

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Аленка»»
Тюльганского района



Т.А. Еременко

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтраков, обедов, полдников)
ДЛЯ ПИТАНИЯ В ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
2024-2025 учебного года
В ДОШКОЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ**

**МБДОУ « Детский сад «Аленка»»
Тюльганского района Оренбургской области
Возрастная категория от 1,5 до 3 лет**

Для приготовления блюд используется йодированная соль.
Проводится ежедневная С- витаминизация третьих блюд.

апрель 2025 с 1,5-3

1	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	54-19к			150	4,11	3,41	13,4	100,7
	макаронные изделия		12	12					
	вода		45	45					
	масло сливочное		1,5	1,5					
	сахар		1,2	1,2					
	соль		0,1	0,1					
	молоко		105	105					
	Хлеб пшеничный	пром			20	1,58	0,2	9,66	47,2
	хлеб пшеничный		20	20					
	Сыр порционно	7	15	15		11,6	14,7	0	180
обед	Чай с сахаром	54-2ги-2020			150	0,1	0	4,8	19,6
	чай		0,4	0,4					
	сахар		5,2	5,2					
	Винегрет	54-16з			40	0,47	3,58	2,68	44,7
	картофель		14,8	8,8					
	масло растительное		4	4					
	лук		7,5	6					
	морковь		5,4	4					
	свекла		8,2	6					
	огурец соленый		15	12					
	соль		0,1	0,1					
	Суп картофельный с крупой	101			150	1,18	1,64	8,75	54,45
	крупка гречневая		6	6					
	картофель		60	45					
	морковь		7,5	6					
	лук		7	6					
	соль		0,9	0,9					
	масло растительное		1,5	1,5					
	Плов из куриных окорочков	54-12м-2020			120	16,4	4,8	19,9	188,8
	окорочка		90	51					
	лук		5	4					
	морковь		8	6,4					
	рис		27,2	27,2					
	масло растительное		4	4					
	Кисель из концентрата	376			150	0,33	0,15	21,03	85,6
	вода		166,7	166,7					
	концентрат киселя		18	18					
	Хлеб пшеничный		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
полдник	Пирожок печеный с картофелем	294			45/19	4,64	3,89	28,9	169,3
	мука		20,7	20,7					
	сахар		1,5	1,5					
	маргарин		2,3	2,3					
	яйцо		1/17шт	2,3					
	дрожжи		0,9	0,9					
	мука на подпыл		0,7	0,7					
	масло растительное для смазки		0,7	0,7					
	яйцо для смазки пирожков		1/40шт	1					
	Фарш картофельный с луком	302			19	0,04	0,83	3,34	22,4
	масло растительное		0,7	0,7					
	картофель		23	16,7*					
	лук		6	3*					
	Соль		0,6	0,6					
	Фрукт	386	100	100		0,4	0,4	9,8	44
	Молоко кипяченое	72			150	4,4	4,8	7,05	88,8
	Витамин"С"		0,035						
	Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					43,51	35,29	130,4	1015,65

2	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет натуральный	54-1о-2020			80	6,8	9,57	1,72	120,08
	яйцо		54,1	49,2					
	молоко		30,8	30,8					
	соль		0,3	0,3					
	масло сливочное+ для раздачи		6,1	6,1					
	Чай с сахаром	54-2ги-2020			150	0,1	0	4,8	19,6
	чай		0,4	0,4					
	сахар		5,2	5,2					
Обед	Хлеб пшеничный	пром	20	20		1,58	0,2	9,66	47,2
	Масло порционнo	пром	5	5		0,05	4,15	0,05	375
	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020			150	3,87	2,08	13,88	89,7
	картофель		31,2	23,4					
	макаронные изделия		4,8	4,8					
	лук		4,8	3,8					
	морковь		6	4,8					
	масло растительное		1,2	1,2					
	соль		0,2	0,2					
	вода		105	105					
	Гуляш из отварного мяса	54-2м			120	20,39	19,81	4,69	278,6
	вода		160,5	160,5					
	окорочка		99	75					
	лук		12	10					
	томат		0	0					
	масло растительное		6,4	6,4					
	соль		0,3	0,3					
	мука		3,8	3,8					
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020			100	5,5	4,23	23,95	155,8
	крупа гречневая		40	40					
	масло сливочное		3	3					
	вода		68	68					
	соль		0,3	0,3					
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020			150	0,35	0	14,84	60,8
	вода		142,5	142,5					
	сухофрукты		15	15					
	сахар		5,2	5,2					
	Хлеб пшеничный или р/ж-п		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
Полдник	Блинчики	430			100	4,42	7,85	29,1	204,6
	молоко		86,6	86,6					
	масло растительное		1,7	1,7					
	масло сливочное		8	8					
	сахар		2,2	2,2					
	мука		34,7	34,7					
	яйцо		4,8	4,8					
	соль		0,6	0,6					
	сахар для подачи		3	3					
	Чай с сахаром	54-2ги-2020			150	0,1	0	4,8	19,6
	чай		0,4	0,4					
	сахар		5,2	5,2					
	Сок 0,2	389	200	200		1	0	20,2	84,8
	Витамин"С"		0,035						
	Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					38	34,27	125,95	964,7

