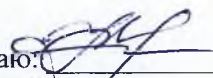




Утверждаю:   
Заведующий МАДОУ  
детский сад № 9 «Сказка»  
Н.Г.Коровкина  
«24» марта 2021г.

# **Перспективное 20 дневное меню для питания детей (от 1 года до 7 лет), посещающих МАДОУ детский сад № 9 «Сказка», с 12-ти часовым рабочим днем**

**Разработано на основе:** Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова «Уральский региональный центр питания», 6-е издание, переработанное и дополненное  
2012 год

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	1 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	2 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
252	Каша гречневая рассыпчатая	150	223,38	280	Каша молочная кукурузная жидкая	150	180,09
510	Какао с молоком сгущенным	180	84,22	529	Молоко кипяченое	200	120,12
122	Хлеб пшеничный	20	47	310	Яйца вареные	45	63,00
2 завтрак				122	Хлеб пшеничный	20	47
				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	160	28,8	126	Плоды свежие	100	45,0
Обед				Обед			
133	Икра свекольная или морковная	30	42,58	165	Суп картофельный с рыбой	180	161,5
148	Рассольник ленинградский	150	69,4	441	Картофельное пюре	120	113,23
432	Макаронные изделия отварные	110	151,64	354	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	57,92
408	Печень говяжья по- строгановски	50	91,17	522	Компот из смеси сухофруктов	180	100,66
454	Соус сметанный			122	Хлеб пшеничный	20	47
526	Компот из плодов или ягод сушеных	150	57,94	123	Хлеб ржаной	40	69,6
122	Хлеб пшеничный	20	47	Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
123	Хлеб ржаной	40	69,6				
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
323	Запеканка из творога	100	221,93	250	Голубцы овощные	135	112
452	Соус молочный сладкий	30	36,36	603	Пряник	50	354,9
593	Коржик молочный	40	164,69	506	Чай с лимоном	180	57,25
530	Кефир	200	94,52	122	Хлеб пшеничный	20	47
126	Плоды свежие	95	40,85				
122	Хлеб пшеничный	20	47				

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	3 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	4 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
275	Каша «Дружба»	150	161,46	282	Каша пшенная молочная жидкая	150	244,05
514	Кофейный напиток с молоком	180	67,66	507	Чай с молоком	200	69,7
122	Хлеб пшеничный	20	47	114	Сыр сычужный твердый порциями	15	34,3
<b>2 завтрак</b>				122	Хлеб пшеничный	20	47
				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	43,0	126	Фрукты свежие	100	89,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
120	Овощи натуральные	40	9,6	169	Суп крестьянский с крупой	180	76,74
142	Борщ с капустой и картофелем	180	73,13	435	Капуста тушеная	120	94,15
416	Плов из отварной птицы	180	267,13	378	Гуляш из говядины	60	135,24
524	Компот из апельсинов с яблоками	150	86	526	Компот из фруктов или ягод сушеных	180	67,94
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
123	Хлеб ржаной	40	69,6	123	Хлеб ржаной	40	69,6
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
346	Суфле рыбное	150	253,17	335	Вареники ленивые	150	268,28
460	Соус белый основной	50	27,46	604	Печенье	45	125,1
578	Булочка домашняя	60	242,93	530	Ряженка	200	94,52
507	Чай с молоком	150	63,34	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47				

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	5 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	6 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
311	Омлет натуральный	150	244,34	307	Макароны отварные с овощами	150	178,38
529	Молоко кипяченое	200	120,12	512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	103,77
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	82,8	126	Плоды свежие	100	38,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
152	Щи из квашенной капусты с картофелем	150	39,8	133	Икра свекольная или морковная	40	47,58
387	Картофельная запеканка с мясом	160	284,08	158	Суп картофельный с бобовыми (1-вариант)	180	72,37
520	Кисель из сушеных яблок	180	111,92	253	Каша гречневая рассыпчатая с луком	120	109,8
122	Хлеб пшеничный	20	47	391	Котлеты, биточки, шницели Соус красный основной	60	138,4
123	Хлеб ржаной	40	69,6	468			
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				526	Компот из плодов или ягод сушеных	180	67,94
				122	Хлеб пшеничный	15	35,25
				123	Хлеб ржаной	40	69,6
				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
226	Морковная запеканка	110	95,5	168	Суп с рыбными консервами	150	118,55
454	Соус сметанный	20	31,18	555	Ватрушка с творожным(овощным, фруктовым, сладким) фаршем	105	249,35
557	Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем	80	263,53	507	Чай с молоком	180	71,7
508	Какао с молоком	180	116,46	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47				

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	7 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	8 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
283	Каша рисовая молочная жидкая	150	147,15	265	Каша манная вязкая	150	206,42
114	Сыр сычужный твердый порциями	15	34,3	508	Какао с молоком	180	106,46
506	Чай с лимоном	180	56,25	122	Хлеб пшеничный	20	47
107	Бутерброды с маслом (1-вариант)	40	166,42	2 завтрак			
2 завтрак							
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	43,0	126	Плоды свежие	100	45,0
Обед				Обед			
133	Икра свекольная или морковная	30	47,58	171	Суп – лапша домашняя	180	85,79
142	Борщ с капустой и картофелем	180	121,13	425	Рис припущенный	120	171,69
351	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	167	415	Курица в соусе с томатом	60	61,6
521	Компот из свежих плодов и ягод	180	54,61	521	Компот из смеси сухофруктов	180	100,66
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
123	Хлеб ржаной	40	69,6	123	Хлеб ржаной	40	69,6
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
435	Капуста тушеная	150	128	217	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	186,33
514	Кофейный напиток с молоком	180	67,66	602	Вафли	30	177
591	Творожники песочные	70	281,96	530	Ряженка	200	94,52
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	9 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	10 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
270	Каша ячневая вязкая	150	183,44	180	Суп молочный с макаронными изделиями	130	242,35
529	Молоко кипяченое	200	120,12	514	Кофейный напиток с молоком	150	67,66
114	Сыр сычужный твердый	10	34,3	310	Яйца вареные	40	63,00
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	82,8	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	160	40,9
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
205	Свекла, тушенная в сметане	40	39,4	120	Овощи натуральные	40	5,6
163	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	74,31	145	Свекольник	150	83,36
379	Жаркое по-домашнему	160	201,6	410	Печень тертая	60	171,91
526	Компот из плодов или ягод сушеных	180	80,52	438	Картофель отварной	110	95
122	Хлеб пшеничный	20	47	468	Соус красный основной	20	10,5
123	Хлеб ржаной	40	69,6	520	Кисель из яблок сушеных	150	111,92
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	40	69,6
				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
228	Запеканка из творога с морковью	120	220,02	249	Запеканка овощная	110	141,74
454	Соус сметанный	30	31,76	122	Хлеб пшеничный	20	47
604	Печенье	17	70,89	592	Бантики с корицей	50	166,85
530	Кефир	200	94,52	507	Чай с молоком	150	65,34
122	Хлеб пшеничный	20	47	126	Плоды свежие	95	84,6

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	11 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	12 день	Выхо д блюд а	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
254	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом	150	423,13	280	Каша молочная кукурузная жидкая	150	187,09
510	Какао с молоком сгущенным	180	107,06	529	Молоко кипяченое	180	108,1
				114	Сыр сычужный твердый	20	34,3
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
2 завтрак				2 завтрак			
126	Плоды свежие	100	43,0	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	43,0
Обед				Обед			
133	Икра свекольная или морковная	40	47,58	165	Суп картофельный с рыбой	180	141,98
148	Рассольник ленинградский	180	88,08	439	Картофель отварной в молоке	120	124,83
432	Макаронные изделия отварные	110	161,64	348	Рыба запеченная в омлете	60	100,12
377	Бефстроганов из отварной говядины	60	112,7	522	Компот из смеси сухофруктов	180	80,66
526	Компот из плодов или ягод сушеных	180	67,94	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	123	Хлеб ржаной	40	69,6
123	Хлеб ржаной	40	69,6	Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
329	Пудинг творожный запеченный	130	218,33	250	Голубцы овощные Соус красный	60 50	31,25 35,25
454	Соус сметанный	30	31,76	468	основной		
593	Коржик молочный	60	247,04	603	Пряник	50	293
530	Кефир	200	94,52	506	Чай с лимоном	180	57,25
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47



От 1 года до 3-х лет

№ ТК	13 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	14 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
281	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	167,39	273	Каша пшеничная вязкая	150	220,18
514	Кофейный напиток с молоком	150	67,66	507	Чай с молоком	180	69,7
310	Яйца вареные	45	63,00	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	<b>2 завтрак</b>			
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	92	126	Плоды свежие	100	38,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
120	Овощи натуральные	40	9,6	169	Суп крестьянский с крупой	180	76,74
142	Борщ с капустой и картофелем	180	73,13	394	Пудинг из говядины с овощами и зеленым горошком	180	233,72
416	Плов из отварной птицы	180	224,13	526	Компот из плодов или ягод сушеных	180	67,94
524	Компот из апельсинов с яблоками	180	103,19	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	123	Хлеб ржаной	40	69,6
123	Хлеб ржаной	40	69,6	<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
360	Тефтели рыбные	130	54,32	339	Лапшевник с творогом	150	193,55
468	Соус красный основной	20	10,5	569	«Крендель с сахаром»	80	235,64
578	Булочка домашняя	60	309,93	530	Ряженка	200	94,52
507	Чай с молоком	180	78,41	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47				



От 1 года до 3-х лет

№ ТК	15 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	16 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
311	Омлет натуральный	150	234,34	307	Макароны отварные с овощами	150	178,38
529	Молоко кипяченое	200	120,12	512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	118,52
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	40,9	126	Плоды свежие	100	43,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
152	Щи из квашенной капусты с картофелем	150	39,8	133	Икра свекольная или морковная	30	47,58
387	Картофельная запеканка с мясом	160	216,01	158	Суп картофельный с бобовыми (1-вариант)	180	72,37
520	Кисель из сушеных яблок	180	111,92	253	Каша гречневая рассыпчатая с луком	110	138,8
122	Хлеб пшеничный	20	47	391	Котлеты, биточки, шницели	60	168,4
123	Хлеб ржаной	40	69,6	468	Соус красный основной	20	10,5
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				526	Компот из плодов или ягод сушеных	180	67,94
				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	40	69,6
				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
211	Рагу из овощей с кабачками	150	165,3	168	Суп с рыбными консервами	150	120,14
604	Печенье	30	125,1	555	Ватрушка с творожным (овощным, фруктовым, сладким) фаршем	70	319,35
126	Плоды свежие	90	42,8	507	Чай с молоком	170	65,34
508	Какао с молоком	180	106,46	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47				

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	17 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	18 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
275	Каша «Дружба»	180	230,28	279	Каша пшеничная молочная жидкая	150	182,8
529	Молоко кипяченое	150	90,09	508	Какао с молоком	180	99,46
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	92	126	Плоды свежие	100	45,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
142	Борщ с капустой и картофелем	180	73,13	120	Овощи натуральные	40	5,6
349	Рыба запеченная в сметанном соусе	190	252,27	160	Суп картофельный с клецками	180	47,07
				425	Рис припущенный	120	174,69
521	Компот из свежих плодов и ягод	180	45,51	414	Птица отварная	60	119,8
122	Хлеб пшеничный	20	47	522	Компот из смеси сухофруктов	180	83,88
123	Хлеб ржаной	40	69,6	122	Хлеб пшеничный	20	47
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				123	Хлеб ржаной	40	69,6
				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
233	Запеканка капустная	100	138,61	427	Пюре из гороха	150	184,51
456	Соус сметанный с томатом	25	51,69	557	Пирожки, печеные из сдобного теста с фаршем	90	233,53
602	Вафли	20	63,72	507	Чай с молоком	150	65,34
530	Ряженка	200	94,52	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47				
126	Плоды свежие	70	89,0				

