

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №18 «Петушок»
С.О.Бржецкая



**Примерное циклическое десятидневное меню для
организации питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад №18 «Петушок»
г.Гурьевска**

2023 год.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: понедельник

Наименование	Выход блюда		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	Б	Ж	У	кКал
Завтрак														
Т.к.65 гречка отварная рассыпчатая	150	150					4.5	6.4	21.9	263	4.5	6.4	21.9	263
Крупа гречневая			69	69	69	69								
вода			103	103	103	103								
Масло сливочное			5	5	5	5								
Т.к.3 Чай с молоком	150\9	180\12					0	0	8.98	30	0	0	12	45
чай														
сахар														
молоко														
Т.к.2 яйцо отварное	1	1	40	40	40	40	4.1	3.6	0.3	53	4.1	3.6	0.3	53
Т.к.147 хлеб пшеничный	30	30					2.01	0.27	11.6	79.6	2.01	0.27	11.6	79.6
10-00														
Сок(фрукты)														
обед														
Т.к.130 салат из отварной свеклы	45	60					0.62	2.41	3.93	48.75	1.68	4.54	4.55	65
свекла			55	73	44	58								
Масло растит.			2	3.3	2	3.3								
Т.к.22 суп картофельный с мясом птицы с клецками	200	250					4.2	5.63	15.13	139.6	5.16	7.05	18.95	197
Цыплята бройлер 1 кат.			31	39	27	35								
Мука пшеничная			8	10	8	10								
Масло сливоч.			1	1.25	1	1.25								
молоко			12	15	12	15								
яйцо			1\20	1\16	2	2.5								
Картофель до 31.10			47	59	35	44								
С 31.10-31.12			50	63	35	44								
С 31.12-20.02			54	68	35	44								
С 20.02-01.09			58	73	35	44								
Морковь до 01.01			9	11	7	9								
С 01.01			10	12	7	9								
Лук			10	11	8	9								
Масло сливоч.			1.6	2	1.6	2								
Т.к.112 перловка отварная рассыпчатая	100	150					2.93	2.82	20.87	122	4.40	4.23	31.3	183
Крупа перловая			32	69	32	69								
Масло сливоч.			3	5	3	5								
Т.к.111 бефстроганов	80	85					17.28	14.1	1.78	203.43	17.28	14.01	1.78	203.43
Говядина бескостная			62	75	55	65								
Лук-репка			3	3.4	2	2.3								
Мука			1	1.1	1	1.1								
Масло сливоч.			0.6	0.7	0.6	0.7								
Сметана			8	9	8	9								

морковь			16	19	12	14								
Т.к 8 компот из сухофруктов	180	200					0.45	0	21.42	81	0.48	0	23.8	90
Смесь сухофрукты			20	22	20	22								
сахар			12	10	12	10								
Т.к.147 хлеб пшеничный	50	50					3.35	0.45	19.34	1322.7	3.35	0.45	19.34	132.7
ПОЛДНИК														
Т.к.14 печенье	25	40					1.4	4	16.34	112.08	2.34	6.64	27.24	186.8
Т.к.9 Молоко кипяченое	170	190					4.35	3.75	7.2	81	4.8	5	9.6	106
ужин														
Т.к.17 картофельное пюре	150	150					4.3	5.24	30.3	198.5	4.3	5.24	30.3	198.5
картофель			214	214	128	128								
Молоко с д.м.ж. 2.5%			24	24	24	24								
Масло сливоч.			5	5	5	5								
Т.к.147 хлеб пшеничный	30	30					2.01	0.27	11.6	79.6	2.01	0.27	11.6	79.6
Т.к.129 рыба запеченная с яйцом	80	80					12.65	9.62	53.14	173.71	12.65	9.62	53.14	173.71
Минтай бг потрошенный			103	103	70	70								
мука			4	4	4	4								
Масло растит.			8	8	8	8								
яйцо			1\6	1\6	8	8								
Лук			20	20	17	17								
Т.к.13 чай с сахаром	150	180					0	0	8.98	30	0	0	12	45
чай			0.5	0.6	0.5	0.6								
сахар			12	15	12	15								
вода			140	147	140	147								