3	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная манная	54-27к			150	4,02	4,31	18,97	130,6
	вода								
	крупа манная		56,2	56,2					
	молоко		13	13					
	соль		79,5	79,5					
	сахар		0,4	0,4					
	масло сливочное		3,8	3,8					
	Чай с сахаром	54-2ги-2020			150	0,1	0	4,8	19,6
	чай								
	сахар		0,4	0,4					
	Бутерброд с маслом	1							
	хлеб пшеничный				20/5	1,53	4,72	9,14	85
обед	масло сливочное		20	20					
	Салат Степной	54-34з	5	5					
	картофель				40	1,12	2,86	4,16	46,8
	огурец соленый		30,9	18,4					
	морковь		10,5	9,5					
	соль		13,8	10,1					
	яйцо		0,1	0,1					
	масло растительное		3,5	3,2					
	Суп картофельный с крупой	80	2,4	2,4					
	вода				150	1,31	1,7	8,57	54,9
	крупа пшено		108	108					
	картофель		3	3					
	морковь		60	45					
	лук		7,5	6					
	масло растительное		7	6					
	Котлеты рыбная(минтай)	54-3р-2020	2	2					
	минтай-филе				65	9,13	1,72	5,57	74,3
	хлеб		58,8	52					
	вода		12,3	12,3					
	соль		9,1	9,1					
	яйцо		0,3	0,3					
	масло сливочное		4,3	3,9					
	Горошница	54-21г-2020	1,3	1,3					
	вода				120	11,6	1,06	27,03	163,9
	соль		123,2	123,2					
	горох		0,4	0,4					
	Соус томатный	228	60	60					
	мука				30	0,16	1,1	1,57	16,85
	масло сливочное		1,5	1,5					
	томат-пюре		1,5	1,5					
	сахар		4,5	4,5					
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	0,3	0,3					
	вода				150	0,35	0	14,84	60,8
	сухофрукты		142,5	142,5					
	сахар		15	15					
	Хлеб пшеничный	431	5,2	5,2					
	Оладьи		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	молоко				60	4,28	1,33	20,84	112,4
	мука		28,9	28,9					
	сахар		28,9	28,9					
	соль		1	1					
	яйцо		0,5	0,5					
	масло растительное		1,6	1,6					
	Дрожжи		3	3					
	сахар для подачи		0,8	0,8					
	Молоко кипяченое	72	3	3					
	Фрукт	386	100	100	150	4,4	4,8	7,05	88,8
	Витамин "С"		0,035			0,4	0,4	9,8	44
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					36,75	19,99	127,86	838,15	

4	Наименование продуктов		Масса, г			Химический состав			Калорийность,
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша молочная пшенная	54-6к-2020			150	6,24	7,59	28,83	206,2
	вода		39	39					
	крупа пшенная		30	30					
	молоко		75	75					
	соль		0,8	0,8					
	сахар		2,2	2,2					
	масло сливочное		5	5					
	Хлеб пшеничный	пром	20	20		1,58	0,2	9,66	47,2
	хлеб пшеничный		20	20					
	Чай с молоком и сахаром	54-4гн-2020			150	1,1	0,8	6,4	37,7
	вода		112,5	112,5					
	чай		0,4	0,4					
	молоко		37,5	37,5					
	сахар		5,2	5,2					
обед	Суп картофельный с крупой	80			150	1,31	1,7	8,57	54,9
	вода		108	108					
	крупа рисовая		3	3					
	картофель		60	45					
	морковь		7,5	6					
	соль		0,3	0,3					
	лук		7	6					
	масло растительное		2	2					
	Биточек из курицы	54-28м-2020			65	12,41	2,81	8,7	109,6
	вода		7,4	7,4					
	молоко		11,2	1,2					
	окорочка		54,8	48,5					
	хлеб пшеничный		8,1	8,1					
	сухари панировочные		7,2	7,2					
	соль		0,2	0,2					
	масло растительное		1,8	1,8					
	Макароны отварные	54-1г-2020			120	4,3	3,9	26,2	157,4
	вода		244,8	244,8					
	соль		0,4	0,4					
	макаронные изделия		40,8	40,8					
	масло сливочное		4	4					
Компот из сухофруктов	54-1хн-2020			150	0,4	0	14,9	60,8	
сухофрукты		15	15						
сахар		5,2	5,2	исп					
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
полдник	Сырники	54-6т			65	12,78	3,75	13,42	138,5
	Крупа манная		4,8	4,8					
	Масло сливочное		0,9	0,9					
	Мука		4,3	4,3					
	Сахар		6,5	6,5					
	Сметана		2,2	2,2					
	Соль		0,1	0,1					
	Яйцо		2,4	2,4					
	Творог		58,5	58,5					
	Чай с сахаром	54-2ги-2020			150	0,1	0	4,8	19,6
	чай		0,4	0,4					
	сахар		5,2	5,2					
	Витамин"С"		0,035						
	Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						36,35	13,46	107,14

5	Наименование продуктов	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020			150	3,75	4,4	17,9
	вода		52,5	52,5				
	крупа рисовая		10	10				
	крупа пшеничная		8	8				
	молоко		76,5	76,5				
	соль		0,8	0,8				
	сахар		2,2	2,2				
	масло сливочное		4	4				
	Кофейный напиток с молоком	54-23-ги-2020			150	2,38	1,85	8,19
	вода		90	90				
	кофейный напиток		1,5	1,5				
	молоко		60	60				
	сахар		5,2	5,2				
	Масло порционно	пром	5	5	0,05	4,15	0,05	375
	Хлеб пшеничный	пром	20	20	1,58	0,2	9,66	47,2
полдник	хлеб пшеничный		20	20				
	Свекольник	54-18с-2020			150	1,35	1,94	7,94
	вода		120	120				
	свекла		48	38				
	картофель		35	26				
	морковь		8	6				
	лук		8	6				
	масло растительное		1,5	1,5				
	соль		0,2	0,2				
	сахар		1	1				
	томат		0,8	0,8				
	Жаркое по- домашнему	54-33м-2020			170	21,08	5,29	14,95
	окорочка		99	75				
	лук		12	10				
	соль		0,7	0,7				
	картофель		155	116				
полдник	масло сливочное		4	4				
	Кисель из концентрата	376			150	0,33	0,15	21,03
	вода		166,7	166,7				
	концентрат киселя		18	18				
	Хлеб пшеничный		30	30	30	2,37	0,3	14,49
	Булочка "Ванильная"	273			60	8,81	5,45	35
	мука на подпыл		1,2	1,2				
	мука		39,3	39,3				
	сахар		7	7				
	маргарин		5	5				
	яйцо для смазки		1/33шт	1,2				
	яйцо		1/17 шт.	2,4				
	масло растительное для смазки листов		0,7	0,7				
	соль		0,8	0,8				
	дрожжи		0,8	0,8				
полдник	ванилин		0,03	0,03				
	Фрукт	386	100	100	0,4	0,4	9,8	44
	Молоко кипяченое	72			150	4,4	4,8	7,05
	Витамин "С"		0,035					
	соль		2,25					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					46,5	28,93	146,06	1358,5

