

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа-детский сад №1»  
(МОУ «НШДС №1»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «НШДС №1»  
С.А.Белякова  
22 марта 2021 года



Приказ МОУ «НШДС №1»  
№ 01-08/104 от 22.03.2021г.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**двухнедельное цикличное меню**  
**для организации дошкольного питания**  
**воспитанников детского сада МОУ «НШДС №1»**  
**(от 1 года до 3-х лет)**

г.Ухта

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит.С, (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>340</b>	<b>385,63</b>	<b>14,03</b>	<b>14,60</b>	<b>49,57</b>	<b>3,06</b>
<i>Каша Геркулесовая молочная жидкая</i>					<b>150</b>	<b>194,00</b>	<b>7,00</b>	<b>8,00</b>	<b>23,00</b>	<b>2,00</b>
	Крупа "Геркулес"	25,00	25,000		88,05	3,08	1,55	15,45		
	Молоко	118,00	118,000		69,86	3,42	3,78	5,55	1,534	
	Сахар-песок	2,00	2,000		7,98			2,00		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<i>Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)</i>					<b>150</b>	<b>84,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>11,00</b>	<b>1,00</b>
	Кофейный напиток(сад)	1,70	1,700		5,27	0,23		1,09		
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
<i>Бутерброды с сыром</i>					<b>40</b>	<b>107,00</b>	<b>4,00</b>	<b>3,00</b>	<b>16,00</b>	
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28	0,224	
	Батон нарезной	30,00	30,000		78,51	2,25	0,87	15,42		
<b>10 ЧАСОВ</b>					<b>100</b>	<b>43,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>2,00</b>
<i>Соки</i>					<b>100</b>	<b>43,00</b>	<b>1,00</b>		<b>10,00</b>	<b>2,00</b>
	Сок( сад)	100,00	100,000		43,30	0,50	0,10	10,10	2,000	
<b>ОБЕД</b>					<b>580</b>	<b>524,41</b>	<b>27,08</b>	<b>24,10</b>	<b>49,79</b>	<b>19,74</b>
<i>Суп из овощей с зел.горошком</i>					<b>150</b>	<b>101,00</b>	<b>5,00</b>	<b>7,00</b>	<b>5,00</b>	<b>15,00</b>
	Капуста белокочанная	23,00	21,000		5,65	0,38	0,02	0,99	9,450	
	Картофель	24,00	18,000		13,82	0,36	0,07	2,93	3,600	
	Морковь	6,00	4,800		1,62	0,06		0,33	0,240	
	Лук репчатый	6,00	4,800		1,93	0,07	0,01	0,39	0,480	
	Горошек консервированный	4,80	4,800		1,84	0,15		0,31	0,480	
	Масло сливочное	2,40	2,400		13,57	0,03	1,48	0,04		
	Цыпленок-бройлер	20,00	20,000		47,76	3,64	3,68	0,02	0,360	
	Сметана САД	7,00	7,000		14,34	0,18	1,40	0,25	0,028	
	Соль йодированная	0,20	0,200							
<i>Суфле из отварной говядины паровое</i>					<b>60</b>	<b>173,00</b>	<b>14,00</b>	<b>13,00</b>		
	Говядина (сад)	90,00	66,000		144,14	12,28	10,56			
	Яйцо куриное	3/10 шт.	12,000		18,85	1,52	1,38	0,08		
	Масло сливочное	1,80	1,800		10,18	0,02	1,11	0,03		
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>					<b>100</b>	<b>125,00</b>	<b>4,00</b>	<b>3,00</b>	<b>20,00</b>	
	Крупа гречневая	35,00	35,000		107,98	4,41	1,16	19,99		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	1,00	1,000							
<i>Соус красный основной</i>					<b>40</b>	<b>24,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>	<b>2,00</b>
	Мука	2,00	2,000		6,67	0,21	0,02	1,41		

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит.С, (мг)
	Масло сливочное	1,20	1,200		6,79	0,02	0,74	0,02	
	Томат-паста	8,00	8,000		4,93	0,29		0,94	2,080
	Морковь	4,00	3,200		1,08	0,04		0,22	0,160
	Лук репчатый	1,90	1,600		0,64	0,02		0,13	0,160
	Сахар-песок	1,00	1,000		3,99			1,00	
	Соль йодированная	0,10	0,100						
	<b>витаминый напиток</b>			<b>150</b>	<b>13,00</b>			<b>3,00</b>	
	Витаминый напиток	20,00	20,000		12,84	0,12	0,04	3,00	0,004
	<b>Огурец консервированный</b>			<b>40</b>	<b>11,00</b>	<b>1,00</b>		<b>2,00</b>	<b>3,00</b>
	Огурцы консервированные	100,00	100,000		10,90	0,80	0,10	1,70	2,700
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96	
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>200</b>	<b>193,72</b>	<b>6,72</b>	<b>8,12</b>	<b>23,44</b>	<b>2,34</b>
	<b>Молоко кипяченое</b>			<b>180</b>	<b>107,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	189,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340
	<b>Кондитерские изделия</b>			<b>20</b>	<b>87,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>15,00</b>	
	Печенье	20,00	20,000		87,16	1,50	2,36	14,98	
	<b>УЖИН</b>			<b>330</b>	<b>255,76</b>	<b>5,19</b>	<b>11,24</b>	<b>33,49</b>	<b>32,55</b>
	<b>хлеб йодированный</b>			<b>10</b>					
	Хлеб йодирован. (батон)	10,00	10,000						
	<b>Картофельный пудинг</b>			<b>120</b>	<b>166,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>23,00</b>	<b>22,00</b>
	Картофель	137,00	103,000		79,10	2,06	0,41	16,79	20,600
	Яйцо куриное	3/10 шт.	12,000		18,85	1,52	1,38	0,08	
	Лук репчатый	17,00	13,000		5,23	0,18	0,03	1,07	1,300
	Мука	7,00	7,000		23,35	0,72	0,08	4,94	
	Масло сливочное	7,00	7,000		39,59	0,09	4,31	0,12	
	<b>Салат витаминный</b>			<b>50</b>	<b>69,00</b>	<b>1,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	<b>11,00</b>
	Капуста белокочанная	25,00	20,000		5,38	0,36	0,02	0,94	9,000
	Яблоки	14,00	10,000		4,08	0,04		0,98	1,000
	Морковь	16,00	13,000		4,38	0,17	0,01	0,90	0,650
	Сахар-песок	2,50	2,500		9,98			2,50	
	Масло растительное	5,00	5,000		44,96		5,00		
	<b>Чай с лимоном (2-й вариант)</b>			<b>150</b>	<b>21,00</b>			<b>5,00</b>	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Лимоны	6,00	5,000		0,78	0,05		0,15	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1550</b>	<b>1403,00</b>	<b>54,00</b>	<b>58,00</b>	<b>166,00</b>	<b>60,00</b>



