



1 день: понедельник / неделя 1

[illegible]



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

	кислота лимонная		0,12	0,12										
	вода кипячёная		3,88	3,88										
	сахар		2	2										
	соль		0,4	0,4										
	масло растительное		2	2										
77	Суп картофельный со сметаной	6,48			200/5	2,13	4,26	13,65	101,6	0,11	0,08	9,64	29,28	0,96
	Картофель	4,62	120	90		2,4	0,12	23,64	416,4	0,12	0,06	24	12	1,08
	Лук репчатый	0,44	10	8		0,17	0	0,94	18	0	0	1	0,62	0,07
	Морковь	0,44	10	8		0,13	0	0,7	13,8	0	0	0,5	5,1	0,12
	Масло растительное	0,13	2	2		0	2	0	17,98	0	0	0	0	0
	Сметана	0,85	5	5		0,13	1	0,18	0,18	0	0	0,03	4,25	0
121	Фрикадельки мясные	1,25			20	3,82	2,02	0,15	34,12	0,04	0,04	0,2	3,12	0,29
	Фарш говяжий	1,04	22,8	22,8		3,78	2,48	0	37,4	0,03	0,08	0	4,5	0,88
	Лук репчатый	0,11	2,4	2		0,28	0,04	1,64	8,2	0,01	0,04	0,9	6,2	0,16
	Яйца	0,10	1/25	2		2,54	2,3	0	31,4	0	0,04	0	0,55	0,03
276	Жаркое по домашнему	47,11			150	18,35	4,7	16,32	180,89	0,15	0,23	6,41	21,18	2,69
	Мясо говядина	41,76	104	88		15	9,83	0	148,18	0,05	0,12	0	9,36	2,7
	Картофель	4,70	122	92		2,44	0,12	24,03	423,34	0,12	0,06	24,4	12,2	1,1
	Лук репчатый	0,40	9	7,5		0,15	0	0,85	16,2	0	0	0,9	0,56	0,06
	Масло растительное	0,25	4	4		0	4	0	35,96	0	0	0	0	0
8376	Компот из сухофруктов	2,42			180	0,4	0,02	24,98	101,7	0	0	0,4	28,15	1,12
	Сухофрукты	1,58	18	18		2,3	0,53	57,02	241,35	0	0	0	0	0
	Сахар	0,84	14	14		0	0	9,83	48,09	0	0	0	0,11	0,03
	Хлеб ржаной	1,53	38	38	38	1,82	0,38	17,02	79,8	0,03	0,02	0	6,84	1,06
	ИТОГО	58,79				26,52	11,38	72,12	498,11	0,33	0,37	16,65	88,57	6,12
Уплотненный полдник														
268	Суфле из рыбы с/м	29,06			100/5	16,08	11,04	4,16	180,04	0,08	0,13	0,33	49,75	0,81



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

	Рыба пикша с/м потр. б/г	25,23	139	102		0,78	0,58	19,84	90,49	0,03	0,06	9,61	36,49	4,43
	Яйца	1,81	1/3шт.	16		2,03	1,85	0,11	25,12	0,01	0,07	0	8,8	0,43
	Масло растительное	0,19	3	3		0	3	0	26,97	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	1,83	5	5		0,03	4,12	0,04	37,4	0	0	0	1,1	0,01
353	Соус молочный густой	2,55			30	1,09	3,39	3,73	49,74	0,02	0,04	0,14	28,64	0,11
	Молоко	0,99	23	23		0,67	0,58	1,1	12,42	0	0,03	0,3	27,6	0,02
	Масло сливочное	1,47	4	4		0,02	3,3	0,03	29,92	0	0	0	0,88	0,008
	Мука пшеничная	0,09	4	4		0,28	0,06	2,64	12,2	0	0	0	0,76	0,12
399	Морс ягодный		200	200	200									
	Фрукты (яблоко)	11,55	150	150	150	0,6	0	16,95	69	0,02	0,05	19,5	24	3,3
	Хлеб пшеничн.	1,73	25	25	25	1,9	0,75	12,5	65	0,03	0	0	5,5	0,5
	Соль за весь день	0,05	3,8	3,8	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	51,32				20,28	15,43	56,01	442,78	0,16	0,27	109,97	127,89	5,29
	ИТОГО за весь день	137				52,85	30,3	201,6	1297,64	0,57	0,7	141,45	262,24	13,25

2 день: вторник / неделя 1

№ рец.	Название блюд и продуктов	Кальку ляция	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168	Каша овсяная с/м	7,88			150/5	4,55	5,01	21,77	150	0,13	0,04	0	25	1,45
	Хлопья геркулесовые	0,69	37	37										
	Молоко	5,16	120	120		3,48	3	5,75	64,8	0,05	0,18	1,56	144	0,11



