40									
Морковь			7	8	6	7									
Лук репчатый			7	8	6	7									
Томатное пюре			1	2	1	2									
Масло растительное			2	3	2	3									
Сметана			6	7	6	7									
сахар			1	1	1	1									
бульон			130	145	130	145									
<b>Каша гречневая рассыпчатая, ТК № 60</b>	110	150					3	4,27	14,6	175,33	4,5	4,6	21,9	263	
Крупа гречневая			46	69	46	69									
Масло сливочное			3	5	3	5									
<b>Бефстроганов из отвар- ного мяса ТК № 87. 116</b>	60	80					3,88	6,87	0,82	46,75	5,17	9,16	1,1	48,25	0,01/ 0,01
Говядина			33	25	45	33									
Сметана			15	20	15	20									
Мука пшеничная			4	5	4	5									
<b>Хлеб ржаной ТК№1</b>	30	40					1.84	5.72	11	102	2.45	7.63	14.62	136	
<b>Кисель из кураги ТК №130</b>	180	200					0,8	0,05	25,73	106,56	0,89	0,06	28,58	118,4	0,44/ 0,45
Курага			18	20	18	20									
Сахар			6	8	6	8									
Крахмал картофельный			2,7	4,8	2,7	4,8									
Кислота лимонная			0,5	0,5	0,5	0,5									



**ДЕНЬ: среда III**  
**НЕДЕЛЯ: первая**

Наименование	выход блюд		брутто		нетто		ясли				сад				Вит С
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал	
<b>Завтрак</b>	<b>Каша рисовая молчная с маслом, какао с молоком, бутерброд с маслом и сыром</b>														
<b>Каша рисовая молчная с маслом ТК № 59</b>	150	200					4,16	5,6	19,56	144	7,01	8,09	28,39	213	1,46/ 1,95
Крупа рисовая			15	20	15	20									
Молоко			113	150	113	150									
Масло сливочное			2	3	2	3									
Сахар			4	5	4	5									
<b>Бутерброд с маслом и сыром ТК № 5</b>	20/4/9	30/5/14					3,61	5,4	9,75	106	5,06	7	14,62	145	0,14/ 0,19
<i>Хлеб пшеничный</i>			20	30	20	30									
<i>Масло сливочное</i>			4	5	4	5									
<i>Сыр</i>			9,6	9	14,9	14									
<b>Какао с молоком ТК №136</b>	150	180					3.06	5.32	13.21	89.17	3.67	6.38	15.82	107	1.19/1. 43
Какао порошок			2	2	2	2									
Сахар			8	10	8	10									
Молоко			65	80	65	80									
<b>Второй завтрак</b>	<b>Сок фруктовый (апельсиновый), вафли</b>														
Сок ТК № 151	180	200	180	200	180	200	1,26	0,18	23,76	108	1,4	0,2	26,4	120	7,7/8
Вафли ТК №	30	50	30	50	30	50	0,84	1	23,2	106,2	1,4	1,66	38,66	177	
<b>Обед</b>	<b>Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний», рассольник ленинградский, котлеты рыбные, макаронный изделия отварные с маслом, лимонник, хлеб ржаной</b>														

<b>Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний», ТК № 19</b>	40	50					0,55	2,1	3,91	37,68	0,67	2,62	4,89	47,1	6,26/ 7,83
Картофель			25	30	17	22									
Морковь			6	6	4	8									
Горошек зеленый консервированный			5	5	6	6									
Лук репчатый			2	3	3	2									
Огурец соленый			8	10	6	8									
Масло растительное			2	3	2	3									
<b>Рассольник ленинградский ТК № 36</b>	180	180					1,43	3,68	12,18	87,66	1,43	3,68	12,18	87,66	5,42/ 5,42
Бульон			136	136	136	136									
Картофель			70	70	54	54									
Морковь			5	6	4	5									
Лук репка			5	6	4	5									
Масло сливочное			2	2	2	2									
Соленые огурцы			15	15	13	13									
Крупа перловая			4	5	4	5									
<b>Котлета рыбная ТК № 84</b>	60	80					7,98	12,04	3,12	87	10,59	16,17	4,17	117,0	5,48/ 5,46
Треска на кости			110	126	46	53									
Лук репчатый			6	7	5	6									
Яйцо			1\4	1\4	9	10									
Растительное масло			3,5	5	3,5	5									
соус	15	30													
Сметана			15	20	15	20									
Мука пшеничная			4	5	4	5									
<b>макаронный изделия отварные с маслом ТК № 66</b>	120	150					30,74	4,39	166,01	87,2	38,42	5,49	27,62	103,0	-
Макаронные изделия			30	40	30	40									
Масло сливочное			4	5	4	5									

