

Меню-раскладка (1й день)

МЕНЮ-раскладка (1й день)											
Наименование	Номер рецептуры	Выход блюд		Ясли			Сад				
		Ясли (1,5-3 года)	Сад (3-7 лет)	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК											
Макароны, запеченные с сыром, маслом, сливочные	№ 211	120/12/5	150/12/5	6,76	11,23	25,8	232,2	9,75	15,7	32,25	312,26
Печенье, масло	№14	10/4	20/4	1,2	4,35	41,2	89	1,97	5,35	18,6	130,7
Чай с сахаром		150	180	0,15	0,075	4,25	45	0,18	0,09	13,5	54
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Яблоко		97	102	0,22	0,17	5,8	20,8	0,23	0,18	6	28
ОБЕД											
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	№ 67	200/5	250/5	1,2	3,7	6,5	67,7	1,5	4,7	8,2	84,7
Гуляш из отварного мяса	№ 277	120	160	15,42	12,41	3,96	189	20,63	16,3	5,24	250
Каша рассыпчатая (пшеничная)		120	150	6,8	5,61	39,05	234	8,5	7,01	48,8	292,5
Огурцы соленные (зима)		45	60	-	-	1,2	4,8	-	-	1,5	6
Овощи свежие (лето)огурцы	№ 71	40	50	0,32	-	1,36	6,4	0,4	-	1,7	8
Компот с/ф (зима)		150	200	0,65	0	16,8	67	0,86	0	22,4	89
Компот из свежих яблок	№ 372	150	200	0,36	0	21,45	102,63	0,245	0	28,6	115,4
ПОЛДНИК											
Каша гречневая вязкая	№ 184	150/5	200/5	5,5	7,75	16,5	157,5	7,33	10,34	22,4	210
Булочка		9000	9050								
Кисель из плодов или ягод свежих	№ 350	150	180	-	-	19,6	87,8	-	-	26	117
Хлеб пшеничный на весь день		60	70	4,6	1,8	30,8	157,2	5,36	2,1	36	183,4
Хлеб ржаной на весь день		36	45	2,4	0,3	15,28	73,44	3	0,4	19,1	91,8
Всего за 1й день				48,1	49,49	268,59	1639,87	62,475	64,27	309,33	2079,16

Меню-раскладка (2й день)

Наименование	Выход блюд		Если				Сад			
	Ясли (1,5-3 года)	Сад (3-7 лет)	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК										
Каша молочная манная жидкая	№ 189	150	200	4,5	7,37	14,6	141,75	6,03	9,83	189
Бутерброд с маслом сливочным	№ 14	40/6	50/8	2,67	5,21	18,03	129,1	2,6	5,21	129,1
Какао с молоком	№ 382	150	180	3,42	3,38	20,6	126,3	4,4	4,05	151,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
Сок натуральный <i>Сок</i>	№ 389	100	100	1	0,2	19,8	89	1	0,2	86
ОБЕД										
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 100	150	250	2,6	0,4	10,9	64,2	3,9	2,8	121
Кнели из кур (паровые)	№ 319	60	80	9	6,75	37,9	129	12	9	172
Картофель отварной с маслом слив.		130	180	3,1	5,4	20,3	141	4,1	6,48	169,2
Вареник <i>вареник</i> КУКУРУЗА консервированный (зима)	№ 10	45	50	1,17	0,09	3,06	18	1,3	0,1	20
Овощи свежие (лето)помидоры	№ 71	45	60	0,54	0,09	2,11	11,7	0,72	0,12	15,6
Компот из с/ф (зима)		150	200	0,65	-	16,8	67	0,86	-	89
Компот из свежих плодов										
Полдник										
Оладьи из творога	№ 130	100/20	120/20	9,27	6,5	16,29	176	11,1	7,8	211
Сметанный соус	№ 354	30	50	0,4	1,5	1,7	22	0,7	2,5	37
Кофейный напиток с молоком		150	200	2,25	2,32	18,6	103,5	3	3,1	138
Хлеб пшеничный на весь день		30	40	2,3	0,9	15,4	78,6	3,1	1,2	104,8
Хлеб ржаной на весь день		36	45	2,4	0,32	15,3	73,4	3	0,4	91,8
Всего за 2й день				46,03		41,39	238,79	1412,25	59,34	1808,5