6	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная рисовая	54-21к			150	3,95	4,06	21,51	138,4
	вода		43,5	43,5					
	крупа рисовая		23	23					
	молоко		88,5	88,5					
	сахар		2,2	2,2					
	соль		0,8	0,8					
	масло сливочное		3	3					
	Чай с сахаром	54-2ги-2020			150	0,1	0	4,8	19,6
	чай		0,4	0,4					
	сахар		5,2	5,2					
	Хлеб пшеничный	пром			20	1,58	0,2	9,66	47,2
	хлеб пшеничный		20	20					
обед	Сыр порционнно	7	15	15		11,6	14,7	0	180
	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020			150	3,87	2,08	13,88	89,7
	картофель		31,2	23,4					
	макаронные изделия		4,8	4,8					
	лук		4,8	3,8					
	морковь		6	4,8					
	масло растительное		1,2	1,2					
	соль		0,2	0,2					
	вода		105	105					
	Птица тушеная	318			60/50	12,77	10,94	3,52	165
	окорочка		105						
	Соус томатный	228			50	0,26	1,8	2,62	28,08
	масло сливочное		2,5	2,5					
	мука		2,5	2,5					
	томат		7,5	7,5					
	сахар		1	1					
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020			100	5,5	4,23	23,95	155,8
	крупа гречневая		40	40					
	масло сливочное		3	3					
	вода		68	68					
	соль		0,3	0,3					
	Компот из сухофруктов	54-1хп-2020			150	0,4	0	14,9	60,8
	сухофрукты		15	15					
	сахар		5,2	5,2					
	Хлеб пшеничный		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
полдник	Пирожок печенный с капустой	23			60	46,8	5,28	34,08	166,32
	мука + на паодпыл		30	30					
	дрожжи		0,8	0,8					
	сахар		1,7	1,7					
	соль		0,2	0,2					
	молоко		8,4	8,4					
	яйцо		8,4	8,4					
	масло растительное для смазки листов,		1	1					
	маргарин		1,4	1,4					
	яйцо для смазки		1,3	1,3					
	фарш	20							
	капуста		16,8	13,7					
	лук		7,2	5,2					
	соль		0,2	0,2					
	масло растительное		1,7	1,7					
	Чай с сахаром	54-2ги-2020			150	0,1	0	4,8	19,6
	чай		0,4	0,4					
	сахар		5,2	5,2					
	Витамин "С"		0,035						
Энергетическая и пищевая ценность за обед, завтрак, полдник=						73,75	39,53	126,7	1002,9

7	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная ячневая	54-21к			150	5,44	6,99	25,55	186,7
	вода		40,5	40,5					
	крупа ячневая		33,6	33,6					
	молоко		82,5	82,5					
	сахар		2,2	2,2					
	соль		0,8	0,8					
	масло сливочное		3	3					
	Чай с сахаром	54-2ги-2020			150	0,1	0	4,8	19,6
	чай		0,4	0,4					
	сахар		5,2	5,2					
	Бутерброд с маслом	1			20/5	1,53	4,72	9,14	85
обед	хлеб пшеничный		20	20					
	масло сливочное		5	5					
	Винегрет	54-16з			40	0,47	3,58	2,68	44,7
	картофель		14,8	8,8					
	масло растительное		4	4					
	лук		7,5	6					
	морковь		5,4	4					
	свекла		8,2	6					
	огурец соленый		15	12					
	соль		0,1	0,1					
	Рассольник Ленинградский	54-3с			150	3,56	4,34	10,23	94
	вода		112,5	112,5					
	перловка		3	3					
	картофель		75,6	45					
	огурец соленый		11,2	9					
	морковь		8,2	6					
	соль		0,2	0,2					
	лук		7,5	6					
	масло растительное		3	3					
	Плов из куриных окорочков	54-12м-2020			120	16,4	4,8	19,9	188,8
	окорочка		90	51					
	лук		5	4					
	морковь		8	6,4					
	рис		27,2	27,2					
	масло растительное		4	4					
	Кисель из концентрата	376			150	0,33	0,15	21,03	85,6
	вода		166,7	166,7					
	концентрат киселя		18	18					
	Хлеб пшеничный		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
Полдник	Булочка "Ванильная"	273			60	8,81	5,45	35	215,2
	мука на подпыл		1,2	1,2					
	мука		39,3	39,3					
	сахар		7	7					
	маргарин		5	5					
	яйцо для смазки		1/33 шт	1,2					
	яйцо		1/17 шт	2,4					
	масло растительное для смазки листов		0,7	0,7					
	соль		0,8	0,8					
	дрожжи		0,8	0,8					
	ванилин		0,03	0,03					
	Фрукт	386	100	100		0,4	0,4	9,8	44
	Молоко кипяченое	72			150	4,4	4,8	7,05	88,8
	Витамин "С"		0,035						
Энергетическая и пищевая ценность за обед, завтрак, полдник=						38,37	28,54	134,12	936,5