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г	Ж, г	У, г	Вит. С (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>260</b>	<b>347,57</b>	<b>20,92</b>	<b>11,33</b>	<b>40,48</b>	<b>1,84</b>
<i>Запеканка из творога</i>					<b>70</b>	<b>147,00</b>	<b>15,00</b>	<b>6,00</b>	<b>9,00</b>	
	Творог	66,00	66,000		93,06	13,86	3,30	1,98	0,330	
	Крупа манная	4,20	4,200		13,97	0,43	0,04	2,97		
	Яйцо куриное	1/13 шт.	3,200		5,03	0,41	0,37	0,02		
	Сахар-песок	4,20	4,200		16,77			4,19		
	Ванилин	0,01	0,010		0,01					
	Сметана САД	2,40	2,400		4,92	0,06	0,48	0,09	0,010	
	Сухари панировочные	0,00								
	Масло сливочное	2,40	2,400		13,57	0,03	1,48	0,04		
<i>Молоко сгущеное</i>					<b>20</b>	<b>65,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>11,00</b>	
	Молоко сгущеное				65,46	1,44	1,70	11,10	0,200	
<i>Какао с молоком (1-й вариант)</i>					<b>150</b>	<b>82,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>10,00</b>	<b>1,00</b>
	Какао-порошок	1,20	1,200		3,28	0,29	0,18	0,12		
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
<i>Батон нарезной</i>					<b>20</b>	<b>52,00</b>	<b>2,00</b>	<b>1,00</b>	<b>10,00</b>	
	Батон нарезной	20,00	20,000		52,34	1,50	0,58	10,28		
<b>10 ЧАСОВ</b>					<b>100</b>	<b>43,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>2,00</b>
<i>Соки</i>					<b>100</b>	<b>43,00</b>	<b>1,00</b>		<b>10,00</b>	<b>2,00</b>
	Сок( сад)	100,00	100,000		43,30	0,50	0,10	10,10	2,000	
<b>ОБЕД</b>					<b>580</b>	<b>408,86</b>	<b>11,82</b>	<b>19,11</b>	<b>47,42</b>	<b>54,93</b>
<i>Салат из свежих помидоров</i>					<b>40</b>	<b>56,00</b>		<b>5,00</b>	<b>2,00</b>	<b>14,00</b>
	Помидор	58,00	54,000		11,34	0,32	0,11	2,27	13,500	
	Масло растительное	5,00	5,000		44,96		5,00			
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>					<b>150</b>	<b>14,00</b>			<b>3,00</b>	<b>1,00</b>
	Сухофрукты	17,00	17,000		1,62	0,39		0,02	0,553	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>					<b>150</b>	<b>125,00</b>	<b>6,00</b>	<b>9,00</b>	<b>6,00</b>	<b>19,00</b>
	Капуста белокочанная	38,00	30,000		8,07	0,54	0,03	1,41	13,500	
	Картофель	24,00	18,000		13,82	0,36	0,07	2,93	3,600	
	Морковь	9,00	8,000		2,70	0,10	0,01	0,55	0,400	
	Лук репчатый	7,00	6,000		2,41	0,08	0,01	0,49	0,600	
	Томат-паста	1,50	1,500		0,92	0,05		0,18	0,390	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
	Цыпленок-бройлер	23,00	23,000		54,92	4,19	4,23	0,02	0,414	
	Сметана САД	12,00	12,000		24,58	0,31	2,40	0,43	0,048	



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	Соль йодированная	0,20	0,200						
	<b>Сердце в соусе</b>			<b>80</b>	<b>19,00</b>		<b>1,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>
	Сердце говяжье	52,00	44,000						
	Морковь	6,00	4,300		1,45	0,06		0,30	0,215
	Лук репчатый	3,20	2,700		1,09	0,04	0,01	0,22	0,270
	Чеснок	0,53	0,430		0,63	0,03		0,13	0,043
	Соль йодированная	0,40	0,400						
	Томат-паста	3,70	3,700		2,28	0,13		0,44	0,962
	Масло сливочное	1,10	1,100		6,22	0,01	0,68	0,02	
	Мука	1,60	1,600		5,34	0,16	0,02	1,13	
	Сахар-песок	0,53	0,530		2,12			0,53	
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96	
	<b>Картофельное пюре</b>			<b>120</b>	<b>117,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>	<b>17,00</b>	<b>20,00</b>
	Картофель	120,00	101,000		77,57	2,02	0,40	16,46	20,200
	Молоко	19,00	18,000		10,66	0,52	0,58	0,85	0,234
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
	Соль йодированная	1,20	1,200						
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>350</b>	<b>257,47</b>	<b>8,07</b>	<b>8,27</b>	<b>37,69</b>	<b>17,34</b>
	<b>Молоко кипяченое</b>			<b>180</b>	<b>107,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	189,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340
	<b>Кондитерские изделия</b>			<b>20</b>	<b>87,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>15,00</b>	
	Печенье	20,00	20,000		87,16	1,50	2,36	14,98	
	<b>Фрукты свежие</b>			<b>150</b>	<b>64,00</b>	<b>1,00</b>		<b>14,00</b>	<b>15,00</b>
	Персики	180,00	150,000		63,75	1,35	0,15	14,25	15,000
	<b>УЖИН</b>			<b>370</b>	<b>234,10</b>	<b>3,31</b>	<b>9,32</b>	<b>34,24</b>	<b>3,67</b>
	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>			<b>100</b>	<b>146,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>27,00</b>	
	Крупа рис пропаренный	36,00	36,000		119,88	2,52	0,36	26,64	
	Масло сливочное	4,70	4,700		26,58	0,06	2,89	0,08	
	<b>Хлеб иодированный.</b>			<b>20</b>					
	Хлеб иодирован. (батон)	20,00	20,000						
	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>			<b>100</b>	<b>75,00</b>	<b>1,00</b>	<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>
	Кета	80,00	61,000						
	Морковь	22,00	17,000		5,73	0,22	0,02	1,17	0,850
	Лук репчатый	12,00	10,000		4,02	0,14	0,02	0,82	1,000
	Томат-паста	7,00	7,000		4,31	0,25		0,83	1,820
	Масло растительное	6,00	6,000		53,95		5,99		

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

3 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б.г.	Ж.г.	У.г.	Вит.С. (мг)
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>335</b>	<b>385,08</b>	<b>10,91</b>	<b>13,79</b>	<b>54,38</b>	<b>2,60</b>
<i>Каша кукурузная молочная жидкая</i>				<b>150</b>	<b>194,00</b>	<b>5,00</b>	<b>7,00</b>	<b>28,00</b>	<b>1,00</b>
	Крупа кукурузная	30,00	30,000		98,40	2,49	0,36	21,30	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300
	Сахар-песок	2,00	2,000		7,98			2,00	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
<i>Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)</i>				<b>150</b>	<b>84,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>11,00</b>	<b>1,00</b>
	Кофейный напиток(сад)	1,70	1,700		5,27	0,23		1,09	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
<i>Бутерброды с маслом</i>				<b>35</b>	<b>107,00</b>	<b>2,00</b>	<b>4,00</b>	<b>16,00</b>	
	Батон нарезной	30,00	30,000		78,51	2,25	0,87	15,42	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
<b>10 ЧАСОВ</b>				<b>100</b>	<b>43,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>2,00</b>
<i>Соки</i>				<b>100</b>	<b>43,00</b>	<b>1,00</b>		<b>10,00</b>	<b>2,00</b>
	Сок( сад)	100,00	100,000		43,30	0,50	0,10	10,10	2,000
<b>ОБЕД</b>				<b>520</b>	<b>413,51</b>	<b>20,89</b>	<b>18,36</b>	<b>41,18</b>	<b>49,84</b>
<i>Свекольник со сметаной</i>				<b>150</b>	<b>124,00</b>	<b>5,00</b>	<b>7,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>
	Свекла	42,00	36,000		15,16	0,54	0,04	3,17	3,600
	Морковь	6,00	4,800		1,62	0,06		0,33	0,240
	Лук репчатый	7,00	5,000		2,01	0,07	0,01	0,41	0,500
	Картофель	30,00	27,000		20,74	0,54	0,11	4,40	5,400
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03	
	Томат-паста	1,50	1,500		0,92	0,05		0,18	0,390
	Сметана САД	12,00	12,000		24,58	0,31	2,40	0,43	0,048
	Цыпленок-бройлер	20,00	20,000		47,76	3,64	3,68	0,02	0,360
	Соль йодированная	0,20	0,200						
<i>витаминный напиток</i>				<b>150</b>	<b>13,00</b>			<b>3,00</b>	
	Витаминный напиток	20,00	20,000		12,84	0,12	0,04	3,00	0,004
<i>Капуста тушеная</i>				<b>120</b>	<b>69,00</b>	<b>2,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>39,00</b>
	Капуста белокочанная	105,00	84,000		22,60	1,51	0,08	3,95	37,800
	Масло растительное	3,60	3,600		32,37		3,60		
	Морковь	4,00	3,200		1,08	0,04		0,22	0,160
	Лук репчатый	6,00	4,800		1,93	0,07	0,01	0,39	0,480
	Томат-паста	2,60	2,600		1,60	0,09		0,31	0,676
	Мука	0,96	0,960		3,20	0,10	0,01	0,68	
	Сахар-песок	1,60	1,600		6,39			1,60	