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	19 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	20 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
268	Каша рисовая вязкая	150	199,42	180	Суп молочный с макаронными изделиями	150	93,04
514	Кофейный напиток с молоком	160	67,92	506	Чай с лимоном	160	46,88
114	Сыр сычужный твердый порциями	20	34,3	107	Бутерброды с маслом (1-вариант)	40	196,42
122	Хлеб пшеничный	20	47	2 завтрак			
2 завтрак							
126	Плоды свежие	100	38	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	47,0
Обед				Обед			
157	Суп из овощей	180	56,24	133	Икра свекольная или морковная	30	47,58
396	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	180	301,3	145	Свекольник	180	83,36
526	Компот из плодов или ягод сушеных	180	67,94	435	Капуста тушеная	110	84,31
122	Хлеб пшеничный	15	35,25	413	Сердце в соусе	100	137,69
123	Хлеб ржаной	40	69,6	520	Кисель из сушеных яблок	150	93,26
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	40	69,6
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
342	Яблоки , фаршированные творогом	180	281,84	221	Котлеты картофельные	110	131,48
604	Печенье	50	135,1	459	Соус сметано-масляный	25	11,48
530	Кефир	200	94,52	591	Творожники песочные	50	241,4
				529	Молоко кипяченое	190	90,09
				122	Хлеб пшеничный	20	47

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	1 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	2 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
252	Каша гречневая рассыпчатая	170	257,74	280	Каша молочная кукурузная жидкая	200	240,12
510	Какао с молоком сгущенным	200	107,06	529	Молоко кипяченое	200	120,12
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	310	Яйца вареные	45	63,00
2 завтрак				122	Хлеб пшеничный	30	70,5
				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	160	28,8	126	Плоды свежие	100	45,0
Обед				Обед			
133	Икра свекольная или морковная	50	59,47	165	Суп картофельный с рыбой	200	197,76
148	Рассольник ленинградский	180	88,09	441	Картофельное пюре	150	165,29
432	Макаронные изделия отварные	130	191,02	354	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	81,23
408	Печень говяжья по- строгановски	70	127,64	522	Компот из смеси сухофруктов	200	121,84
454	Соус сметанный			122	Хлеб пшеничный	20	47
526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81,52	123	Хлеб ржаной	50	87
122	Хлеб пшеничный	20	47	Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
123	Хлеб ржаной	50	87				
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
323	Запеканка из творога	120	277,58	250	Голубцы овощные	200	126,5
452	Соус молочный сладкий	30	36,36	603	Пряник	55	369,5
593	Коржик молочный	60	199,9	506	Чай с лимоном	200	62,5
530	Кефир	200	94,52	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
126	Плоды свежие	100	43				
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	3 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	4 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
275	Каша «Дружба»	200	215,28	282	Каша пшенная молочная жидкая	200	312,73
514	Кофейный напиток с молоком	200	75,18	507	Чай с молоком	200	78,4
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	114	Сыр сычужный твердый порциями	25	51,45
<b>2 завтрак</b>				122	Хлеб пшеничный	30	70,5
				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	43,0	126	Фрукты свежие	100	89,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
120	Овощи натуральные	60	14,4	169	Суп крестьянский с крупой	200	85,27
142	Борщ с капустой и картофелем	200	81,25	435	Капуста тушеная	165	117,69
416	Плов из отварной птицы	220	326,49	378	Гуляш из говядины	80	180,31
524	Компот из апельсинов с яблоками	180	103,19	526	Компот из фруктов или ягод сушеных	200	81,52
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
123	Хлеб ржаной	50	87	123	Хлеб ржаной	50	87
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
346	Суфле рыбное	180	303,8	335	Вареники ленивые	200	317,64
460	Соус белый основной	75	41,19	604	Печенье	55	208,5
578	Булочка домашняя	80	323,91	530	Ряженка	200	94,52
507	Чай с молоком	180	78,41	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	5 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	6 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
311	Омлет натуральный	200	303,07	307	Макароны отварные с овощами	200	237,84
529	Молоко кипяченое	200	120,12	512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	124,52
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	82,8	126	Плоды свежие	100	38,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
152	Щи из квашенной капусты с картофелем	180	47,8	133	Икра свекольная или морковная	60	59,47
387	Картофельная запеканка с мясом	220	320,4	158	Суп картофельный с бобовыми (1-вариант)	200	80,41
628	Концентрат киселя с витаминами «Киселек Валетек» для детей дош.возр.	250	92	253	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	115,3
122	Хлеб пшеничный	20	47	391	Котлеты, биточки, шницели Соус красный основной	80	145,5
123	Хлеб ржаной	50	87	468			
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81,52
				122	Хлеб пшеничный	15	35,25
				123	Хлеб ржаной	50	87
				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
226	Морковная запеканка	150	113,33	168	Суп с рыбными консервами	200	152,6
454	Соус сметанный	40	37,06	555	Ватрушка с творожным(овощным, фруктовым, сладким) фаршем	145	365,8
557	Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем	110	274,12	507	Чай с молоком	200	74,25
508	Какао с молоком	200	120,29	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	7 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	8 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
283	Каша рисовая молочная жидкая	200	186,2	265	Каша манная вязкая	200	249,23
114	Сыр сычужный твердый порциями	25	45,45	508	Какао с молоком	200	118,29
506	Чай с лимоном	200	62,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
107	Бутерброды с маслом (1-вариант)	50	225,53	2 завтрак			
2 завтрак							
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	43,0	126	Плоды свежие	100	45,0
Обед				Обед			
133	Икра свекольная или морковная	50	69,47	171	Суп – лапша домашняя	200	95,32
142	Борщ с капустой и картофелем	200	141,25	425	Рис припущенный	150	198
351	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	278,76	415	Курица в соусе с томатом	80	68,79
521	Компот из свежих плодов и ягод	200	90,68	521	Компот из смеси сухофруктов	200	111,8
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
123	Хлеб ржаной	50	87	123	Хлеб ржаной	50	87
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
435	Капуста тушеная	180	171	217	Картофель запеченный в сметанном соусе	230	253,2
514	Кофейный напиток с молоком	200	75,18	602	Вафли	50	218
591	Творожники песочные	90	375,52	530	Ряженка	200	94,52
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5



С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	9 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	10 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
270	Каша ячневая вязкая	200	271,26	180	Суп молочный с макаронными изделиями	180	278,14
529	Молоко кипяченое	200	120,12	514	Кофейный напиток с молоком	180	75,18
114	Сыр сычужный твердый	15	51,45	310	Яйца вареные	40	63,00
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	82,8	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	160	40,9
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
205	Свекла, тушенная в сметане	50	59,99	120	Овощи натуральные	60	8,4
163	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	82,57	145	Свекольник	180	92,62
379	Жаркое по-домашнему	200	341,5	410	Печень тертая	80	229,21
526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	91,87	438	Картофель отварной	130	112,27
122	Хлеб пшеничный	20	47	468	Соус красный основной	20	18,38
123	Хлеб ржаной	50	87	628	Концентрат киселя с витаминами «Киселек Валетек» для детей дош.возр	250	92
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	50	87
				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
228	Запеканка из творога с морковью	150	275	249	Запеканка овощная	130	167,51
454	Соус сметанный	35	37,06	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
604	Печенье	40	188,5	592	Бантики с корицей	70	205,59
530	Кефир	200	94,52	507	Чай с молоком	180	78,41
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	126	Плоды свежие	100	89,0

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	11 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	12 день	Выход блюда	Эергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
254	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом	200	543,29	280	Каша молочная кукурузная жидкая	200	240,12
510	Какао с молоком сгущенным	180	107,06	529	Молоко кипяченое	200	120,12
				114	Сыр сычужный твердый	30	51,45
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
2 завтрак				2 завтрак			
126	Плоды свежие	100	43,0	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	43,0
Обед				Обед			
133	Икра свекольная или морковная	60	59,47	165	Суп картофельный с рыбой	200	157,76
148	Рассольник ленинградский	200	97,88	439	Картофель отварной в молоке	150	169,04
432	Макаронные изделия отварные	130	191,02	348	Рыба запеченная в омлете	80	133,5
377	Бефстроганов из отварной говядины	80	140,27	522	Компот из смеси сухофруктов	200	111,84
526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81,52	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	123	Хлеб ржаной	50	87
123	Хлеб ржаной	50	87	Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
329	Пудинг творожный запеченный	200	255,98	250	Голубцы овощные Соус красный	80 75	39,38
454	Соус сметанный	40	37,06	468	основной		
593	Коржик молочный	110	279,39	603	Пряник	70	313
530	Кефир	200	94,52	506	Чай с лимоном	200	62,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	13 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	14 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
281	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	227,19	273	Каша пшениная вязкая	200	271,37
514	Кофейный напиток с молоком	200	75,18	507	Чай с молоком	180	78,4
310	Яйца вареные	45	63,00	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	2 завтрак			
2 завтрак							
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	92	126	Плоды свежие	100	38,0
Обед				Обед			
120	Овощи натуральные	60	14,4	169	Суп крестьянский с крупой	200	85,27
142	Борщ с капустой и картофелем	200	81,25	394	Пудинг из говядины с овощами и зеленым горошком	230	361,9
416	Плов из отварной птицы	220	329,99	526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81,52
524	Компот из апельсинов с яблоками	200	114,66	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	123	Хлеб ржаной	50	87
123	Хлеб ржаной	50	87	Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
360	Тефтели рыбные	150	115,92	339	Лапшевник с творогом	200	293,08
468	Соус красный основной	35	18,38	569	«Крендель с сахаром»	100	274,91
578	Булочка домашняя	80	373,91	530	Ряженка	200	94,52
507	Чай с молоком	200	87,12	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	15 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	16 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
311	Омлет натуральный	200	275,78	307	Макароны отварные с овощами	200	237,84
529	Молоко кипяченое	200	120,12	512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	124,52
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	40,9	126	Фрукты свежие	100	43,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
152	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	53,8	133	Икра свекольная или морковная	50	59,47
387	Картофельная запеканка с мясом	200	376,4	158	Суп картофельный с бобовыми (1-вариант)	200	80,41
628	Концентрат киселя с витаминами «Киселек Валетек» для детей дош.возр	250	92	253	Каша гречневая рассыпчатая с луком	130	182,3
122	Хлеб пшеничный	20	47	391	Котлеты, биточки, шницели	80	184,5
123	Хлеб ржаной	50	87	468	Соус красный основной	35	18,38
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81,52
				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	50	87
				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
				168	Суп с рыбными консервами	180	145,55
604	Печенье	30	125,1	555	Ватрушка с творожным (овощным, фруктовым, сладким) фаршем	115	365,8
126	Фрукты свежие	95	45,0	507	Чай с молоком	200	78,41
508	Какао с молоком	200	138,29	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	17 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	18 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
275	Каша «Дружба»	190	267,84	279	Каша пшеничная молочная жидкая	200	243,73
529	Молоко кипяченое	180	108,11	508	Какао с молоком	180	106,46
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	92	126	Плоды свежие	100	45,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
142	Борщ с капустой и картофелем	1200	111,25	120	Овощи натуральные	60	8,4
349	Рыба запеченная в сметанном соусе	220	336,84	160	Суп картофельный с клецками	200	52,3
				425	Рис припущенный	160	198,36
521	Компот из свежих плодов и ягод	200	54,61	414	Птица отварная	80	130,4
122	Хлеб пшеничный	20	47	522	Компот из смеси сухофруктов	200	100,66
123	Хлеб ржаной	50	87	122	Хлеб пшеничный	20	47
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				123	Хлеб ржаной	50	87
				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
233	Запеканка капустная	175	160,33	427	Пюре из гороха	180	231,42
456	Соус сметанный с томатом	35	76,56	557	Пирожки, печеные из сдобного теста с фаршем	120	263,47
602	Вафли	60	123	507	Чай с молоком	200	78,41
530	Ряженка	200	94,52	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				
126	Плоды свежие	70	89,0				

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	19 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	20 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
268	Каша рисовая вязкая	200	279,23	180	Суп молочный с макаронными изделиями	170	107,35
514	Кофейный напиток с молоком	180	81,5	506	Чай с лимоном	180	56,25
114	Сыр сычужный твердый порциями	30	51,45	107	Бутерброды с маслом (1-вариант)	50	245,53
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	2 завтрак			
2 завтрак							
126	Плоды свежие	100	38	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	47,0
Обед				Обед			
157	Суп из овощей	200	94,07	133	Икра свекольная или морковная	50	59,47
396	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	230	404,91	145	Свекольник	200	102,62
526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81,52	435	Капуста тушеная	130	102
122	Хлеб пшеничный	15	35,25	413	Сердце в соусе	120	236,88
123	Хлеб ржаной	50	87	628	Концентрат киселя с витаминами «Киселек Валетек» для детей дош.возр	250	92
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	50	87
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
342	Яблоки , фаршированные творогом	220	339,82	221	Котлеты картофельные	155	210,65
604	Печенье	70	196,2	459	Соус сметано-масляный	35	16,07
530	Кефир	200	94,52	591	Творожники песочные	60	262,78
				529	Молоко кипяченое	200	108,11
				122	Хлеб пшеничный	30	70,5