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: вторник

Наименование	Выход блюда		Брутто		Нетто		Если				Сад			
	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Б	Ж	У	кКал	Б	Ж	У	кКал
Завтрак														
Т.к.12 Каша манная молочная	180	200					5.4	5.2	28.7	151.5	6.21	7.7	31.2	192
Каша манная			18	20	18	20								
Молоко м.д.ж. 2.5%			140	150	140	150								
масло сливочное			2	3	2	3								
сахар			4	5	4	5								
Т.к. 3 Чай с молоком	150	180					0.67	0.83	10.2	46.6	0.8	1	13.5	52
Чай 1 сорт			0.5	0.6	0.5	0.6								
сахар			12	9	12	9								
Молоко с м.д.ж.			42	50	42	50								
Т.к.16 Хлеб с маслом	30\5	30\5					2.3	3.54	14.61	101	2.3	3.54	14.61	101
Хлеб пшеничный или батон			30	30	30	30								
Масло сливоч.			5	5.5	5	5.5								
10-00														
Сок(фрукты)														
обед														
Т.к. 69 Огурец соленый	25	30					0.18	0.02	0.56	3.15	0.24	0.03	0.75	4.2
Огурец соленый														
Т.к.28 свекольник с мясом и сметаной	200\5	250\10					3.38	5.2	11.0	116.1	4.22	6.5	13.7	145
Говядина 1 кат. На костях			18	22	13	16								
Морковь до 01.01			10	12	8	10								
С 01.01			11	13	8	10								
Свекла до 01.01			64	80	51	64								
С 01.01			68	85	51	64								
Лук-репка			11	13	9	11								
Картофель с 01.09			45	57	34	43								
С 31.10-31.12			49	61	34	43								
С 31.12-28.02			52	66	34	43								
С 28.02-01.09			57	72	34	43								
сахар			1	1.25	1	1.25								
Томат пюре			2	3	2	3								
Масло сливоч.			3	4	3	4								
Сметана с м.д.ж.не более 15%			6	7	6	7								
Т.к.142 плов с мясом	170	200					14.4	16	35.4	344	14.4	16	35.4	344
морковь			21	21	16	16								
Лук-репка			19	19	16	16								
Крупа рис			34	42	34	42								
Масло растит.			5	6	5	6								

[illegible]

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: среда

Наименование	Выход блюда		Брутто		Нетто		Если				Сад			
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	Б	Ж	У	кКал
Завтрак														
Каша рисовая молочная вязкая	200	200					5.55	7.47	26.08	192	5.55	7.47	26.08	192
Каша рисовая			20	20	20	20								
Молоко с м.д.ж. 2.5%			150	150	150	150								
масло сливочное			3	3	3	3								
сахар			5	5	5	5								
Т.к.3 Чай с молоком	150	180					0.67	0.83	10.25	46.67	0.8	1	13.5	52
какао														
сахар														
молоко														
Т.к.16 Хлеб с маслом	30\4	30\4					2.3	3.54	14.61	101	2.3	3.54	14.61	101
хлеб			30	30										
Масло сливоч.			4	4										
10-00														
Сок(фрукты)														
обед														
Т.к.44 суп гороховый с мясом птицы	200	250					4.3	3.9	17.51	105.6	6.5	5.2	22.09	150
Куры потрошенные 1 кат.			30	45	27	40								
Лук-репка			10	12	8	10								
Масло сливоч.			3	4	3	4								
морковь			14	17	10	13								
Стварное мясо птицы					10	15								
горох			17	21	16	20								
Картофель до 31.10			53	67	40	50								
С 31.10-31.12			57	72	40	50								
С 31.12-28.02			62	77	40	50								
С 28.02-01.09			67	84	40	50								
Масло раст.														
Т.к.48 жаркое по-домашнему	150	200					17.64	23.8	18.37	257.27	17.64	23.8	18.37	257.27
Говядина бескостная			83	111	76	101								
Картофель до 31.10			90	120	68	90								
С 31.10-31.12			94	129	68	90								
С 28.02-01.09			113	150	68	90								
Томат паста			2	3	2	3								
морковь			23	30	18	24								
Лук-репка			10	13	8	11								
Масло растит.			3	4	3	4								
Т.к.8 компот из сухофруктов	180	200					0.45	0	21.42	81	0.48	0	23.8	99