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

	Сахар	0,20	3,8	3,8		0	0	2,85	10,66	0	0	0	0,06	0,008
	масло сливочное	1,83	5	5		0,03	4,12	0,04	37,4	0	0	0	1,1	0,01
395	Кофейный напиток с молоком	4,69			180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,13
	Кофейный напиток	0,28	3	3		0,45	0,11	0,21	3,56	0	0,03	0	3	0,18
	Сахар	0,54	10	10		0	0	7,5	4,05	0	0	0	0,16	0,02
	Молоко	3,87	90	90		2,61	2,25	4,31	48,6	0,04	0,13	1,17	108	0,08
1	Хлеб пшеничный с маслом	5,74			30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	масло сливочное	3,67	10	10		0,06	8,24	0,08	74,8	0	0	0	2,2	0,02
	хлеб пшеничный	2,07	30	30		2,28	0,9	15	78	0,05	0,02	0	6,6	0,6
	ИТОГО	18,31				9,85	14,97	50,75	377	0,22	0,21	1,17	147,5	2,2
Второй завтрак														
	Молоко	7,74	180	180	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	0,28	2,34	216	0,18
	Печенье	1,80	20	20	20	1,48	2	15,24	81,2	0,03	0,02	0	4	0,3
	Итого	9,54				6,7	6,5	23,88	178,4	0,1	0,48	2,34	220	0,48
Обед														
42	Салат из моркови с курагой			40		0,59	0,04	5,74	25,68	0,02	0,03	1,83	13,64	0,33
	морковь		46,7	37,36/34,4										
	курага		2,68	4,2										
	сахар		2	2										
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	5,13			200	4,49	2,42	12,53	89,8	0,11	0,07	8,95	25,36	1,02
	Картофель	4,12	107	100		2,14	0,11	21,08	371,29	0,11	0,05	21,4	10,7	0,96
	Лук репчатый	0,44	10	8		0,15	0	0,85	16,2	0	0	0,9	0,56	0,06
	Морковь	0,44	10	8		0,13	0	0,7	13,8	0	0	0,5	5,1	0,12
	Масло	0,13	2	2		0	2	0	17,98	0	0	0	0	0



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

	растительное													
124	Фрикадельки рыбные	5,32			20	2,94	0,21	0,34	14,96	0,01	0,01	0,18	5,28	0,14
	Треска мпотр. б/г	5,00	25	5		0,14	0,1	3,57	16,27	0,005	0,01	1,73	6,56	0,8
	Лук репчатый	0,22	5	4		0,08	0	0,4	8,1	0	0	0,45	0,28	0,03
	Яйца	0,10	1/48шт.	1		0,13	0,12	0,006	1,57	0	0,004	0	0,55	0,03
278	Гуляш из говядины	27,11			60	7,74	6,11	2	93,75	0,02	0,05	0,42	13,95	0,59
	Мясо говядина	26,50	66	48		12,48	8,19	0	123,42	0,04	0,1	0	5,94	1,71
	Лук репчатый	0,26	6	5		0,09	0	0,51	9,72	0	0	0,54	0,34	0,04
	Морковь	0,35	8	7		0,1	0	0,56	11,04	0	0	0,4	4,08	0,1
	Масло растительное	0,09	1,5	1,5		0	1,5	0	13,49	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная	0,04	1,5	1,5		0,11	0,02	0,99	4,58	0	0	0	0,29	0,05
205	Макароны отварные	2,26			100	3,79	2,91	18,35	114	0,04	0,02	0	3,33	0,76
	Макаронные изделия	1,16	35	35										
	Масло сливочное	1,10	3	3		0,02	2,47	0,02	22,44	0	0	0	0,66	0,006
372	Компот из груш	4,87			180	0,14	0,11	21,67	88,2	0,005	0,009	0,77	14,35	0,88
	Груши свежие	3,90	39	36										
	Сахар	0,97	18	18		0	0	13,5	50,49	0	0	0	0,28	0,04
	Хлеб ржаной	1,53	38	38	38	1,82	0,38	17,02	79,8	0,03	0,02	0	6,84	1,06
	ИТОГО	46,22				20,92	12,14	71,91	480,51	0,22	0,18	10,32	69,11	4,45
Уплотненный полдник														
237	Запеканка из творога	22,24			100	16,14	11,09	15,78	227,24	0,05	0,24	0,22	135,52	0,64
	Творог	19,82	94	92										
	Яйца	0,77	1/6шт.	8		1,01	0,92	0,05	12,56	0,005	0,04	0	4,4	0,21
	Сахар	0,59	11	11		0	0	8,25	30,86	0	0	0	0,17	0,02
	Мука пшеничная	0,19	8	8		0,56	0,12	5,28	24,4	0	0	0	1,52	0,24
	Масло растительное	0,19	3	3		0	3	0	26,97	0	0	0	0	0
	Сметана	0,68	4	4										
351	Соус	0,66			15	0,29	0,68	1,99	15,23	0,003	0,01	0,005	9,41	0,003



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

	МОЛОЧНЫЙ сладкий													
	Молоко	0,32	7,5	7,5		0,22	0,19	0,36	4,05	0	0,01	0,1	9	0
	Мука пшеничная	0,11	0,5	0,5		0,04	0,008	0,33	1,53	0	0	0	1	0,02
	Сахар	0,05	1	1		0	0	0,75	2,80	0	0	0	0,02	0,002
	Масло сливочное	0,18	0,5	0,5		0,003	0,41	0,004	3,74	0	0	0	0,11	0,001
401	Снежок		150-180	150-180	150-180	4,5	1,5	6	56	0,06	0,24	1,0	180	0,15
	Чай заварка	0,11	0,3	0,3										
	Сахар	0,54	10	10		0	0	7,5	28,05	0	0	0	0,16	0,02
	Хлеб пшеничный	1,73	25	25	25	1,9	0,75	12,5	65	0,03	0	0	5,5	0,5
	Фрукт (груша)	22,00	220	220	220	0,88	0	235,4	92,4	0,09	0,04	88	88	1,32
	Соль за весь день	0,05	3,8	3,8	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	25,33				18,38	12,54	40,27	347,47	0,08	0,25	0,26	151,33	1,44
	ИТОГО за весь день	99,40				55,85	46,15	186,81	1383,38	0,62	1,12	14,09	587,94	8,57