<b>Напиток лимонный Технолог. карта № 138</b>	150	200					0,11	0,01	18,32	72	0,15	0,013	24,42	96	4,8/ 6,4
Лимон			12	16	12	16									
Сахар-песок			18	24	18	24									
<b>хлеб ржаной ТК № 1</b>	30	40					1.84	5.72	11	102	2.45	7.63	14.62	136	
Соль			4	6	4	6									-
<b>Ужин</b>	<b>Салат из свеклы, омлет на натуральном молоке, чай с сахаром, хлеб</b>														
<b>Салат из свеклы ТК №21</b>	40	50					0,57	2,43	3,34	3,76	0,71	3,04	4,18	46,95	3,8/4,7 5
Свекла			48	38	60	47									
Растительное масло			2	2	3	3									
<b>Омлет на натуральном молоке ТК № 71</b>	130	155					15,18	41	2,4	224,77	18,1 0	48,9	2,01	268,0	0,29/ 0,34
Масло сливочное			5	5	5	5									
Молоко			80	100	80	100									
Яйцо			1,05шт	1,2шт	42	48									
															-
<b>Чай с сахаром ТК № 133</b>	150	200				0,6	0	0	8,98	30	0	0	11,98	43	-
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6									
Сахар			9	12	9	12									
<b>хлеб пшеничный ТК №1</b>	30	40					1.84	5.72	11	102	2.45	7.63	14.62	136	
							<b>73,17</b>	<b>94,59</b>	<b>329,74</b>	<b>1387,44</b>	<b>93,51</b>	<b>118,49</b>	<b>224,58</b>	<b>1842,71</b>	<b>36,54/ 41,77</b>

ДЕНЬ: четверг IV

НЕДЕЛЯ: первая

Наименование	выход блюд		брутто		нетто		ясли				сад				Вит С
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал	
<b>Завтрак</b>	<b>Каша манная молочная с маслом, кофейный напиток с молоком, бутерброд с маслом</b>														
<b>Каша манная молочная с маслом ТК № 57</b>	150	200					4,66	5,6	18,8 2	144	6,21	7,47	25,09	192	1,46/ 1,95
Молоко			113	150	113	150									
Сахар			4	5	4	5									
Крупа манная			15	20	15	20									
Сливочное масло			2	3	2	3									
<b>Бутерброд с маслом № 2</b>	20/4	30/5					1,54	3,46	9,75	78	2,3	4,36	14,62	108	-
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	20	30	20	30									
<i>Масло сливочное</i>			4	5	4	5									
<b>Кофейный напиток с молоком, сахаром № 135</b>	150	180					2,38	4,18	11,9 7	75,8 3	2,85	5,02	14,36	91	1/1,17
Кофе			2	3	2	3									
Молоко			75	120	75	120									
Сахар			7	10	7	10									
<b>Второй завтрак</b>	<b>Ряженка</b>														
Ряженка	150	180	150	180	150	180	4,17	8,1	3,75	8,1	5,22	9,72	7,56	97,20	0,54
<b>Обед</b>	<b>Салат из из свежих помидор и огурцов, суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы, ленивые голубцы со сметанным соусом. Компот из свежих фруктов, хлеб ржаной.</b>														
<b>Салат из свежих помидоров и огурцов ТК № 14</b>	40	50					0,43	2,46	1,38	29,49	0,54	3,08	1,73	36,86	9,96/ 12,45
Помидоры свежие			24	30	19	24									

Огурцы свежие			16	20	14	17										
Лук репчатый			6	7	5	6										
растительное масло			2	3	2	3										
<b>Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы ТК № 38</b>	150	200					3,2	3	13,13	79,2	4,3	3,9	17,51	105,6	3,62/4,83	
Куры			22,5	30	20,25	27										
Картофель			40	53	30	40										
Горох лущеный			13	17	12	16										
Морковь			11	14	7	10										
Лук репка			8	10	6	8										
Масло сливочное			2	3	2	3										
<b>Ленивые голубцы со сметанным соусом ТК № 85</b>	160	200					21,71	36,2	15,02	296,0	27,14	45,25	18,78	370,37	2,09/2,61	
Говядина			100	125	70	90										
Морковь			10	12	8	10										
Капуста			100	125	70	90										
Яйцо			1/бшт	1/бшт	7	7										
Масло растительное			7	8	7	8										
Рис			15	19	15	19										
Лук репчатый			10	13	8	11										
Масло сливочное			5	6	5	6										
<b>Компот из сухофруктов Технолог. карта № 131</b>	180	200					0,43	0	21,42	81	0,48	0	23,8	90	0,36/0,4	
сухофрукты			20	22	20	22										
сахар			11	15	11	15										
<b>Хлеб ржаной ТК № 66</b>	30	40					1,84	5,72	11	102	2,45	7,63	14,62	136		
Соль			4	6	4	6										-
<b>Ужин</b>	<b>Ленивые вареники с маслом, чай с молоком, хлеб.</b>															
<b>Ленивые вареники маслом ТК № 64</b>	с120/10	200/10					17,16	9,10	17,94	224,9	29,04	15,4	30,36	380,6	0,26/0,44	