Смесь сухофруктов			20	22	20	22								
сахар			12	10	12	10								
вода			172	190	172	190								
Хлеб пшеничный	50	50					3.35	0.45	19.3	132.7	3.35	0.45	19.3	132.7
полдник														
сдоба	35	35												
Йогурт 2.5%	130	130					3.43	2.67	5.8	60	3.43	2.67	5.8	60
ужин														
Т.к. 53 Тушеная капуста с мясом птицы	200	250					3.36	7.06	13.73	139.92	3.82	8.02	15.6	159
Курица потрошенная			88	100	50	61								
Капуста свежая			209	238	167	190								
Масло сливоч.			7	8	7	8								
Томат паста			2	2.4	2	2.4								
Морковь до 01.01			8	9	6	7								
С 01.01			9	10	6	7								
Лук			11	13	10	11								
Мука пшеничная			1.8	2	1.8	2								
Т.к. 11 Какао с молоком	150	180					1	1.08	10.8	75	1.2	1.3	13	90.
Какао-порошок			1	1.2	1	1.2								
молоко			70	84	70	84								
сахар			12	9	12	9								
вода			95	114	95	114								
Хлеб пшеничный	30	30					2.01	0.27	11.6	79.6	2.01	0.27	11.6	79.6

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: четверг

Наименование	Выход блюда		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	Б	Ж	У	кКал
Завтрак														
Т.к.26 Каша геркулесовая молочная	180	200					5.5	6.38	22.3	140.25	7.7	8.51	26.3	187
Хлопья овсяные «геркулес»			18	20	18	20								
Молоко с м.д.ж. не более 2.5%			140	150	140	150								
масло сливочное			3	3	3	3								
сахар			5	5	5	5								
Т.к.11 Какао с молоком	150	180					1	1.08	11	75	1.2	1.3	13	90
какао			1	1.2	1	1.2								
сахар			12	9	12	9								
Молоко с м.д.ж.2.5%			70	84	70	84								
вода			95	114	95	114								
Хлеб с маслом	30\4	30\4					2.3	3.54	14.6	101	2.3	3.54	14.6	101
Хлеб или батон														
Масло сливоч.			4	4	4	4								
10-00														
Сок(фрукты)														
обед														
Т.к 15 суп крестьянский с мясом и со сметаной	200\6	250\7					3.32	7.2	15.74	123.2	4.15	8.7	19.67	144
Говядина I кат. на костях			18	22	13	16								
Лук-репка			10	10	8	8								
Морковь до 01.01			3.04	3.8	2.4	3.0								
С 01.01			3.2	4	2.4	3.0								
Вода			250	313	250	313								
Картофель с 01.09-31.10			80	100	60	75								
Картофель с 31.10-31.12			86	107	60	75								
С 31.12-28.02			92	116	60	75								
С 29.02-01.09			100	125	60	75								
Лук-репка			10	12	8	10								
морковь			11	13.3	8	10								
Масло слив.			3	4	3	4								
Крупа пшено			4	5	4	5								
Т.к.87 макароны отварные	120	150					2.6	4.43	9	67.3	3.2	5.5	11.5	98
Макаронные изделия			30	40	30	40								
вода			96	120	96	120								
Масло сливоч.			4.5	5	4.5	5								
Т.к. 121 печенье по-строгановски	60	70					8.09	7.33	1.81	108	9.44	8.55	2.11	126
Печень говяжья			53	62	44	52								
Масло растит.			3	4	3	4								
сметана			7	8	7	8								
Мука пшеничная			2	3	2	3								
Лук			7	8	6	7								
Масло сливоч.			1	1.2	1	1.2								