Меню-раскладка (3й день)

Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад			
	Ясли (1,5-3 года)	Сад (3-7 лет)	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК										
Яйца вареные	40	40	5,02	4,6	0,28	63	5,08	4,6	0,28	63
Горошек зеленый(консервированный)	30	50	0,78	0,06	2	12	1,3	0,1	3,4	20
Бутерброд с <i>МАСЛОМ</i>	№ 1 40/6/	50/8/	5,67	9,08	18,03	176,57	6,83	10,57	18,03	194,83
Чай с лимоном	№ 377 150	180	0,08	-	8	30	0,1	-	9,7	37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
Яблоко	97	102	0,22	0,17	5,7	26,8	0,23	0,18	6	28
ОБЕД										
Суп картофельный с горохом и гречками	№ 99 150	250	2,6	1,4	21,81	124	6,4	4,5	18,6	141
Рыба, запеченная в молочном соусе <i>200 гр</i>	№ 251 80	80	16,38	5,68	-	68,4	16,38	5,68	-	68,4
Рагу овощное	200	250	4,5	8,9	17,4	170	5,6	11,12	21,75	212
Компот из с/ф (зима) / компот из свежих плодов (лето)	150	200	0,65	-	16,8	67	0,86	-	22,4	89
ПОЛДНИК										
Каша молочная рисовая жидкая	№ 189 150	200	5	7,6	23,18	180,7	6,65	10,12	30,9	241
Какао с молоком	№382 150	180	3,42	3,38	20,6	126,3	4,4	4,05	24,72	151,6
Хлеб пшеничный на весь день	38	90	2,9	1,14	19,5	99,5	6,9	2,7	46,1	235
Хлеб ржаной на весь день	36	45	2,4	0,3	15,2	73,4	3	0,4	19,1	91,8
Всего за 3й день			51,6	45,17	196	1360,3	64,55	55,39	248,38	1697

Меню-раскладка (4й день)

Наименование		Выход блюд		Ясли			Сад				
		Ясли (1,5-3 года)	Сад (3-7 лет)	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК											
Запеканка из творога 60/100	№ 238	100	120	11	10	22	230	13,2	12	26,4	276
Сметанный соус 200/100	№354	30	50	0,4	1,5	1,7	22	0,7	2,5	2,9	37
Кофейный напиток с молоком	№ 379	150	200	2,25	2,32	18,6	103,5	3	3,1	24,8	138
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок		97	102	0,22	0,17	5,8	20,8	0,23	0,18	6	28
ОБЕД											
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 57	200/5	250/5	1,4	5,6	10,2	100	1,96	7,55	12,8	130,9
Котлеты мясные	№ 282	60	80	9,3	7	9,6	139	12,44	9,27	12,56	186
Рис отварной	№315	100	150	2,88	4,2	29,28	167,7	3,6	5,25	36,6	209,7
Соус томатный	№348	30	30	0,33	1,26	2,4	22,35	0,33	1,26	2,4	22,35
Горошек зеленый консервированный (зима)		45	50	1,17	0,09	3,06	18	1,3	0,1	3,4	20
Овощи свежие (огурец) (лето)		45	60	0,18	-	1,53	6,75	0,24	-	2,04	9
Компот из с/ф (зима) / компот из свежих плодов (лето)		150	200	0,65	-	16,8	67	0,86	-	22,11	89
ПОЛДНИК											
Кисломолочный продукт (снежок)		150	150	3,75	3,9	16,5	115,5	3,75	3,9	16,5	115,5
Булочка пр. пр-во.		40	50	2,18	3,53	18,4	114,1	2,18	3,53	18,4	114,1
Хлеб пшеничный на весь день		60	70	4,6	1,8	30,8	157,2	5,36	2,1	36	183,4
Хлеб ржаной на весь день		36	45	2,4	0,3	15,28	73,44	3	0,4	19,1	91,8
Всего за 4й день				45,6	171,615	199,79	1357,34	57,71	228,23	248,02	1650,75