8	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная пшеничная	54-6к-2020			150	6,24	7,59	28,83	206,2
	вода		39	39					
	крупа пшеничная		30	30					
	молоко		75	75					
	соль		0,8	0,8					
	сахар		2,2	2,2					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	54-2ги-2020			150	0,1	0	4,8	19,6
	чай		0,4	0,4					
	сахар		5,2	5,2					
	Бутерброд с маслом	1			20/5	1,53	4,72	9,14	85
	хлеб пшеничный		20	20					
	масло сливочное		5	5					
обед	Суп картофельный с крупой	80			150	1,31	1,7	8,57	54,9
	вода		108	108					
	крупа рисовая		3	3					
	картофель		60	45					
	морковь		7,5	6					
	соль		0,3	0,3					
	лук		7	6					
	масло растительное		2	2					
	Котлеты рыбная(минтай)	54-3р-2020			65	9,13	1,72	5,57	74,3
	минтай-филе		58,8	52					
	хлеб		12,3	12,3					
	вода		9,1	9,1					
	соль		0,3	0,3					
	яйцо		4,3	3,9					
	масло сливочное		1,3	1,3					
	Макароны отварные	54-1г-2020			120	4,3	3,9	26,2	157,4
	вода		244,8	244,8					
	соль		0,4	0,4					
	макаронные изделия		40,8	40,8					
	масло сливочное		4	4					
	соль		0,3	0,3					
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020			150	0,4	0	14,9	60,8
	сухофрукты		15	15					
	сахар		5,2	5,2					
	Хлеб пшеничный		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Булочка дорожная	453			60	4,06	8,37	31,28	217,2
Полдник	мука/ на подпыл		38,7/1,1	38,7/1,1					
	сахар		7,2	7,2					
	маргарин/для смазки		9/1,1	9/1,1					
	соль		0,4	0,4					
	дрожжи		0,9	0,9					
	Крошка								
	маргарин		6	6					
	мука		6	6					
	масло растительное для листов		0,5	0,5					
	Чай с сахаром	54-2ги-2020			150	0,1	0	4,8	19,6
	чай		0,4	0,4					
	сахар		5,2	5,2					
	Сок 0,2	389	200	200		1	0	20,2	84,8
	Витамин"С"		0,035						
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						24,3	20,71	139,95	844,4

9	Наименование продуктов		Масса, г			Химический состав			Калорийность,
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Омлет натуральный	54-1о-2020			80	6,8	9,57	1,72	120,08
	яйцо		54,1	49,2					
	молоко		30,8	30,8					
	соль		0,3	0,3			*		
	масло сливочное+ для раздачи		6,1	6,1					
	Хлеб пшеничный	пром			20	1,58	0,2	9,66	47,2
	хлеб пшеничный		20	20					
	Чай с молоком и сахаром	54-4гн-2020			150	1,1	0,8	6,4	37,7
	вода		112,5	112,5					
	чай		0,4	0,4					
	молоко		37,5	37,5					
	сахар		5,2	5,2					
обед	Салат Степной	54-34з			40	1,12	2,86	4,16	46,8
	картофель		30,9	18,4					
	огурец соленый		10,5	9,5					
	морковь		13,8	10,1					
	соль		0,1	0,1					
	яйцо		3,5	3,2					
	масло растительное		2,4	2,4					
	Борщ с капустой и картофелем	54-28с-2020			150	3,24	2,6	5,59	58,7
	вода		120	120					
	свекла		30	24					
	капуста свежая		15	12					
	картофель		17	12					
	морковь		8	6					
	лук		4	3					
	масло растительное		2,2	2,2			*		
	томат		1,1	1,1					
	соль		0,2	0,2					
	Мясные ежики	73			65	11,52	11,3	2,83	159,11
	вода		13	13					
	окорочка		51,4	50					
	крупа рисовая		8,1	8,1					
	лук		8,1	7					
	соль		0,3	0,3					
	масло растительное		1,6	1,6					
	яйцо		4	4,6					
	Соус томатный	228			30	0,16	1,1	1,57	16,85
	масло сливочное		1,5	1,5					
	мука		1,5	1,5					
	томат		4,5	4,5					
	сахар		0,5	0,5					
	Картофель отварной	336			120	2,3	7,05	18,4	113,89
	картофель		160	120					
	масло сливочное		4	4					
	соль		0,4	0,4					
	Кисель из концентрата	376			150	0,33	0,15	21,03	85,6
	вода		166,7	166,7					
	концентрат киселя		18	18			*		
	Хлеб пшеничный		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
полдник	Сырники	54-6т			65	12,78	3,75	13,42	138,5
	Крупа манная		4,8	4,8					
	Масло сливочное		0,9	0,9					
	Мука		4,3	4,3					
	Сахар		6,5	6,5					
	Сметана		2,2	2,2					
	Соль		0,1	0,1					
	Яйцо		2,4	2,4					
	Творог		58,5	58,5					
	Фрукт	386	100	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Молоко кипяченое	72			150	4,4	4,8	7,05	88,8
	Витамин"С"		0,035						
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					39,72	35,11	104,74	860,75	

10	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020			150	3,75	4,4	17,9	126,8
	вода		52,5	52,5					
	крупа рисовая		10	10					
	крупа пшениная		8	8					
	молоко		76,5	76,5					
	соль		0,8	0,8					
	сахар		2,2	2,2					
	масло сливочное		4	4					
	Кофейный напиток с молоком	54-23-ги-2020			150	2,38	1,85	8,19	58,9
	вода		90	90					
	кофейный напиток		1,5	1,5					
	молоко		60	60					
	сахар		5,2	5,2					
	Масло порционно	пром	5	5		0,05	4,15	0,05	375
обед	Хлеб пшеничный	пром			20	1,58	6,2	9,66	47,2
	хлеб пшеничный		20	20					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020			150	3,87	2,08	13,88	89,7
	картофель		31,2	23,4					
	макаронные изделия		4,8	4,8					
	лук		4,8	3,8					
	морковь		6	4,8					
	масло растительное		1,2	1,2					
	соль		0,2	0,2					
	вода		105	105					
	Гуляш из отварного мяса	54-2м			120	20,39	19,81	4,69	278,6
	вода		160,5	160,5					
	окорочка		99	75					
	лук		12	10					
	томат		0	0					
	масло растительное		6,4	6,4					
	соль		0,3	0,3					
	мука		3,8	3,8					
	Горошница	54-21г-2020			120	11,6	1,06	27,03	163,9
	вода		123,2	123,2					
	соль		0,4	0,4					
	горох		60	60					
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020			150	0,4	0	14,9	60,8
	сухофрукты		15	15					
	сахар		5,2	5,2					
	Хлеб пшеничный		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Блинчики	430			100	4,42	7,85	29,1	204,6
	молоко		86,6	86,6					
	масло растительное		1,7	1,7					
	масло сливочное		8	8					
	сахар		2,2	2,2					
	мука		34,7	34,7					
	яйцо		4,8	4,8					
	соль		0,6	0,6					
	сахар для подачи		3	3					
	Чай с сахаром	54-2ги-2020			150	0,1	0	4,8	19,6
	чай		0,4	0,4					
	сахар		5,2	5,2					
	Витамин "С"		0,035						
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						44,73	31,3	118,55	935,2
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=									

#ССЫЛКА!