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
<b>Котлеты, биточки, шницели</b>					<b>60</b>	<b>129,00</b>	<b>11,00</b>	<b>7,00</b>	<b>6,00</b>	
	Говядина (котлетное мясо)	50,00	50,000		84,10	10,00	4,90			
	Хлеб пшеничный	11,00	11,000		25,78	0,84	0,09	5,41		
	Молоко	14,00	14,000		8,29	0,41	0,45	0,66	0,182	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
	Соль йодированная	1,00	1,000							
<b>Хлеб ржаной</b>					<b>40</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96		
<b>ПОЛДНИК</b>					<b>240</b>	<b>291,37</b>	<b>13,74</b>	<b>9,00</b>	<b>38,85</b>	<b>2,55</b>
<b>Молоко кипяченое</b>					<b>180</b>	<b>107,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	189,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
<b>Булочка "Творожная"</b>					<b>60</b>	<b>185,00</b>	<b>9,00</b>	<b>3,00</b>	<b>30,00</b>	
	Мука	35,20	35,200		117,39	3,63	0,39	24,85		
	Мука	2,00	2,000		6,67	0,21	0,02	1,41		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Масло сливочное	1,20	1,200		6,79	0,02	0,74	0,02		
	Яйцо куриное	1/7 шт.	5,600		8,80	0,71	0,64	0,04		
	Молоко	10,00	10,000		5,92	0,29	0,32	0,47	0,130	
	Творог	16,00	15,800		22,28	3,32	0,79	0,47	0,079	
	Дрожжи	1,50	1,500		1,27	0,19		0,13		
	Соль йодированная	0,36	0,360							
	Ванилин	0,04	0,036		0,02					
	Яйцо куриное	1/33 шт.	1,200		1,89	0,15	0,14	0,01		
	Масло растительное	0,20	0,200		1,80		0,20			
<b>УЖИН</b>					<b>350</b>	<b>316,22</b>	<b>13,13</b>	<b>9,24</b>	<b>45,16</b>	<b>186,12</b>
<b>запеканка из печени с рисом</b>					<b>60</b>	<b>125,00</b>	<b>10,00</b>	<b>5,00</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b>
	Печень говяжья	52,00	43,000		54,22	7,70	1,59	2,28	14,190	
	Лук репчатый	18,00	15,000		6,03	0,21	0,03	1,23	1,500	
	Масло сливочное	1,30	1,300		7,35	0,02	0,80	0,02		
	Крупа рисовая круг.	8,00	8,000		26,64	0,56	0,08	5,92		
	Яйцо куриное	3/10 шт.	12,000		18,85	1,52	1,38	0,08		
	Масло растительное	1,30	1,300		11,69		1,30			
<b>Картофельное пюре</b>					<b>120</b>	<b>117,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>	<b>17,00</b>	<b>20,00</b>
	Картофель	120,00	101,000		77,57	2,02	0,40	16,46	20,200	
	Молоко	19,00	18,000		10,66	0,52	0,58	0,85	0,234	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
	Соль йодированная	1,20	1,200							



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

4 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит.С, (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>336</b>	<b>458,62</b>	<b>18,34</b>	<b>17,77</b>	<b>56,35</b>	<b>2,60</b>
<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>					<b>150</b>	<b>195,00</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>28,00</b>	<b>1,00</b>
	Крупа пшеничная	30,00	30,000		105,90	4,80	0,30	21,00		
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70		1,300
	Сахар-песок	2,00	2,000		7,98			2,00		
	Соль йодированная	0,20	0,200							
	Масло сливочное	3,80	3,800		21,49	0,05	2,34	0,06		
<i>Бутерброды с маслом</i>					<b>35</b>	<b>107,00</b>	<b>2,00</b>	<b>4,00</b>	<b>16,00</b>	
	Батон нарезной	30,00	30,000		78,51	2,25	0,87	15,42		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<i>Яйцо вареное</i>					<b>1</b>	<b>63,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28		
<i>Какао с молоком (1-й вариант)</i>					<b>150</b>	<b>94,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>13,00</b>	<b>1,00</b>
	Какао-порошок	1,20	1,200		3,28	0,29	0,18	0,12		
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70		1,300
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98		
<b>10 ЧАСОВ</b>					<b>100</b>	<b>43,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>2,00</b>
<i>Соки</i>					<b>100</b>	<b>43,00</b>	<b>1,00</b>		<b>10,00</b>	<b>2,00</b>
	Сок( сад)	100,00	100,000		43,30	0,50	0,10	10,10		2,000
<b>ОБЕД</b>					<b>480</b>	<b>416,98</b>	<b>19,58</b>	<b>13,91</b>	<b>53,40</b>	<b>7,94</b>
<i>Суп картофельный с клецками</i>					<b>150</b>	<b>114,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>10,00</b>	<b>7,00</b>
	Картофель	40,00	30,000		23,04	0,60	0,12	4,89		6,000
	Морковь	8,00	6,000		2,02	0,08	0,01	0,41		0,300
	Лук репчатый	7,00	6,000		2,41	0,08	0,01	0,49		0,600
	Масло растительное	1,50	1,500		13,49		1,50			
	Мука	4,80	4,800		16,01	0,49	0,05	3,39		
	Молоко	7,00	7,000		4,14	0,20	0,22	0,33		0,091
	Соль йодированная	0,14	0,140							
	Яйцо куриное	1/33 шт.	1,200		1,89	0,15	0,14	0,01		
	Масло сливочное	0,53	0,530		3,00	0,01	0,33	0,01		
	Цыпленок-бройлер	20,00	20,000		47,76	3,64	3,68	0,02		0,360
<i>витаминый напиток</i>					<b>150</b>	<b>13,00</b>			<b>3,00</b>	
	Витаминый напиток	20,00	20,000		12,84	0,12	0,04	3,00		0,004
<i>Котлеты или биточки рыбные</i>					<b>60</b>	<b>100,00</b>	<b>9,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>1,00</b>
	Треска	76,00	48,000		33,31	7,68	0,29			0,480
	Хлеб пшеничный	11,00	11,000		25,78	0,84	0,09	5,41		
	Молоко	8,00	8,000		4,74	0,23	0,26	0,38		0,104

