«УТВЕРЖДАЮ»:
Приказ 02.06.2026г № 64-ОД
И.о Заведующий МБДОУ
«Колосок» с .Добрушино
Сакского района Республики
Крым
Исаева Д.С

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

МЕНЮ ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

для детей в возрасте от 1.5-3 лет

МБДОУ «Колосок» села Добрушино

Ясли

1 день Ясли

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	крупа гречневая	12	12						
	гречневой		масло сливоч.	1	1						№121
			молоко	115	115						
			сахар	1.5	1.5						
						2.03	1.52	13.50	92.90	0.68	
	Чай с молоком	150	Чай	0.3	0.3						№378
			сахар	6	6						
			молоко	90	90	1.02	1.95	5.93	61.20	1	
	Бутерброд с маслом	25									№ 1
			Батон нарезной	20	20						
			масло сл.	5	5						
						1.82	4.32	10.70	51.30	0.01	
ИТОГО завтрак						4.87	7.79	30.13	205.40	1.69	
2 ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	135	сок	135	135	0.75		15.15	50.80	3	№389
Итого 2-й завтрак						0.75		15.15	50.80	3	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и отварной говядиной	150	свекла	30	24						№82
		10	сметана т/о	10	10						
		19	морковь	7.5	6						
			лук	7.2	6						
			картофель	23.4	17.5						
			томат								
			масло растит.	3	3						
			говядина отварн	32	31	2.10	0.85	0.09	37.00	0.07	
			сахар	0.72	0.72						
			капуста	15	12	2.90	4.05	6.92	61.90	12.87	
	натуральный	100	минтая	90	86						№235
	натуральный		лук репчатый	20	18						
			молоко	9	9						
			яйцо	4	4						
			сухари паниров.	12	12						
			масло сливоч.	5	5						
						8.99	4	6.15	90.69	0.66	
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	пшеничная крупа	40	40						№171
			масло сливоч.	3	3						
						2.25	3.52	14.99	80.65	12.32	
	Помидор свежий	35	помидор	36	35	0.58	0.02	1.85	11.40	10.9	
	Огурец свежий	35	огурец	36	35	0.31	3.93	1.02	7.12	4.7	
	Компот из свежих фруктов	150	яблоко	28	23.8						№342
			сахар	6	6						
			к-та лимон.	0.15	0.15						
						0.33	0.01	15.83	75.20	0.29	
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1.07	0.13	14.20	61.30		
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1.19	0.3	10.90	41.20		
ИТОГО обед						19.72	16.81	71.95	466.46	41.81	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога	70/20	творог	38.5	38						№222
	молоко сгущеное		кр. манная	4	4						
			сахар	2	2						
			яйцо	2	2						
			мас. слив.	2	2						
			сметана	2	2						
			ванилин	0.01	0.01						
			сухари панер.	2	2						
						5.33	6.03	8.19	134.69	0	
			молоко сгущ	20	20	1.88	2.23	35.30	92.60		
	джем	150	джем	14	14						№360
	джема		сахар	1	1						
			крахмал картоф.	5	5						
			к-та лимонная	0.22	0.22						
						0.85	0.00	16.62	69.10	0.05	
ИТОГО полдник						8.06	8.26	60.11	296.39	0.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						33.40	32.86	177.34	1019.05	46.55	