Меню-раскладка (5й день)

Наименование		Выход блюд		Ясли				Сад					
		Ясли (1,5-3 года)	Сад (3-7 лет)	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал		
ЗАВТРАК													
Плов фруктовый	№ 183	120	150	3,3	10,2	49,5	304,5	4,4	13,6	66	406		
Батон, масло, сыр		30/6/8	40/8/8	5,67	9,08	18,03	176,57	6,83	10,57	18,03	194,83		
Чай с сахаром		150	180	0,15	0,075	11,25	45	0,18	0,09	13,5	54		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Яблоко		100	100	0,23	0,18	6	28	0,23	0,18	6	28		
ОБЕД													
Суп фасолевый	№ 81	200	250	3,06	3,2	9,68	80	5,1	5,33	16,13	133,25		
Жаркое по-домашнему (говяд.)	№ 258	150	200	16,08	16,5	13,8	267,78	21,44	22	18,4	357,04		
горошек зеленый консервированный (зима)		45	50	1,17	0,09	3,06	18	1,3	0,1	3,4	20		
Овощи свежие (лето)		45	60	0,18	-	1,53	6,75	0,24	-	2,04	9		
Компот из с/ф (зима) / компот из свежих плодов (лето)		150	200	0,65	-	16,8	67	0,86	-	22,4	89		
ПОЛДНИК													
Каши пшеничная, молочная жидкая с маслом <i>пшеничная</i>	№ 189	150	200	5	7,65	16	152,2	6,6	1,2	21,31	203		
Какао с молоком	№382	150	180	3,42	3,38	20,6	126,3	4,11	4,05	24,72	151,6		
Хлеб пшеничный на весь день		60	70	4,6	1,8	30,8	157,2	5,36	2,1	36	183,4		
Хлеб ржаной на весь день		36	45	2,4	0,3	15,28	73,44	3	0,4	19,1	91,8		
Всего за 5й день				46,19	54,275	226,9	1577,27	58,77	59,95	281,6	1843,94		

Меню-раскладка на (6й день)

Наименование		Выход блюд		Если				Сад					
		Если (1,5-3 года)	Сад (3-7 лет)	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал		
ЗАВТРАК													
Каша манная молочная жидкая	№ 189	150	200	4,5	7,37	14,6	141,75	6,03	9,83	19,5	189		
Бутерброд с сыром	№ 3	40/6/8	50/8/8	2,67	5,21	18,03	129,1	2,67	5,21	18,03	129,1		
Чай с молоком	№ 378	150	180	1,4	1,57	13,2	70,8	1,68	1,89	15,9	85		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Кисломолочный продукт(снежок)		150	150	3,75	3,9	16,5	115,5	3,75	3,9	16,5	115,5		
ОБЕД													
Суп - лапша домашняя	№ 86	200	250	1,2	3	7,05	60	2	5	11,75	100		
Курица отварная	№ 300	80	100	17,8	11,37	-	186	22,26	14,21	-	232,47		
Каша рассыпчатая ячневая	№ 313	120	150	6,8	5,61	39,05	234	8,5	7,1	48,8	292,5		
Кукуруза (консервированная)	№ 12	30	50	0,78	0,06	2	12	1,3	0,1	3,4	20		
Овощи свежие (лето) помидоры		45	60	0,54	0,09	2,07	11,7	0,72	0,12	2,76	15,6		
Компот из с/ф (зима) / компот из свежих плодов (лето)		150	200	0,65	-	16,8	67	0,86	-	22,4	89		
Полдник													
Котлета рыбная рубленая запеченная	№ 239	50	70	6,7	4,9	7,5	99,8	9,38	6,86	10,5	139,72		
Свёкла отварная		60	80	1,0	4,26	5,9	65,7	1,9	7,9	10,9	122		
Чай с лимоном		150	180	0,15	0,075	11,25	45	0,18	0,09	13,5	54		
Хлеб пшеничный на весь день		60	80	2,9	1,14	19,5	99,5	6,9	2,7	46,1	235		
Хлеб ржаной на весь день		36	45	2,4	0,3	15,2	73,4	3	0,4	19,1	91,8		
Всего за 6й день				50,49	44,955	191,95	1384,75	68,38	61,41	262,44	1881,19		