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит. С, (мг)
	Масло растительное	4,00	4,000		35,96		4,00		
	<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>80</b>	<b>113,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>19,00</b>	
	Макаронные изделия	27,00	27,000		91,18	2,97	0,35	19,04	
	Масло сливочное	3,80	3,800		21,49	0,05	2,34	0,06	
	Соль йодированная	1,60	1,600						
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96	
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>215</b>	<b>256,06</b>	<b>6,96</b>	<b>6,36</b>	<b>42,76</b>	<b>2,34</b>
	<b>Молоко кипяченое</b>			<b>180</b>	<b>107,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	189,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340
	<b>бутербод с джемомили медом</b>			<b>35</b>	<b>150,00</b>	<b>2,00</b>	<b>1,00</b>	<b>34,00</b>	
	Батон нарезной	20,00	20,000		52,34	1,50	0,58	10,28	
	Джем	15,00	15,000		48,50	0,12	0,02	11,97	
	Мед	15,00	15,000		48,66	0,12		12,05	
	<b>УЖИН</b>			<b>380</b>	<b>424,46</b>	<b>21,67</b>	<b>9,73</b>	<b>62,57</b>	<b>12,85</b>
	<b>Сырники из творога</b>			<b>90</b>	<b>214,00</b>	<b>19,00</b>	<b>8,00</b>	<b>18,00</b>	
	Творог	82,00	81,000		114,21	17,01	4,05	2,43	0,405
	Яйцо куриное	1/14 шт.	2,800		4,40	0,36	0,32	0,02	
	Сахар-песок	7,00	7,000		27,94			6,99	
	Мука	12,00	12,000		40,02	1,24	0,13	8,47	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	<b>Хлеб иодированный.</b>			<b>20</b>					
	Хлеб йодирован. (батон)	20,00	20,000						
	<b>Бананы</b>			<b>100</b>	<b>95,00</b>	<b>2,00</b>	<b>1,00</b>	<b>21,00</b>	<b>10,00</b>
	Бананы				94,50	1,50	0,50	21,00	10,000
	<b>Кисель из свежих ягод</b>			<b>150</b>	<b>51,00</b>			<b>13,00</b>	<b>2,00</b>
	Клюква	16,00	15,000		2,79	0,08	0,03	0,56	2,250
	Крахмал	5,00	5,000		16,23	0,04		4,02	
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98	
	<b>Молоко сгущенное</b>			<b>20</b>	<b>65,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>11,00</b>	
	Молоко сгущенное	20,00	20,000		65,46	1,44	1,70	11,10	0,200
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1511</b>	<b>1599,00</b>	<b>67,00</b>	<b>48,00</b>	<b>225,00</b>	<b>28,00</b>



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

5 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит.С. (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>340</b>	<b>381,38</b>	<b>11,48</b>	<b>13,94</b>	<b>52,48</b>	<b>2,53</b>
<i>«Каша "Дружба"»</i>					<b>150</b>	<b>170,00</b>	<b>4,00</b>	<b>8,00</b>	<b>21,00</b>	<b>1,00</b>
	Крупа рисовая круг.	11,00	11,000		36,63	0,77	0,11	8,14		
	Крупа пшено	8,00	8,000		27,34	0,92	0,26	5,32		
	Молоко	77,00	77,000		45,58	2,23	2,46	3,62		1,001
	Сахар-песок	3,80	3,800		15,17			3,79		
	Масло сливочное	8,00	8,000		45,24	0,10	4,92	0,14		
<i>Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)</i>					<b>150</b>	<b>104,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>16,00</b>	<b>1,00</b>
	Кофейный напиток(сад)	1,70	1,700		5,27	0,23		1,09		
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70		1,300
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98		
<i>Бутерброды с сыром</i>					<b>40</b>	<b>107,00</b>	<b>4,00</b>	<b>3,00</b>	<b>16,00</b>	
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28		0,224
	Батон нарезной	30,00	30,000		78,51	2,25	0,87	15,42		
<b>10 ЧАСОВ</b>					<b>100</b>	<b>43,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>2,00</b>
<i>Соки</i>					<b>100</b>	<b>43,00</b>	<b>1,00</b>		<b>10,00</b>	<b>2,00</b>
	Сок( сад)	100,00	100,000		43,30	0,50	0,10	10,10		2,000
<b>ОБЕД</b>					<b>520</b>	<b>510,78</b>	<b>23,71</b>	<b>27,28</b>	<b>42,69</b>	<b>31,17</b>
<i>Суп крестьянский с крупой</i>					<b>150</b>	<b>97,00</b>	<b>5,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>8,00</b>
	Капуста белокочанная	23,00	11,000		2,96	0,20	0,01	0,52		4,950
	Картофель	20,00	9,000		6,91	0,18	0,04	1,47		1,800
	Крупа пшено	3,00	1,800		6,15	0,21	0,06	1,20		
	Морковь	7,00	3,600		1,21	0,05		0,25		0,180
	Лук репчатый	7,00	3,600		1,45	0,05	0,01	0,30		0,360
	Масло растительное	3,00	1,800		16,18		1,80			
	Цыпленок-бройлер	20,00	20,000		47,76	3,64	3,68	0,02		0,360
	Сметана САД	7,00	7,000		14,34	0,18	1,40	0,25		0,028
<i>Азу</i>					<b>150</b>	<b>267,00</b>	<b>16,00</b>	<b>17,00</b>	<b>13,00</b>	<b>14,00</b>
	Говядина (сад)	100,00	79,000		172,54	14,69	12,64			
	Масло растительное	5,00	3,800		34,17		3,80			
	Томат-паста	1,90	1,900		1,17	0,07		0,22		0,494
	Лук репчатый	12,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66		0,800
	Мука	1,70	1,600		5,34	0,16	0,02	1,13		
	Огурцы консервированные	17,00	8,000		0,87	0,06	0,01	0,14		0,216
	Картофель	125,00	64,000		49,15	1,28	0,26	10,43		12,800
	Чеснок	0,40	0,320		0,47	0,02		0,10		0,032
<i>Салат из свежих огурцов и помидор</i>					<b>30</b>	<b>33,00</b>		<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>6,00</b>