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Аленка»»

Тюльганского района



/ Т.А. Еременко

« 2025

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтраков, обедов, полдников)
ДЛЯ ПИТАНИЯ В ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
2024-2025 учебного года
В ДОШКОЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
МБДОУ « Детский сад «Аленка»»
Тюльганского района Оренбургской области
Возрастная категория от 3 до 7 лет**

Для приготовления блюд используется йодированная соль.
Проводится ежедневная С- витаминизация третьих блюд.

с 3-7 лет

1	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	55			200	5,49	4,54	17,85	134,1
	макаронные изделия		16	16					
	вода		60	60					
	масло сливочное		2	2		*			
	сахар		1,6	1,6					
	соль		0,2	0,2					
	молоко		140	140					
	Хлеб пшеничный				30	2,37	0,3	14,49	70,8
	хлеб пшеничный		30	30					
	Сыр порционнo	7	10	10		7,73	9,8	0	120
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0,12	0	5,76	23,52
	чай		0,4	0,4					
	сахар		6,3	6,3					
	Винегрет	54-16з			50	0,59	4,47	3,33	56
	картофель		18,5	11					
	масло растительное		5	5					
	лук		9,4	7,5					
	морковь		6,8	5					
	свекла		10,2	7,5					
	огурец соленый		18,8	15					
	соль		0,1	0,1					
	Суп картофельный с крупой	101			200	1,57	2,18	11,67	72,6
	крупa гречневая		8	8					
	картофель		80	60					
	морковь		10	8					
	лук		9,3	8					
	соль		1,2	1,2		*			
	масло растительное		3	3					
обед	Плов из куриных окорочков	54-12м-2020			210	28,7	8,4	34,83	330,4
	окорочка		119	90					
	лук		11	9					
	морковь		16	13					
	рис		46	46					
	масло растительное		8	8					
	Кисель из концентрата	376			180	0,4	0,018	25,24	102,72
	вода		200	200					
	кисель		21,6	21,6					
	Хлеб пшеничный		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118
	Пирожок печеный с картофелем	294			45/19	4,64	3,89	28,9	169,3
	мука		20,7	20,7					
	сахар		1,5	1,5					
	маргарин		2,3	2,3					
	яйцо		1/17шт	2,3					
полдник	дрожжи		0,9	0,9					
	мука на подпыл		0,7	0,7					
	масло растительное для смазки		0,7	0,7					
	яйцо для смазки пирожков		1/40шт	1					
	Фарш картофельный с луком	302			19	0,04	0,83	3,34	22,4
	масло растительное		0,7	0,7					
	картофель		23	16,7*					
	лук		6	3*					
	Соль		0,9	0,9					
	Фрукт	386	100	100		0,4	0,4	9,8	44
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0,12	0	5,76	23,52
	чай		0,4	0,4					
	Витамин "С"		0,05						
	Энергетическая и пищевая ценность за обед, завтрак, полдник=					56,12	35,328	185,12	1287,36

2	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет натуральный	54-1о-2020			80	6,8	9,57	1,72	120,08
	яйцо		54,1	49,2					
	молоко		30,8	30,8					
	соль		0,3	0,3					
	масло сливочное+ для раздачи		6,1	6,1					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0,12	0	5,76	23,52
	чай		0,4	0,4					
	сахар		6,3	6,3					
	Хлеб пшеничный	пром			30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Масло порционно	пром	5	5		0,05	4,15	0,05	375
	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020			200	5,17	2,77	18,5	119,6
	картофель		41,6	31,2					
	макаронные изделия		6,4	6,4					
	лук		6,4	5,1					
	морковь		8	6,4					
	масло растительное		1,6	1,6					
	соль		0,2	0,2					
	вода		140	140					
	Гуляш из отварного мяса	54-2м			150	25,49	24,76	5,85	348,2
	вода		200,6	200,6					
	окорочка		120	100					
	лук		17	10					
	томат		6	6					
	масло растительное		8,1	8,1					
	соль		0,4	0,4					
	мука		4,7	4,7					
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020			150	8,25	6,34	35,93	233,75
	крупа гречневая		60	60					
	масло сливочное		5	5					
	вода		102	102					
	соль		0,5	0,5					
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020			180	0,42	0	17,88	72,96
	вода		171	171					
	сухофрукты		16	16					
	сахар		6,3	6,3					
	Хлеб пшеничный или		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118
Полдник	Блинчики	430			100	4,42	7,85	29,1	204,6
	молоко		86,6	86,6					
	масло растительное		1,7	1,7					
	масло сливочное		8	8					
	сахар		2,2	2,2					
	мука		34,7	34,7					
	яйцо		4,8	4,8					
	соль		0,6	0,6					
	сахар для подачи		3	3					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0,12	0	5,76	23,52
	чай		0,4	0,4					
	сахар		6,3	6,3					
	Сок 0,2	389	200	200		1	0	20,2	84,8
	Витамин "С"		0,05						
Энергетическая и пищевая ценность за обед, завтрак, полдник=						48,82	42,22	157,37	1205,43