2 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Суп молочный манный	**150**	масло сл.	1	1						№121
			молоко	123	123						
			кр. манная	9	9						
			сахар	1.5	1.5						
						2.01	0.92	8.93	72.70	0.2	
	Чай с сахаром	**150**	чай	0.3	0.3						№375
			сахар	6	6						
						0.05	0.01	8.33	33.33	0.02	
	яйцо отварное	**40**	яйцо	40	40						№209
						4.8	4.6	0.28	63	0	
	Бутерброд с маслом	**30**	Батон	20	20						№1
			масло сл.	10	10						
						1.82	4.32	10.70	51.30	0.01	
ИТОГО завтрак						**8.68**	**9.85**	**28.24**	**220.33**	**0.23**	
2 ЗАВТРАК	**Свежие фрукты**	**95**	Яблоко	108	95	**0,38**	**0,38**	**8,1**	**43,69**	**9,1**	№338
						0,38	**0,38**	**8,1**	**43,69**	**9,1**	
ОБЕД											
	Суп картофельный с крупо	**150**	масло раст.	3	3						**№101**
	рисовой		картофель	60	45						
			лук репчатый	7.2	6						
			морковь	7.5	6						
			кр.рисовая	3	3						
						2.10	1.68	9.50	60.20	1.1	
	Тефтели 1-й вариант	**70**	говядина	46	44						№278
	с соусом №331	**30**	хлеб пшеничны	9	9						
			лук репчатый	28	23						
			молоко	14	14						
			масло раст.	3	3						
			мука пшенич	7	7						
			сметана	6	6						
			томат								
						4.90	3.20	10.90	105.20	0.93	
	картофель отварной	**100**	картофель	138	103						№125
			масло сл.	2	2						
						2.62	2.10	12.31	109.20		
	огурец свежий	**35**	огурец	36	35	0.31	3.93	1.02	7.12	4.7	
	Помидор свежий	**35**	помидор	36	35	0.58	0.02	1.85	11.40	10.9	
	Компот из свежих фруктов	**150**	яблоко	28	24						№342
			сахар	7	7						
			к-та лимон.	0.15	0.15						
						0.13	0.13	12.91	73.20	1.33	
	Хлеб пшеничный	**20**	хлеб пшенич	20	20	1.07	0.13	14.20	61.30		
	Хлеб ржаной	**30**	хлеб ржаной	30	30	1.19	0.3	10.90	41.20		
ИТОГО обед						**12.90**	**11.49**	**73.59**	**468.82**	**18.96**	
ПОЛДНИК											
	Макароны отварные с сыром	**80**	макароны	24	24						№204
			сыр	15	14						
			масло сливоч.	3	3						
						2.10	**2.00**	**17.40**	**109.10**	**0**	
	ряженка	**150**	ряженка	154	150	4.35	3.75	6.00	75.00	1.05	№386
ИТОГО полдник						**6.45**	**5.75**	**23.40**	**184.10**	**1.05**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						**28.41**	**27.47**	**133.33**	**873.25**	**29.34**	