## 1-й день

№ рецепта	Наименование блюда	порции(г от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		порции(с 3-х до 7лет	С 3-х лет до 7-ми лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca	Fe		Брутто, г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
					Б	Ж	У										Б	Ж	У																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														



432	Макаронные изделия отварные	110												130											
	Макаронные изделия		42	42												59	59								
	Масса отварных макаронных изделий			105,6													124,8								
	масло сливочное		3,95	3,95											4,5	4,5									
					4,06	3,57	24,82	151,64	1,61	0,03	0	9,38	0,78				4,79	4,4	29,33	191,02	1,91	0,03	0	11,08	0,92
408	Печень говяжья по-строгановски	50												70											
	Печень говяжья		56,4	46,8												78,91	65,55								
	Масло растительное		4,1	4,1												5,73	5,73								
	Масса жаренной печени			31,8													44,55								
	Соус сметанный		8,0	8,0											15	15									
					6,65	6,08	2,46	91,17	0,11	0,66	6,36	8,55	2,5				9,31	8,51	3,44	127,64	0,15	0,92	8,9	11,96	3,49
526	Компот из плодов или ягод сушеных	150												200											
	Яблоки		11,3	42,0												13,50	50,40								
	или груши		22,5	33,8												27,00	40,50								
	или курага		12,0	18,0												14,00	20,00								
	или чернослив		18,8	27,8												22,50	33,30								
	или урюк		18,8	34,5												22,50	41,40								
	или изюм		15,0	24,0												18,00	28,80								
	сахар		11,3	9,0												13,50	10,00								
	вода		151,5	151,5												181,80	181,80								
	аскорбиновая кислота										0,05											0,05			
			0,25	0,15	16,4	57,94	0,01	0,00	0,21	6,35	5,38			0,3	0,00	18,68	81,52	0,02	0	0,25	7,61	6,45			
122	Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	
123	Хлеб ржаной	40	40,0	40,0	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
	Итого	550			16,93	16,67	77,06	529,33	1,88	0,766	16,2	65,61	11,54	700		21,42	21,31	90,34	681,74	2,27	1,056	20,83	80,88	14,38	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																									
323	Запеканка из творога	100												120											
	Творог		92,5	89												120,3	118								
	Крупа манная		5,82	5,82												7,34	7,34								
	Вода																								
	или молоко для каши		21,6	21,6												27,6	27,6								
	или мука пшеничная		7,2	7,2												9,2	9,2								
	Яйца		7,67	0,6												5,75	0,6								
	Сахар		5,82	3,8												7,6	7,6								
	Ванилин		0,009	0,009												0,012	0,012								
	Сметана		9	9												12	12								
	Сухари		3,12	3,12												3,99	3,99								
	Масло сливочное		3,12	3,12												3,96	3,96								
	Масса готовой запеканки			90													115								
					15,88	10,99	14,2	221,93	0,02	0,31	0,35	156,02	0,49				19,29	13,04	16,1	277,58	0,03	0,39	0,45	199,36	0,63

452	Соус молочный сладкий	30													30												
	Молоко		121,4	121,4												200,4	228										
	Вода		1	1												1	1										
	Мука пшеничная		1,2	1,2												1,4	1,4										
	Масло сливочное		1,2	1,2												1,4	1,4										
	Сахар		3	3												3,5	3,5										
	Ванилин		0,015	0,015												0,018	0,018										
						0,78	2,12	4,73	36,36	0,007	0,2	0,15	26,63	0,05					0,78	2,12	4,72	36,36	0,007	0,2	0,15	26,6	0,05
122	Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33			
593	Коржик молочный	40													60												
	Мука пшеничная в/с		24,3	24,3												28,667	28,667										
	мука пшеничная на подпыл		1,2	1,2												1,8	1,8										
	Сахар		11,3	8,3												14,167	11,3										
	Масло сливочное		5,3	5,3												5,64	5,64										
	Яйца		2,3	0,3												1,7	0,3										
	Яйца (для смазки)		0,1	0,1												0,87	0,1										
	Молоко		60,0	60,0												80	80										
	Натрий двууглекислый		0,3	0,3												0,375	0,375										
	Ванилин		0,0	0,0												0,0083	0,0083										
	Масса полуфабриката		0,0	44,0										0	55												
					2,7	4,9	27,5	164,69	0,04	0,03	0,05	11,2	0,37			3,4	7,1	31,34	199,9	0,05	0,03	0,07	13,9	0,46			
530	Кефир,ацидофилин, простокваша,ряжен ка	200													200												
	Кефир		206,0	200,0										206,0		200,0											
					5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2				5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2		
126	Плоды свежие	95													100												
	Апельсин		95,0	95,0	0,67	0,29	7,7	40,85	0,04	0,03	57	38	40,85	100,0		100,0	0,7	0,3	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3		
	Итого				0,67	0,29	7,7	40,85	0,04	0,03	57	38	40,85				0,70	0,30	8,10	43,00	0,04	0,03	60,00	34,00	0,30		
	Итого	485			27,15	22,84	72,15	605	0,187	0,876	58,95	475,85	42,18	540			32,05	27,18	83,2	721,86	0,217	0,96	62,07	519,86	1,97		
		ОБЪЁМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Ca	Fe	ОБЪЁМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Ca	Fe		
	Завтрак	350	8,6	8,6	29,1	355	23	25%	0,2	0,1	0,2	52,5	4,9	400	12,9	10,0	42,3	435	23	25%	0,3	0,2	0,2	64,1	5,8		
	2-й завтрак	160	1,6	0,2	4,6	29	5	5%	0,1	0,1	1,6	11,2	1,1	160	1,6	0,2	4,6	29	5	5%	0,1	0,1	1,6	11,2	1,1		
	Обед	550	16,9	16,7	77,1	529	35	35%	1,9	0,8	16,2	65,6	11,5	700	21,4	21,3	90,3	682	37	35%	2,3	1,1	20,8	80,9	14,4		
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	485	27,2	22,8	72,2	605	40	35%	0,2	0,9	59,0	475,9	42,2	540	32,1	27,2	83,2	722	39	35%	0,2	1,0	62,1	519,9	2,0		
	Итого	1545	54	48	183	1518			2,3	1,8	76,9	605,1	59,7	1800	68	59	221	1868			2,8	2,2	84,7	676,0	23,2		
	Норма	1500	42	47	203	1400	103							1800	54	60	261	1800	103								
	Б:Ж:У		1	1	4,1										1	1	4,1										

2-й день																									
№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса порции(г)  от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса порции(г)  с 3-х до 7лет	С 3-х лет до 7-ми лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca	Fe		Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca	Fe
					Б	Ж	У										Б	Ж	У						
ЗАВТРАК																									
280	Каша молочная кукурузная жидкая	150												200											
	Крупа кукурузная		30,0	30,0											30,0	30,0									
	Вода		10,0	10,0											10,0	10,0									
	Молоко		130,0	130,0											200,0	200,0									
	Сахар		3,8	3,8											4,0	4,0									
	Масса каши		0,0	144,0											0,0	192,0									
	Масло сливочное		3,8	3,8											5,0	5,0									
					4,64	5,33	27,81	180,1	0,06	0,13	0,98	95,6	0,89				6,18	7,11	37,08	240,12	0,08	0,17	1,3	127,5	1,19
529	Молоко кипяченое	200												200											
	Молоко		210	200											210	200									
					5,59	6,38	10,08	120,1	0,03	0,15	0,5	200,9	0,17				5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	200,9	0,17
310	Яйца вареные	45	50,0	45,0	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00	45	50,0	45,0	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
Итого		415			16,9	16,5	48,0	410,2	0,1	0,5	1,5	322,5	2,3	475,0			19,2	18,3	62,2	493,7	0,2	0,5	1,8	356,3	2,7
2-И ЗАВТРАК																									
126	Фрукты свежие	100												100											
	Яблоки		100,0	100,0	0,4	0,4	10,4	45,0	0,0	0,0	10,0	16,0	2,2		100,0	100,0	0,4	0,4	10,4	45,0	0,0	0,0	10,0	16,0	2,2
	Итого		100			0,4	0,4	10,4	45,0	0,0	0,0	10,0	16,0		2,2	100			0,4	0,4	10,4	45,0	0,0	0,0	10,0
ОБЕД																									
165	Суп картофельный с рыбой	180												200											
	Бульон рыбный		126,0	126,0											140,0	140,0									
	Минтай*		54,9	54,9											61,0	61,0									
	Масса отварного минтая		0,0	31,5											0,0	35,0									
	Картофель		108,0	97,4											120,0	110,0									
	Морковь		9,0	9,0											10,0	10,0									
	Лук репчатый		9,0	7,2											10,0	8,0									
	Масло сливочное		3,1	3,1											4,0	4,0									
					8,88	7,29	30,39	161,5	0,34	0,24	56,86	75,37	3,04				9,87	4,05	16,88	197,76	0,19	0,14	31,6	41,87	1,69
441	Картофельное пюре	120												150											
	Картофель		135,6	100,8											169,5	126									
	Молоко		79	78											139	139									
	Масло сливочное		5,4	5,4											5,5	5,5									
					2,46	5,09	11,27	113,2	0,11	0,08	4,08	29,09	0,91				3,08	6,36	14,09	165,29	0,14	0,11	5,1	36,36	1,14

354	Рыба, тушенная в томате с овощами	60												80																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
-----	-----------------------------------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Сахар		4,2	4,2											6,0	6,0									
	Лимон		16,0	15,0											16,0	15,0									
					0,05	0,01	13,73	57,25	0	0	2,52	2,63	0,82				0,06	0,01	15,25	62,5	0	0	2,8	2,92	0,91
122	Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
	Итого	385			8,64	9,62	71,22	571,2	0,12	0,126	24,9	111,2	2,42	485			11,54	11,86	95,5	629	0,13	0,14	26,5	119,3	2,68
		ОБЪЁМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	ОБЪЁМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак	415	16,9	16,5	48,0	410	26	25%	0,1	0,5	1,5	322,5	2,3	475,0	19,2	18,3	62,2	494	26	25%	0,2	0,5	1,8	356,3	2,7
	2-й завтрак	100	0,4	0,4	10,4	45	5	5%	0,0	0,0	10,0	16,0	2,2	100,0	0,4	0,4	10,4	45	5	5%	0,0	0,0	10,0	16,0	2,2
	Обед	600	21,7	16,1	92,1	550	35	35%	0,6	0,4	62,3	188,7	7,4	700,0	26,0	15,3	88,3	700	37	35%	0,5	0,4	38,5	176,8	6,9
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	385	8,6	9,6	71,2	571	36	35%	0,1	0,1	24,9	111,2	2,4	485,0	12	12	96	629	35	35%	0,1	0,1	26,5	119,3	2,7
	Итого	1500	47,6	42,6	221,8	1576			0,9	1,0	99	638	14	1760	57	46	256	1868			1	1	77	668	15
	Норма	1500	42	47	203	1400	102							1800	54	60	261	1800	104						
	Б:Ж:У		1	0,9	4										1	0,9	4,2								