Меню-раскладка (7й день)

Наименование		Выход блюд		Ясли				Сад					
		Ясли (1,5-3 года)	Сад (3-7 лет)	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал		
ЗАВТРАК													
Каша из пшена и риса, молочная жидкая «Дружба»	№4	150	200	4,74	7,63	19,75	167,37	6,32	10,18	26,34	223,16		
Бутерброд с маслом сливочным		40/6	50/8	2,18	3,53	18,4	114,1	2,18	3,53	18,4	114,2		
Кисель из концентратов		150	200	-	-	22,5	67,5	-	-	30,0	90,0		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Яблоко		97	102	0,22	0,17	5,8	20,8	0,23	0,18	6	28		
ОБЕД													
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной		200	250	1,2	3,7	6,5	67,7	1,5	4,7	8,2	84,7		
Гуляш из отварного мяса		120	150	15,42	12,41	3,96	189	20,63	16,3	5,24	250		
Каша рассыпчатая гречневая	№ 313	120	150	6,8	5,61	39,05	234	8,5	7,1	48,8	292,5		
Горошек зеленый консервированный (зима)		45	50	1,17	0,09	3,06	18	1,3	0,1	3,4	20		
Овощи свежие (лето) огурцы		45	60	0,36	-	1,54	7,2	0,48	-	2,04	9,6		
Компот из с/ф (зима) / компот из свежих плодов (лето)		150	200	0,65	-	16,8	67	0,86	-	22,4	89		
ПОЛДНИК													
Запеканка из творога с морковью	№238	100	120	17	12	17	247	20,4	14,4	20,4	296,4		
Сгущенное молоко		10	20	0,53	0,85	5,6	32	1,06	1,7	11,2	64		
Кофе с молоком	№379	150	180	3,42	3,38	20,6	126,3	4,11	4,05	24,72	151,6		
Хлеб пшеничный на весь день		60	70	4,6	1,8	30,8	157,2	5,36	2,1	36	183,4		
Хлеб ржаной на весь день		36	45	2,4	0,3	15,28	73,44	3	0,4	19,1	91,8		
Всего за 7й день				60,69	51,47	226,64	1588,61	75,93	64,74	282,24	1988,36		

Меню-раскладка (8й день)

Наименование	Выход блюд				Если				Сад			
	Ясли (1,5-3 года)	Сад (3-7 лет)	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж
ЗАВТРАК												
Суп молочный с макаронными изделиями	№ 112	150	250	4,92	4,74	15,42	124	5,7	4,9	21,7		155
Бутерброд с сыром	№ 3	30/5/6	30/5/10	5,67	9,08	18,03	176,57	6,83	10,57	18,03		194,83
Чай с лимоном	№ 377	150	180	0,08	-	8	30	0,1	-	9,7		37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Кисломолочный продукт (снежок)		150	150	2,8	3,2	9,0	76	2,8	3,2	9,0		76
ОБЕД												
Суп с рыбными консервами	№ 87	200	250	1,65	2,6	10,28	71,6	2,75	4,39	17,14		119,3
Голубцы ленивые	№ 298	120	170	10,61	15,04	6,81	164	15	20	13,09		232,6
Соус томатный	№ 348	50	50	0,55	2,1	4	37,25	0,55	2,1	4		37,25
Свекла отварная	№ 212	45	60	0,75	2,25	4,3	40,4	1	3	5,8		53,9
Компот из с/ф (зима) / компот из свежих плодов (лето)		150 / 150	200 / 200	0,6	-	16,8	67	0,86	-	22,4		89
Полдник												
Яйца вареные	№213	40(1 шт.)	40(1 шт.)	5,02	4,6	0,28	63	5,02	4,6	0,28		63
Булочка (пр. пр-во)		40	50	2,18	3,53	18,4	114,1	2,18	3,53	18,4		114,1
Какао с молоком		150	180	3,42	3,38	20,6	126,3	4,11	4,05	24,72		151,6
Хлеб пшеничный на весь день		38	90	2,9	1,14	19,5	99,5	6,9	2,7	46,1		235
Хлеб ржаной на весь день		36	45	2,4	0,3	15,2	73,4	3	0,4	19,1		91,8
Всего за 8й день				38,53		47,36	1200,12	51,78	58,84	229,18		1587,38