3 день ясли

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	**Суп молочный геркулесовый**	**150**	масло сл.	1	1						№121
			молоко	115	115						
			крупа овсян.	9	9						
			сахар	1.5	1.5						
						2.00	1.13	7.20	80.90	0.76	
	Чай с молоком	**150**	Чай	0.3	0.3						№378
			сахар	6	6						
			молоко	90	90	1.02	1.95	5.93	61.20	1	
	Бутерброд с маслом	**25**	Батон	20	20						№1
			масло сл.	5	5						
						1.82	4.31	10.70	51.30	0.01	
ИТОГО завтрак						**4.84**	**7.39**	**23.83**	**193.40**	**1.77**	
2 ЗАВТРАК	**Кондитерские изделия (печенье)**	**24**	печенье	24	24	0.60	3.90	29.90	40.30		
	Сок фруктовый	**135**	сок	135	135	**0.75**		**15.15**	**50.80**	**3**	№389
итого 2-й завтрак						**0.75**		**15.15**	**50.80**	**3**	
ОБЕД											
	Рассольник ленинградский со сметаной т/о	**150/10**	картофель	60	45						№96
			Кр.рисовая	3	3						
			морковь	7.5	6						
			лук репчат.	3.6	3						
			масло раст.	3	3						
			огурцы сол.	10.05	9						
			сметана т/о	10	10						
						1.26	3.07	9.95	72.45	4.52	
	Плов из птицы	**170**	Филе куринное	97	95						№291
			лук репчатый	8	7						
			морковь	10	8						
			томат								
			мас. Сливоч.	4	4						
			кр.рисовая	35	35						
						9.20	2.45	11.90	183.20	0.31	
	Помидор свежий	**35**	помидор	36	35	0.53	0.02	1.85	11.40	10.9	
	огурец свежий	**35**	огурец	36	35	0.31	3.93	1.02	7.12	4.7	
	Компот из свежих фруктов	**150**	яблоко	28	23.8						№342
			сахар	7	7						
			к-та лимон.	0.15	0.15						
						0.13	0.13	12.91	73.20	1.33	
	Хлеб пшеничный	**20**	хлеб пшенич	20	20	1.07	0.13	14.20	61.30		
	Хлеб ржаной	**30**	хлеб ржаной	20	30	1.19	0.3	10.90	41.20		
ИТОГО обед						**13.69**	**10.03**	**62.73**	**449.87**	**21.76**	
ПОЛДНИК	**Омлет натуральный**	**60**	яйцо	46	46						№210
			молоко	16	16						
			масло слив.	2	2	3.00	5.40	0.86	100.10	0.08	
	кофейный напиток с молоком	**150**	коф.напиток	3.5	3.5						№379
			сахар	6	6						
			молоко	95	95	2.34	10.80	5.63	59.90	0.98	
ИТОГО полдник						**5.94**	**20.10**	**36.39**	**200.30**	**1.06**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						**25.22**	**37.52**	**138.10**	**894.37**	**27.59**	

4 день ЯСЛИ

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Суп молочный пшенный	**150**	масло сл.	1	1						№121
			молоко	115	115						
			кр.пшенная	9	9						
			сахар	1.5	1.5						
						2.70	1.72	9.50	102.00	0	
	яйцо отварное	**20**	яйцо	20	20	2.04	2.30	0.14	31.50	0	№209
	Чай с молоком	**150**	Чай	0.3	0.3						№378
			сахар	6	6						
			молоко	90	90	1.02	1.95	5.93	61.20	1	
	Бутерброд с маслом	**30**	Батон	20	20						№1
			масло сл.	10	10						
						2.20	6.30	13.40	93.70	0.01	
ИТОГО завтрак						**5.92**	**9.97**	**28.83**	**256.90**	**1.01**	
2 ЗАВТРА	**Свежие фрукты**	**95**	Яблоко	108	95	**0,38**	**0,38**	**8,1**	**43,69**	**9,1**	№338
ИТОГО 2-й ЗАВТРАК						**0,38**	**0,38**	**8,1**	**43,69**	**9,1**	
Обед	**суп картофельный**	**150**	морковь	7.5	6						№97
			лук репчатый	7.2	6						
			масло раст.	3	3						
			картофель	90	67.5						
						0.92	1.40	7.80	49.05	2.07	
	оладьи из печени	**80**	печень	93	79						№282
			масло слив.	2	2						
			хлеб пшничный	8	8						
			масло раст.	3	3						
						6.10	4.90	5.71	193.90	6.1	
	Картофельное пюре	**100**	картофель	117	88						№128
			масло слив.	3	3						
			молоко	16	16	2.25	3.52	14.99	80.65	12.32	
	огурец свежий	**35**	огурец	36	35	0.31	3.93	1.02	7.12	4.7	
	Помидор свежий	**35**	помидор	36	35	0.58	0.02	1.85	11.40	10.9	
	Напиток из плод.шиповника	**150**	шиповник	15	15						№388
			сахар	7	7						
						0.49	0.19	6.80	62.90	80.3	
	Хлеб пшеничный	**20**	хлеб пшенич	20	20	1.07	0.13	14.20	61.30		
	Хлеб ржаной	**30**	хлеб ржаной	30	30	1.19	0.3	10.90	41.20		
ИТОГО обед						**12.91**	**14.39**	**63.27**	**507.52**	**116.39**	
ПОЛДНИК											
	Вареники ленивые	**90**	мука	13.5	13.5						№218
			яйцо	5	5						
			сахар	2	2						
			масло слив.	4	4						
			творог	73	71	6.50	6.39	6.03	151.59	0.13	
	Кисель из повидла или джем	**150**	повидло или джем	14	14						№360
			сахар	1	1						
			крахмал картоф	5	5						
			к-та лимонная	0.22	0.22	0.85	0.00	16.62	69.10	0.05	
ИТОГО полдник						**7.35**	**6.39**	**22.65**	**220.69**	**0.18**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						26.56	31.13	122.85	1028.80	126.68	