3 день

№ реце пта	Наименование блюда	Масса по от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет					Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса по с 3-х до 7 лет	С 3-х лет до 7-ми лет					Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в- ва, мг		
			Брутто, г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca	Fe		Брутто, г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca	Fe	
					Б	Ж	У										Б	Ж	У							
ЗАВТРАК																										
275	Каша "Дружба"	150												200												
	Крупа рисовая		7	7											8	8										
	Крупа пшенная		4	4											6	6										
	Молоко		119	119											162	162										
	Вода		10	10											10	10										
	Сахар		3,7	3,7											5	5										
	Масса каши		0	144											0	192										
	Масло сливочное		4,5	4,5											6	6										
					3,95	8,49	17	161,5	0,07	0,12	0,99	94,87	0,42				5,27	11,31	22,69	215,3	0,09	0,17	1,33	126,5	0,56	
514	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180												200												
	Кофейный напиток		2,5	2,5											3	3										
	Молоко		153	153											170	170										
	Сахар		6,5	6,5											10	10										
	Вода		45	45											60	60										
					1,26	0,02	12,6	67,66	0,009	0,03	0,11	45,41	0,07				1,4	0,02	17,35	75,18	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08	
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33	
	Итого	350			6,73	8,67	39,5	276,1	0,099	0,156	1,1	144,28	0,71	430			8,95	11,57	54,8	361	0,13	0,21	1,45	183	0,97	
2-И ЗАВТРАК																										
532	Сок апельсин	170	170,0	170,0	1,2	0,2	22,4	43,0	0,1	0,0	6,8	30,6	0,51	170	170,0	170,0	1,2	0,2	22,4	43,0	0,1	0,0	6,8	30,6	0,51	
	Итого	170			1,2	0,2	22,4	43,0	0,1	0,0	6,8	30,6	0,51	170			1,2	0,2	22,4	43,0	0,1	0,0	6,8	30,6	0,51	
ОБЕД																										
120	Овощи натуральные	40												60												
	Помидоры свежие		42,8	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	0,02	10	5,6	0,36		64,2	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	
		40			0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	0,02	10	5,6	0,36	60			0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	
142	Борщ с капустой и картофелем	180												200												
	Свекла		36,00	28,80											40,00	32,00										
	Капуста свежая или квашенная*		18,00	14,40											20,00	16,00										
	или квашенная*		15,48	10,80											17,20	12,00										
	Картофель		42,50	31,40											39,60	36,00										
	Морковь		11,34	9,00											12,60	10,00										
	Лук репчатый		8,64	7,20											9,60	8,00										
	Масло растительное		3,60	3,60											4,00	4,00										
	Сахар		1,80	1,80											2,00	2,00										
	Томатное пюре		5,40	5,40											6,00	6,00										
	Вода или бульон		144,00	144,00											160,00	160,00										
					1,28	3,7	8,09	73,13	0,03	0,03	9,64	21,44	0,79				1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	0,04	10,71	23,82	0,88	



416	Плов из отварной птицы	180												220													
	Курица 1 категории потрошенная		177,86	98,00											217,38	108,00											
	Масса отварной мякоти птицы без кожи		0,00	60,00											0,00	73,33											
	Масло растительное		9,43	9,43											11,52	11,52											
	Лук репчатый		18,86	9,43											23,05	11,52											
	Морковь		12,00	9,43											14,67	11,52											
	Крупа рисовая		12,00	12,00											33,00	33,00											
	Бульон для риса		89,14	89,14											108,95	108,95											
	Масса готового риса с овощами		0,00	120,00											0,00	146,67											
					11,28	11,24	27,2	267,1	0,02	0,05	0,3	15,92	0,79					13,79	13,71	38,16	326,5	0,02	0,06	0,4	19,45	0,96	
524	Компот из апельсинов с яблоками	150												180													
	Апельсины		59,2	57,5											68,3	62,5											
	Яблоки		59,2	57,5											68,3	62,5											
	Сахар		13,7	13,7											14	14											
	Вода		90	90											108	108											
	аскорбиновая кислота				0,32	0,14	20,9	86	0,02	0	5,4	11,58	0,21				0,39	0,16	25,06	103,2	0,02	0	6,48	13,9	0,25		
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22			
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95			
Итого		570			17,48	15,8	80,9	552,5	0,18	0,136	25,34	72,54	3,93	670			21,08	18,86	101	659,3	0,23	0,166	32,59	87,07	4,8		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																											
346	Суфле рыбное	150												180													
	Горбуша нераздел.		146,4	45											195,2	65											
	или горбуша потр. с гол.		204	180											244,8	205											
	или хек неразд		300	132											360	158,4											
	или хек потр. с гол.		186	132											223,2	158,4											
	или треска потр. без гол.		180	132											216	158,4											
	или минтай неразд.		291	135											349,2	162											
	Масса отварной рыбы		0	108											0	129,6											
	Молоко		30,5	30,5											63	63											
	Мука пшеничная		6	6											7,2	7,2											
	Масло сливочное		3	3											3,2	3,2											
	Соус молочный		0	52,5											0	63											
	Яйца		1,005	0,8											1,206	0,8											
	Масса полуфабриката		0	172,5											0	207											
Масло слив. на смазку	3	3										3,6	3,6														
					26,67	12,03	7,56	253,2	0,01	0,24	0,56	111,9	1,17				32	14,44	11,5	303,8	0,02	0,29	0,67	134,3	1,4		
460	Соус белый основной	50												75													
	Бульон		55,0	55,0											82,50	82,50											
	Масло сливочное		2,5	2,5											3,20	3,20											
	Мука пшеничная		2,5	2,5											3,75	3,75											
	Лук репчатый		2,4	2,0											3,00	3,00											
	Петрушка (корень)		2,0	1,5											2,25	2,25											
	или сельдерей (корень)		2,2	1,5											2,25	2,25											
					0,36	2	2,36	27,46	0,004	0,85	1,23	4,84	0,08				0,54	3	4,3	41,19	0,007	1,27	1,84	7,26	0,11		

507	Чай с молоком	150												180											
	Чай-заварка		0,9	0,9												1	1								
	Сахар		8,3	8,3												12,7	12,7								
	Молоко		37,5	37,5												45	45								
	Вода		75	75												90	90								
					1,08	0,94	11,1	63,34	0,02	0,06	0,49	49,05	0,69					1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,07	0,59	58,86
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33	
578	Булочка "Домашняя"	60												80											
	Мука пшеничная в/с		44	44												52,0	52,0								
	Мука пшенична на подпыл		4	4												2,7	2,7								
	Сахар		5	5												6,3	6,3								
	Сахар (для отделки)		2	2												2,7	2,7								
	Масло сливочное или растительное		5	5												6,0	6,0								
	Яйца (для смазки)		0,03	0,1												0,04	0,1								
	Соль йодированная		0,4	0,4												0,5	0,5								
	Дрожжи прессованные		2	2												2,5	2,5								
	Вода		17	17												22,7	22,7								
	Масса полуфабриката		0	72,5												0,0	96,7								
					4,03	8,16	35,1	242,9	0,08	0,03	0	11,13	0,61					6,06	10,72	50,79	309,9	0,11	0,04	0	13,69
Итого		430			33,66	23,29	65,9	633,9	0,134	1,186	2,28	180,92	2,77	545			42,19	29,53	97,05	803,8	0,187	1,68	3,1	220,1	3,42
		ОБЪ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	ОБЪ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак	350	6,73	8,67	39,48	276	18	25%	0,099	0,156	1,1	144,28	0,71	430	8,95	11,57	54,8	361	19	25%	0,13	0,21	1,45	183	0,97
	2-й завтрак	170	1,19	0,17	22,44	43	5	5%	0,068	0,03	6,8	30,6	0,51	170	1,19	0,17	22,44	43	5	5%	0,068	0,03	6,8	30,6	0,51
	Обед	570	17,48	15,8	80,94	552	37	35%	0,18	0,136	25,34	72,54	3,93	670	21,08	18,86	101	659	35	35%	0,23	0,166	32,59	87,07	4,8
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	430	33,66	23,29	65,93	634	42	35%	0,134	1,186	2,28	180,92	2,77	545	42,19	29,53	97,05	804	43	35%	0,187	1,68	3,1	220,1	3,42
	Итого	1520	59,06	47,93	208,8	1505			0	2	36	428	7	1815	73	60	261	1867			1	2	44	521	9
	Норма	1500	42	47	203	1400	102							1800	54	60	261	1800	103						
	Б:Ж:У		1	1	4										1	1	4								

4 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса п от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса п с 3-х до 7лет	С 3-х лет до 7-ми лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca	Fe		Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca	Fe	
					Б	Ж	У										Б	Ж	У							
ЗАВТРАК																										
282	Каша пшениная молочная жидкая	150											200													
	Крупа пшениная		22,8	22,8										42	42											
	молоко		147	145										203	200											
	Вода		10	10										138	138											
	Масса каши		0	144										0	192											
	масло сливочное		6,16	6,16										6	6											
					6,63	8,12	36,62	244,05	0,17	0,02	0	16,36		1,56				8,84	10,82	48,83	312,73	0,23	0,03	0	21,81	2,08
114	Сыр сычужный твердый порциями	15	15,15	15	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,07	90	0,09	25	25,15	25	3,84	3,92	0	51,45	0,0045	0,054	0,105	135	0,135	
507	Чай с молоком	200											200													
	Чай-заварка		0,8	0,8										1,0	1,0											
	Сахар		6,2	6,2										13,5	7,5											
	Молоко		103	103										105,0	105,0											
	Вода		90	90										86,5	86,5											
			1,16	1	13,95	69,7	0,02	0,06	0,52	52,32	0,74				1,3	1,1	15,69	78,4	0,01	0,07	0,58	58,86	0,82			
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33	
Итого		385			11,87	11,89	60,41	395,05	0,213	0,122	0,59	162,68	2,61	455			16,26	16,08	79,28	513,08	0,2745	0,164	0,685	221,7	3,365	
2-И ЗАВТРАК																										
126	Плоды свежие	100											100													
	Бананы		100,0	100,0	1,5	0,1	21,1	89,0	0,0	0,1	10,0	8,0		0,6	100	100,0	100,0	1,5	0,1	21,0	89,0	0,0	0,1	10,0	8,0	0,6
	Итого	100			1,5	0,1	21,1	89,0	0,0	0,1	10,0	8,0	0,6	100			1,5	0,1	21,0	89,0	0,0	0,1	10,0	8,0	0,6	
ОБЕД																										
169	Суп крестьянский с крупой	180											200													
	Капуста белокочанная		27,00	21,60										30,00	24,00											
	Картофель		43,90	35,00										46,60	40,00											
	Крупа: перловая, рисовая, овсяная, ячневая,пшеничная или пшено		7,20	7,20										8,00	8,00											
	хлопья овсяные "Геркулес"		3,60	3,60										4,00	4,00											
	Морковь		9,00	7,20										10,00	8,00											
	Лук репчатый		8,64	7,20										9,60	8,00											
	Масло растительное		3,60	3,60										4,00	4,00											
	Бульон или вода: для круп пшено, хлопья овсяные "Геркулес"		144,00	144,00										160,00	160,00											
	для остальных круп		153,00	153,00										170,00	170,00											
				1,46	3,79	8,18	76,74	0,03	0,03	7,99	15,35	0,48				1,62	4,21	9,09	85,27	0,04	0,03	8,88	17,06	0,53		
435	Капуста тушеная	120											165													
	Капуста белокочанная свежая		157,56	126,00										196,95	157,50											
	или капуста квашеная		154,32	108,00										192,90	135,00											
	Масло сливочное		4,40	4,40										5,53	5,53											
	Морковь		6,00	4,80										7,50	6,00											
	Петрушка		3,24	2,40										4,05	3,00											
	Лук репчатый		8,52	7,20										10,65	9,00											
	Томат-пюре		9,60	9,60										12,00	12,00											
	Мука пшеничная		1,44	1,44										1,80	1,80											
	Сахар		2,60	2,60										4,50	3,20											
				2,53	4,12	39,65	94,15	0,02	0,07	20,4	69,18	2,59				3,17	5,15	49,56	117,69	0,03	0,09	2,55	86,48	3,24		