3 день: среда / неделя 1

№ рец.	Название блюд и продуктов	Кальку ляция	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак														
168	Каша пшенная с/м	8,09			150/5	4,25	3,96	24,41	150	0,11	0,02	0	11,63	1
	Крупа пшенная	0,90	37	37										
	Молоко	5,16	120	120		3,48	3	5,76	64,8	0,05	0,18	1,56	144	0,12
	Сахар	0,20	3,8	3,8		0	0	2,85	10,66	0	0	0	0,06	0,008



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

	Масло сливочное	1,83	5	5		0,03	4,12	0,04	37,4	0	0	0	1,1	0,01
397	Какао с молоком	5,97			180	3,67	3,19	15,83	107	0,06	0,17	1,43	137	0,38
	Какао порошок	0,70	2	2										
	Сахар	0,54	10	10		0	0	7,5	28,05	0	0	0	0,16	0,02
	Молоко	4,73	110	110		3,19	2,75	5,28	59,4	0,05	0,17	1,43	132	0,11
3	Хлеб пшеничный с сыром	7,93			30/15	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Сыр	5,86	15	15										
	Хлеб пшеничный	2,07	30	30										
	ИТОГО	21,99				12,65	14,03	54,8	396	0,22	0,24	1,5	244,73	2,09
Второй завтрак														
401	Ряженка	10,53	180	180	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18
	Итого	10,53				5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18
Обед														
48	Салат из овощей с морской капустой				40	0,75	2,12	4,33	39,36	0,03	0,02	8,3	10,08	032
	капуста морская консервированн.		5	5										
	огурцы консервированн.		8	6										
	картофель		29	21										
	лук репчатый		6	5										
	масло растительное		2	2										
57	Борщ с капустой и картофелем, со	5,72			200/5	1,56	4,75	10,38	90,68	0,03	0,03	8,28	35,69	0,96



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

	сметаной													
	Свекла	1,76	40	32										
	Картофель	0,81	21	16		0,42	0,02	4,14	72,87	0,02	0,01	4,2	2,1	0,19
	Лук репчатый	0,44	10	8		0,15	0	0,85	16,2	0	0	0,9	0,56	0,06
	Морковь	0,62	14	11		0,18	0	0,98	19,32	0	0	0,7	7,14	0,17
	Капуста свежая	0,88	20	16										
	Сахар	0,11	2	2		0	0	1,5	5,61	0	0	0	0,03	0,004
	Масло растительное	0,25	4	4		0	4	0	35,96	0	0	0	0	0
	Сметана	0,85	5	5										
	Фрикадельки мясные	1,25			20	3,82	2,02	0,15	34,12	0,04	0,04	0,2	3,12	0,29
	Фарш говяжий	1,04	22,8	22,8		3,78	2,48	0	37,4	0,03	0,08	0	4,5	0,88
	Лук репчатый	0,11	2,4	2		0,28	0,04	1,64	8,2	0,01	0,04	0,9	6,2	0,16
	Яйца	0,10	1/25	2		2,54	2,3	0	31,4	0	0,04	0	0,55	0,03
258	Шницель рыбный натуральный	14,17			50	7,6	5,04	5,16	96,11	0,05	0,04	1,64	25,17	0,55
	Пикша с/мпотр. б/г	12,89	71	61		0,4	0,3	10,13	46,22	0,01	0,03	4,91	18,64	2,26
	Лук репчатый	0,44	10	6,4		0,15	0	0,85	16,2	0	0	0,9	0,56	0,06
	Масло растительное	0,13	2	2		0	2	0	17,98	0	0	0	0	0
	Сухари	0,41	6	6										
	Молоко	0,13	3	3		0,09	0,08	0,14	1,62	0,001	0,004	0,04	3,6	0,003
	Яйца	0,17	1/32шт.	1,5		0,19	0,17	0,01	2,36	0,001	0,007	0	0,83	0,04
321	Пюре картофельное	6,18			100	2,04	3,2	13,63	91,5	0,09	0,07	12,11	25	0,67
	Картофель	4,39	114	85		2,28	0,11	22,46	395,58	0,11	0,06	22,8	11,4	1,03



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

	Масло сливочное	1,10	3	3		0,02	2,47	0,02	22,44	0	0	0	0,66	0,006
	Молоко	0,69	16	16		0,46	0,4	0,77	8,64	0,007	0,02	0,21	19,2	0,02
372	Компот из яблок	4,05			180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,009	0	1,55	13,03	0,85
	Яблоки свежие	3,08	40	36										
	Сахар	0,97	18	18		0	0	13,5	50,49	0	0	0	0,28	0,04
	Хлеб ржаной	1,53	38	38	38	1,82	0,38	17,02	79,8	0,03	0,02	0	6,84	1,06
	ИТОГО	32,9				16,98	15,53	67,83	480,05	0,25	0,2	23,7 7	108,85	4,38