Т.к.54 компот из свежих яблок	180	200					0.12	0.12	11.92	45	0.16	0.16	15.89	60
яблоки			34	45	30	40								
сахар			9	13	9	13								
вода			128	170	128	170								
Хлеб	50	50												
полдник														
Хлеб с повидлом	30\10	40\18					1.54	0.16	13.16	61	2.32	0.24	20.08	82
Молоко кипяченое	150	200	158	210	158	210	4.35	3.75	7.2	81	4.8	5	9.6	106
ужин														
Т.к. 19 творожная запеканка	100	140					10.8	11.5	31.3	343.3	19.6	16.7	43.1	405.2
Творогс м.д.ж. не более 9%			95	132	94	131								
Крупа манная			6	9	6	9								
молоко			24	34	24	34								
сахар			6	9	6	9								
яйцо			1\13	1\10	3.1	4								
Масло сливоч.			4	5	4	5								
Т.к. 27 салат из отварной моркови	45	60					0.75	3.8	3.6	42.75	1	5.07	3.08	57
Морковь до 01.01			56	78	45	60								
С 01.01			66	88	45	60								
Масло равстит.			4	5	4	5								
Т.к.13 чай с сахаром	150	180					0	0	8.98	30	0	0	11.98	45
Чай 1 сорта			0.5	0.6	0.5	0.6								
вода			110	147	110	147								
сахар			12	15	12	15								

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: пятница

Наименование	Выход блюда		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	Б	Ж	У	кКал
Завтрак														
Каша пшениная молочная	150	200					5.26	6.07	21.29	160	7.01	8.09	28.39	213
Каша пшено			19	25	19	25								
Молоко с м.д.ж.2.5%			113	150	113	150								
масло сливочное			2	3	2	3								
сахар			4	5	4	5								
Т.к. 11 Какао с молоком	150	180					1	1.08	10.83	75	1.2	1.3	13	90
какао			1	1.2	1	1.2								
сахар			12	9	12	9								
молоко			70	84	70	84								
Хлеб с маслом	30\4	30\4					0.05	5.46	0.07	49.6	0.07	5.46	0.07	49.6
хлеб			30	30	30	30								
Масло сливоч.			4	4	4	4								
10-00														
Сок(фрукты)	150	200					0.3	0.3	17.4	72	0.4	0.4	23.2	96
обед														
Т.к. 5 ши со свежей капустой с мясом и сметаной	200\8	250\10					2.6	4.29	9.6	101.2	3.68	7.07	12.6	118
Капуста свежая			50	63	40	50								
Лук-репка			10	12	8	10								
Картофель до 31.10			32	40	24	30								
С 31.10-31.12			34	43	24	30								
С 31.12-28.02			37	46	24	30								
С 29.02-01.09			40	60	24	30								
Морковь до 01.01			13	16	10	13								
С 01.01			14	17	10	13								
Томат паста			2	3	2	3								
Масло слив.			3	4	3	4								
Сметана с м.д.ж. не более 15%			8	10	8	10								
Т.к.17 Картофельное пюре	120	150					3.44	4.19	20.0	130	4.3	5.24	30.3	198.5
Картофель с 01.09-31.10			136	170	102	128								
С 31.10-31.12			147	183	102	129								
Картофель с 31.12-28.02			156	197	102	128								
С 28.02-01.09			171	214	102	128								
Молоко с м.д.ж. не более 2.5%			19	24	19	24								
Масло сливоч.			4	5	4	5								
Т.к.16 Рыба тушеная с овощами	70	80					5.7	3.47	30.32	70.88	7.66	3.97	34.65	81
Минтай неразделанный			93	106	43	49								
Морковь до 01.01			15	18	12	14								
С.01.01			16	19	12	14								

Лук-репка			8	10	7	8								
Масло растит.			3.5	4	3.5	4								
Томат пюре			4	5	4	5								
Сахар			1.2	1.4	1.2	1.4								
хлеб	50	50					3.06	9.44	18.28	170	3.06	9.44	18.28	170
Т.к.8 Компот из сухофруктов	180	200					0.45	0	21.42	81	0.48	0	23.8	90
Смесь сухофруктов			20	22	20	22								
сахар			12	10	12	10								
Хлеб	50	50												
полдник														
Т.к. 14 печенье	25	30					1.19	4.5	18.9	133.7	1.76	4.98	20.43	140.1
Т.к.13 Чай с сахаром	180	180					0	0	8.98	30	0	0	11.98	45
Чай 1 сорта			0.5	0.6	0.5	0.6								
сахар			15	12	15	12								
ужин														
Т.к. 37 омлет натуральный	110	110					8.97	8.5	7.5	157	8.97	8.5	7.5	157
яйцо			2	2	60	60								
молоко			50	50	50	50								
Масло сливоч.			2	2	3	3								
Т.к.13 Чай с сахаром	150	180					0	0	8.98	30	0	0	11.98	45
Чай 1 сорта			0.5	0.6	0.5	0.6								
сахар			15	12	15	12								
Хлеб пшеничный	30	30					20.01	0.27	11.6	79.48	2.01	0.27	11	79.6
Т.к. 146 Икра кабачковая	30	35					0.54	2.12	3.47	35.1	0.72	2.83	4.63	46.8