378	Гуляш из говядины	60												80														
	Говядина (лопаточная ,подлопаточная,грудная части, боковой и наружный куски тазобедренной части)		75,5	55,5																								
	Масло сливочное		2,25	2,25																								
	Лук репчатый		8,5	7																								
	Томатное пюре		5,5	5,5																								
	Мука пшеничная		1,85	1,85																								
	Масса тушеного мяса		0,00	35,00																								
	Масса соуса		0,00	25,00																								
						10,58	9,88	1,01	135,24	0,04	0,1	0,24	13,97		1,58				14,11	13,17	1,35	180,31	0,05	0,13	0,32	18,62	2,1	
526	Компот из плодов или ягод сушеных	180												200														
	Яблоки		11,25	42,00																								
	или груши		22,50	33,75																								
	или курага		15,00	27,75																								
	или чернослив		15,75	18,00																								
	или урюк		18,75	34,50																								
	или изюм		15,00	24,00																								
	Сахар		6,00	6,00																								
	Вода		171,50	171,50																								
аскорбиновая кислота				0,25	0,15	16,4	67,94	0,015	0	0,21	6,35	5,68				0,3	0,18	19,68	81,52	0,02	0	0,25	7,61	6,45				
												0,05											0,05					
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22			
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95			
Итого			600			18,98	18,58	88,44	490,67	0,195	0,236	28,84	122,85	12,11	715			24,02	23,47	106,22	598,79	0,25	0,296	12	151,3	14,49		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																												
335	Вареники ленивые	150												200														
	Творог		109,00	102,00																								
	Мука пшеничная		13,62	13,62																								
	Яйца		0,70	0,70																								
	Сахар		4,20	4,20																								
	Масса полуфабриката		0,00	117,62																								
	Масса вареных вареников		0,00	123,81																								
	Масло сливочное		5,19	5,19																								
				17,8	13,56	17,73	268,28	0,06	0,25	0,24	115,86	0,6				19,84	15,09	19,49	317,64	0,06	0,29	0,28	133,7	0,69				
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33			
604	Печенье	45	45	45	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02	0	8,7	0,63	55	55	55	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03	0	14,5	1,05			
530	Кефир,ацидофилин, простокваша,ряженка	200												200														
	Ряженка		205,0	200,0																								
					5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2					5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2		
Итого			415			27,17	21,04	58,07	534,9	0,16	0,576	1,64	368,56	1,65	485			31,47	24,61	79,63	691,16	0,19	0,63	1,68	394,2	2,27		
		ОБЪЕМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	ОБЪЕМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe			
	Завтрак	385	11,9	11,9	60,4	395	26	25%	0,2	0,1	0,6	162,7	2,6	455	16,3	16,1	79,3	513	27	25%	0,3	0,2	0,7	221,7	3,4			
	2-й завтрак	100	1,5	0,1	21,1	89	6	5%	10,0	8,0	0,6	100,0	0,0	100	1,5	0,1	21,0	89	5	5%	10,0	8,0	0,6	0,0	0,0			
	Обед	600	19,0	18,6	88,4	491	33	35%	0,2	0,2	28,8	122,9	12,1	715	24,0	23,5	106,2	599	32	35%	0,3	0,3	12,0	151,3	14,5			
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	415	27,2	21,0	58,1	535	35	35%	0,2	0,6	1,6	368,6	1,7	485	31,5	24,6	79,6	691	37	35%	0,2	0,6	1,7	394,2	2,3			
	Итого	1500	59,49	51,6	227,97	1509,6			10,57	8,934	31,67	754,1	16,37	1755	73,3	64,26	286,13	1892			10,715	9,09	14,97	767,1	20,13			
	Норма	1500	42	47	203	1400	100							1800	54	60	261	1800	100									
	Б:Ж:У		1	1,1	3,9										1	1,1	3,9											

5 день																										
№ реце пта	Наименование блюда	Масса п от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет				Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса п с 3-х до 7лет	С 3-х лет до 7-ми лет				Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
			Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)			Б	В2	C	Ca	Fe		Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)			Б	Ж	У	B1	B2	C	Ca	Fe
					Б	Ж										У	Б									
ЗАВТРАК																										
311	Омлет натуральный	150												200												
	Яйца		0,0	1,0																						
	Молоко		79,6	79,6																						
	Масса омлетной смеси		0,0	145,2																						
	Масло сливочное		4,8	4,8																						
	Масса готового омлета		0,0	150,0																						
	Масло сливочное		3,5	3,5																						
					12,9	19,85	3,51	244,34	0,07	0,51	0	121,38	2,4			15,2	23,46	4,6	303,07	0,9	0,67	0	161,84	3,2		
529	Молоко кипяченное	200												200												
	Молоко		210	200																						
					5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17				5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17	
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33	
	Итого	370			20,01	26,39	23,43	411,46	0,12	0,666	0,5	326,24	2,79	430			23,07	30,08	29,44	493,69	0,96	0,83	0,5	368,7	3,7	
2-И ЗАВТРАК																										
532	Сок яблочный	170	170	170	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	3,6	170	170	170	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	3,6	
	Итого	170			0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	3,6	170			0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	3,6	
ОБЕД																										
152	Щи из квашенной капусты	150												180												
	Капуста квашеная		53,6	37,5																						
	Морковь		7,5	6,0																						
	Томатное пюре		1,5	1,5																						
	Лук репчатый		7,2	6,0																						
	Масло растительное		3,9	3,9																						
	Бульон		0,9	0,9																						
	или вода		120,0	120,0																						
						0,77	2,94	2,4	39,8	0,01	0,01	6,37	16,1		0,32				0,9	3,5	2,8	47,8	0,01	0,01	7,64	19,31
387	Картофельная запеканка с мясом	160												220												
	Говядина (котлетное мясо)		165,4	159,6																						
	Масса отварного мяса		0,0	56,0																						
	Картофель		176,0	149,0																						
	Масса отварного протертого картофеля		0,0	124,0																						
	Масло сливочное		4,0	4,0																						
	Яйца		0,1	0,2																						
	Сухари		2,4	2,4																						
	Масса полуфабриката		0,0	188,0																						
	Масса запеченного блюда		0,0	160,0																						
				18,6	18,8	15,1	284,08	0,17	0,19	3,17	22,2	2,38				21,28	20,5	24,87	320,4	0,21	0,24	3,96	27,82	2,98		
520	Кисель из яблок сушеных	180																								
	Яблоки сушеные		6,0	6,0																						
	Сахар		10,5	10,5																						
	Крахмал картофельный		5,4	5,4																						
	Вода		194,0	194,0																						
	Лимонная кислота		0,2	0,2																						
	аскорбиновая кислота				0,24	0	27,74	111,92	0	0	0,22	11,27	1,67													
												0,05														
628	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"													250												
	Концентрат киселя с витаминами"Киселек Валетек" для детей дошкольного возраста																									
	вода																									
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
	Итого	550			23,77	22,38	68,44	552,4	0,27	0,236	9,76	67,57	6,15	720			27	24,76	77,21	594,2	37,83	0,726	36,6	68,63	5,53	

Уплотненный полдник с включением блюд ужина																										
226	Морковная запеканка	110												150												
	Морковь		130,2	95,2											158,3	116,9										
	Масло сливочное		3,2	3,2											4,0	4,0										
	Молоко		10,4	10,4											13,9	13,9										
	Масса припущенной моркови		0,0	100,2											0,0	116,0										
	Крупа манная		6,0	6,0											8,0	8,0										
	Сахар		2,0	2,0											2,7	2,7										
	Сухари		1,6	1,6											2,1	2,1										
	Сметана		10,0	10,0											11,0	11,0										
	Яйца		0,1	0,2											0,1	0,2										
Масса полуфабриката	0,0	120,0										0,0	140,0													
Масса готовой запеканки	0,0	110,0										0,0	130,0													
					5,13	6,16	22,3	95,5	0,05	0,07	1,36	34,68	0,72													
454	Соус сметанный	20												40												
	Мука пшеничная		0,50	0,50									0,88		0,88											
	Масло сливочное		0,50	0,50									0,88		0,88											
	Овощной отвар или вода		11,00	11,00									19,25		19,25											
	Масса соуса		0,00	10,00									17,50		17,50											
	Сметана		9,00	9,00									9,00		9,00											
					0,31	1,88	0,69	31,18	0,003	0,009	0,02	8,68	0,03													
																0,55	3,29	1,2	37,06	0,005	0,02	0,04	15,19	0,04		
508	Какао с молоком (1-й вариант)	180												200												
	Какао-порошок		1,60	1,60									2,00		2,00											
	Молоко		90,00	90,00									100,00		100,00											
	Вода		99,00	99,00									110,00		110,00											
	Сахар		10,50	10,50									12,00		12,00											
					2,4	0,41	23,36	116,46	0,03	0,06	0,59	105,65	0,46													
																2,61	0,45	25,95	120,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51		
557	Пирожки, печенные из сдобного теста с фаршем	80												110												
	Тесто дрожжевое:		0,00	43,00									0,00		51,60											
	Мука пшеничная в/с		31,50	31,50									33,00		33,00											
	Сахар		2,00	2,00									2,30		2,30											
	Масло сливочное		2,00	2,00									3,00		3,00											
	Яйца		0,10	0,60									0,10		0,60											
	Соль йодированная		0,30	0,30									0,36		0,36											
	Дрожжи прессованные		2,00	2,00									2,50		2,50											
	Вода		7,40	7,40									8,88		8,88											
	Мука на подпыл		1,00	1,00									1,08		1,08											
	Фарш*		30,00	30,00									35,00		35,00											
	Масло растит. для смазки		0,90	0,90									1,08		1,08											
	Яйца для смазки пирожко		0,03	0,10									0,04		0,10											
					4,83	11,31	28,4	263,53	0,08	0,05	0	13,07	0,77													
																6,05	7,06	36,5	274,12	0,05	0,03	0	7,9	0,46		
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33	
Итого			410			14,19	19,92	84,59	553,67	0,183	0,195	1,97	166,08	2,2	530			16,66	18,34	104,77	615,3	0,175	0,23	2,5	192,73	2,31
			ОБЪЁМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	ОБЪЁМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак			370	20,0	26,4	23,4	411	26	25%	0,1	0,7	0,5	326,2	2,8	430	23,1	30,1	29,4	494	28	25%	1,0	0,8	0,5	368,7	3,7
2-й завтрак			170	0,9	0,2	18,2	83	5	5%	0,0	0,0	3,6	12,6	3,6	170	0,9	0,2	18,2	83	5	5%	0,0	0,0	3,6	12,6	3,6
Обед			550	23,8	22,4	68,4	552	35	35%	0,3	0,2	9,8	67,6	6,2	720	27,0	24,8	77,2	594	33	35%	37,8	0,7	36,6	68,6	5,5
Уплотненный полдник с включением блюд ужина			410	14,2	19,9	84,6	554	35	35%	0,2	0,2	2,0	166,1	2,2	530	16,7	18,3	104,8	615	34	35%	0,2	0,2	2,5	192,7	2,3
Итого			1500	59	69	195	1600			1	1	16	572	15	1850	68	73	230	1786			39	2	43	643	15
Норма			1500	42	47	203	1400	100							1800	54	60	261	1800	100						
Б:Ж:У				1	1,1	4										1	1,1	4,1								

6 день																										
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса порции с 3-х до 7 лет	С 3-х лет до 7-ми лет				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
			Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)			B1	B2	C	Ca	Fe		Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)			B1	B2	C	Ca	Fe			
					Б	Ж										У	Б							Ж	У	
ЗАВТРАК																										
307	Макароны отварные с овощами	150											200													
	Макаронные изделия		30,00	30,00																						
	Масса отварных макарон		0,00	105,00																						
	Морковь		26,25	21,00																						
	масло сливочное		5,60	5,60																						
	Томат-пюре		9,00	9,00																						
	Горошек зеленый консерв.		11,85	8,25																						
	Зелень свежая		1,13	0,75																						
	Масса готовых овощей		0,00	45,00																						
					4,61	7,91	22,19	178,38	0,05	0,04	3,73	13,04	0,83			6,14	10,55	29,58	237,84	0,07	0,05	4,97	17,39	1,11		
512	Кофейный напиток на сгущенном молоке (1-й вариант)	180											200													
	Кофейный напиток		2,5	2,5																						
	Молоко цельное сгущенное с сахаром		21	21																						
	Сахар		4	4																						
	Вода		152,5	152,5																						
					1,72	2	19,58	103,77	0,02	0,08	0,21	66,9		0,07			2,06	2,4	23,5	124,52	0,02	0,1	0,25	80,28	0,08	
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33		
	Итого	350				7,85	10,07	51,61	329,15	0,09	0,126	3,94	83,94	1,12	430			10,48	13,19	67,84	432,86	0,12	0,16	5,22	103,67	1,52
2-й ЗАВТРАК																										
126	Фрукты свежие	100											100													
	Мандарин		100,0	100,0	0,8	0,2	11,5	38,0	0,1	0,0	38,0	35,0		0,1	100,0	100,0	0,8	0,2	11,5	38,0	0,1	0,0	38,0	35,0	0,1	
	Итого	100				0,8	0,2	11,5	38,0	0,1	0,0	38,0	35,0	0,1	100			0,8	0,2	11,5	38,0	0,1	0,0	38,0	35,0	0,1