Творог			110	150	80	140									
Мука пшеничная			13	60	10	60									
Яйцо			1/8	1/8	14	14									
Сахар			15	20	11	20									
Соль			0,001	0,001	0,001	0,001									
Масло сливочное			5	10	5	10									
сметана			10	20	10	20									
<b>Чай с молоком ТК № 134</b>	150	180				0,6	2.23	4.13	11.93	74.17	2.67	4.95	14.31	89	1/1.2
чай			0,5	0,6	0,5	0,6									
Сахар			7	10	7	10									
молоко			92	90	92	90									
<b>Хлеб ТК № 1</b>	30	40					1.84	5.72	11	102	2.45	7.63	14.62	136	
							<b>61,59</b>	<b>87,67</b>	<b>147,11</b>	<b>1294,62</b>	<b>80,53</b>	<b>114,4</b>	<b>196,36</b>	<b>1832,63</b>	<b>20,29/</b>
											<b>1</b>				<b>25,59</b>

**ДЕНЬ:** пятница V  
**НЕДЕЛЯ:** первая

Наименование	выход блюд		брутто		нетто		ясли				сад				ВИТ С
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал	
<b>Завтрак</b>	<b>Каша пшенная с маслом, кофе кофейный напиток с молоком, бутерброд с маслом и сыром</b>														
<b>Каша пшенная с маслом. ТК № 58</b>	150	200					5,26	6,07	21,2 9	159,75	7,01	8,09	28,39	213	1,46/ 1,95
Молоко			113	150	113	150									
Сахар			4	5	4	5									
Крупа пшено			19	25	19	25									
Сливочное масло			2	3	2	3									
<b>Бутерброд с маслом и сыром ТК № 5</b>	20/4/9	30/5/14					3,61	5,4	9,75	106	5,06	7	14,62	145	0,14/ 0,19
<i>Хлеб пшеничный</i>			20	30	20	30									
<i>Масло сливочное</i>			4	5	4	5									
<i>Сыр</i>			9,6	9	14,9	14									
<b>Кофейный напиток с молоком, сахаром № 135</b>	150	180					2,38	4,18	11,9 7	75,83	2,85	5,02	14,36	91	1/1,17
Кофе			2	3	2	3									
Молоко			75	120	75	120									
Сахар			7	10	7	10									
<b>Второй завтрак</b>	<b>Фрукты и ягоды свежие</b>														
Фрукты свежие (банан) ТК №126	100	100	167	100	167	100	1,5	0,5	8,0	95	1,5	0,5	8,0	95,0	10,0
<b>Обед</b>	<b>Салат из белокачанной капусты, суп шахтерский, картофельное пюре, рыба тушеная с овощами , кисель из сухофруктов</b>														

<b>Салат из свежей капусты ТК № 16</b>	40	50					0,59	2,03	3,6	34,96	0,704	2,54	4,5	43,7	16,22
Капуста белокачанная			40	50	30	40									
Морковь			5	6	4	5									
Кислота лимонная			0,001	0,001	0,001	0,001									
Сахар			2	2	2	2									
Масло растительное			4	5	4	5									
<b>Суп шахтерский ТК №42</b>	150/6/3	200/8/5					2,49	3,62	11,81	86,4	3,2	4,83	15,74	115,2	4,73/6,3
Говядина			11	14	10	13									
морковь			2,9	3,04	1,9	2,4									
Лук репчатый			1,4	1,9	1,0	1,6									
Картофель			60	80	40	60									
Крупа гречневая			3	4	3	4									
Масло сливочное			2	3	2	3									
сметана			5	6	5	6									
<b>Картофельное пюре ТК №104</b>	120	150					2,72	40,55	16,42	122	3,40	54,07	20,52	152,5	16,34/ 20,17
Картофель			160	200	120	150									
Молоко			30	40	30	40									
Масло сливочное			4	5	4	5									
<b>Рыба тушеная с овощами ТК № 83</b>	60	80					5,74	8,34	1,54	55	7,66	11,66	2,20	74,0	1,25/ 1,96
Треска			40	53	37	49									
Морковь			21	28	17	22									
Томатное пюре			-	2	-	2									
Лук репчатый			8	11	7	9									
Растительное масло			3	4	3	4									
<b>Хлеб ржаной № 1</b>	30	40					1,84	5,72	11	102	2,45	7,63	14,62	136	