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б.г.	Ж.г.	У.г.	Вит. С. (мг)
	Помидор	15,00	15,000		3,15	0,09	0,03	0,63	3,750
	Огурцы свежие	15,00	15,000		2,12	0,12	0,02	0,38	1,500
	Лук зеленый	3,00	3,000		0,54	0,04		0,10	0,900
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00		
	<b>Компот из свежих плодов или ягод</b>			<b>150</b>	<b>36,00</b>			<b>9,00</b>	<b>3,00</b>
	Яблоки	30,05	30,000		12,24	0,12		2,94	3,000
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Кислота лимонная	0,15	0,150						
	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96	
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>310</b>	<b>284,83</b>	<b>6,03</b>	<b>2,62</b>	<b>59,31</b>	<b>17,25</b>
	<b>Кисель из свежих ягод</b>			<b>150</b>	<b>45,00</b>			<b>11,00</b>	<b>2,00</b>
	Клюква	16,00	15,000		2,79	0,08	0,03	0,56	2,250
	Крахмал	6,75	6,750		21,92	0,05		5,43	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	<b>Булочка "Домашняя"</b>			<b>60</b>	<b>176,00</b>	<b>5,00</b>	<b>2,00</b>	<b>34,00</b>	
	Мука	39,00	39,000		130,07	4,02	0,43	27,53	
	Мука	2,00	2,000		6,67	0,21	0,02	1,41	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
	Яйцо куриное	1/33 шт.	1,200		1,89	0,15	0,14	0,01	
	Соль йодированная	0,40	0,400						
	Дрожжи	1,00	1,002		0,85	0,13		0,09	
	<b>Фрукты свежие</b>			<b>100</b>	<b>64,00</b>	<b>1,00</b>		<b>14,00</b>	<b>15,00</b>
	Персики	180,00	150,000		63,75	1,35	0,15	14,25	15,000
	<b>УЖИН</b>			<b>261</b>	<b>208,45</b>	<b>6,33</b>	<b>14,74</b>	<b>12,64</b>	<b>9,40</b>
	<b>Винегрет овощной</b>			<b>100</b>	<b>126,00</b>	<b>1,00</b>	<b>10,00</b>	<b>7,00</b>	<b>9,00</b>
	Картофель	29,00	22,000		16,90	0,44	0,09	3,59	4,400
	Свекла	19,00	15,000		6,32	0,23	0,02	1,32	1,500
	Морковь	13,00	10,000		3,37	0,13	0,01	0,69	0,500
	Огурцы соленые	38,00	30,000		3,00	0,24		0,51	1,500
	Лук репчатый	18,00	15,000		6,03	0,21	0,03	1,23	1,500
	Масло растительное	10,00	10,000		89,91		9,99		
	<b>Яйцо вареное</b>			<b>1</b>	<b>63,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28	
	<b>хлеб йодированный</b>			<b>10</b>					
	Хлеб йодирован. (батон)	10,00	10,000						

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

6 день

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б,г	Ж,г	У,г	Вит. С, (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>335</b>	<b>364,51</b>	<b>10,19</b>	<b>12,28</b>	<b>53,34</b>	<b>2,34</b>
<i>Каша манная молочная жидкая</i>					<b>150</b>	<b>153,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	<b>22,00</b>	<b>1,00</b>
	Крупа манная	23,00	23,000		76,50	2,37	0,23	16,24		
	Молоко	80,00	80,000		47,36	2,32	2,56	3,76	1,040	
	Сахар-песок	2,00	2,000		7,98			2,00		
	Масло сливочное	3,80	3,800		21,49	0,05	2,34	0,06		
<i>Бутерброды с маслом</i>					<b>35</b>	<b>107,00</b>	<b>2,00</b>	<b>4,00</b>	<b>16,00</b>	
	Батон нарезной	30,00	30,000		78,51	2,25	0,87	15,42		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<i>Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)</i>					<b>150</b>	<b>104,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>16,00</b>	<b>1,00</b>
	Кофейный напиток(сад)	1,70	1,700		5,27	0,23		1,09		
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98		
<b>10 ЧАСОВ</b>					<b>100</b>	<b>43,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>2,00</b>
<i>Соки</i>					<b>100</b>	<b>43,00</b>	<b>1,00</b>		<b>10,00</b>	<b>2,00</b>
	Сок( сад)	100,00	100,000		43,30	0,50	0,10	10,10	2,000	
<b>ОБЕД</b>					<b>530</b>	<b>575,21</b>	<b>24,27</b>	<b>20,09</b>	<b>74,35</b>	<b>16,57</b>
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>					<b>150</b>	<b>115,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,00</b>
	Макаронные изделия	6,00	6,000		20,26	0,66	0,08	4,23		
	Картофель	60,00	45,000		34,56	0,90	0,18	7,34	9,000	
	Морковь	8,00	6,000		2,02	0,08	0,01	0,41	0,300	
	Лук репчатый	7,00	6,000		2,41	0,08	0,01	0,49	0,600	
	Масло сливочное	1,50	1,500		8,48	0,02	0,92	0,03		
	Цыпленок-бройлер	20,00	20,000		47,76	3,64	3,68	0,02	0,360	
	Соль йодированная	0,30	0,300							
<i>Плов из отварной говядины</i>					<b>150</b>	<b>322,00</b>	<b>16,00</b>	<b>15,00</b>	<b>32,00</b>	<b>1,00</b>
	Говядина (сад)	66,00	66,000		144,14	12,28	10,56			
	Морковь	19,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750	
	Масло сливочное	6,00	6,000		33,93	0,08	3,69	0,10		
	Лук репчатый	8,00	6,000		2,41	0,08	0,01	0,49	0,600	
	Крупа рис пропаренный	41,00	41,000		136,53	2,87	0,41	30,34		
	Соль йодированная	1,00	1,000							
<i>Компот из плодов/или ягод сушеных</i>					<b>150</b>	<b>54,00</b>	<b>1,00</b>		<b>13,00</b>	<b>1,00</b>
	Курага(сад)	12,00	12,000		34,13	0,62		7,91	0,960	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
<i>Хлеб ржаной</i>					<b>40</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96		



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
	<b>Огурцы свежие</b>			<b>40</b>	<b>6,00</b>			<b>1,00</b>	<b>4,00</b>
	Огурцы свежие				5,64	0,32	0,04	1,00	4,000
	<b>ПОЛДНИК</b>			<b>230</b>	<b>278,26</b>	<b>8,82</b>	<b>11,46</b>	<b>34,97</b>	<b>2,34</b>
	<b>Молоко кипяченое</b>			<b>180</b>	<b>107,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	189,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340
	<b>Булочка "Дорожная"</b>			<b>50</b>	<b>172,00</b>	<b>4,00</b>	<b>6,00</b>	<b>27,00</b>	
	Мука	31,00	31,000		103,39	3,19	0,34	21,89	
	Мука	1,00	1,000		3,34	0,10	0,01	0,71	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Масло сливочное	6,67	6,665		37,69	0,09	4,10	0,11	
	Масло сливочное	1,00	1,000		5,66	0,01	0,62	0,02	
	Соль йодированная	0,35	0,350						
	Дрожжи	0,75	0,750		0,64	0,10		0,06	
	Мука	1,00	1,000		3,34	0,10	0,01	0,71	
	Масло сливочное	1,00	1,000		5,66	0,01	0,62	0,02	
	<b>УЖИН</b>			<b>270</b>	<b>222,63</b>	<b>14,47</b>	<b>7,33</b>	<b>24,73</b>	<b>3,46</b>
	<b>Пудинг из творога с морковью</b>			<b>80</b>	<b>142,00</b>	<b>14,00</b>	<b>6,00</b>	<b>9,00</b>	<b>1,00</b>
	Творог	61,00	60,000		84,60	12,60	3,00	1,80	0,300
	Яйцо куриное	1/8 шт.	5,200		8,17	0,66	0,60	0,04	
	Сахар-песок	6,00	6,000		23,95			5,99	
	Морковь	12,00	12,000		4,04	0,16	0,01	0,83	0,600
	Масло сливочное	2,70	2,700		15,27	0,04	1,66	0,05	
	Сметана САД	2,70	2,700		5,53	0,07	0,54	0,10	0,011
	<b>Соус молочный сладкий</b>			<b>30</b>	<b>36,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>5,00</b>	
	Молоко	23,00	23,000		13,62	0,67	0,74	1,08	0,299
	Мука	1,20	1,200		4,00	0,12	0,01	0,85	
	Масло сливочное	1,20	1,200		6,79	0,02	0,74	0,02	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Ванилин	0,02	0,020		0,01				
	<b>хлеб йодированный</b>			<b>10</b>					
	Хлеб йодирован. (батон)	10,00	10,000						
	<b>Кисель из свежих ягод</b>			<b>150</b>	<b>45,00</b>			<b>11,00</b>	<b>2,00</b>
	Клюква	16,00	15,000		2,79	0,08	0,03	0,56	2,250
	Крахмал	6,75	6,750		21,92	0,05		5,43	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1465</b>	<b>1484,00</b>	<b>58,00</b>	<b>51,00</b>	<b>197,00</b>	<b>27,00</b>