5 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец
ЗАВТРАК											
	Суп молочный	**150**	молоко	115	115						№121
	с рисовой крупой		кр.рис	9	9						
			мас. сливоч.	1	1						
			сахар	1.5	1.5						
						1.95	1.02	9.07	103.60	0.7	
	Чай с молоком	**150**	Чай	0.3	0.3						№378
			сахар	6	6						
			молоко	90	90	1.02	1.95	5.93	61.20	1	
	Бутерброд с маслом и сыром	**32**	Батон	20	20						№3
			масло сл.	5	5						
			сыр	8	7						
						4.73	6.88	14.56	139.00	0.07	
ИТОГО завтрак						**7.70**	**9.85**	**29.56**	**303.80**	**1.77**	
2 ЗАВТРАК	**Свежие фрукты**	**95**	Яблоко	108	95	**0,38**	**0,38**	**8,1**	**43,69**	**9,1**	№338
итого 2-й завтрак						**0,38**	**0,38**	**8,1**	**43,69**	**9,1**	
ОБЕД	**Суп картофельный с рыбными фрикадельками**	**150/60**	масло раст.	3	3						№106/107
			картофель	90	67						
			лук репчатый	19.1	16						
			морковь	7.5	6						
			филе Минтая	46.5	44						
			яйцо	2	2	12.20	13.02	8.10	107.10	10.5	
	Котлета из говядины	**70**	говядина	54	52						№268
			хлеб пшеничный	13	13						
			сухари панир.	7	7						
			масло раст.	3	3						
			молоко	17	17						
						6.90	4.51	5.12	144.90	0.1	
	капуста тушенная	**120**	капуста	181	147						№139
			масло раст.	3	3						
			морковь	18	14						
			лук репчатый	18	15						
			мука	1	1						
			томат паста			2.21	4.07	8.70	141.89	0.04	
	Помидор свежий	**50**	помидор	51	50	0.83	0.05	3.10	14.40	13.6	
	Компот из свежих фруктов	**150**	яблоко	28	24						№342
			сахар	7	7						
			к-та лимон.	0.15	0.15	0.13	0.13	12.91	73.20	1.33	
	Хлеб пшеничный	**20**	хлеб пшенич	20	20	1.07	0.13	14.20	61.30		
	Хлеб ржаной	**30**	хлеб ржаной	30	30	1.19	0.3	10.90	41.20		
ИТОГО обед						**24.40**	**22.21**	**50.12**	**583.99**	**24.24**	
ПОЛДНИК	**Булочка ванильная**	**70**	мука пшенична	48	48						№422
			сахар	3	3						
			масл. сливочн	2	2						
			ванилин	0.02	0.02						
			молоко	4	4						
			дрожи	1	1						
			яйцо	3	3	1.00	2.10	48.50	169.00	0.00	
	ряженка	**150**	ряженка	154	150	2.40	1.95	5.90	79.00	0.97	№386
ИТОГО полдник						**3.40**	**4.05**	**54.40**	**248.00**	**0.97**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						**35.88**	**36.49**	**142.18**	**1179.48**	**36.08**	