Уплотненный полдник

215	Омлет натуральный с/м	11,94			100/5	9,18	17,69	1,77	203,53	0,07	0,38	0,16	74,36	1,89
	Яйца	8,66	1,8шт.	90		11,4	10,4	0,6	141,3	0,06	0,4	0	49,5	2,4
	Молоко	1,20	28	28		0,81	0,7	1,34	15,12	0,01	0,04	0,36	33,6	0,03
	Масло растительное	0,25	4	4		0	4	0	35,96	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	1,83	5	5		0,03	4,12	0,04	37,4	0	0	0	1,1	0,01
393	Молоко		180	180	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	0,28	2,34	216	0,18
	Хлеб пшеничный	1,73	25	25	25	1,9	0,75	12,5	65	0,03	0	0	5,5	0,5
	Фрукты (банан)	20,00	200	200	200	3	1	42	192	0,08	0,3	0,6	240	0,22
	Соль за весь день	0,05	3,8	3,8	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	34,96				14,2	19,46	66,47	501,53	0,18	0,68	3,59	332,86	2,93
	ИТОГО за весь день	100,38				49,05	53,52	196,66	1469,58	0,69	1,35	29,4	909,64	9,58



4 день: четверг / неделя 1

№ реп.	Название блюд и продуктов	Кальку ляция	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168	Каша «Дружба» с/м	9,14			150/5	49,66	3,96	20,93	138	0,11	0,06	0	9,08	2,48
	Крупа гречневая	1,78	30	30										
	Пшено	0,17	7	7										
	Молоко	5,16	120	120		3,48	3	5,76	64,8	0,05	0,18	1,56	144	0,12
	Сахар	0,20	3,8	3,8		0	0	2,85	10,66	0	0	0	0,06	0,008
	масло сливочное	1,83	5	5		0,03	4,12	0,04	37,4	0	0	0	1,1	0,01
394	Чай с молоком	4,52			180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	114	0,37
	чай (заварка)	0,11	0,3	0,3										
	Сахар	0,54	10	10		0	0	7,5	28,05	0	0	0	0,16	0,02
	Молоко	3,87	90	90		2,61	2,25	4,32	48,6	0,04	0,14	1,17	108	0,09
	Хлеб пшеничный с маслом	1,73	25	25	25	1,9	0,75	12,5	65	0,03	0	0	5,5	0,5
	ИТОГО	15,39				54,23	7,05	47,74	292	0,18	0,2	1,2	128,58	3,35
Второй завтрак														
	Снежок													
	Итого	15,00				0,6	0	35	138	0,02	0,02	20	0	0
Обед														



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

31	Салат из свеклы с сыром				40	1,96	3,93	2,85	54,6	0	0,04	3,28	67,79	0,5
	свекла		41,48	32,4										
	сыр российский или голландский		6,6	6										
	масло растительное		2	2										
109/115	Бульон куриный с гречками	7,37			200/20	4,35	2,57	28,51	154,64	0,15	0,08	9,6	27,92	1,56
	Цыпленок бр.	4,57	32	24										
	Морковь свежая	0,21	4,8	3,6		0,06	0	0,34	6,62	0	0	0,24	2,45	0,06
	Хлеб пшеничный	2,59	37,5	37,5		2,85	1,13	18,75	97,5	0,06	0,02	0	8,25	0,75
291	Запеканка картофельная с мясом с/м	37,99			150/5	11,23	12,78	25,6	262,56	0,1	0,13	22,31	24,25	1,74
	Мясо говядина	27,30	68	50		12,86	8,44	0	127,16	0,04	0,11	0	6,12	1,76
	Картофель	7,35	191	178		3,82	0,19	37,63	662,77	0,19	0,1	38,2	19,1	1,72
	Масло растительное	0,22	3,5	3,5		0	3,5	0	31,47	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	0,55	12,5	10		0,19	0	1,06	20,25	0	0	1,13	0,7	0,08
	Масло сливочное	2,57	7	7										
376	Компот из изюма	3,11			180	0,4	0,02	24,98	101,7	0	0	0,4	28,15	1,12
	Изюм	2,57	18	18										
	Сахар	0,54	10	10		0	0	7,5	28,05	0	0	0	0,16	0,02
	Хлеб ржаной	1,53	38	38	38	1,82	0,38	17,02	79,8	0,03	0,02	0	6,84	1,06
	ИТОГО	50,00				17,8	15,75	96,11	598,7	0,28	0,23	32,31	87,16	5,48
Уплотненный полдник														
240	Пудинг	20,59			100	13,64	6,03	7,37	222	0,04	0,22	1,38	58,5	1,22



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

	творожный с яблоками													
	Творог	14,55	69	68										
	Яблоки	2,93	38	23										
	Яйца	0,96	1/5шт.	10		1,27	1,16	0,07	15,7	0,007	0,04	0	5,5	0,27
	Масло сливочное	1,47	4	4		0,02	3,3	0,03	29,92	0	0	0	0,88	0,008
	Сметана	0,68	4	4										
351	Соус молочный сладкий	0,56			15	0,29	0,68	1,99	15,23	0,003	0,01	0,005	9,41	0,003
	Молоко	0,32	7,5	7,5		0,22	0,19	0,36	4,05	0,003	0,01	0,01	9	0,008
	Сахар	0,05	1	1		0	0	0,75	2,81	0	0	0	0,02	0,002
	Мука пшеничная	0,01	0,5	0,5		0,04	0,008	0,33	1,53	0	0	0	1	0,02
	Масло сливочное	0,18	0,5	0,5		0,003	0,41	0,004	3,74	0	0	0	0,11	0,001
	Молоко	7,74	180	180	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	0,28	2,34	216	0,18
	Хлеб пшеничный	1,73	25	25	25	1,9	0,75	12,5	65	0,03	0	0	5,5	0,5
	Фрукт (яблоко)	11,55	150	150	150	0,6	0	16,95	69	0,02	0,05	19,5	24	3,3
	Соль за весь день	0,05	3,8	3,8	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	30,67				21,05	11,96	30,5	399,43	0,14	0,51	3,73	289,41	1,9
	ИТОГО за весь день:	111,06				93,68	34,76	209,35	1428,13	0,62	0,96	57,24	505,15	10,73