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

7 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г:			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит. С, (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>320</b>	<b>252,72</b>	<b>9,02</b>	<b>8,22</b>	<b>35,69</b>	<b>2,67</b>
<i>Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)</i>					<b>150</b>	<b>84,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>11,00</b>	<b>1,00</b>
	Кофейный напиток(сад)	1,70	1,700		5,27	0,23		1,09		
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>					<b>150</b>	<b>116,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>15,00</b>	<b>1,00</b>
	Молоко	105,00	105,000		62,16	3,05	3,36	4,94	1,365	
	Масло сливочное	1,50	1,500		8,48	0,02	0,92	0,03		
	Сахар-песок	1,20	1,200		4,79			1,20		
	Макаронные изделия	12,00	12,000		40,52	1,32	0,16	8,46		
<i>Батон нарезной</i>					<b>20</b>	<b>52,00</b>	<b>2,00</b>	<b>1,00</b>	<b>10,00</b>	
	Батон нарезной	20,00	20,000		52,34	1,50	0,58	10,28		
<b>10 ЧАСОВ</b>					<b>100</b>	<b>43,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>2,00</b>
<i>Соки</i>					<b>100</b>	<b>43,00</b>	<b>1,00</b>		<b>10,00</b>	<b>2,00</b>
	Сок( сад)	100,00	100,000		43,30	0,50	0,10	10,10	2,000	
<b>ОБЕД</b>					<b>490</b>	<b>476,48</b>	<b>23,61</b>	<b>19,42</b>	<b>51,82</b>	<b>106,97</b>
<i>Рассольник "Ленинградский"</i>					<b>150</b>	<b>122,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>11,00</b>	<b>11,00</b>
	Картофель	60,00	45,000		34,56	0,90	0,18	7,34	9,000	
	Крупа "Геркулес"	3,00	3,000		10,57	0,37	0,19	1,85		
	Морковь	8,00	6,000		2,02	0,08	0,01	0,41	0,300	
	Лук репчатый	5,00	4,000		1,61	0,06	0,01	0,33	0,400	
	Огурцы, соленые	10,00	9,000		0,90	0,07		0,15	0,450	
	Цыпленок-бройлер	20,00	20,000		47,76	3,64	3,68	0,02	0,360	
	Сметана САД	12,00	12,000		24,58	0,31	2,40	0,43	0,048	
	Соль йодированная	0,20	0,200							
<i>Говядина, тушенная с капустой</i>					<b>150</b>	<b>243,00</b>	<b>15,00</b>	<b>12,00</b>	<b>17,00</b>	<b>96,00</b>
	Говядина (сад)	57,00	57,000		124,49	10,60	9,12			
	Лук репчатый	30,00	26,000		10,45	0,36	0,05	2,13	2,600	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
	Капуста белокочанная	220,00	200,000		53,80	3,60	0,20	9,40	90,000	
	Томат-паста	10,01	10,005		6,16	0,36		1,18	2,601	
	Кислота лимонная	0,09	0,090							
	Мука	1,20	1,200		4,00	0,12	0,01	0,85		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
	Морковь	10,00	10,000		3,37	0,13	0,01	0,69	0,500	
<i>Хлеб ржаной</i>					<b>40</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96		



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

8 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит. С, (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>340</b>	<b>363,57</b>	<b>13,35</b>	<b>12,74</b>	<b>48,90</b>	<b>2,82</b>
<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>					<b>150</b>	<b>174,00</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>23,00</b>	<b>1,00</b>
	Крупа пшено	25,00	25,000		85,43	2,88	0,83	16,63		
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300	
	Сахар-песок	2,00	2,000		7,98			2,00		
	Масло сливочное	3,80	3,800		21,49	0,05	2,34	0,06		
	Соль йодированная	0,20	0,200							
<i>Какао с молоком (1-й вариант)</i>					<b>150</b>	<b>82,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>10,00</b>	<b>1,00</b>
	Какао-порошок	1,20	1,200		3,28	0,29	0,18	0,12		
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300	
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
<i>Бутерброды с сыром</i>					<b>40</b>	<b>107,00</b>	<b>4,00</b>	<b>3,00</b>	<b>16,00</b>	
	Сыр	8,00	8,000		28,52	2,08	2,12	0,28	0,224	
	Батон нарезной	30,00	30,000		78,51	2,25	0,87	15,42		
<b>10 ЧАСОВ</b>					<b>100</b>	<b>43,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>2,00</b>
<i>Соки</i>					<b>100</b>	<b>43,00</b>	<b>1,00</b>		<b>10,00</b>	<b>2,00</b>
	Сок( сад)	100,00	100,000		43,30	0,50	0,10	10,10	2,000	
<b>ОБЕД</b>					<b>500</b>	<b>509,71</b>	<b>25,41</b>	<b>18,24</b>	<b>60,97</b>	<b>13,95</b>
<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>					<b>150</b>	<b>113,00</b>	<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>11,00</b>	<b>13,00</b>
	Картофель	80,00	60,000		46,08	1,20	0,24	9,78	12,000	
	Морковь	8,00	6,000		2,02	0,08	0,01	0,41	0,300	
	Лук репчатый	7,00	6,000		2,41	0,08	0,01	0,49	0,600	
	Томат-паста	1,50	1,500		0,92	0,05		0,18	0,390	
	Масло растительное	1,20	1,200		10,79		1,20			
	Говядина (сад)	31,00	23,000		50,23	4,28	3,68			
	Лук репчатый	2,40	2,000		0,80	0,03		0,16	0,200	
	Соль йодированная	2,00	2,000							
<i>Рыба запеченная в омлете</i>					<b>60</b>	<b>159,00</b>	<b>15,00</b>	<b>9,00</b>	<b>4,00</b>	
	Минтай	98,00	70,000		50,19	11,13	0,63		0,350	
	Мука	3,30	3,300		11,01	0,34	0,04	2,33		
	Масло растительное	6,00	6,000		53,95		5,99			
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,800		32,68	2,64	2,39	0,15		
	Молоко	8,00	8,000		4,74	0,23	0,26	0,38	0,104	
	Мука	2,00	2,000		6,67	0,21	0,02	1,41		
<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>					<b>100</b>	<b>146,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>27,00</b>	
	Крупа рис пропаренный	36,00	36,000		119,88	2,52	0,36	26,64		
	Масло сливочное	4,70	4,700		26,58	0,06	2,89	0,08		