6 день ЯСЛИ

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	**Каша пшенная жидкая**	**150**	масло сл.	2	2						№182
			молоко	129	129						
			крупа пшен.	15	15						
			сахар	2	2						
						2.09	2.00	9.29	104.60	0	
	Чай с молоком	**150**	Чай	0.3	0.3						№378
			сахар	6	6						
			молоко	90	90	1.02	1.95	5.93	61.20	1	
	Бутерброд с маслом	**25**	Батон	20	20						№1
			масло сл.	5	5						
						1.82	4.32	10.70	51.30	0.01	
ИТОГО завтрак						**4.93**	**8.27**	**25.92**	**217.10**	**1.01**	
2 ЗАВТРАК	**Сок фруктовый**	**135**	сок	135	135	**0.75**		**15.15**	**50.80**	**3**	№389
итого 2-й завтрак						**0.75**	**0.00**	**15.15**	**50.80**	**3**	
ОБЕД	**Борщ с картофелем**	**150/19**	свекла	30	24						№83
	со сметаной т/о и отварной говяденой	**10**	картофель	40.05	30						
			морковь	7.5	6						
			лук репчатый	9.6	8						
			томат								
			масло растит.	3	3						
			сметана т/о	10	10						
						1.23	3.00	8.46	65.85	5.27	
			говядина отварная	32	31	2.10	0.85	0.09	37.00	0.07	
	Котлета рыбная	**80**	филе Минтая	70	66						№234
			хлеб пшенич	10	10						
			масло растит.	4	4						
			молоко	26	26						
			сухари	10	10	9.16	3.90	5.04	116.00	3.06	
	Рис отварной	**110**	кррупа рис.	39.6	39.6						№304
			масло слив.	2	2	4.05	3.31	19.39	123.53	0	
	огурец свежий	**35**	огурец	36	35	0.31	3.39	1.02	7.12	4.7	
	Помидор свежий	**35**	помидор	36	35	0.58	0.02	1.85	11.40	10.9	
	Компот из свежих фруктов	**150**	яблоко	28	24						№342
			сахар	6	6						
			кис-та лим.	0.15	0.15	0.13	0.13	12.91	73.20	1.33	
	Хлеб пшеничный	**20**	хлеб пшенич	20	20	1.07	0.13	14.20	61.30		
	Хлеб ржаной	**30**	хлеб ржаной	30	30	1.19	0.3	10.90	41.20		
ИТОГО обед						**19.82**	**15.03**	**73.86**	**536.60**	**25.33**	
ПОЛДНИК	**Запеканка из творога(т/о) со сгущ. Молоком**	**70/20**	творог	47	46						№223
			кр. манная	3	3						
			сахар	2	2						
			яйцо	2	2						
			мас. слив.	2	2						
			сметана	2	2						
			ванилин	0.01	0.01						
			сухари	2	2	6.02	8.75	7.01	149.79	0.21	
			молоко сгущ	20	20	1.88	2.23	35.30	92.60		
	кофейный напиток с молоком	150	коф.напиток	3.5	3.5						№379
			сахар	6	6						
			молоко	95	95	2.34	10.80	5.63	59.90	0.98	
ИТОГО полдник						**10.24**	**21.78**	**47.94**	**302.29**	**1.19**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						**35.74**	**45.08**	**162.87**	**1106.79**	**30.53**	