3	Наименование продуктов	Масса, г			Химический состав			Калорийность,	
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша молочная манная	54-27к			200	5,35	5,74	25,29	174,3
	вода		75	75					
	крупа манная		18	18					
	молоко		106	106					
	соль		0,6	0,6					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0,12	0	5,76	23,52
	чай		0,4	0,4					
	сахар		6,3	6,3					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
	хлеб пшеничный		30	30					
масло сливочное		5	5						
обед	Салат Степной	54-34з			50	1,39	3,58	5,2	58,7
	картофель		38,6	23					
	огурец соленый		13,2	12,2					
	морковь		17,2	12,7					
	соль		0,2	0,2					
	яйцо		4,4	4					
	масло растительное		3	3					
	Суп картофельный с крупой	80			200	1,74	2,26	11,43	73,2
	вода		144	144					
	крупа пшено		4	4					
	картофель		80	60					
	морковь		10	8					
	лук		7	6					
	масло растительное		3	3					
	Котлеты рыбная(минтай)	54-3р-2020			65	9,13	1,72	5,57	74,3
	минтай-филе		58,8	52					
	хлеб		12,3	12,3					
	вода		9,1	9,1					
	соль		0,3	0,3					
	яйцо		4,3	3,9					
	масло сливочное		1,3	1,3					
	Горошница	54-21г-2020			150	14,5	1,32	33,75	204,75
	вода		154	154					
	соль		0,5	0,5					
	горох		75	75					
	Соус томатный	228			30	0,16	1,1	1,57	16,85
	мука		1,5	1,5					
	масло сливочное		1,5	1,5					
	томат-пюре		4,5	4,5					
	сахар		0,3	0,3					
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020			180	0,42	0	17,88	72,96
	вода		171	171					
	сухофрукты		16	16					
	сахар		6,3	6,3					
	Хлеб пшеничный		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118
	Оладьи	431			60	4,28	1,33	20,84	112,4
молоко		28,9	28,9						
мука		28,9	28,9						
сахар		1	1						
соль		0,5	0,5						
яйцо		1,6	1,6						
масло растительное		3	3						
Дрожжи		0,8	0,8						
сахар для подачи		3	3						
Фрукт	386	100	100		0,4	0,4	9,8	44	
Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0,12	0	5,76	23,52	
чай		0,4	0,4						
сахар		6,3	6,3						
Витамин"С"		0,05							
соль		3,8							
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						37,83	18,61	139,31	877,08

4	Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Калорийность,		
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша молочная пшенная	54-6к-2020			200	8,17	10,17	37,67	274,84
	вода		52	52					
	крупа пшенная		40	40					
	молоко		100,8	100,8					
	соль		1	1					
	сахар		3	3					
	масло сливочное		5	5					
	Хлеб пшеничный	пром			30	2,37	0,3	14,49	70,8
	хлеб пшеничный		30	30					
	Чай с молоком	54-4гн-2020			180	1,31	1,01	7,72	45,2
	вода		135	135					
	чай		0,4	0,4					
обед	молоко		45	45					
	сахар		6,3	6,3					
	Суп картофельный с крупой	80			200	1,74	2,26	11,43	73,2
	вода		144	144					
	картофель		80	60					
	крупа рисовая		4	4					
	лук		9,3	8					
	соль		0,5	0,5					
	морковь		10	8					
	масло растительное		3	3					
	Биточек из курицы	54-28м-2020			65	12,41	2,81	8,7	109,6
	вода		7,4	7,4					
	молоко		11,2	1,2					
	окорочка		54,8	48,5					
	хлеб пшеничный		8,1	8,1					
	сухари панировочные		7,2	7,2					
	соль		0,2	0,2					
	масло растительное		1,8	1,8					
	Макароны отварные	54-1г-2020			150	5,38	4,88	32,75	196,75
	вода		306	306					
	соль		0,5	0,5					
	макаронные изделия		51	51					
	масло сливочное		4,5	4,5					
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020			180	0,48	0	17,88	72,96
	сухофрукты		16	16					
сахар		6,3	6,3						
полдник	Хлеб пшеничный		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118
	Сырники	54-6г			65	12,78	3,75	13,42	138,5
	Крупа манная		4,8	4,8					
	Масло сливочное		0,9	0,9					
	Мука		4,3	4,3					
	Сахар		6,5	6,5					
	Сметана		2,2	2,2					
	Соль		0,1	0,1		*			
	Яйцо		2,4	2,4					
	Творог		58,5	58,5					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0,12	0	5,76	23,52
	чай		0,4	0,4					
	сахар		6,3	6,3					
	Витамин"С"		0,05						
	Энергетическая и пищевая ценность за обед, завтрак, полдник					36,86	14,2	114,09	732,53

5	Наименование продуктов	Масса, г			Химический состав			Калорийность,	
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020			200/5	5	5,87	24	168,9
	вода		70	70					
	крупа рисовая		13	13					
	крупа пшеничная		10	10					
	молоко		102	102					
	соль		1	1					
	сахар		3	3					
	масло сливочное		5	5					
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020			180	2,86	2,22	9,82	70,8
	вода		108	108					
	кофейный напиток		1,8	1,8					
	молоко		70	70					
	сахар		6,2	6,2					
	Масло порционно	пром	5	5		0,05	4,15	0,05	375
Полдник	Хлеб пшеничный	пром			30	2,37	0,3	14,49	70,8
	хлеб пшеничный		30	30					
	Свекольник	54-18с-2020			200	1,8	4,28	10,65	88,31
	вода		160	160					
	свекла		64	51					
	картофель		46	35					
	морковь		10	8					
	лук		11	9					
	масло растительное		2	2					
	соль		0,3	0,3					
	сахар		1,5	1,5					
	томат		1,1	1,1					
	Жаркое по- домашнему	54-33м-2020			220	27,29	6,85	19,33	248,1
	окорочка		120	97					
	картофель		175	131					
	соль		0,9	0,9					
	лук		13	11					
	масло сливочное		6	6					
	Кисель из концентрата	376			180	0,4	0,018	25,24	102,72
	вода		200	200					
	кисель		21,6	21,6					
	Хлеб пшеничный		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118
	Булочка "Ванильная"	273			60	8,81	5,45	35	215,2
	мука на подпыл		1,2	1,2					
	мука		39,3	39,3					
	сахар		7	7					
	маргарин		5	5					
	яйцо для смазки		1/33шт	1,2					
	яйцо		1/17 шт.	2,4					
	масло растительное для смазки листов		0,7	0,7					
	соль		0,8	0,8					
	дрожжи		0,8	0,8					
	ванилин		0,03	0,03					
	Фрукт	386	100	100		0,4	0,4	9,8	44
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0,12	0	5,76	23,52
	чай		0,4	0,4					
	сахар		6,3	6,3					
	Витамин "С"		0,05						
Энергетическая и пищевая ценность за обед, завтрак, полдник=					48,05	24,168	154,29	1356,45	