ОБЕД																								
133	Икра свекольная или морковная	40											60											
	Свекла свежая		28,8	22,5										48	37,5									
	Или морковь		28,2	22,5										47	37,5									
	Лук репчатый		6,3	5,4										10,5	9									
	Томатное пюре		8,4	8,4										14	14									
	Масло растительное		2,4	2,4										4	4									
	лимонная кислота		0,14	0,14										0,23	0,23									
	Сахар		0,15	0,15										0,2	0,2									
					0,56	3,01	2,52	47,58	0,01	0,01	2,52	14,64	0,62											
158	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180											200											
	Горох		14,58	14,40										16,20	16,00									
	или горошек консерв*		27,72	18,00										30,80	20,00									
	Картофель		59,94	53,50										66,60	59,80									
	Морковь		9,00	7,20										10,00	8,00									
	Петрушка (корень)		2,34	1,80										2,60	2,00									
	Лук репчатый		8,64	7,20										9,60	8,00									
	Масло сливочное		2,60	2,60										3,00	3,00									
	Бульон или вода		117,00	117,00										130,00	130,00									
					1,65	3,21	7,15	72,37	0,07	0,05	8,83	12,99	0,58											
253	Каша гречневая рассыпчатая с луком	120											150											
	Крупа гречневая		52,00	52,00										68,00	68,00									
	Вода		66,00	66,00										78,00	78,00									
	масса каши.		0,00	91,30										0,00	107,90									
	Масло растительное		6,05	6,05										7,15	7,15									
	Лук репчатый		26,40	20,90										31,20	24,70									
	Масса пассерованного лука		0,00	11,55										0,00	13,65									
	Масло сливочное		4,05	4,05										5,00	5,00									
					5,75	12,5	6,33	109,8	0,14	0,07	0,5	15,7	3,06											
391	Котлеты, биточки, шницели	60											80											
	Говядина 1 категории (котлетное мясо)		169,6	159,6										182,8	172,8									
	Хлеб пшеничный		5,0	5,0										5,0	5,0									
	Сухари		6,6	6,6										8,8	8,8									
	Молоко или вода		13,8	13,8										18,4	18,4									
	Масса полуфабриката		0,0	75,0										0,0	100,0									
	масло сливочное		3,2	3,2										4,1	4,1									
Масса готовых изделий	0,0	60,0									0,0	80,0												
					10,75	10,12	8,59	138,4	0,05	0,08	0	8,4	1,06											
526	Компот из плодов или ягод сушеных	180											200											
	Яблоки		11,25	42,00										13,50	50,40									
	или груши		22,50	33,75										27,00	40,50									
	или курага		15,00	27,75										18,00	33,30									
	или чернослив		18,75	27,75										22,50	33,30									
	или урюк		18,75	34,50										22,50	41,40									
	или изюм		8,00	10,00										10,00	12,00									
	Сахар		6,25	6,25										8,20	8,20									
	Вода		151,50	151,50										181,80	181,80									
					0,25	0,15	16,4	67,94	0,015	0	0,21	6,35	5,68											
аскорбиновая кислота											0,05													
122	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,004	0,00	3	0,017	15	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,004	0,00	3	0,017
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
Итого		595			22,74	29,59	61,73	540,94	0,375	0,244	12,06	75,08	12,58	695		28,37	36,54	73,76	604,45	0,47	0,304	13,83	90,54	14,867

Уплотненный полдник с включением блюд ужина																										
168	Суп с рыбными консервами	150												200												
	Консервы рыбные в собственной соку		24,00	24,00											28,80	28,80										
	Картофель		55,95	50,50											67,14	60,20										
	Морковь		12,00	9,60											14,40	11,52										
	Лук репчатый		5,70	4,80											6,84	5,76										
	Крупа рисовая		10,00	10,00											12,00	12,00										
	Масло сливочное		1,25	1,25											1,40	1,40										
	Укроп или петрушка		1,08	1,05											1,30	1,26										
	Вода или бульон рыбный		120,00	120,00											144,00	144,00										
						5,8	3,3	7,66	118,55	0,06	0,07	4,37	55,76		0,75											
555	Ватрушка с творожным,овощным,фруктовым,сладким фаршем	105												145												
	Тесто дрожжевое:		0,00	46,40											0,00	61,87										
	Мука пшеничная в/с		34,80	34,80											39,73	39,73										
	Сахар		1,60	1,60											1,80	1,80										
	Масло сливочное		1,30	1,30											1,50	1,50										
	Яйца		0,60	0,60											0,80	0,80										
	Соль йодированная		0,50	0,50											0,67	0,67										
	Дрожжи прессованные		0,90	0,90											2,50	2,50										
	Вода		12,00	12,00											16,00	16,00										
	Мука на подпыл		1,40	1,40											1,87	1,87										
	Фарш*		51,00	51,00											70,00	70,00										
	Яйца		0,40	0,40											0,50	0,50										
	Масло растительное для смазки листов		0,20	0,20											0,27	0,27										
						6,4	3,06	73,92	249,35	0,06	0,03	0,15	13,39		0,87											
507	Чай с молоком	180												200												
	Чай-заварка		0,9	0,9											1,0	1,0										
	Сахар		6	6											8,0	8,0										
	Молоко		157	157											159,0	159,0										
	Вода		80	80											90,0	90,0										
					1,16	1	13,95	71,7	0,02	0,06	0,52	52,32	0,74													
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33	
	Итого	455			14,88	7,52	105,37	486,6	0,16	0,166	5,04	125,5	2,58	575			16,894	7,799	125,69	663,15	0,18	0,13	7,97	93,4	3,22	
		ОБЪЁМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	ОБЪЁМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак	350	7,9	10,1	51,6	329	24	25%	0,1	0,1	3,9	83,9	1,1	430	10,5	13,2	67,8	433	25	25%	0,1	0,2	5,2	103,7	1,5	
	2-й завтрак	100	0,8	0,2	11,5	38	5	5%	0,1	0,0	38,0	35,0	0,1	100	0,8	0,2	11,5	38	5	5%	0,1	0,0	38,0	35,0	0,1	
	Обед	595	22,7	29,6	61,7	541	37	35%	0,4	0,2	12,1	75,1	12,6	695	28,4	36,5	73,8	604	35	35%	0,5	0,3	13,8	90,5	14,9	
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	455																								
	Итого	1500	46	47	230	1395			0,7	0,6	59,0	319,5	16,4	1800	57	58	279	1738			1	1	65	323	20	
	Норма	1500	42	47	203	1400	100							1800	54	60	261	1800	100							
Б:Ж:У				1	1	4								1	1	4										

7 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса порции с 3-х до 7 лет	С 3-х лет до 7-ми лет						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)			Б1		В2	С	Ca	Fe	Брутто, г		Нетто,г	Пищевые в-ва (г)			Б1	В2		С	Ca	Fe		
					Б	Ж	У										Б	Ж	У								
	Завтрак																										
283	Каша рисовая молочная жидкая	150													200												
	Крупа рисовая		23,10	23,10												41,00	41,00										
	вода		10,00	10,00												10,00	10,00										
	Молоко		135,00	135,00												138,00	138,00										
	Сахар		3,75	3,75												5,00	5,00										
	Масса каши		0,00	144,00												0,00	192,00										
	Масло сливочное		3,50	2,50												4,00	4,00										
					4,16	6,78	19,37	147,2	0,05	0,14	1,15	107,7	0,34				5,55	9,03	28,5	186,21	0,06	0,19	1,53	143,6	0,45		
114	Сыр сычужный твердый порциями	15	15,15	15	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,07	90	0,09	25	25,15	25	3,84	3,92	0	45,45	0,0045	0,054	0,105	135	0,135		
506	Чай с лимоном	180													200												
	Чай-заварка		0,8	0,8												1,0	1,0										
	Вода		135,0	135,0												150,0	150,0										
	Сахар		13,5	13,5												15,0	15,0										
	Лимон		7,2	6,3												8,0	7,0										
					0,05	0,01	13,73	56,25	0	0	2,52	2,63	0,82				0,06	0,01	15,25	62,5	0	0	2,8	2,92	0,91		
107	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40													50												
	Масло сливочное		5,3	5,3												3,5	3,5										
	Хлеб пшеничный		20,0	20,0												30,0	30,0										
					1,62	16,66	10	166,4	0,02	0,03	0	6,4	0,26					2,03	20,83	12,5	225,53	0,03	0,04	0	8	0,33	
	Итого	385			8,4	26,1	43,1	404,1	0,1	0,2	3,7	206,7	1,5	475			11,5	33,8	56,3	519,7	0,1	0,3	4,4	289,5	1,8		
2 завтрак																											
532	Сок апельсин	170	170,0	170,0	1,2	0,2	22,4	43,0	0,1	0,0	6,8	30,6	0,51	170	170,0	170,0	1,2	0,2	22,4	43,0	0,1	0,0	6,8	30,6	0,51		
	Итого	170			1,19	0,17	22,44	43	0,068	0,03	6,8	30,6	0	170			1,19	0,17	22,44	43	0,068	0,03	6,8	30,6	0		
Обед																											
133	Икра свекольная или морковная	30													50												
	Свекла свежая		28,8	22,5												48	37,5										
	Или морковь		28,2	22,5												47	37,5										
	Лук репчатый		6,3	5,4												10,5	9										
	Томатное пюре		8,4	8,4												14	14										
	Масло растительное		2,4	2,4												4	4										
	лимонная кислота		0,14	0,14												0,23	0,23										
	Сахар		0,36	0,36												0,6	0,6										
					0,56	3,01	2,52	47,58	0,01	0,01	2,52	14,64	0,62				0,7	3,77	3,16	69,47	0,02	0,02	3,15	18,3	0,77		
142	Борщ с капустой и картофелем	180													200												
	Свекла		36,00	28,80												40,00	32,00										
	Капуста свежая или квашенная*		18,00	14,40												20,00	16,00										
	или квашенная*		15,48	10,80												17,20	12,00										
	Картофель		41,60	32,00												42,60	36,50										
	Морковь		11,34	9,00												12,60	10,00										
	Лук репчатый		8,64	7,20												9,60	8,00										
	Масло растительное		3,60	3,60												4,00	4,00										
	Сахар		1,80	1,80												2,00	2,00										
	Томатное пюре		5,40	5,40												6,00	6,00										
	Вода или бульон		144,00	144,00												160,00	160,00										
					1,28	3,7	8,09	121,1	0,03	0,03	9,64	21,44	0,79				1,42	4,11	8,99	141,25	0,04	0,04	10,71	23,82	0,88		

351	Рыба запеченная с картофелем по-русски	180												230													
	Треска		65,33	56,67											81,67	70,83											
	или минтай*		136,40	135,00											150,80	140,00											
	Масса готовой рыбы		0,00	46,67											0,00	58,33											
	Картофель		107,33	78,00											134,17	97,50											
	Масло сливочное		2,30	2,30											3,00	3,00											
	Соус белый на рыбном бульоне		53,33	53,33											66,67	66,67											
	Сухари		2,00	2,00											2,50	2,50											
			11,01	6,05	17,1	167	0,13	0,09	7,69	21,02	0,77			13,7	7,6	19,4	278,76	0,2	0,12	9,62	26,28	0,97					
521	Компот из свежих плодов или ягод	180												200													
	Яблоки свежие		110,86	100,00											135,40	120,00											
	Вода		154,80	154,80											172,00	172,00											
	Черешня или вишня		37,98	36,00											42,20	40,00											
	или слива		39,96	36,00											44,40	40,00											
	или абрикосы		41,76	36,00											46,40	40,00											
	Вода		145,80	145,80											162,00	162,00											
	Сахар		11,05	11,05											14,00	14,00											
	Кислота лимонная		0,18	0,18											0,18	0,20											
			0,43	0,25	12,66	54,61	0,02	0,09	2,34	13,37	0,4			0,48	0,28	14,07	90,68	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44					
аскорбиновая кислота										0,05										0,05							
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22			
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95			
	Итого	600			17,44	13,65	63,57	506,9	0,28	0,256	22,19	88,47	4,36	700			21,12	16,52	72,16	714,16	0,39	0,236	26,08	104,76	5,23		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																											
435	Капуста тушеная	150												180													
	Капуста белокачанная свежая		197,0	157,5											236,3	189,0											
	или капуста квашеная		192,9	135,0											231,5	162,0											
	Масло сливочное		3,6	3,6											5,1	5,1											
	Морковь		7,5	6,0											9,0	7,2											
	Петрушка		4,1	3,0											4,9	3,6											
	Лук репчатый		10,7	9,0											12,8	10,8											
	Томат-пюре		12,0	12,0											14,4	14,4											
	Мука пшеничная		1,8	1,8											2,2	2,2											
	Сахар		4,5	4,5											5,4	5,4											
	Масло сливочное		2,80	2,8											3,3	3,3											
	зелень		0,00	1											2	1,5											
	яблоко		0,00	18	3,5	5,64	15,2	128	65,8	1,08	0,04	0,09	47		30	23	4,3	7,52	18	171	87,7	1,44	0,05	0,12	63		
			3,2	5,1	44,6	117,7	0,03	0,09	25,5	86,48	3,24			3,8	6,2	59,5	165,22	0,04	0,11	30,6	103,77	3,9					
514	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180												200													
	Кофейный напиток		2,5	2,5											3	3											
	Молоко		91	91											100	100											
	Сахар		11,05	11,05											14	14											
	Вода		113	113											100	100											
			1,26	0,02	15,62	67,66	0,009	0,03	0,11	45,41	0,07			1,4	0,02	17,35	75,18	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08					