7 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	**Каша рисовая молочная**	**150**	масло сл.	2	2						№182
	жидкая		молоко	142.4	142						
			кр.рис	12	12						
			сахар	2	2						
						3.09	2.05	13.40	108.10	0.02	
	яйцо отварное	**40**	яйцо	40	40						№209
						4.8	4.6	0.28	63	0	
	Чай с сахаром	**150**	чай	0.3	0.3						№375
			сахар	6	6						
						0.05	0.01	8.33	33.33	0.02	
	Бутерброд с маслом	**30**	Батон	20	20						№1
			масло сл.	10	10						
						2.20	6.30	13.40	93.70	0.01	
ИТОГО завтрак						**10.14**	**12.96**	**35.41**	**298.13**	**0.05**	
2 ЗАВТРАК	**Свежие фрукты**	**95**	Яблоко	108	95	**0,38**	**0,38**	**8,1**	**43,69**	**9,1**	№338
итого 2-й завтрак						**0,38**	**0,38**	**8,1**	**43,69**	**9,1**	
Обед	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	**150**	масло раст.	3	3						№103
			картофель	60	45						
			лук репчатый	7.2	6						
			морковь	7.5	6						
			вермешель	6	6						
						1.61	1.70	10.28	62.85	4.95	
	Тефтели мясные 2-й вар.	**70/30**	мясо говяди	46	44						№279
	с соусом №332		масло раст.	3	3						
			лук репчатый	31	27						
			мука	6	6						
			рис	5	5						
			молоко	7	7						
			сметана	7.5	7.5	5.70	4.71	12.90	104.20	0.73	
	Макаронные изднлия отварные	**110**	макароны	30	30						№203
			слив.масло	2	2	2.25	3.52	14.99	80.65	12.32	
	Помидор свежий	**35**	помидор	36	35	0.58	0.02	1.85	11.40	10.9	
	огурец свежий	**35**	огурец	36	36	0.31	3.93	1.02	7.12	4.7	
	Компот из свежих фруктов	**150**	яблоко	28	24						№342
			сахар	7	7						
			к-та лимон.	0.15	0.15	0.13	0.13	12.91	73.20	1.33	
	Хлеб пшеничный	**20**	хлеб пшенич	20	20	1.07	0.13	14.20	61.30		
	Хлеб ржаной	**30**	хлеб ржаной	30	30	1.19	0.3	10.90	41.20		
ИТОГО обед						**10.59**	**10.92**	**64.06**	**361.27**	**22.61**	
ПОЛДНИК											
	Пирожок печенный с повидлом	**70**	сахар	2	2						№405/406
			мука	44.8	44.8						
			молоко/вода	15	15						
			дрожи	1	1						
			масло слив.	1	1						
			масло раст.	1	1	4.90	7.02	0.85	101.40	0.09	
	ряженка	**150**	ряженка	154	150	2.40	1.95	5.90	79.00	0.97	№386
ИТОГО полдник						**2.40**	**1.95**	**5.90**	**79.00**	**0.97**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						**23.51**	**26.21**	**113.47**	**782.09**	**32.73**	