<b>Кисель из сухофруктов ТК № 131</b>	180	200					0,43	-	21,42	81	0,48	-	23,8	90	0,36/0,4	
Смесь сухофруктов			20	22	20	22										
Сахар-песок			11	15	11	15										
<b>Ужин</b>	<b>Овощи отварные с маслом, чай с молоком, хлеб</b>															
<b>Овощи отварные с маслом ТК № 103</b>	180	250					4.9	7.34	11.7	130.9	5.7	8.6	13.7	139	34,02	
Картофель			100	150	70	115										
Капуста			60	100	48	70										
Лук репка			10	10	8	8										
Молоко			30	30	30	30										
Растительное масло			1.5	3	1.5	3										
Морковь			60	75	57	60										
Сметана			5	5	5	5										
<b>Чай с молоком ТК № 134</b>	150	180					0,6	2.23	4.13	11.93	74.17	2.67	4.95	14.31	89	1/1.2
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6										
Сахар			7	10	7	10										
Молоко			92	90	92	90										
<b>Хлеб пшеничный ТК №1</b>	30	40					1.84	5.72	11	102	2.45	7.63	14.62	136		
							<b>35,53</b>	<b>93,6</b>	<b>151,43</b>	<b>1225,01</b>	<b>45,13</b>	<b>167,77</b>	<b>189,38</b>	<b>1519,4</b>	<b>86,52/ 93,58</b>	

**ДЕНЬ: понедельник VI**

**НЕДЕЛЯ: вторая**

Наименование	выход блюд		брутто		нетто		ясли				сад				ВИТ С
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал	
<b>Завтрак</b>	<b>Макароны запеченные с яйцом, чай с молоком, бутерброд с маслом</b>														
<b>Макароны запеченные с яйцом ТК № 69</b>	150	200					7,7	10,13	23,03	185	9,63	12,66	28,79	231,25	0,33/ 0,41
Макаронные изделия			40	45	40	45									
Масло сливочное			2	3	2	3									
Яйца			1/2шт	3/5шт	20	24									
Молоко			25	33	25	33									
Масло растительное			2	3	2	3									
<b>Чай с молоком ТК № 134</b>	150	180				0,6	2,23	4,13	11,93	74,1	2,67	4,95	14,31	89	1/1,2
чай			0,5	0,6	0,5	0,6									
Сахар			7	10	7	10									
молоко			92	90	92	90									
<b>Бутерброд с маслом ТК № 2</b>	20/4	30/5					1,54	3,46	9,75	78	2,3	4,36	14,62	108	-
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	20	30	20	30									
<i>Масло сливочное</i>			4	5	4	5									
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок фруктовый (апельсиновый), печенье</b>														
<b>Сок ТК № 151</b>	180	200	180	200	180	200	1,26	0,18	23,76	108	1,4	0,2	26,4	120	7,7/8
<b>Печенье ТК 152</b>	30	50	30	50	30	50	2,25	2,94	22,32	125,1	3,75	4,9	37,2	208,5	

Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком, суп картофельный рыбный с крупой, рагу овощное с мясом, напиток лимонный, хлеб														
<b>Салат из свеклы с зеленым горошком ТК №22</b>	40	50					0,66	1,66	3,27	30,84	0,83	2,08	4,09	38,55	3,92/4,9
Свекла			30	40	18	28									
Зеленый горошек			25	30	19	24									
Лук репчатый			2	3	1	2									
Масло растительное			2	3	2	3									
<b>Суп картофельный рыбный с крупой ТК №41</b>	150	200					3,56	4,14	7,17	70	4,84	5,63	9,75	95,2	6,6/8,96
Картофель			60	80	43	58,4									
Морковь			7	9,6	4	6									
Лук репчатый			6	8	3	4									
Крупа перловая			8	8	8	8									
Масло растительное			1	1	1	1									
Треска			53	72	40	54,4									
<b>Рагу овощное с мясом ТК № 108</b>	150	150					1,26	4	10,5	82,96	1,26	4	10,5	82,96	17,86/17,86
Мясо			26,6	22	26,6	22									
Картофель			53	20	53	20									
Капуста белокачанная			53	44	53	44									
Морковь			13	8	13	8									
Лук репка			7	5	7	5									
Сливочное масло			3	3	3	3									
Масло растительное			3	3	3	3									
Мука пшеничная			3	3	3	3									
<b>Напиток лимонный Технолог. карта № 138</b>	150	200					0,11	0,01	18,32	72	0,15	0,013	24,42	96	4,8/6,4
Лимон			12	16	12	16									
Сахар-песок			18	24	18	24									
<b>Хлеб ржаной ТК № 1</b>	30	40					1,84	5,72	11	102	2,45	7,63	14,62	136	