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Неделя первая

День: понедельник

Наименование	Выход блюда		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	Б	Ж	У	кКал
Завтрак														
Т.к.30 макароны отварные овощами	100	150					3.56	4.64	20.97	135	5.34	6.96	31.45	202.9
Макаронные изделия			29	50	29	50								
вода			174	264	174	264								
Масло сливоч.			5	5	5	5								
Морковь до 01.01			20	30	16	24								
С 01.01			21	32	16	24								
Лук репка			10	14	8	12								
Томат паста			1.2	2	1.2	2								
Т.к.13 Чай с сахаром	150	180					0	0	8.98	30	0	0	11.98	45
Чай 1 сорта			0.5	0.6	0.5	0.6								
сахар			15	12	15	12								
Хлеб с маслом	30\5	30\5												
хлеб			30	30	30	30								
Масло сливоч.			5	5	5	5								
10-00														
Сок(фрукты)	130	130												
обед														
Т.к. 4 Салат из свеклы отварной	45	60					0.62	2.41	3.41	48.75	0.83	4.54	4.55	65
Свекла до 01.01			54	72	43	58								
С 01.01			57	76	43	58								
Масло растит.			4	5	4	5								
Т.к.51 рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200\8	250\10					3.28	4.8	16.76	116.11	4.1	7.16	20.93	145
Говядина на костях			18	22	13	16								
Морковь до 01.01			10	12.5	8	10								
С 01.01			11	13.3	8	10								
Лук-репка			5	6	4	5								
Огурцы соленые			22	27	12	15								
Масло слив.			3	4	3	4								
Сметана			6	7	6	7								
Т.к. 17 Картофельное пюре	120	150					3.44	4.19	20	130	4.3	5.24	30.0	198.5
Картофель с 01.09-31.10			136	170	102	128								
С 31.10-31.12			147	183	102	128								
С 31.12-28.02			156	197	102	128								
С 28.02-01.09			171	214	102	128								
молоко			19	24	19	24								
Масло сливоч.			4	5	4	5								

[illegible]

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Неделя первая

День: вторник

Наименование	Выход блюда		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	Б	Ж	У	кКал
Завтрак														
Т.к.42 Каша молочная «дружба»	180	200					4.66	5.79	20.78	150.75	6.21	7.73	27.71	201
Каша рисовая			10	13	10	13								
Каша пшено			8	10	8	10								
Молоко с м.д.ж. 2.5%			115	150	115	150								
масло сливочное			4	3	4	3								
сахар			5	5	5	5								
Т.к.11 Какао с молоком	150	180					1	1.08	10.83	75	1.2	1.3	13	90
какао			1	1.2	1	1.2								
сахар			12	9	12	9								
Молоко с м.д.ж. 2.5%			70	84	70	84								
Т.к. Хлеб с маслом	30\5	30\5					2.3	3.54	14.6	101	2.3	3.54	14.6	101
хлеб			30	30	30	30								
Масло сливоч.			5	5	5	5								
10-00														
Сок(фрукты)														
обед														
Т.к.40 борщ с мясом и сметаной	200\6	250\7					2.82	5.2	13.6	101.2	3.52	6.3	14.2	117
Говядина I кат.на костях			18	22	13	16								
Лук-репка			10	10	8	8								
Масло сливоч.			3	4	3	4								
Сзекла до 01.01			40	50	32	40								
С 01.01			43	53	32	40								
Капуста свежая			30	50	21	28								
Картофель с 01.09-31.10			21	27	16	20								
С 31.10-31.12			23	29	16	20								
С 31.12-28.02			25	31	16	20								
С 29.02-01.09			27	33	16	20								
Сметана с м.д.ж. не более 15%			6	7	6	7								
Морковь до 01.01			13	16	10	13								
С 01.01			14	17	10	13								
Т.к. 112 каша перловая рассыпчатая	100	120					2.93	2.82	20.87	122	4.4	4.23	31.31	183
Масло сливоч.			3	3	4	4								
Крупа перловая			32	50	32	50								
вода			78	103	78	103								
Т.к. 36 Гуляш	60	80					4.5	5.7	1.85	123.6	6	7.6	2.47	164.8
Говядина I кат. бескостная			55	73	50									
Масло растит.			3	4	3	4								
Лук			3	4	3	4								
Мороковь до 01.01			2.5	3.8	2	3								