8 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	**Каша гречневая молочная жидкая**	**150**	крупа греч.	15	15						№121
			масло сливоч.	2	2						
			молоко	142.4	14.4						
			сахар	2	2						
						3.31	3.95	25.20	150.00	0	
	Чай с молоком	**150**	Чай	0.3	0.3						№378
			сахар	6	6						
			молоко	90	90	1.02	1.95	5.93	61.20	1	
	яйцо отварное	**40**	яйцо	40	40						№209
						4.8	4.6	0.28	63	0	
	Бутерброд с маслом	**25**	Батон	20	20						№1
			масло сл.	5	5						
						1.82	4.32	10.70	51.30	0.01	
ИТОГО завтрак						**10.95**	**14.82**	**42.11**	**325.50**	**1.01**	
2 ЗАВТРАК	**Кондитерские изделия(печенье)**	**24**	печенье	24	24	0.60	3.90	29.90	40.30		
	Сок фруктовый	**135**	сок	135	135	**0.75**		**15.15**	**50.80**	**3**	№389
ИТОГО 2 завтрак						**0.75**	**0.00**	**15.15**	**50.80**	**3**	
ОБЕД	**Щи из свежей капусты с картофелем и отварной говядины**	**150**	морковь	7.5	6						№88
			лук репчатый	7.2	6						
			масло раст.	3	3						
			картофель	24	18						
			говядина отв.	32	31	2.1	0.85	0.09	37.00	0.07	0.13
			масло растит.	3							
						2.80	2.05	16.91	114.90	2.95	
	Котлета рубленная из птицы	**80**	филе курин.	56	55						№295
			хлеб пшенич	13	13						
			молоко	19	19						
			мас. растит.	3	3						
			сухари панир.	8	8						
						6.13	2.67	11.09	209.20	0.57	
	Картофель жаренный ломниками из отварного	**120**	картофель	165	120						№146
			мас. растит.	9	9	2.21	4.07	8.70	141.89	0.04	
	Компот из свежих фруктов	**150**	яблоко	28	24						№342
			сахар	7	7						
			к-та лимон.	0.15	0.15	0.13	0.13	12.91	73.20	1.33	
	Помидор свежий	**55**	помидор	56	55	0.88	0.06	3.42	14.90	14.3	
	Хлеб пшеничный	**20**	хлеб пшенич	20	20	1.07	0.13	14.20	61.30		
	Хлеб ржаной	**30**	хлеб ржаной	30	37	1.19	0.3	10.90	41.20		
ИТОГО обед						**14.25**	**9.83**	**53.12**	**591.09**	**19.26**	
ПОЛДНИК											
	Булочка ванильная	**70**	мука	48	48						№421
			яйцо	3	3						
			дрожжи	1	1						
			масло слив.	2	2						
			сахар	3	3						
			ванилин	0.02	0.02						
			молоко	4	4	0.96	1.99	48.30	182.00	0	
	Чай с сахаром	**150**	чай	0.3	0.3						№375
			сахар	6	6						
						0.05	0.01	8.33	33.33	0.02	
ИТОГО полдник						**1.01**	**2.00**	**56.63**	**215.33**	**0.02**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						**26.96**	**26.65**	**167.01**	**1182.72**	**23.29**	

10 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша геркулесовая молочная жидкая	**150**	масло сл.	2	2						№182
			молоко	142.4	142.4						
			кр.геркулес	12	12						
			сахар	2	2						
						2.60	1.63	9.39	101.40	0	
	Чай с сахаром	**150**	чай	0.3	0.3						№375
			сахар	6	6						
						0.05	0.01	8.33	33.33	0.02	
	яйцо отварное	**40**	яйцо	40	40						№209
						4.8	4.6	0.28	63	0	
	Бутерброд с маслом	**25**	Батон	20	20						№1
			масло сл.	5	5						
						1.82	4.32	10.70	51.30	0.01	
ИТОГО завтрак						**9.27**	**10.56**	**28.70**	**249.03**	**0.03**	
2 ЗАВТРАК											
2 ЗАВТРАК	**Свежие фрукты**	**93,5**	Яблоко	106.5	935	**0,37**	**0,37**	**7,9**	**42,1**	**8,7**	№338
итого 2-й завтрак						**0,37**	**0,37**	**7,9**	**42,1**	**8,7**	
ОБЕД	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	**150/**	масло раст.	3	3						№103
		60	картофель	60	45						
			лук репчатый	7,2	6						
			морковь	7.5	6						
			вермешель	6	6						№82
						12.20	13.02	8.10	107.10	10.5	
	жаркое по-домашнему	**150**	говядина	114	111						№259
			масло раст.	3	3						
			лук репчат.	8	6						
			картофель	85	64						
						8.93	5.06	11.80	196.70	5.32	
	огурец свежий	**35**	огурец	36	35	0.31	3.93	1.02	7.12	4.7	
	Помидор свежий	**35**	помидор	36	35	0.58	0.02	1.85	11.40	10.9	
	Компот из свежих фруктов	**150**	яблоко	28	24						№342
			сахар	7	7						
			к-та лимон.	0.15	0.15	0.13	0.13	12.91	73.20	1.33	
	Хлеб пшеничный	**20**	хлеб пшенич	20	20	1.07	0.13	14.20	61.30		
	Хлеб ржаной	**30**	хлеб ржаной	30	30	1.19	0.3	10.90	41.20		
ИТОГО обед						**24.41**	**22.59**	**550.70**	**498.02**	**32.75**	
ПОЛДНИК											
	Блины со сгущ.молоком или джемом	**120/20**	молоко/вода	100	94						№424
			масло раст	4	4						
			масло сливоч.	3	3						
			дрожи	1	1						
			мука	60	60						
			джем/сгущ.мол	20	20						
			сахар	2	2	1.05	1.86	48.90	179.00	0	
	кисель из джема/повидла	**150**	джеи	14	14						№360
			к-та лимоная	0.22	0.22						
			сахар	1	1						
			крахмал	5	5	0.85	0.00	16.62	69.10	0.05	
ИТОГО полдник						**1.05**	**1.86**	**48.90**	**179.00**	**0.00**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						**35.10**	**35.38**	**636.20**	**968.15**	**41.48**	