5 день: пятница / неделя 1

№ рец.	Название блюд и продуктов	Кальку Ляция	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168	Каша пшеничн.	7,92			150/5	4,07	3,17	25,04	144,75	0,08	0,03	0	16,13	1,74



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

	крупы пшеничная	0,73	37	37										
	Молоко	5,16	120	120		3,48	3	5,76	64,8	0,05	0,18	1,56	144	0,12
	Сахар	0,20	3,8	3,8		0	0	2,85	10,66	0	0	0	0,06	0,008
	масло сливочное	1,83	5	5		0,03	4,12	0,04	37,4	0	0	0	1,1	0,01
395	Кофейный напиток с молоком	4,69			180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,13
	кофейный напиток	0,28	3	3		0,45	0,11	0,21	3,56	0	0,03	0	3	0,18
	Сахар	0,54	10	10		0	0	7,5	28,05	0	0	0	0,16	0,02
	Молоко	3,87	90	90		2,61	2,25	4,32	48,6	0,04	0,14	1,17	108	0,09
1	Хлеб пшеничный с маслом	5,74			30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	масло сливочное	3,67	10	10		0,06	8,24	0,08	74,8	0	0	0	2,2	0,02
	хлеб пшеничный	2,07	30	30										
	ИТОГО	18,35				9,37	13,13	54,02	371,75	0,17	0,2	1,17	138,63	2,49
Второй завтрак														
	Молоко	7,74	180	180	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	0,28	2,34	216	0,18
	Итого	7,74				5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	0,28	2,34	216	0,18
Обед														
45	Салат				40	0,55	2,47	3,38	37,92	0,02	0,02	4,1	9,28	0,34
	картофель		13,76	10										
	свекла		10,2	8										
	морковь		7,56	6										
	огурцы солёные		10	8										
	лук зелёный или репчатый		7,16	6										
	масло растительное		2,4	2,4										
85/1	Суп	3,90			200/5	1,78	3,48	10,23	79,5	0,06	0,05	4,62	22,52	0,55



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

20	картофельный с клецками со сметаной													
	Картофель	2,04	53	40		1,06	0,05	10,44	183,91	0,05	0,03	10,6	5,3	0,48
	Лук репчатый	0,44	10	8		0,15	0	0,85	16,2	0	0	0,9	0,56	0,06
	Морковь	0,44	10	8		0,13	0	0,7	13,8	0	0	0,5	5,1	0,12
	Масло растительное	0,13	2	2		0	2	0	17,98	0	0	0	0	0
	Сметана	0,85	5	5										
	Клецки мучные	0,55			20	0,78	0,65	3,83	24,3	0,02	0,02	0	2,66	0,17
	Мука пшеничная	0,14	6	6		0,42	0,09	3,96	18,3	0	0	0	1,14	0,18
	Яйца	0,15	1/30шт.	1,6		0,2	0,18	0,01	2,51	0,001	0,007	0	0,88	0,04
	Масло сливочное	0,26	0,7	0,7		0,004	0,58	0,006	5,24	0	0	0	0,15	0,001
121	Фрикадельки мясные	1,25			20	3,82	2,02	0,15	34,12	0,04	0,04	0,2	3,12	0,29
	Фарш говяжий	1,04	22,8	22,8		3,78	2,48	0	37,4	0,03	0,08	0	4,5	0,88
	Лук репчатый	0,11	2,4	2		0,28	0,04	1,64	8,2	0,01	0,04	0,9	6,2	0,16
	Яйца	0,10	1/25	2		2,54	2,3	0	31,4	0	0,04	0	0,55	0,03
305	Котлеты из птицы	13,39			50	8,03	7,23	8,32	130,83	0,06	0,08	0,45	21,42	0,81
	Цыпленок бр.	11,43	80	37										
	Хлеб пшеничный	0,62	9	9										
	Молоко	0,56	13	13										
	Масло сливочное	0,37	1	1		0,006	0,82	0,008	7,48	0	0	0	0,22	0,002
	Сухари	0,35	5	5										
	Масло растительное	0,06	1	1		0	1	0	8,99	0	0	0	0	0
205	Макароны отварные	2,26			100	3,79	2,91	18,35	114	0,04	0,02	0	3,33	0,76