Ужин	Сырники из творога со сгущенным молоком, какао с молоком, хлеб пшеничный														
<b>Сырники из творога со сгущенным молоком ТК № 73</b>	110/15	150/20					6,34	7,2	22,68	281,1	11,2	12,69	42,2	498,3	0,31/ 0,43
Творог			100	136	99	135									
Яйца			1/10шт	1/8шт	4	5									
Сахар			11	15	11	15									
Мука пшеничная			15	20	15	20									
Масло сливочное			3	5	3	5									
Молоко сгущенное			15	20	15	20									
<b>Какао с молоком ТК №136</b>	150	180					3.06	5.32	13.21	89.17	3.67	6.38	15.82	107	1.19/1.4 3
Какао порошок			2	2	2	2									
Сахар			8	10	8	10									
Молоко			65	80	65	80									
<b>Хлеб пшеничный ТК №1</b>	30	40					1.84	5.72	11	102	2.45	7.63	14.62	136	
							<b>33,65</b>	<b>54,61</b>	<b>187,94</b>	<b>1400,77</b>	<b>46,6</b>	<b>73,12</b>	<b>257,34</b>	<b>1946,76</b>	<b>43,71/ 49,59</b>

**ДЕНЬ: вторник VII**

**НЕДЕЛЯ: вторая**

Наименование	выход блюд		брутто		нетто		ясли				сад				ВИТ С
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал	
<b>Завтрак</b>	<b>Каша «дружба» молочная , кофейный напиток с молоком, бутерброд с маслом</b>														
<b>Каша «Дружба» молочная ТК № 63</b>	150	200					4,66	5,79	20,78	150,75	6,21	7,73	27,71	201	1,46/ 1,95
Крупа рисовая			10	13	10	13									
Крупа пшено			8	10	8	10									
Молоко			113	150	113	150									
Сахар			4	5	4	5									
Масло сливочное			2	3	2	3									
<b>Кофейный напиток с молоком, сахаром № 135</b>	150	180					2,38	4,18	11,97	75,83	2,85	5,02	14,36	91	1/1,17
Кофе			2	3	2	3									
Молоко			75	120	75	120									
Сахар			7	10	7	10									
<b>Бутерброд с маслом ТК № 2</b>	20/4	30/5					1,54	3,46	9,75	78	2,3	4,36	14,62	108	-
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	20	30	20	30									
<i>Масло сливочное</i>			4	5	4	5									
<b>Второй завтрак</b>	<b>Кефир</b>														
Кефир ТК № 141	150	180	150	180	150	180	4,35	8,1	3,75	79,5	5,22	9,72	4,5	95,4	1,1/1,

Обед	Салат из свежих огурцов, борщ из свежей капусты, пельмени, кисель из кураги, хлеб ржаной														
<b>Салат из свежих огурцов ТК № 12</b>	40	50					0,3	2,44	0,95	27,72	0,38	3,1	1,19	33,6 5	3,8/4,75
Огурцы свежие			50	60	38	48									
Растительное масло			2	2	2	2									
<b>Борщ из свежей капусты ТК № 32</b>	180	180					1,2	3,44	4,77	55	1,2	3,44	4,77	55	14,3/ 14,3
Свекла			21	13	21	13									
Картофель			29	20	29	20									
Морковь			29	19	29	19									
Лук репка			9	5	9	5									
Томатное пюре			2	2	2	2									
Сметана			9	9	9	9									
Масло растительное			2	2	2	2									
<b>Пельмени ТК № 118</b>	150/5	150/5					15,26	24	28,5	362,05	15,26	24	28,5	362,05	-
Тесто для пельменей															
Мука пшеничная			45	45	45	45									
Вода			17	17	17	17									
Яйцо			1/,шт	4	1/,шт	4									
Начинка для пельменей															
Говядина			83	62	83	62									
Лук репчатый			8	6	8	6									
сахар			0,08	0,08	0,08	0,08									
Яйцо для смазки			1/12шт	3	1/12шт	3									
<b>Кисель из кураги ТК №130</b>	180	200					0,8	0,05	25,73	106,56	0,89	0,06	28,58	118,4	0,44/ 0,45
Курага			18	20	18	20									
Сахар			6	8	6	8									
Крахмал картофельный			2,7	4,8	2,7	4,8									
Кислота лимонная			0,5	0,5	0,5	0,5									

<b>Хлеб ржаной ТК № 1</b>	30	40					1.84	5.72	11	102	2.45	7.63	14.62	136		
<b>Ужин</b>	<b>Суп молочный с крупой, чай с молоком, хлеб пшеничный</b>															
<b>Суп молочный с крупой ТК № 46</b>	150	150					4,2	6,76	13,84	107,05	4,2	6,76	13,84	107,05	0,66/ 0,66	
Молоко			100	100	100	100										
Вода			35	35	35	35										
Вермишель			6	6	6	6										
Сахар			2	2	2	2										
Масло сливочное			3	3	3	3										
<b>Чай с молоком ТК № 134</b>	150	180					0,6	2,23	4,13	11,93	74,17	2,67	4,95	14,31	89	1/1,2
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6										
Сахар			7	10	7	10										
Молоко			92	90	92	90										
<b>Хлеб пшеничный ТК №1</b>	30	40					1.84	5.72	11	102	2.45	7.63	14.62	136		
							<b>40,6</b>	<b>73,79</b>	<b>153,97</b>	<b>1320,63</b>	<b>46,08</b>	<b>103,74</b>	<b>181,62</b>	<b>1532,5</b>	<b>23,76/ 25,48</b>	