9 день ЯСЛИ

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная жидкая	**150**	масло сл.	2	2						№181
			молоко	142.4	14.4						
			кр.манная	15	15						
			сахар	2	2						
						2.70	1.72	9.50	102.00	0	
	Чай с молоком	**150**	Чай	0.3	0.3						№378
			сахар	6	6						
			молоко	90	90	1.02	1.95	5.93	61.20	1	
	Бутерброд с маслом и сыром	**32**	Батон	20	20						№3
			масло сл.	5	5						
			сыр	8	7	2.20	6.30	13.40	93.70	0.01	
ИТОГО завтрак						**5.92**	**9.97**	**28.83**	**256.90**	**1.01**	
2 ЗАВТРАК	**Свежие фрукты**	**95**	Яблоко	108	95	**0,38**	**0,38**	**8,1**	**43,69**	**9,1**	№338
итого 2-й завтрак						**0,38**	**0,38**	**8,1**	**43,69**	**9,1**	
ОБЕД	**Суп картофельный с гренками**	**150/ 17**	картофель	90	67.5						№97
			морковь	7.5	6						
			масло растит.	3	3						
			лук	7.2	6						
			масло растит.	3	3						
			говядина отварн.	32	31	2.10	0.85	0.09	37.00	0.07	
	Печень в сметане	**50/50**	печень гов	86	71						№261
	соус №330		масло раст.	3	3						
			сметана	10	10						
						5.31	4.30	5.04	100.90	0	
	Каша рассыпчатая гречневая	**110**	гречневая кр.	40	40						№171
			масло сл.	3	3						
						2.70	1.89	12.60	129.30		
	Напиток из плод.шиповни	**150**	шиповник	15	15						№386
			сахар	7	7	0.49	0.19	6.80	62.90		
	Помидор свежий	**35**	помидор	36	35	0.58	0.02	1.85	11.40	10.9	
	огурец свежий	**35**	огурец	36	35	0.31	3.93	1.02	7.12	4.7	
	Хлеб пшеничный	**20**	хлеб пшенич	20	20	1.07	0.13	14.20	61.30		
	Хлеб ржаной	**30**	хлеб ржаной	30	30	1.19	0.3	10.90	41.20		
ИТОГО обед						**11.65**	**10.76**	**52.41**	**414.12**	**95.9**	
ПОЛДНИК											
	Сырники из творога	**70/20**	творог	71	70						№219
	со сгущ.молоком		яйцо	6	6						
			мука	12	12						
			масло раст.	2.5	2.5	7.39	6.46	6.89	178.12	0.41	
			молоко сгущ.	20	20	1.88	2.23	35.30	92.60	111.12	
	какао с молоком	**150**	какао	3	3						№382
			сахар	6	6						
			молоко	100	100	2.50	2.20	5.93	70.05	0	
ИТОГО полдник						**11.77**	**10.89**	**48.12**	**340.77**	**111.53**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						**29.72**	**32.00**	**137.46**	**1055.48**	**217.54**	

б	ж	у	к	вит
273.94	330.79	1930.81	10090.18	611.81

27.394	**33.079**	**193.081**	**1009.02**	**61.181**