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

	Макаронные изделия	1,16	35	35										
	Масло сливочное	1,10	3	3		0,02	2,47	0,02	22,44	0	0	0	0,66	0,006
398	Компот из свежих яблок				150-180									
	яблоки свежие													
	сахар 18													
	Хлеб ржаной	1,53	38	38	38	1,82	0,38	17,02	79,8	0,03	0,02	0	6,84	1,06
	ИТОГО	29,36				20,63	16,92	76,57	541,55	0,26	0,28	95,27	79,89	4,21
Уплотненный полдник														
454/506	Пирог с яблоком	2,72			50	6,37	2,92	244,04	189,6	0,16	0,32	90,34	304	1,5
	Мука пшеничная	0,62	26,16	26,16		1,84	0,39	17,27	79,79	0	0	0	4,97	0,78
	Дрожжи	0,08	1	1										
	Сахар	0,11	2	2		0	0	1,5	5,61	0	0	0	0,03	0,004
	Яйца	0,23	1/20шт.	2,4		0,3	0,28	0,02	3,77	0,001	0,01	0	1,32	0,06
	Яблоки	1,54	20	17										
	Масло растительное	0,14	2,17	2,17		0	2,17	0	19,51	0	0	0	0	0
	Молоко	7,74	180	180	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	0,28	2,34	216	0,18
	Фрукты (груша)	22,00	220	220	220	0,88	0	235,4	92,4	0,09	0,04	88	88	1,32
	Соль за весь день	0,05	3,8	3,8	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	32,51				12,47	7,42	488,08	379,2	0,32	0,64	180,68	608	3
	ИТОГО за весь день	87,96				47,69	41,97	627,31	1389,7	0,82	1,4	279,46	1042,52	9,88

6 день: понедельник / неделя 2



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

№ реп.	Название блюд и продуктов	Кальку Ляция	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168	Каша манная с/м	8,19			150/5	3,39	3,05	22,93	133	0,03	0,02	0	7,95	0,34
	крупа манная	0,87	33	33										
	Молоко	5,29	123	123		3,57	3,08	5,9	66,42	0,05	0,18	1,6	147,6	0,12
	Сахар	0,20	3,8	3,8		0	0	2,85	10,66	0	0	0	0,06	0,008
	масло сливочное	1,83	5	5		0,03	4,12	0,04	37,4	0	0	0	1,1	0,01
397	Какао с молоком	5,97			180	3,67	3,19	15,83	107	0,06	0,17	1,43	137	0,38
	Какао порошок	0,70	2	2										
	Сахар	0,54	10	10		0	0	7,5	28,05	0	0	0	0,16	0,02
	Молоко	4,73	110	110		3,19	2,75	5,28	59,4	0,04	0,16	1,43	132	0,11
3	Хлеб пшеничн. с сыром	7,93			30/15	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Сыр	5,86	15	15										
	хлеб пшеничный	2,07	30	30										
	ИТОГО	22,09				11,79	13,12	53,32	379	0,14	0,24	1,5	241,05	16,09
Второй завтрак														
383	Кисель из повидла	2,56			180	0,08	0	20,04	80,46	0	0	0,07	9,46	0,26
	Повидло	1,59	22	22										
	Крахмал	0,59	6	6										
	Сахар	0,38	7	7		0	0	5,25	19,64	0	0	0	0,11	0,01
	Итого	2,56				0,08	0	20,04	80,46	0	0	0,07	9,46	0,26
Обед														
49	Салат из белокачанной и морской капусты		40	40	40	0,74	2,03	3,96	37,12	0,01	0,02	16,78	20,02	0,22



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

	капуста белокочан. свежая		39,44	31,56										
	кислота лимонная		0,11	0,11										
	вода для лимонной кислоты		5,48	5,48										
	масса прогретой капусты		-	28,4										
	морская капуста консервированн.		5,04	8										
	сахар		2	2										
	соль		0,06	0,06										
	масло растительное		2	2										
67	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	5,65			200/5	1,5	4,71	6,92	76,04	0,05	0,05	14,79	38,1	0,65
	Капуста	2,20	50	40										
	Картофель	1,23	32	24		0,64	0,03	6,3	111,04	0,03	0,02	6,4	3,2	0,29
	Морковь	0,62	14	11		0,18	0	0,98	19,32	0	0	0,7	7,14	0,17
	Лук репчатый	0,44	10	8		0,15	0	0,85	16,2	0	0	0,9	0,56	0,06
	Масло растительное	0,31	5	5		0	5	0	44,95	0	0	0	0	0
	Сметана	0,85	5	5										
121	Фрикадельки мясные	1,25			20	3,82	2,02	0,15	34,12	0,04	0,04	0,2	3,12	0,29
	Фарш говяжий	1,04	22,8	22,8		3,78	2,48	0	37,4	0,03	0,08	0	4,5	0,88
	Лук репчатый	0,11	2,4	2		0,28	0,04	1,64	8,2	0,01	0,04	0,9	6,2	0,16
	Яйца	0,10	1/25	2		2,54	2,3	0	31,4	0	0,04	0	0,55	0,03
279	Суфле из мяса с рисом с/м	64,58			100/5	19,33	14,9	21,78	298,33	0,03	0,04	0	29,17	1,4
	Мясо говядина	59,42	148	110		27,98	18,36	0	276,76	0,09	0,23	0	13,32	3,84
	Крупа рисовая	0,34	6	6		0,42	0,06	4,44	19,98	0,005	0,004	0	0,48	0,06
	Яйца	1,16	1/4шт.	12		1,52	1,39	0,08	18,84	0,008	0,05	0	6,6	0,32
	Масло сливочное	3,66	10	10		0,06	8,24	0,08	74,8	0	0	0	2,2	0,02
372	Компот из груш	4,87			180	0,14	0,11	21,67	88,2	0,005	0,009	0,77	14,35	0,88
	Груши свежие	3,90	39	36										
	Сахар	0,97	18	18		0	0	13,5	50,49	0	0	0	0,28	0,04