591	Творожкины песочные	70													90												
	Мука в/с		28,50	28,50												31,50	31,50										
	Масло сливочное		3,50	3,50													4,10	4,10									
	Яйцо		0,08	0,40													0,11	0,60									
	Сахар песок		5,60	5,60													7,20	7,20									
	Сметана		8,10	8,10													10,70	10,70									
	Масса теста		0,00	46,20													0,00	59,40									
	Мука в/с		4,50	4,50													4,50	4,50									
	Сахар песок		4,90	4,90													6,30	6,30									
	Яйцо		0,08	0,20													0,11	0,20									
	Творог		27,00	27,00													40,00	40,00									
	ванилин		0,03	0,03													0,04	0,04									
	Натрий двууглекислый		0,10	0,10													0,13	0,13									
	Эссенция		0,10	0,10													0,13	0,13									
	Соль йодированная		0,06	0,06													0,07	0,07									
Масса фарша	0,00	35,00												0,00	45,00												
Масса п/ф	0,00	81,20												0,00	104,40												
Масса готового изделия	0,00	70,00												0,00	90,00												
					7,49	14,2	25,91	282	0,06	0,11	0,03	47,01	0,69			9,63	18,25	31,7	375,52	0,07	0,14	0,04	60,4	0,89			
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33		
	Итого	420			13,5	19,5	96,0	514,3	0,1	0,2	25,6	182,9	4,2	500			17,1	24,7	123,3	686,4	0,2	0,3	30,8	220,6	5,2		
		ОБЪЕМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	ОБЪЕМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак	385	8,4	26,1	43,1	404	28	25%	0,1	0,2	3,7	206,7	1,5	475	11,5	33,8	56,3	520	26	25%	0,1	0,3	4,4	289,5	1,8		
	2-й завтрак	170	1,2	0,2	22,4	43	5	5%	0,1	0,0	6,8	30,6	0,0	170	1,2	0,2	22,4	43	5	5%	0,1	0,0	6,8	30,6	0,0		
	Обед	600	17,4	13,7	63,6	507	35	35%	0,3	0,3	22,2	88,5	4,4	700	21,1	16,5	72,2	714	36	35%	0,4	0,2	26,1	104,8	5,2		
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	420	13,5	19,5	96,0	514	35	35%	0,1	0,2	25,6	182,9	4,2	500	17,1	24,7	123,3	686	35	35%	0,2	0,3	30,8	220,6	5,2		
	Итого	1575	40	59	225	1468			1	1	58	509	10	1845	51	75	274	1963			1	1	68	646	12		
	Норма	1500	42	47	203	1400	102							1800	54	60	261	1800	103								
	Б:Ж:У		1	1	4										1	1	4										

8 день																											
	Наименование блюда	Масса порц	от 1-го года до 3-х лет						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса порц	С 3-х лет до 7-ми лет						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		от 1 до 3-х лет	Брутто, г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)			B1		B2	C	Ca	Fe	с 3-х до 7лет	Брутто, г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)			B1	B2		C	Ca	Fe		
					Б	Ж	У										Б	Ж	У								
	ЗАВТРАК																										
265	Каша манная вязкая	150												200													
	крупa манная		15,00	15,00											20,00	20,00											
	Молоко		140,00	140,00											180,00	180,00											
	Вода		10,00	10,00											10,00	10,00											
	Масса каши		0,00	144,00											0,00	192,00											
	масло сливочное		5,50	5,50											6,00	6,00											
				5,8	8,58	26,7	206,42	0,06	0,11	1,07	105,49	0,43				7,73	11,44	35,6	249,2	0,08	0,15	1,43	140,7	0,57			
508	Какао с молоком (1-й вариант)	180												200													
	Какао-порошок		1,80	1,80											2,00	2,00											
	Молоко		180,00	180,00											200,00	200,00											
	Вода		10,00	10,00											10,00	10,00											
	Сахар	10,75	10,75										11,00	11,00													
			2,4	0,41	23,36	106,46	0,03	0,06	0,59	105,65	0,46				2,61	0,45	25,95	118,3	0,03	0,07	0,65	117,4	0,51				
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33		
	Итого	350			9,72	9,15	59,9	359,88	0,11	0,176	1,66	215,14	1,11	430			12,62	12,13	76,31	438	0,14	0,23	2,08	264,1	1,41		
2 й ЗАВТРАК																											
126	Плоды свежие	100												100													
Яблоки	100,0		100,0	0,4	0,4	10,4	45,0	0,0	0,0	10,0	16,0	42,8	100,0		100,0	0,4	0,4	10,4	45,0	0,0	0,0	10,0	16,0	42,8			
	Итого	100			0,4	0,4	10,4	45,0	0,0	0,0	10,0	16,0	42,8	100			0,4	0,4	10,4	45,0	0,0	0,0	10,0	16,0	42,8		
ОБЕД																											
171	Суп-лапша домашняя	180												200													
	лапша домашняя		0,00	14,40											0,00	16,00											
	Мука пшеничная в/с		12,60	12,60											14,00	14,00											
	Мука на подпыл		0,86	0,86											0,96	0,96											
	Яйца		0,09	0,50											0,10	0,70											
	Вода		2,52	2,52											2,80	2,80											
	Соль		0,22	0,22											0,24	0,24											
	Масса вареной лапши		0,00	36,00											0,00	40,00											
	Лук репчатый		8,64	7,20											9,60	8,00											
	Масло растительное		3,60	3,60											4,00	4,00											
	Бульон или вода	171,00	171,00										190,00	190,00													
			2,01	4,2	10,03	85,79	0,03	0,02	0,36	7,39	0,31				2,24	4,67	11,15	95,32	0,03	0,03	0,4	8,21	0,35				
425	Рис припущенный	120												150													
	Крупа рисовая		33,00	33,00											50,00	50,00											
	Вода или бульон		87,00	87,00											108,75	108,75											
	Масло сливочное		4,40	4,40											5,75	5,75											
			2,87	4,87	28,84	171,69	0,02	0,02	0	3,88	0,42				3,58	6,08	36,05	198	0,03	0,02	0	4,85	0,52				

415	Курица в соусе с томатом	60												80											
	Курица 1 категории потрошенная		114,00	102,00												168,67	152,00								
	Отварная мякоть пицы без кожи		0,00	35,00												0,00	46,67								
	Масло сливочное		3,50	3,50												4,00	4,00								
	Лук репчатый		4,65	3,75												6,20	5,00								
	Томат-пюре		4,65	4,65												6,20	6,20								
	Мука пшеничная		0,95	0,95												1,27	1,27								
	Чеснок		0,45	0,45												0,60	0,60								
	Сметана		10,60	10,60												11,90	11,90								
	Морковь		4,65	3,75												6,20	5,00								
	Вода		23,00	23,00												30,67	30,67								
					5,19	4,04	2,04	61,6	0,01	0,04	0,62	13,26	0,58				6,92	5,39	2,72	68,79	0,01	0,05	0,82	17,68	0,77
522	Компот из смеси сухофруктов	180												200											
	Смесь сухофруктов		12,5	17											12,50	17,00									
	Сахар		6,25	6,25											8,00	8,00									
	Вода		171	171											190,00	190,00									
аскорбиновая кислота				0,5	0	24,66	100,66	0,01	0,01	0,14	50,73	1,42				0,56	0	27,4	111,8	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58	
										0,05												0,05			
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
Итого			600		14,73	13,75	88,77	536,34	0,16	0,126	1,12	93,26	4,51	700		18,12	16,9	103,86	608	0,19	0,156	1,37	108,6	5,39	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																									
217	Картофель запеченный с маслом в сметанном соусе	200												230											
	Картофель		138,00	120,00											165,60	144,00									
	Масло сливочное		2,00	2,00											2,62	2,62									
	Масса готового картофеля		0,00	100,00											0,00	120,00									
	Соус сметанный		0,00	63,00											0,00	75,60									
	Сыр		5,80	5,00											5,80	5,00									
	Масло сливочное		2,60	2,60											2,63	2,63									
	Масса полуфабриката		0,00	168,00											0,00	201,60									
					3,27	8,3	12,66	186,33	0,11	0,09	4,12	48,86	0,78				4,6	10,5	16,2	253,2	0,13	0,1	4,9	58,6	0,9
530	Кефир,ацидофилин, простокваша,ряженка	200												200											
	Ряженка		205,0	200,0											205,00	200,00									
					5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2				5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2
602	Вафля	30	30	30	1,4	1,65	38,65	177	0,02	0,02	0	8	0,75	50	50	1,4	1,65	38,65	218	0,02	0,02	0	8	0,75	
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33	
	Итого	450			11,79	14,49	69,33	504,85	0,21	0,416	5,52	300,86	1,95	510		13,88	16,77	77,79	636,2	0,24	0,43	6,3	312,6	2,18	
	ОБЪЁМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	B1	B2	C	Ca	Fe	ОБЪЁМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак	350	9,7	9,2	59,9	360	25	25%	0,1	0,2	1,7	215,1	1,1	430	12,6	12,1	76,3	438	25	25%	0,1	0,2	2,1	264,1	1,4
	2-й завтрак	100	0,4	0,4	10,4	45	3	5%	0,0	0,0	10,0	16,0	42,8	100	0,4	0,4	10,4	45	3	5%	0,0	0,0	10,0	16,0	42,8
	Обед	600	14,7	13,8	88,8	536	37	35%	0,2	0,1	1,1	93,3	4,5	700	18,1	16,9	103,9	608	35	35%	0,2	0,2	1,4	108,6	5,4
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	450	11,8	14,5	69,3	505	35	35%	0,2	0,4	5,5	300,9	2,0	510	13,9	16,8	77,8	636	37	35%	0,2	0,4	6,3	312,6	2,2
	Итого	1500	36,64	37,79	228,4	1446			0,51	0,738	18,3	625,26	50,32	1740	45,02	46,2	268,36	1727,2			0,6	0,836	19,75	701,3	51,78
Норма		1500	42	47	203	1400	100						1800	54	60	261	1800	100							
Б:Ж:У			1	1	4									1	1	4									

[illegible]