**ДЕНЬ:** среда VIII  
**НЕДЕЛЯ:** вторая

Наименование	выход блюд		брутто		нетто		ясли				сад				вит С
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал	
<b>Завтрак</b>	<b>Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес», какао с молоком, бутерброд с маслом и сыром</b>														
<b>Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес». ТК № 62</b>	150	200					4,76	6,38	16,4	140,25	6,35	8,51	21,86	187	1,46 1,95
Масло			2	3	2	3									
Молоко			113	150	113	150									
Сахар			4	5	4	5									
Геркулес			15	20	15	20									
Сливочное масло			2	3	2	3	0.02	3.90	0.02	36.20	0.02	3.90	0.02	36.20	
<b>Какао с молоком ТК №136</b>	150	180					3.06	5.32	13.21	89.17	3.67	6.38	15.82	107	1.19/1.4 2
Какао порошок			2	2	2	2									
Сахар			8	10	8	10									
Молоко			65	80	65	80									
<b>Бутерброд с маслом и сыром ТК № 5</b>	20/4/9	30/5/14					3,61	5,4	9,75	106	5,06	7	14,62	145	0,14/ 0,19
<i>Хлеб пшеничный</i>			20	30	20	30									
<i>Масло сливочное</i>			4	5	4	5									
<i>Сыр</i>			9,6	9	14,9	14									
<b>Второй завтрак</b>	<b>Сок фруктовый (апельсиновый), вафли</b>														
Сок ТК № 151	180	200	180	200	180	200	1,26	0,18	23,76	108	1,4	0,2	26,4	120	7,7/8

Вафли ТК №	30	50	30	50	30	50	0,84	1	23,2	106,2	1,4	1,66	38,66	177	
<b>Обед</b>	<b>Овощи натуральные соленые или свежие, щи из свежей капусты с картофелем, пюре картофельное, рыба припущенная в молоке, компот из сухофруктов, хлеб ржаной</b>														
<b>Овощи натуральные соленые или свежие ТК №10</b>	45	60					0,36	0,05	1,13	6,3	0,48	0,06	1,5	8,4	4,5/6
Огурцы соленые			82	109	45	60									
<b>Щи из свежей капусты с картофелем ТК №33</b>	180	180					1,16	3,26	5,66	56,5	1,16	3,26	5,66	56,5	12,31/12,31
Капуста белокачанная			40	32	40	32									
Картофель			26	20	26	20									
Морковь			11	8	11	8									
Лук репчатый			8	6	8	6									
Томатное пюре			1	1	1	1									
Растительное масло			3	3	3	3									
Бульон			130	130	130	130									
<b>Картофельное пюре ТК №104</b>	120	150					2,72	40,55	16,42	122	3,40	54,07	20,52	152,5	16,34/20,17
Картофель			160	200	120	150									
Молоко			30	40	30	40									
Масло сливочное			4	5	4	5									
<b>Рыба припущенная в молоке ТК №82</b>	60	80					8,15	11,2	1,9	67,5	10,87	14,69	2,53	90,0	0,5/0,66
Треска			57	80	55	76									
молоко			18	24	18	24									
Лук репчатый			14	19	12	16									
Масло сливочное			4	5	4	5									
<b>Компот из сухофруктов ТК №131</b>	150	200					0,16	0,077	18,20	78,81	0,2	0,09	5,31	82,62	3
Сухофрукты			9	11	9	11									
Сахар			13	15	13	15									

<b>Хлеб ржаной ТК № 1</b>	30	40					1.84	5.72	11	102	2.45	7.63	14.62	136	
<b>Ужин</b>	<b>Пудинг из творога со сгущенным молоком, кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный</b>														
<b>Пудинг их творога со сгущенным молоком ТК № 76</b>	115	150					11,53	18,75	18,66	194,7	15,14	24,46	24,34	254	0,15/0,2
Творог			80	120	78	118									
Крупа манная			5	10	5	10									
Яйца			1/8шт	1/4шт	5	10									
Сахар			4	8	4	8									
Изюм			5	10	10	8,7									
Масло сливочное			2	5	2	5									
Молоко сухое			2	5	2	5									
Сметана			2	4	2	4									
<b>Кофейный напиток с молоком, сахаром № 135</b>	150	180					2,38	4,18	11,97	75,83	2,85	5,02	14,36	91	1/1,17
Кофе			2	3	2	3									
Молоко			75	120	75	120									
Сахар			7	10	7	10									
<b>Хлеб пшеничный ТК №1</b>	30	40					1.84	5.72	11	102	2.45	7.63	14.62	136	
							<b>43,69</b>	<b>111,89</b>	<b>182,28</b>	<b>1391,46</b>	<b>56,9</b>	<b>144,56</b>	<b>220,84</b>	<b>1779,2</b>	<b>48,29/55,08</b>