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

	Хлеб ржаной	1,53	38	38	38	1,82	0,38	17,02	79,8	0,03	0,02	0	6,84	1,06
	ИТОГО	77,88				26,61	22,12	67,54	576,49	0,16	0,16	15,76	91,58	4,28
Уплотненный полдник														
249	Рыба запечённая в омлете													
	рыба потрошённая без головы				60/2									
	масса припущенной рыбы													
	мука													
	яйцо С1													
	молоко 2,7 %													
	масло сливочное													
	Снежок													
	Хлеб пшеничный	1,73	25	25	25	1,9	0,75	12,5	65	0,03	0	0	5,5	0,5
	Фрукт (банан)	20,00	200	200	200	3	1	42	192	0,08	0,3	0,6	240	0,22
	Соль за весь день	0,05	3,8	3,8	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	11,92				11,26	9,35	45,63	311,94	0,09	0,13	0,13	83,48	1,67
	ИТОГО за весь день	114,45				49,74	44,59	186,53	1347,89	0,39	0,53	17,46	425,57	22,3

7 день: вторник / вторая неделя

№ реп.	Название блюд и продуктов	Кальку Ляция	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные ве мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
93	Суп молочный	7,39			200	5,75	5,22	18,84	145,2	0,09	0,2	0,91	161,62	0,51

[illegible]



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

	геркулесовые													
	Масло растительное	0,13	2	2		0	2	0	17,98	0	0	0	0	0
	Сметана	0,85	5	5										
121	Фрикадельки мясные	1,25			20	3,82	2,02	0,15	34,12	0,04	0,04	0,2	3,12	0,29
	Фарш говяжий	1,04	22,8	22,8		3,78	2,48	0	37,4	0,03	0,08	0	4,5	0,88
	Лук репчатый	0,11	2,4	2		0,28	0,04	1,64	8,2	0,01	0,04	0,9	6,2	0,16
	Яйца	0,10	1/25	2		2,54	2,3	0	31,4	0	0,04	0	0,55	0,03
264	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	7,90			40	7,83	3,64	4,67	82,4	0,04	0,07	0,34	31,44	0,45
	Пикша потр. с/м б/г	6,35	35	26										
	Хлеб пшеничный	0,41	6	6										
	Яйца	0,39	1/12шт.	4		0,51	0,46	0,03	6,28	0,003	0,02	0	2,2	0,11
	Масло растительное	0,13	2	2		0	2	0	17,98	0	0	0	0	0
	Сыр	0,62	1,6	1,5										
350	Соус молочный	0,83			20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,005	0,02	0,07	13,17	0,04
	Молоко	0,43	10	10		0,29	0,25	0,48	5,4	0,004	0,02	0,13	12	0,01
	Масло сливочное	0,37	1	1		0,006	0,82	0,004	3,74	0	0	0	0,11	0,001
	Мука пшеничная	0,02	1	1		0,07	0,02	0,66	3,05	0	0	0	0,19	0,03
	Сахар	0,01	0,2	0,2		0	0	0,15	0,56	0	0	0	0,003	0
321	Картофельное пюре	6,18			100	2,04	3,2	13,63	91,5	0,09	0,07	12,11	25	0,67
	Картофель	4,39	114	85										
	Молоко	0,69	16	16		0,46	0,4	0,77	8,64	0,007	0,02	0,21	19,2	0,02
	масло сливочное	1,10	3	3		0,02	2,47	0,02	22,44	0	0	0	0,66	0,006
376	Компот из сухофруктов	2,33			180	0,4	0,02	24,98	101,7	0	0	0,4	28,15	1,12
	Сухофрукты	1,58	18	18										
	Сахар	0,75	14	14		0	0	10,5	39,27	0	0	0	0,22	0,03
	Хлеб ржаной	1,53	38	38	38	1,82	0,38	17,02	79,8	0,03	0,02	0	6,84	1,06
	ИТОГО	25,03				16,32	10,31	61,87	406,28	0,21	0,22	13,12	107,72	3,63
Уплотненный полдник														
140	Котлеты	13,51			100/15	7,86	8,28	26	208,2	0,08	0,13	0,15	116,75	1,11



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

	морковные с молоком сгущенным													
	Морковь	4,58	104	83		1,35	0	7,28	143,52	0	0	5,2	53,04	1,25
	Творог	4,43	21	20										
	Яйца	0,29	1/15шт.	3		0,38	0,35	0,02	4,71	0,002	0,01	0	1,65	0,08
	Масло сливочное	1,10	3	3		0,02	2,47	0,02	22,44	0	0	0	0,66	0,006
	Молоко	0,43	10	10		0,29	0,25	0,48	5,4	0,004	0,02	0,13	12	0,01
	Крупа манная	0,26	10	10										
	Сухари	0,55	8	8										
	Масло растительное	0,13	2	2		0	2	0	17,98	0	0	0	0	0
	Молоко сгущенное	1,74	15	15										
401	Кефир		180	180	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Хлеб пшеничный	2,07	30	30	30	2,28	0,02	15	78	0,04	0	0	6,6	0,6
	Фрукт (Яблоко)	11,55	150	150	150	0,6	0	16,95	69	0,02	0,05	19,5	24	3,3
	Соль за весь день	0,05	3,8	3,8	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	15,99				10,19	8,32	51	326,2	0,12	0,13	0,18	124,25	2,01
	ИТОГО за весь день	70,17				38,39	27,16	184,47	1140,68	0,52	0,71	19,38	529,39	7,28