6	Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Калорийность,		
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша молочная рисовая	54-21к			200	5,28	5,42	28,66	184,5
	вода		58	58					
	крупа рисовая		30	30					
	молоко		118	118					
	сахар		3	3					
	соль		1	1					
	масло сливочное		4	4					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0,12	0	5,76	23,52
	чай		0,4	0,4					
	сахар		6,3	6,3					
	Хлеб пшеничный	пром			30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Хлеб пшеничный				30				
обед	Сыр порционно	7	10	10					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020			200	5,17	2,77	18,5	119,6
	картофель		41,6	31,2					
	макаронные изделия		6,4	6,4					
	лук		6,4	5,1					
	морковь		8	6,4					
	масло растительное		1,6	1,6					
	соль		0,2	0,2					
	вода		140	140					
	Птица тушеная	318			80/50	13,8	11,84	3,8	178,8
	окорочка		120	110					
	Соус томатный	228			50	0,26	1,8	2,62	28,08
	масло сливочное		2,5	2,5					
	мука		2,5	2,5					
	томат		7,5	7,5					
	сахар		1	1					
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020			150	8,25	6,34	35,93	233,75
	крупа гречневая		60	60					
	масло сливочное		5	5					
	вода		102	102					
	соль		0,5	0,5					
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020			180	0,48	0	17,88	72,96
	сухофрукты		16	16					
	сахар		6,3	6,3					
	Хлеб пшеничный		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118
полдник	Пирожок печенный с капустой	23			60	46,8	5,28	34,08	166,32
	мука + на паодпыл		30	30					
	дрожжи		0,8	0,8					
	сахар		1,7	1,7					
	соль		0,2	0,2					
	молоко		8,4	8,4					
	яйцо		8,4	8,4					
	масло растительное для смазки листов,		1	1					
	маргарин		1,4	1,4					
	яйцо для смазки		1,3	1,3					
	фарш	20							
	капуста		16,8	13,7					
	лук		7,2	5,2					
	соль		0,2	0,2					
	масло растительное		1,7	1,7					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0,12	0	5,76	23,52
	чай		0,4	0,4					
	сахар		6,3	6,3					
	Витамин "С"		0,05						
	Энергетическая и пищевая ценность за обед, завтрак, полдник=					89,05	38,63	162,97	1155,35

7	Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Калорийность,		
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша молочная ячневая	54-21к			200	7,25	9,31	34,06	249,1
	вода		54	54					
	крупа ячневая		44,8	44,8					
	молоко		110	110					
	сахар		3	3					
	соль		1	1					
	масло сливочное		4	4					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0,12	0	5,76	23,52
	чай		0,4	0,4					
	сахар		6,3	6,3					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
	хлеб пшеничный		30	30					
масло сливочное		5	5						
обед	Винегрет	54-16з			50	0,59	4,47	3,33	56
	картофель		18,5	11					
	масло растительное		5	5					
	лук		9,4	7,5					
	морковь		6,8	5					
	свекла		10,2	7,5					
	огурец соленый		18,8	15					
	соль		0,1	0,1					
	Рассольник Ленинградский	54-3с			200	4,28	5,19	12,27	113
	вода		135	135					
	перловка		3,6	3,6					
	картофель		90,7	54					
	огурец соленый		13,5	10,8					
	морковь		9	7,2					
	соль		0,3	0,3					
	лук		9	7,2					
	масло растительное		3,6	3,6					
	Плов из куриных окорочков	54-12м-2020			210	28,7	8,4	34,83	330,4
	окорочка		119	90					
	лук		11	9					
	морковь		16	13					
	рис		46	46					
	масло растительное		8	8					
	Кисель из концентрата	376			180	0,4	0,018	25,24	102,72
	вода		200	200					
	кисель		21,6	21,6					
	Хлеб пшеничный		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118
Полдник	Булочка "Ванильная"	273			70	10,3	6,4	40,8	251,07
	мука		46	46					
	мука на подпыл		1,4	1,4					
	сахар		8,2	8,2					
	маргарин		5,8	5,8					
	яйцо		1/14	2,8					
	яйцо для смазки		1/28	1,4					
	соль		0,9	0,9					
	дрожжи		0,9	0,9					
	масло растительное для смазки листов		0,7	0,7					
	ванилин		0,04	0,04					
	Фрукт	386	100	100		0,4	0,4	9,8	44
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0,12	0	5,76	23,52
	чай		0,4	0,4					
	сахар		6,3	6,3					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					58,25	41,488	209,16	1433,73	

8	Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Калорийность,		
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша молочная пшенинная	54-6к-2020			200	8,17	10,17	37,67	274,84
	вода		52	52					
	крупа пшенинная		40	40					
	молоко		100,8	100,8					
	соль		1	1					
	сахар		3	3					
	масло сливочное		5	5		*			
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0,12	0	5,76	23,52
	чай		0,4	0,4					
	сахар		6,3	6,3					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
	хлеб пшеничный		30	30					
	масло сливочное		5	5					
обед	Суп картофельный с крупой	80			200	1,74	2,26	11,43	73,2
	вода		144	144					
	картофель		80	60					
	крупа рисовая		4	4					
	лук		9,3	8					
	соль		0,5	0,5					
	морковь		10	8					
	масло растительное		3	3					
	Котлеты рыбная(минтай)	54-3р-2020			65	9,13	1,72	5,57	74,3
	минтай-филе		58,8	52					
	хлеб		12,3	12,3					
	вода		9,1	9,1					
	соль		0,3	0,3					
	яйцо		4,3	3,9					
	масло сливочное		1,3	1,3					
	Макароны отварные	54-1г-2020			150	5,38	4,88	32,75	196,75
	вода		306	306					
	соль		0,5	0,5					
	макаронные изделия		51	51					
	масло сливочное		4,5	4,5					
	соль		0,4	0,4					
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020			180	0,48	0	17,88	72,96
	сухофрукты		16	16					
	сахар		6,3	6,3					
	Хлеб пшеничный		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118
	Булочка дорожная	453			60	4,06	8,37	31,28	217,2
Полдник	мука/ на подпыл		38,7/1,1	38,7/1,1					
	сахар		7,2	7,2					
	маргарин/для смазки		9/1,1	9/1,1					
	соль		0,4	0,4					
	дрожжи		0,9	0,9					
	Крошка								
	маргарин		6	6					
	мука		6	6					
	масло растительное для листов		0,5	0,5					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0,12	0	5,76	23,52
	чай		0,4	0,4					
	сахар		6,3	6,3					
						*			
Витамин"С"		0,05							
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					27,12	24,53	147,74	921,85	