**ДЕНЬ: четверг IX**  
**НЕДЕЛЯ: вторая**

Наименование	выход блюд		брутто		нетто		ясли				сад				ВИТ С
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал	
<b>Завтрак</b>	<b>Каша манная молочная, кофейный напиток с молоком, бутерброд с маслом</b>														
<b>Каша манная молочная ТК № 57</b>	150	200					4,66	5,6	18,82	144	6,21	7,47	25,09	192	1,46/ 1,95
Крупа манная			15	15	20	20									
Молоко			113	113	150	150									
Сахар			4	4	5	5									
Масло сливочное			2	2	3	3									
<b>Кофейный напиток с молоком, сахаром № 135</b>	150	180					2,38	4,18	11,97	75,83	2,85	5,02	14,36	91	1/1,17
Кофе			2	3	2	3									
Молоко			75	120	75	120									
Сахар			7	10	7	10									
<b>Бутерброд с маслом ТК № 2</b>	20/4	30/5					1,54	3,46	9,75	78	2,3	4,36	14,62	108	-
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	20	30	20	30									
<i>Масло сливочное</i>			4	5	4	5									
<b>Второй завтрак</b>	<b>Ряженка</b>														
Ряженка	150	180	150	180	150	180	4,17	8,1	3,75	8,1	5,22	9,72	7,56	97,20	0,54
<b>Обед</b>	<b>Салат из свежей свеклы с сыром, суп картофельный с макаронными изделиями с мясом, капуста тушеная, оладьи ипечени, кисель, хлеб ржаной</b>														

<b>Салат из свежей свеклы с сыром ТК №20</b>	40	50					1,88	5,19	2,85	53,12	2,35	6,49	3,56	66,4	3,28/4,1
Свекла			42	52	32	42									
Сыр российский			6,6	8,25	6	7,5									
Масло растительное			2	3	2	3									
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями мясом ТК №45</b>	150	200					3,2	3	13,13	79,2	4,3	3,9	17,51	105,6	3,62/4,83
Куры			22,5	30	20,25	27									
Картофель			40	53	30	40									
Вермишель			13	17	12	16									
Морковь			11	14	7	10									
Лук репка			8	10	6	8									
Масло сливочное			2	3	2	3									
<b>Оладьи из печени ТК №89</b>	60	80					4,5	9,16	8,20	105	6,01	12,22	10,01	129,23	4,02/4,54
Печень говяжья			36	30	30	45									
Мука пшеничная			9	9	9	12									
Лук репчатый			13	11	11	15									
Яйца			1/8шт	5	5	7									
Молоко			12	16	12	16									
<b>Капуста тушеная ТК №109</b>	110	150					2,3	3,56	10,37	82,61	3,1	4,86	14,14	112,65	18,87/25,74
Капуста белокачанная			140	190	95	145									
Масло растительное			3	5	3	5									
Морковь			7	10	5	8									
Лук репчатый			6	8	3	5									
Томатное пюре			2	3	2	3									
Мука пшеничная			2	2	2	2									
Сахар			0,7	1	0,7	1									
<b>Кисель ТК № 69</b>	150	200					0.16	0.077	18.20	78.81	0.2	0.09	5.31	82.62	3
Сухофрукты			9	11	9	11									
Сахар			13	15	13	15									

Хлеб ржаной ТК №	30	40					1.84	5.72	11	102	2.45	7.63	14.62	136	
<b>Ужин</b>	<b>Омлет, салат из зеленого горошка консервированного, чай с сахаром, хлеб ржаной</b>														
<b>Омлет на натуральном молоке ТК № 71</b>	130	155					15,18	41	2,4	224,77	18,10	48,9	2,01	268,0	0,29/ 0,34
Масло сливочное			5	5	5	5									
Молоко			80	100	80	100									
Яйцо			1,05шт	1,2шт	42	48									
<b>Салат из зеленого горошка консервированного ТК № 11</b>	30	30					0,93	1,62	2,0	26,12	0,93	1,62	2,0	26,12	3,4/ 3,4
Горошек зеленый консервированный			45	30	45	30									
Масло растительное			3	3	3	3									
Петрушка (зелень)			1	1	1	1									
<b>Чай с лимоном ТК №132</b>	150	180					0,1	0,01	8,5	34,17	0,12	0,02	10,2	41,0	2,36/ /2,83
Чай-заварка ТК № 132/1			20	30	20	30									
Сахар			7	12	7	12									
Лимон свежий			3	4	2,5	3,5									
Вода															
<b>Хлеб ржаной ТК №1</b>	30	40					1.84	5.72	11	102	2.45	7.63	14.62	136	
							<b>48,68</b>	<b>96,4</b>	<b>131,94</b>	<b>1193,73</b>	<b>56,59</b>	<b>119,93</b>	<b>155,61</b>	<b>1591,82</b>	<b>41,84/ 52,44</b>