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Неделя первая

День: среда

Наименование	Выход блюда		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	Б	Ж	У	кКал
Завтрак														
Т.к.37 омлет натуральный	110	120					7.18	6.8	6	125.6	8.97	8.5	7.5	157
яйцо			2	2	60	60								
молоко			50	60	50	60								
Масло сливоч.			4	5	4	5								
Т.к. 38 зеленый горошек	20	25					1.1	0.03	1.78	12	1.13	0.04	1.86	12.38
Зеленый горошек			27	30	20	25								
Т.к.11 Какао с молоком	150	180					1	1.08	10.83	75	1.2	1.3	13	90
какао			1	1.2	1	1.2								
сахар			12	9	12	9								
молоко			70	84	70	84								
Хлеб	30	30												
хлеб														
10-00														
Сок(фрукты)	130	130					0.3	0.3	11.9	51	0.3	0.3	11.9	51
обед														
Т.к.52 суп картофельный с мясом птицы с макаронными изделиями	200	250					4.5	8.3	24.72	163	5.62	10.37	30.9	203.75
Куры 1 кат. потрош.			31	45	27	40								
Лук-репка			10	12	8	10								
Морковь до 01.01			13	16	10	13								
С 01.01			14	17	10	13								
Масло сливоч.			3	4	3	4								
Картофель с 01.09-31.10			80	100	60	75								
Картофель 31.10- 31.12			86	107	60	75								
С 31.12-28.02			93	116	60	75								
29.02-01.09			100	125	60	75								
Макаронные изделия			8	10	8	10								
Т.к. 17 Картофельное пюре	120	150					3.44	4.19	20	130	4.3	5.24	30.3	198.5
Картофель 01.09- 31.10			136	170	102	128								
31.10-31.12			147	183	102	128								
31.12-28.02			158	197	102	128								
29.02-01.09			171	214	102	128								
молоко			19	24	19	24								
Масло сливоч.			4	5	4	5								
Т.к.29 биточки рыбные	70	80					6.83	3.81	24.8	99.75	7.8	4.35	28.3	114
Минтай неразделанный			101	115	46	53								
Хлеб пшеничный			12	14	12	14								
Лук-репка			6	7	5	6								

яйцо			1\4	1\4	9	10								
Масло растит.			3.5	3.5	5	5								
Молоко с м.д.ж.			10	11	10	11								
Мука пшенич.			4	4										
Т.к. 7 соус овощной основной	25	30					0.48	1.37	2.16	21.7	0.69	1.95	3.09	31
Мука пшенич.			2.3	3	2.3	3								
Масло сливоч.			1.5	2	1.5	2								
Томат паста			1.75	2.5	1.75	2.5								
Морковь до 01.01			8.8	12.5	7	10								
С 01.01			9.3	13.3	7	10								
лук			2.8	4	2.3	3								
Т.к. 8 Компот из сухофруктов	180	200					0.45	0	21.42	81	0.48	0	23.8	90
Смесь сухофруктов			20	22	20	22								
сахар			12	10	12	10								
Хлеб	50	50												
ПОЛДНИК														
Батон	30	30												
Молоко кипяченое	150	200	160	210	160	210	4.35	3.75	7.2	81	4.8	5	9.6	106
ужин														
Т.к. 33 капуста тушеная	150	180					3.61	5.66	18.46	134.9	4.33	6.79	22.15	161.88
Капуста свежая			198	237	158	189								
Масло сливоч.			7.5	9	7.5	9								
Томат пюре			6	7.2	6	7.2								
Морковь до 01.01			15	18	12	14.4								
С 01.01			16	19	12	14.4								
Лук			13	16	11	13								
Т.к. 13 Чай с сахаром	150	200					0	0	8.98	30	0	0	11.98	45
Чай 1 сорта			0.5	0.6	0.5	0.6								
вода			150	200	150	200								
сахар			12	10	12	10								
Хлеб	30	30												