9	Наименование продуктов	Масса, г			Химический состав			Калорийность,	
	ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал	
Завтрак	Омлет натуральный	54-1о-2020			80	6,8	9,57	1,72	120,08
	яйцо		54,1	49,2					
	молоко		30,8	30,8					
	соль		0,3	0,3					
	масло сливочное+ для раздачи		6,1	6,1					
	Хлеб пшеничный	пром			30	2,37	0,3	14,49	70,8
	хлеб пшеничный		30	30					
	Чай с молоком	54-4гн-2020			180	1,31	1,01	7,72	45,2
	вода		135	135					
	чай		0,4	0,4					
	молоко		45	45					
	сахар		6,3	6,3					
обед	Салат Степной	54-34з			50	1,39	3,58	5,2	58,7
	картофель		38,6	23					
	огурец соленый		13,2	12,2					
	морковь		17,2	12,7					
	соль		0,2	0,2					
	яйцо		4,4	4					
	масло растительное		3	3					
	Борщ с капустой и картофелем	54-28с-2020			200	4,31	3,46	7,46	78,1
	вода		160	160					
	свекла		40	32					
	капуста свежая		20	16					
	картофель		22,5	16					
	морковь		10,5	8					
	лук		5	4					
	масло растительное		3	3					
	томат		1,5	1,5					
	соль		0,3	0,3					
	Мясные ежики	73			65	11,52	11,3	2,83	159,11
	вода		13	13					
	окорочка		51,4	50					
	крупа рисовая		8,1	8,1					
	лук		8,1	7					
	соль		0,3	0,3					
	масло растительное		1,6	1,6					
	яйцо		4	4,6					
	Соус томатный	228			30	0,16	1,1	1,57	16,85
	масло сливочное		1,5	1,5					
	мука		1,5	1,5					
	томат		4,5	4,5					
	сахар		0,5	0,5		*			
	Картофель отварной	336			150	2,9	8,8	23	142,36
	картофель		200	150					
	масло сливочное		5	5					
	соль		0,5	0,5					
	Кисель из концентрата	376			180	0,4	0,018	25,24	102,72
	вода		200	200					
кисель		21,6	21,6						
Хлеб пшеничный		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118	
полдник	Сырники	54-6т			65	12,78	3,75	13,42	138,5
	Крупа манная		4,8	4,8					
	Масло сливочное		0,9	0,9					
	Мука		4,3	4,3					
	Сахар		6,5	6,5					
	Сметана		2,2	2,2					
	Соль		0,1	0,1					
	Яйцо		2,4	2,4					
	Творог		58,5	58,5					
	Фрукт	386	100	100		0,4	0,4	9,8	44
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0,12	0	5,76	23,52
	чай		0,4	0,4					
	сахар		6,3	6,3					
	Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					48,41	43,788	142,36	1117,94

10									
	Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Калорийность,		
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020			200/5	5	5,87	24	168,9
	вода		70	70					
	крупа рисовая		13	13					
	крупа пшенинная		10	10					
	молоко		102	102		*			
	соль		1	1					
	сахар		3	3					
	масло сливочное		5	5					
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020			180	2,86	2,22	9,82	70,8
	вода		108	108					
	кофейный напиток		1,8	1,8					
	молоко		70	70					
	сахар		6,2	6,2					
	Масло порционно	пром пром	5	5		0,05	4,15	0,05	375
Хлеб пшеничный				30	2,37	0,3	14,49	70,8	
	хлеб пшеничный		30	30					
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020			200	5,17	2,77	18,5	119,6
	картофель		41,6	31,2					
	макаронные изделия		6,4	6,4					
	лук		6,4	5,1					
	морковь		8	6,4					
	масло растительное		1,6	1,6					
	соль		0,2	0,2					
	вода		140	140					
	Гуляш из отварного мяса	54-2м			150	25,49	24,76	5,85	348,2
	вода		200,6	200,6					
	окорочка		120	100					
	лук		17	10					
	томат		6	6					
	масло растительное		8,1	8,1					
	соль		0,4	0,4					
	мука		4,7	4,7					
	Горошница	54-21г-2020			150	14,5	1,32	33,75	204,75
	вода		154	154					
	соль		0,5	0,5					
	горох		75	75					
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020			180	0,48	0	17,88	72,96
	сухофрукты		16	16					
	сахар		6,3	6,3					
	Хлеб пшеничный или		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118
	Блинчики	430			60	2,65	4,71	17,46	122,8
		молоко		52	52				
	масло растительное		1	1					
	масло сливочное		5	5					
	сахар		1,3	1,3					
	мука		20,8	20,8					
	яйцо		4,4	4					
	соль		0,4	0,4					
	сахар для подачи		3	3		*			
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0,12	0	5,76	23,52
	чай		0,4	0,4					
	сахар		6,3	6,3					
	Витамин"С"		0,05						
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					62,64	46,6	171,71	1695,33	

молоко	86,6	34,6
масло растительное	1,7	0,7
масло сливочное	8	3
сахар	2,2	0,9
мука	34,7	13,9
яйцо	4,8	0,4
соль	0,6	0,2
сахар для подачи	3	3