**ДЕНЬ:** пятница X  
**НЕДЕЛЯ:** вторая

Наименование	выход блюд		брутто		нетто		ясли				сад				вит С
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал	
<b>Завтрак</b>	<b>Каша ячневая молочная, какао с молоком, бутерброд с маслом</b>														
<b>Каша ячневая молочная ТК № 56</b>	150	200					4,98	5,69	21,10	153	6,64	7,59	28,13	204	1,46/ 1,95
Крупа ячневая			19	25	19	25									
Молоко			113	150	113	150									
Сахар			4	5	4	5									
Масло сливочное			2	3	2	3									
<b>Какао с молоком ТК №136</b>	150	180					3,06	5,32	13,21	89,17	3,67	6,38	15,82	107	1,19/1,43
Какао порошок			2	2	2	2									
Сахар			8	10	8	10									
Молоко			65	80	65	80									
<b>Бутерброд с маслом и сыром ТК № 5</b>	20/4/9	30/5/14					3,61	5,4	9,75	106	5,06	7	14,62	145	0,14/ 0,19
<i>Хлеб пшеничный</i>			20	30	20	30									
<i>Масло сливочное</i>			4	5	4	5									
<i>Сыр</i>			9,6	9	14,9	14									
<b>Второй завтрак</b>	<b>Фрукты и ягоды свежие</b>														
Фрукты свежие (груша)ТК№ 126	100	100	111	100	111	100	0,4	0,3	10,3	46,0	0,4	0,3	10,3	46	5,0

Обед	Салат рыбный, суп-уха, жаркое по-домашнему, напиток лимонный, хлеб ржаной														
<b>Салат рыбный ТК № 24</b>	40	50					0,88	2,32	5,12	44,98	1,1	2,9	6,4	56,22	11,57/ 14,46
Картофель			40	50	20	25									
Филе трески			18	23	13	18									
Огурцы соленые			5	6	4	5									
Морковь			7	10	3	5									
Лук репчатый			3	3	2	4									
Масло растительное			2	3	2	3									
Горошек консервированный			6	7	4	5									
<b>Суп -уха ТК № 43</b>	150	200					3,18	3,9	15,18	84,6	4,24	5,2	20,24	112,24	15,98 /21,3
Рыбные консервы в собственном соку			24	32	24	32									
Крупа перловая			4	5	4	5									
Картофель			51	68	42	60									
Морковь			8	10	6	8									
Лук репка			8	10	6	8									
Масло сливочное			2	3	2	3									
<b>Жаркое по-домашнему ТК № 95</b>	150	200					5,63	3,98	11	170,45	5,3	6,5	25,3	150,3	6,13
12,05Говядина			102	136	76	101									
Картофель			90	120	68	90									
Лук репчатый			10	13	8	11									
Масло растительное			3	4	3	4									
Томатное пюре			2	3	2	3									
Морковь			23	30	18	24									
<b>Напиток лимонный Технолог. карта № 138</b>	150	200					0,11	0,01	18,32	72	0,15	0,013	24,42	96	4,8/ 6,4
Лимон			12	16	12	16									
Сахар-песок			18	24	18	24									

Хлеб ржаной ТК №1	30	40					1.84	5.72	11	102	2.45	7.63	14.62	136		
Ужин	Макароны отварные, запеченые с яйцом, хлеб пшеничный, чай с молоком															
Макароны отварные, запеченые с яйцом ТК № 69	150	200					7,7	10,13	23,01	185	10,26	14,86	30,71	246,57	0,33/ 0,44	
Макаронные изделия			45	45	45											
Масло сливочное			2	3	2	3										
Яйца			1/2шт	3/5шт	20	24										
Молоко			25	33	25	33										
Масло растительное			2	3	2	3										
Чай с молоком ТК № 65	150	180					0,6	2.23	4.13	11.93	74.17	2.67	4.95	14.31	89	1/1.2
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6										
Сахар			7	10	7	10										
Молоко			92	90	92	90										
Хлеб пшеничный ТК №1	30	40					1.84	5.72	11	102	2.45	7.63	14.62	136		
							<b>23,41</b>	<b>52,62</b>	<b>160,92</b>	<b>1229,37</b>	<b>44,39</b>	<b>70,95</b>	<b>219,49</b>	<b>1524,93</b>	<b>44,6/ 48,68</b>	