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Неделя первая

День: четверг

Наименование	Выход блюда		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	Б	Ж	У	кКал
Завтрак														
Т.к.26 Каша геркулесовая молочная	150	200					5.5	6.38	22.3	140.25	7.7	8.51	26.3	187
Хлопья овсяные			15	20	15	20								
вода			27	36	27	36								
молоко			113	150	113	150								
масло сливочное			2	3	2	3								
сахар			4	5	4	5								
Т.к.11 Какао с молоком	150	180					1	1.08	10.83	75	1.2	1.3	13	90
какао			1	1.2	1	1.2								
сахар			12	9	12	9								
молоко			70	84	70	84								
Т.к. 2 Хлеб с маслом	30\5	30\5					1.62	3.6	12	107.9	1.62	3.6	12	107.9
хлеб			30	30										
Масло сливоч.			5	5										
10-00														
Сок(фрукты)														
обед														
Т.к. 28 свекольник с мясом .со сметаной	200\6	250\7					3.38	5.2	11.03	116.11	4.22	6.5	13.77	145
Говядина I кат. на кости			18	22	13	16								
Лук-репка			11	13	9	11								
Масло сливоч.			3	4	3	4								
Свекла до 01.01			64	80	51	64								
С 01.01			68	85	51	64								
Морковь до 01.01			10	12.5	8	10								
С 01.01			11	13.3	8	10								
Томат пюре			2	3	2	3								
Картофель 01.09-31.12			49	61	34	43								
С 31.12-01.09			57	72	34	43								
Сметана с м.д.ж. не более 15%			6	7	6	7								
Т.к. 65 каша гречневая рассыпчатая	100	120						3	4.27	14.6	195.33			
Крупа гречневая			35	50	35	50								
вода			68	103	68	103								
Масло сливоч.			3	4	3	4								
Т.к.6 котлета мясная	65	75					8.44	6.88	6.13	119.98	9.84	8.02	7.16	139.13
Говядина I кат. бескосная			69	81	60	75								
яйцо			1\10	1\10	4	4								
Лук-репка			6	7	5	6								
сухари			4	4	4	4								
Масло растит.			2	3	2	3								
Молоко с м.д.ж. 2.5%			12	16	12	16								

Мука пшенич.															
Т.к. 7 соус овощной основной	25	30					0.48	1.37	2.16	21.7	0.69	1.95	3.09	31	
Мука пшенич.			2.3	3	2.3	3									
Масло сливоч.			1.5	2	1.5	2									
Томат паста			1.75	2.5	1.75	2.5									
Морковь до 01.01			8.8	12.5	7	10									
С 01.01			9.3	13.3	7	10									
лук			2.8	4	2.3	3									
Т.к.8 компот из сухофруктов	180	200					0.45	0	21.42	81	0.48	0	23.8	90	
Сахар			12	10	12	10									
Смесь сухофруктов			20	22	20	22									
вода			172	190	172	190									
Хлеб	50	50													
полдник															
печенье	25	30					1.19	4.5	18.9	138.7	1.76	4.98	20.43	140.1	
Молоко кипяченое	150	200	158	210	158	210	4.35	3.75	7.2	81	4.8	5	9.6	106	
ужин															
Т.к.25 овощное рагу	180	200					5.7	8.6	13.7	130.9	6.33	9.55	15.22	145.44	
Картофель с 01.09-31.10			114	126	86	95									
31.10-31.12			123	136	86	95									
31.12-28.02			132	146	86	95									
29.02-01.09			144	160	86	95									
Морковь до 01.01			36	40	29	32									
С 01.01			39	43	29	32									
Лук			17	19	14	15									
Капуста свежая			45	50	36	40									
Молоко с м.д.ж. 2.5%			40	45	40	45									
Масло сливоч.			6	7	6	7									
Хлеб	30	30													
Т.к.3 чай с молоком	150	180					0.67	0.83	10.25	46.67	0.8	1	13.5	52	
Чай I сорт			0.5	0.6	0.5	0.6									
Молоко с м.д.ж. 2.5%			42	50	42	50									
сахар			12	9	12	9									