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
<b>Витаминный напиток</b>					<b>150</b>	<b>13,00</b>			<b>3,00</b>	
	Витаминный напиток	20,00	20,000		12,84	0,12	0,04	3,00	0,004	
<b>Хлеб ржаной</b>					<b>40</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96		
<b>ПОЛДНИК</b>					<b>300</b>	<b>257,47</b>	<b>8,07</b>	<b>8,27</b>	<b>37,69</b>	<b>17,34</b>
<b>Молоко кипяченое</b>					<b>180</b>	<b>107,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	189,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340	
<b>Кондитерские изделия</b>					<b>20</b>	<b>87,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>15,00</b>	
	Печенье	20,00	20,000		87,16	1,50	2,36	14,98		
<b>Фрукты свежие</b>					<b>100</b>	<b>64,00</b>	<b>1,00</b>		<b>14,00</b>	<b>15,00</b>
	Персики	180,00	150,000		63,75	1,35	0,15	14,25	15,000	
<b>УЖИН</b>					<b>321</b>	<b>192,86</b>	<b>7,89</b>	<b>9,73</b>	<b>18,47</b>	<b>40,75</b>
<b>Рагу из овощей</b>					<b>150</b>	<b>110,00</b>	<b>3,00</b>	<b>5,00</b>	<b>13,00</b>	<b>41,00</b>
	Картофель	50,00	45,000		34,56	0,90	0,18	7,34	9,000	
	Морковь	35,00	30,000		10,11	0,39	0,03	2,07	1,500	
	Капуста белокочанная	70,00	65,000		17,49	1,17	0,07	3,06	29,250	
	Горошек консервированный	15,00	10,000		3,84	0,31		0,65	1,000	
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Соль йодированная	1,00	1,000							
<b>Яйцо вареное</b>					<b>1</b>	<b>63,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28		
<b>Хлеб иодированный.</b>					<b>20</b>					
	Хлеб йодирован. (батон)	20,00	20,000							
<b>Чай с сахаром, вереньем, медом (2-й вариант)</b>					<b>150</b>	<b>20,00</b>			<b>5,00</b>	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1561</b>	<b>1367,00</b>	<b>55,00</b>	<b>49,00</b>	<b>176,00</b>	<b>77,00</b>

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

9 день

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>295</b>	<b>421,13</b>	<b>20,86</b>	<b>16,28</b>	<b>47,84</b>	<b>2,54</b>
<i>Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)</i>				<b>150</b>	<b>84,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>11,00</b>	<b>1,00</b>
	Кофейный напиток(сад)	1,70	1,700		5,27	0,23		1,09	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99	
<i>Пудинг из творога с морковью</i>				<b>80</b>	<b>194,00</b>	<b>15,00</b>	<b>8,00</b>	<b>17,00</b>	<b>1,00</b>
	Творог	61,00	60,000		84,60	12,60	3,00	1,80	0,300
	Яйцо куриное	1/5 шт.	8,000		12,57	1,02	0,92	0,06	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Морковь	12,00	12,000		4,04	0,16	0,01	0,83	0,600
	Масло сливочное	2,70	2,700		15,27	0,04	1,66	0,05	
	Сметана САД	10,00	10,000		20,48	0,26	2,00	0,36	0,040
	Крупа манная	5,00	5,000		16,63	0,52	0,05	3,53	
<i>Соус молочный сладкий</i>				<b>30</b>	<b>36,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>5,00</b>	
	Молоко	23,00	23,000		13,62	0,67	0,74	1,08	0,299
	Мука	1,20	1,200		4,00	0,12	0,01	0,85	
	Масло сливочное	1,20	1,200		6,79	0,02	0,74	0,02	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Ванилин	0,02	0,020		0,01				
<i>Бутерброды с маслом</i>				<b>35</b>	<b>107,00</b>	<b>2,00</b>	<b>4,00</b>	<b>16,00</b>	
	Батон нарезной	30,00	30,000		78,51	2,25	0,87	15,42	
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09	
<b>10 ЧАСОВ</b>				<b>100</b>	<b>43,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>2,00</b>
<i>Соки</i>				<b>100</b>	<b>43,00</b>	<b>1,00</b>		<b>10,00</b>	<b>2,00</b>
	Сок( сад)	100,00	100,000		43,30	0,50	0,10	10,10	2,000
<b>ОБЕД</b>				<b>520</b>	<b>538,65</b>	<b>22,44</b>	<b>15,57</b>	<b>77,20</b>	<b>22,06</b>
<i>Суп картофельный с рыбой</i>				<b>150</b>	<b>97,00</b>	<b>7,00</b>	<b>2,00</b>	<b>12,00</b>	<b>15,00</b>
	Минтай	46,00	32,000		22,94	5,09	0,29		0,160
	Картофель	90,00	68,000		52,22	1,36	0,27	11,08	13,600
	Морковь	8,00	6,000		2,02	0,08	0,01	0,41	0,300
	Лук репчатый	8,00	6,000		2,41	0,08	0,01	0,49	0,600
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05	
<i>Тефтели из говядины</i>				<b>60</b>	<b>129,00</b>	<b>9,00</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>2,00</b>
	Говядина (сад)	58,00	42,000		91,73	7,81	6,72		
	Хлеб пшеничный	8,00	8,000		18,75	0,61	0,06	3,94	
	Масло сливочное	1,80	1,800		10,18	0,02	1,11	0,03	
	Лук репчатый	23,00	20,000		8,04	0,28	0,04	1,64	2,000



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б.г.	Ж.г.	У.г.	Вит. С, (мг)	
<b>Макаронные изделия отварные</b>					<b>80</b>	<b>113,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>19,00</b>	
	Макаронные изделия	27,00	27,000		91,18	2,97	0,35	19,04		
	Масло сливочное	3,80	3,800		21,49	0,05	2,34	0,06		
	Соль йодированная	1,60	1,600							
<b>Салат из свеклы отварной</b>					<b>40</b>	<b>34,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>
	Свекла	48,40	38,000		16,00	0,57	0,04	3,34	3,800	
	Масло растительное	2,00	2,000		17,98		2,00			
<b>Компот из плодов или ягод сушеных</b>					<b>150</b>	<b>89,00</b>	<b>1,00</b>		<b>21,00</b>	<b>2,00</b>
	Курага(сад)	20,00	20,000		56,88	1,04		13,18	1,600	
	Сахар-песок	8,00	8,000		31,94			7,98		
<b>Хлеб ржаной</b>					<b>40</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96		
<b>ПОЛДНИК</b>					<b>200</b>	<b>200,20</b>	<b>10,50</b>	<b>8,12</b>	<b>21,28</b>	<b>1,08</b>
<b>Йогурт питьевой</b>					<b>180</b>	<b>113,00</b>	<b>9,00</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>1,00</b>
	Йогурт питьевой				113,04	9,00	5,76	6,30	1,080	
<b>Кондитерские изделия</b>					<b>20</b>	<b>87,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>15,00</b>	
	Преченье	20,00	20,000		87,16	1,50	2,36	14,98		
<b>УЖИН</b>					<b>290</b>	<b>205,92</b>	<b>9,88</b>	<b>13,25</b>	<b>11,76</b>	<b>4,85</b>
<b>Хлеб йодированный.</b>					<b>20</b>					
	Хлеб йодирован. (батон)	20,00	20,000							
<b>Омлет натуральный</b>					<b>80</b>	<b>130,00</b>	<b>7,00</b>	<b>10,00</b>	<b>2,00</b>	
	Яйцо куриное	1+1/4 шт.	49,200		77,29	6,25	5,66	0,34		
	Молоко	30,77	30,768		18,21	0,89	0,98	1,45	0,400	
	Масло сливочное	3,08	3,080		17,42	0,04	1,89	0,05		
	Масло сливочное	3,08	3,080		17,42	0,04	1,89	0,05		
<b>Горошек зеленый консервированный отварной</b>					<b>40</b>	<b>26,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>3,00</b>	<b>4,00</b>
	Горошек консервированный	58,40	38,000		14,59	1,18		2,47	3,800	
	Масло сливочное	2,00	2,000		11,31	0,03	1,23	0,03		
<b>Чай с молоком (2-й вариант)</b>					<b>150</b>	<b>50,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,00</b>
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03		
	Сахар-песок	5,00	5,000		19,96			4,99		
	Молоко	50,00	50,000		29,60	1,45	1,60	2,35	0,650	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1405</b>	<b>1409,00</b>	<b>64,00</b>	<b>53,00</b>	<b>168,00</b>	<b>33,00</b>