Меню-раскладка на (9й день)

Наименование		Выход блюд		Ясли				Сад					
		Ясли	Сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал		
		(1,5-3 года)	(3-7 лет)										
ЗАВТРАК													
Каша молочная <i>пшеничная</i> жидкая	№189	150	200	5	7	17,3	154,4	6,69	9,35	23	205,9		
Бутерброд с сливочным маслом	№ 1	40/6	50/8	2,67	5,21	18,03	129,1	2,67	5,21	18,03	129,1		
Кофейный напиток с молоком		150	200	2,25	2,32	18,6	103,5	3	3,1	24,8	138		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок натуральный		100	100	1	0,2	19,8	860	1	0,2	19,8	86		
ОБЕД													
Борщ с картофелем на м/бсо сметаной	№ 58	200/10	250/10	1,6	4	11,2	87,8	2	5	14	109,75		
Плов из мяса кур	№ 304 160		210	16	147	26,7	304	21,47	196,9	35,69	400		
Кукуруза (консервированная)		30	50	0,78	0,06	2	12	1,3	0,1	3,4	20		
Овощи свежие (лето)		45	60	-	-	1,35	5,4	-	-	1,8	7,2		
Компот из с/ф (зима) / компот их свежих плодов (лето)		150	200	0,65	-	16,8	67	0,86	-	22,4	89		
Полдник													
Блинчики со стуженным молоком	№447	100/10	120/20	5,18	2,76	36,07	190	6,21	3,31	43,28	228		
Кисель		150	180	-	-	19,6	87,8	-	-	26	117		
Хлеб пшеничный на весь день		38	90	2,9	1,14	19,5	99,5	6,9	2,7	46,1	235		
Хлеб ржаной на весь день		36	45	2,4	0,3	15,2	73,4	3	0,4	19,1	91,8		
Всего за 9й день				41,14	45,68	223,07	1482,65	55,75	57,35	307,52	1856,75		

Меню-раскладка (10й день)

меню-раскладка (10й день)											
Наименование		Выход блюд		Ясли			Сад				
		Ясли (1,5-3 года)	Сад (3-7 лет)	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК											
Каша овсяная «Геркулес» жидкая	№ 189	150	200	5,34	8,31	16,72	161,7	7,13	11,08	22,3	215,6
Батон пр.пр., масло, сыр		40/6/8	50/8/8	5,67	9,08	18,03	176,57	6,83	10,57	18,03	194,83
Чай с молоком	№ 378	150	180	1,4	1,57	13,2	70,8	1,68	1,89	15,9	85
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Кисломолочный продукт <i>Айран</i>		150	150	2,8	3,2	9,0	76	2,8	3,2	9,0	76
ОБЕД											
Суп на м/б <i>пречкой</i>	№ 80	200	250	1,05	1,5	8,7	54	1,75	2,5	14,5	90
Картофельная запеканка с мясом	№59,60	180	230	14,02	13,73	9,48	249,23	17,9	17,55	14,56	318,46
Компот из сухофруктов (зима) / компот из свежих плодов (лето)		150	200	0,65	-	16,8	67	0,86	-	22,4	89
Полдник											
Б. Сырники <i>60/80</i>	№ 229	100	120	16,7	3,2	16,3	206,4	20,04	3,84	20	247,68
Сметанный соус <i>20/80</i>		30	50	0,4	1,5	1,74	22,2	0,7	2,5	2,9	37
Какао с молоком		150	180	3,42	3,38	20,6	126,3	4,11	4,05	24,72	151,6
Хлеб пшеничный на весь день		30	40	2,3	0,9	15,4	78,6	3,1	1,2	20,5	104,8
Хлеб ржаной на весь день		36	45	2,4	0,32	15,3	73,4	3	0,4	19,1	91,8
Всего за 10й день				56,37	46,86	167,07	1389	68,38	58,96	209,91	1729,77