8 день: среда / вторая неделя

№ реп.	Название блюд и продуктов	Кальку ляция	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
						Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215	Омлет натуральный с/м	9,94			80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54
	Яйца	6,93	1,5шт.	72		9,12	8,32	0,48	113,04	0,05	0,32	0	39,6	1,92
	Молоко	0,99	23	23		0,67	0,58	1,1	12,42	0,009	0,03	0,3	27,6	0,02

[illegible]

[illegible]



9 девятый: четверг / неделя вторая

[illegible]

[illegible]



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

	Вермишель	0,53	16	16										
	Лук репчатый	0,44	10	8		0,15	0	0,85	16,2	0	0	0,9	0,56	0,06
	Масло растительное	0,25	4	4		0	4	0	35,96	0	0	0	0	0
286	Тефтели из говядины	19,27			50	7,39	8,19	9,76	142,5	0,05	0,06	0,71	36,58	0,8
	Мясо говядина	17,67	44	32		8,32	5,46	0	82,28	0,03	0,07	0	3,96	1,14
	Хлеб пшеничный	0,48	7	7										
	Молоко	0,43	10	10										
	Лук репчатый	0,53	12	10		0,18	0	1,02	19,44	0	0	1,08	0,67	0,07
	Масло растительное	0,10	1,6	1,6		0	1,6	0	14,38	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная	0,06	2,5	2,5		0,18	0,04	1,65	7,63	0	0	0	0,48	0,08
354	Соус сметанный	0,62			15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,003	0,003	0,003	4,1	0,03
	Сметана	0,60	3,5	3,5										
	Мука пшеничная	0,02	1	1		0,07	0,02	0,66	3,05	0	0	0	0,19	0,03
313	Каша гречневая	3,06			100	5,91	3,99	26,54	165,33	0,17	0,08	0	10	3,2
	Крупа гречневая	1,96	33	33										
	Масло сливочное	1,10	3	3		0,02	2,47	0,02	22,44	0	0	0	0,66	0,006
	Сок фруктовый	15,00	200	200	200	0,3	0	13,5	72	0,02	0,01	0	19	0,3
	Хлеб ржаной	1,53	38	38	38	1,82	0,38	17,02	79,8	0,03	0,02	0	6,84	1,06
	ИТОГО	49,47				23,78	23,41	81,69	650,47	0,36	0,25	9,41	105,56	6,65
Уплотненный полдник														
231	Сырники из творога	22,80			100	18,69	13	11,4	234	0,07	0,06	0,25	155,8	0,77
	Творог	21,50	102	100										
	Мука пшеничная	0,28	12	12		0,84	0,18	7,92	36,6	0	0	0	2,28	0,36
	Яйца	0,39	1/12шт.	4		0,51	0,46	0,03	6,28	0,003	0,02	0	2,2	0,11



10 десятый: пятница / неделя 2

[illegible]



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

	Сахар	0,54	10	10		0	0	7,5	28,05	0	0	0	0,16	0,02
	Молоко	3,87	90	90		2,61	2,25	4,32	48,6	0,04	0,14	1,17	108	0,09
1	Хлеб пшеничный с маслом	5,73			30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Масло сливочное	3,66	10	10		0,06	8,24	0,08	74,8	0	0	0	2,2	0,02
	хлеб пшеничный	2,07	30	30										
	ИТОГО	18,13				9,67	14,9	50,7	375	0,22	0,21	1,2	148,3	2,44
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	15,00	200	200	200	1	0	28	112	0,04	0,08	8	6	0,4
	ИТОГО	15,00				1	0	28	112	0,04	0,08	8	6	0,4
Обед														
33	Салат из свеклы с маслом растительным	2,29			40	0,57	2,44	3,34	37,56	0	0,02	3,8	14,06	0,53
	Свекла	2,16	49	40		0,81	0	5,24	23,33	0	0,02	4,86	17,97	0,68
	Масло растительное	0,13	2	2										
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	5,72			200	0	2	0	17,98	0	0	0	0	0
	Картофель	4,71	107	80		2,14	0,11	21,08	371,29	0,11	0,05	21,4	10,7	0,96
	Лук репчатый	0,44	10	8		0,15	0	0,85	16,2	0	0	0,9	0,56	0,06
	Морковь	0,44	10	8		0,13	0	0,7	13,8	0	0	0,5	5,1	0,12

[illegible]



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»
городского округа город Шарья Костромской области

	Масло растительное	0,01	0,2	0,2		0	0,2	0	1,8	0	0	0	0	0
	Молоко	7,74	180	180	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	0,28	2,34	216	0,18
	Соль за весь день	0,05	3,8	3,8	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты (бананы)	25,00	250	250	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	0,38	0,75	300	0,28
	ИТОГО	37,06				12,51	12,32	89,01	522,2	0,23	0,71	3,09	525,7	1,1
	ИТОГО за весь день:	112,91				47,57	44,69	251,01	1597,39	0,68	1,2	26	791,28	9,28
	Итого за 10 дней	1032,14				535,22	428,21	2397,63	13842,45	6,1	10,92	640,96	6579,05	114,84
	Итого за 1 день	103,21				53,52	42,82	239,76	1384,25	0,61	1,09	64,1	657,91	11,48
	Норма на 1 день при 85% Завтрак – 20% 2-ой Завтрак-5% Обед – 30% Упл. полдник – 30%	90,30				50,1	47,6	182,75	1326	0,68	0,76	38,2	680	8,5