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б.г.	Ж.г.	У.г.	Вит.С. (мг)
<b>Витаминный напиток</b>				<b>150</b>	<b>13,00</b>			<b>3,00</b>	
	Витаминный напиток	20,00	20,000		12,84	0,12	0,04	3,00	0,004
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>40</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96	
<b>Соус молочный к блюдам с морковью</b>				<b>30</b>	<b>35,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>
	Молоко	30,00	30,000		17,76	0,87	0,96	1,41	0,390
	Мука	1,50	1,500		5,00	0,15	0,02	1,06	
	Масло сливочное	1,50	1,500		8,48	0,02	0,92	0,03	
	Сахар-песок	0,30	0,300		1,20			0,30	
	Морковь	10,00	8,000		2,70	0,10	0,01	0,55	0,400
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>330</b>	<b>347,93</b>	<b>11,49</b>	<b>8,77</b>	<b>55,76</b>	<b>17,34</b>
<b>Молоко кипяченое</b>				<b>180</b>	<b>107,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,00</b>
	Молоко	189,00	180,000		106,56	5,22	5,76	8,46	2,340
<b>Булочка "Веснушка"</b>				<b>50</b>	<b>178,00</b>	<b>5,00</b>	<b>3,00</b>	<b>33,00</b>	
	Мука	40,00	40,000		133,40	4,12	0,44	28,24	
	Мука	0,71	0,710		2,37	0,07	0,01	0,50	
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99	
	Дрожжи	1,09	1,085		0,92	0,14		0,09	
	Сбль йодированная	0,34	0,335						
	Масло сливочное	3,17	3,165		17,90	0,04	1,95	0,05	
	Изюм	1,75	1,750		4,77	0,04		1,15	
	Яйцо куриное	1/10 шт.	4,000		6,28	0,51	0,46	0,03	
<b>Плоды свежие</b>				<b>100</b>	<b>64,00</b>	<b>1,00</b>		<b>14,00</b>	<b>15,00</b>
	Персики	180,00	150,000		63,75	1,35	0,15	14,25	15,000
<b>УЖИН</b>				<b>320</b>	<b>228,38</b>	<b>4,29</b>	<b>10,20</b>	<b>29,86</b>	<b>28,79</b>
<b>Суфле картофельно-морковное ("розовое")</b>				<b>100</b>	<b>115,00</b>	<b>3,00</b>	<b>5,00</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>
	Картофель	83,00	62,000		47,62	1,24	0,25	10,11	12,400
	Морковь	27,00	21,000		7,08	0,27	0,02	1,45	1,050
	Молоко	6,00	6,000		3,55	0,17	0,19	0,28	0,078
	Яйцо куриное	1/5 шт.	8,000		12,57	1,02	0,92	0,06	
	Масло сливочное	4,00	4,000		22,62	0,05	2,46	0,07	
	Молоко	16,00	16,000		9,47	0,46	0,51	0,75	0,208
	Мука	1,30	1,300		4,34	0,13	0,01	0,92	
	Масло сливочное	1,30	1,300		7,35	0,02	0,80	0,02	
<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>				<b>50</b>	<b>55,00</b>	<b>1,00</b>	<b>5,00</b>	<b>2,00</b>	<b>13,00</b>
	Капуста квашенная	58,00	41,000		7,87	0,74		1,23	12,300
	Лук репчатый	7,00	5,000		2,01	0,07	0,01	0,41	0,500



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ясли МОУ "НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

10 день

Прем пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б,г	Ж,г	У,г	Вит.С, (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>306</b>	<b>435,16</b>	<b>16,11</b>	<b>15,60</b>	<b>57,61</b>	<b>1,44</b>
<i>Какао с молоком (1-й вариант)</i>					<b>150</b>	<b>102,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>15,00</b>	<b>1,00</b>
	Какао-порошок	1,20	1,200		3,28	0,29	0,18	0,12		
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70		1,300
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98		
<i>Бутерброды с маслом</i>					<b>35</b>	<b>107,00</b>	<b>2,00</b>	<b>4,00</b>	<b>16,00</b>	
	Батон нарезной	30,00	30,000		78,51	2,25	0,87	15,42		
	Масло сливочное	5,00	5,000		28,28	0,07	3,08	0,09		
<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>					<b>120</b>	<b>163,00</b>	<b>6,00</b>	<b>4,00</b>	<b>27,00</b>	
	Макаронные изделия	38,00	38,000		128,33	4,18	0,49	26,79		
	Масло сливочное	3,00	3,000		16,97	0,04	1,85	0,05		
	Сыр	5,00	5,000		17,83	1,30	1,33	0,18		0,140
<i>Яйцо вареное</i>					<b>1</b>	<b>63,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28		
<b>10 ЧАСОВ</b>					<b>100</b>	<b>43,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>2,00</b>
<i>Соки</i>					<b>100</b>	<b>43,00</b>	<b>1,00</b>		<b>10,00</b>	<b>2,00</b>
	Сок( сад)	100,00	100,000		43,30	0,50	0,10	10,10		2,000
<b>ОБЕД</b>					<b>550</b>	<b>539,31</b>	<b>27,76</b>	<b>28,30</b>	<b>43,44</b>	<b>48,19</b>
<i>Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)</i>					<b>150</b>	<b>137,00</b>	<b>6,00</b>	<b>9,00</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>
	Горох (лущенный)	12,00	7,000		20,86	1,44	0,14	3,47		
	Картофель	51,00	23,000		17,66	0,46	0,09	3,75		4,600
	Морковь	10,00	8,000		2,70	0,10	0,01	0,55		0,400
	Лук репчатый	7,00	3,600		1,45	0,05	0,01	0,30		0,360
	Масло сливочное	2,00	1,800		10,18	0,02	1,11	0,03		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	0,50	0,500							
	Цыпленок-бройлер	24,00	24,000		57,31	4,37	4,42	0,02		0,432
<i>Голубцы ленивые</i>					<b>150</b>	<b>240,00</b>	<b>17,00</b>	<b>14,00</b>	<b>11,00</b>	<b>40,00</b>
	Говядина (сад)	81,00	81,000		176,90	15,07	12,96			
	Крупа рисовая круг.	8,00	8,000		26,64	0,56	0,08	5,92		
	Лук репчатый	12,00	11,000		4,42	0,15	0,02	0,90		1,100
	Масло сливочное	1,50	1,500		8,48	0,02	0,92	0,03		
	Капуста белокочанная	108,00	86,000		23,13	1,55	0,09	4,04		38,700
<i>Салат из моркови и яблок</i>					<b>30</b>	<b>37,00</b>		<b>3,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>
	Морковь	23,00	18,000		6,07	0,23	0,02	1,24		0,900
	Яблоки	13,00	9,000		3,67	0,04		0,88		0,900
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			