526	Компот из плодов или ягод сушеных	180												200											
	Яблоки		13,5	50,40												15,00	56,00								
	или груши		27	40,5												30,00	45,00								
	или курага		11,00	15												11,00	15,00								
	или чернослив		22,5	33,3												25,00	37,00								
	или урюк		22,5	41,40												25,00	46,00								
	или изюм		18,00	28,80												20,00	32,00								
	сахар		10	10												10,00	10,00								
	вода		181,8	181,8												202,00	202,00								
						0,3	0,18	19,68	80,52	0,02	0,00	0,25	7,61		6,45				0,33	0,00	0,2	91,87	90,58	0,02	0
	аскорбиновая кислота										0,05											0,05			
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	Итого	620			23,1	22,1	67,5	512,4	0,3	0,5	18,0	74,5	12,4	720			28,4	27,8	57,0	709,9	90,9	0,6	20,8	94,3	14,6
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																									
228	Запеканка из творога с морковью	120												150											
	Морковь		123,00	90,00												153,75	112,50								
	Яйца		1,00	0,70												1,00	0,80								
	Масло сливочное		7,26	7,26												7,97	7,97								
	Творог		36,00	35,00												50,60	49,00								
	сахар		5,00	5,00												6,00	6,00								
				8,07	11,27	11,07	220,02	0,15	0,21	1,86	84,13	1,25				11,34	15,34	15,09	275	0,19	0,26	2,33	105,16	1,56	
454	Соус сметанный	30												35											
	Мука пшеничная		0,75	0,75												0,88	0,88								
	Масло сливочное		0,75	0,75												0,88	0,88								
	Овощной отвар или вода		16,50	16,50												19,25	19,25								
	Масса соуса		0,00	15,00												0,00	17,50								
	Масло сливочное		0,00	0,00												0,00	0,00								
	сахар		0,00	0,00												0,00	0,00								
	Сметана		15,00	11,00										17,50	13,00										
					0,47	2,82	1,03	31,76	0,004	0,01	0,03	13,02	0,04				0,55	3,29	1,19	37,06	0,005	0,02	0,04	15,19	0,04
604	Печенье	17	17	17	12,28	1,67	12,65	70,89	0,01	0,01	0	0,29	0,36	40	40	40	3,75	4,9	37,2	188,5	0,04	0,03	0	14,5	1,05
530	Кефир,ацидофилин, простокваша,ряженка	200												200											
	Кефир		206,0	200,0												206,0	200,0								
					5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2				5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
126	Плоды свежие	95												100											
Апельсин	95,0		95,0	0,67	0,29	7,7	40,85	0,04	0,03	57	38	40,85	100,0		100,0	0,7	0,3	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	
	Итого	482			28,6	20,6	50,5	505,0	0,3	0,6	60,3	379,4	42,9	555			24,2	28,5	84,5	708,6	0,4	0,7	63,8	414,9	3,5
	Завтрак	380	13,6	17,0	47,6	384,9	26	25%	0,1	0,3	2,4	368,4	1,0	445	16,9	21,0	63,1	513,3	25	25%	0,1	0,3	3,0	439,8	1,3
	2-й завтрак	170	0,9	0,2	18,2	82,8	6	5%	0,0	0,0	3,6	12,6	3,6	170	0,9	0,2	18,2	82,8	4	5%	0,0	0,0	3,6	12,6	3,6
	Обед	620	23,1	22,1	67,5	512,4	35	35%	0,3	0,5	18,0	74,5	12,4	720	28,4	27,8	57,0	709,9	35	35%	0,6	0,6	20,8	94,3	14,6
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	482	28,6	20,6	50,5	505,0	34	35%	0,3	0,6	60,3	379,4	42,9	555	24,2	28,5	84,5	708,6	35	35%	0,4	0,7	63,8	414,9	3,5
	Итого	1652	66	60	184	1485			1	1	84	835	60	1890	70	77	223	2015			91	2	91	962	23
	Норма	1500	42	47	203	1400	100							1800	54	60	261	1800	100						
	Б:Ж:У		1	1	4										1	1	4								

[illegible]

[illegible]

122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
532	Плоды свежие	95	95,0	95,0	1,4	0,1	20,0	84,6	0,0	0,1	9,5	7,6	84,6	100	100,0	100,0	1,5	0,1	21,0	89,0	0,0	0,1	10,0	8,0	0,6
	Итого	425			11,5	12,7	92,0	505,5	0,2	0,2	19,9	115,4	87,2	510			15,4	16,1	112,9	611,0	0,3	0,3	22,4	141,7	3,9
		ОБЪ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	ОБЪ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак	340	12,2	8,7	36,7	420	25	25%	0,1	0,4	0,8	188,8	1,6	430	14,5	10,1	46,7	487	25	25%	0,1	0,4	1,0	235,0	1,8
	2-й завтрак	160	1,1	0,2	21,1	41	5	5%	0,1	0,0	6,4	28,8	0,5	160	1,1	0,2	21,1	41	5	5%	0,1	0,0	6,4	28,8	42,3
	Обед	590	16,8	23,9	70,3	595	35	35%	0,4	1,1	26,4	83,3	8,2	790	20,4	30,6	82,0	687	35	35%	38,0	1,8	56,6	87,7	8,2
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	425	11,5	12,7	92,0	505	32	35%	0,2	0,2	19,9	115,4	87,2	510	15,4	16,1	112,9	611	33	35%	0,3	0,3	22,4	141,7	90,6
	Итого	1515	41,52	45,45	220,11	1561	97		0,7	1,7	112,9	436,4	139	1890	51,33	56,92	262,67	1826	98		0,9	2,1	124	520,7	143
	Норма	1500	42	47	203	1400								1800	54	60	261	1800							
	Б:Ж:У		1	1	4										1	1	4								

Наименование продукта	Норма на 1 ребенка		1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день		7 день		8 день		9 день		10 день		Средняя за 10 дней	
	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет		
Мясо	50	55							54,40	79,40	159,60	159,60	159,60	172,80					128,00	141,00			50	55
Субпродукты	20	25	101,20	128,20																	96,80	121,80	20	25
Птица	20	24					98,00	108,00									102,00	152,00					20	26
Свежая рыба	32	37			135,00	165,00	45,00	65,00							135,00	140,00							32	37
Масло сливочное	18	21	18,00	21,00	18,00	21,00	18,00	22,00	18,00	21,00	18,00	21,00	18,00	22,00	20,00	23,00	18,00	21,00	18,00	21,00	18,00	21,00	18	21
Масло растительное	9	11	9,49	13,33	3,21	4,29	13,03	15,52	3,60	4,00	4,80	5,76	8,45	11,15	6,00	8,00	3,60	4,00	1,80	2,00	38,00	39,00	9	11
Творог	30	40	89,00	118,00					102,00	124,00			51,00	70,00	27,00	40,00			35,00	49,00			30	40
Молоко	390	450	403,00	508,00	453,00	539,00	340,00	440,00	448,00	505,00	380,00	442,00	157,00	159,00	226,00	238,00	520,00	580,00	555,00	586,00	419,00	505,00	390	450
Сметана	9	11	17,00	27,00							19,00	20,00			8,10	10,70	10,60	11,90	21,00	23,00	10,68	13,27	9	11
Яйцо	1	1	1,00	1,00	1,60	1,60	0,90	0,90	0,70	0,70	2,00	2,00	1,00	1,30	0,60	0,80	0,50	0,70	0,70	0,80	0,60	0,60	1,0	1,0
Сыр	4	6							15,00	25,00					15,00	25,00	5,00	5,00					4	6
Мука пшеничная	25	29	26,73	29,57	1,00	1,75	56,50	65,62	15,06	17,51	33,90	34,96	36,20	41,60	34,80	38,16	14,41	16,23	0,75	0,88	35,00	42,00	25	29
Крупа	30	43	30,00	40,00	37,00	40,00	23,00	47,00	30,00	50,00	6,00	8,00	62,00	80,00	23,10	41,00	51,00	70,00	33,30	44,40	5,50	6,50	30	43
Макаронные изделия	8	12	42,00	59,00									30,00	48,00							12,00	16,00	8	12
Картофель	120	140	62,00	74,00	198,20	236,00	31,40	36,00	35,00	40,00	149,00	185,00	104,00	120,00	110,00	134,00	120,00	144,00	172,00	195,00	214,00	240,00	120	140
Овощи	180	220	76,80	119,60	194,40	220,00	130,46	164,54	395,00	371,76	116,20	148,10	161,75	219,24	456,90	569,00	19,80	24,80	160,00	197,75	182,47	225,05	189	226
Сухофрукты	9	11	18,00	20,00	18,00	20,00			18,00	18,00	6,00	12,00	10,00	12,00			17,00	17,00	15,00	15,00			10	11
Свежие фрукты	95	100	95,00	100,00	115,00	115,00	115,00	125,00	100,00	100,00	30,00	35,00	100,00	100,00	100,00	120,00	100,00	100,00	95,00	100,00	95,00	100,00	95	100
Соки	100	100	160,00	160,00			170,00	170,00			170,00	170,00			170,00	170,00			170,00	170,00	160,00	160,00	100	100
Сахар	25	30	32,00	41,00	17,00	21,00	39,00	50,00	19,00	23,00	25,00	29,00	18,00	24,00	46,00	56,00	17,00	19,00	15,00	16,00	24,00	25,00	25	30
Чай	0,5	0,6			0,80	1,00	0,90	1,00	0,80	1,00			0,90	1,00	0,80	1,00					1,00	1,00	0,5	0,6
Кофейный напиток	1	1,2					2,50	3,00					2,50	3,00	2,50	3,00					2,50	3,00	1,00	1,20
Какао	0,5	0,6	1,60	2,00							1,60	2,00					1,80	2,00					0,5	0,6
Хлеб ржаной	40	50	40,00	50,00	40,00	50,00	40,00	50,00	40,00	50,00	40,00	50,00	40,00	50,00	40,00	50,00	40,00	50,00	40,00	50,00	40,00	50,00	40	50
Хлеб пшеничный	60	80	60,00	80,00	60,00	80,00	60,00	80,00	60,00	80,00	60,00	80,00	60,00	80,00	60,00	80,00	60,00	80,00	60,00	80,00	60,00	80,00	60	80
Кондитерские изделия	12	20			50,00	55,00			45,00	55,00							30,00	50,00	17,00	40,00			14	20
Дрожжи	0,4	0,5					2,00	2,50			2,00	2,50											0,4	0,5
Витаминизированн ые напитки	0	50										250,00										250,00	0,0	50,0
Соль	3	5	3,00	5,00	3,00	5,00	3,00	5,00	3,00	5,00	3,00	5,00	3,00	5,00	3,00	5,00	3,00	5,00	3,00	5,00	3,00	5,00	3,0	5,0

[illegible]

432	Макаронные изделия	110	27,4	27,4										130	40,9	40,9											
	Масса отварных макаронных изделий			105,6												124,8											
	масло сливочное		3,55	3,55											3,25	3,25											
					4,06	4,57	24,82	161,64	1,61	0,03	0	9,38	0,78				4,79	5,4	29,33	191,02	1,91	0,03	0	11,08	0,92		
377	Бефстроганов из отварной говядины	60												80													
	Говядина (лопаточная, подлопаточная, грудная части, боковой и наружный куски тазобедренной части)		144,60	129,80												172,30	149,70										
	Морковь		1,46	0,96												2,04	1,34										
	Лук репчатый		1,46	0,96												2,04	1,34										
	Петрушка (корень)		1,17	0,96												1,63	1,34										
	Масса отварного мяса		0,00	29,17												0,00	40,83										
	Морковь		3,92	2,92												5,48	4,08										
	Соус сметанный		12,80	12,80												14,20	14,20										
					8,82	8,23	0,84	112,7	0,03	0,08	0,2	11,64	1,31					12,34	11,52	1,18	140,27	0,05	0,11	0,28	16,29	1,84	
526	Компот из плодов или ягод сушеных	180												200													
	Яблоки		11,25	42,00												13,50	50,40										
	или груши		22,5	33,75												27,00	40,50										
	или курага		4,00	10												6,00	13,00										
	или чернослив		18,75	27,75												22,50	33,30										
	или урюк		18,75	34,50												22,50	41,40										
	или изюм		15,00	24,00												18,00	28,80										
	сахар		5,25	5,25												6,50	6,50										
	вода		151,5	151,5												181,80	181,80										
			0,25	0,15	16,4	67,94	0,01	0,00	0,21	6,35	5,38				0,3	0,00	19,68	81,52	0,02	0	0,25	7,61	6,45				
	аскорбиновая кислота										0,05											0,05					
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	0,22			
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95			
	Итого	630				19,1	19,82	75,44	594,54	1,8	0,186	10,04	68,7	10,35	740			24,45	25,32	89,08	704,16	2,17	0,25	12,21	85,21	12,73	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																											
329	Пудинг творожный запеченный	130												200													
	Творог		84,40	84,40												113,40	113,40										
	Крупа манная		6,60	6,60												8,43	8,43										
	Яйца		0,20	0,10												0,20	0,10										
	Сахар		6,60	6,60												7,43	7,43										
	Изюм		9,24	9,00												11,81	11,50										
	Ванилин		0,01	0,01												0,02	0,02										
	Масло сливочное		1,55	1,55												1,80	1,80										
	Сухари		2,22	2,22												2,84	2,84										
	Сметана		2,22	2,22												2,84	2,84										
	Масса готового пудинга		0,00	130,00												0,00	200,00										
					0,15	8,95	20,68	218,33	0,05	0,2	0,17	115,02	0,82					17,13	11,44	26,43	255,98	0,07	0,26	146,97	146,97	1,04	
454	Соус сметанный	30												40													
	Мука пшеничная		0,75	0,75												0,88	0,88										
	Масло сливочное		0,75	0,75												0,88	0,88										
	Овощной отвар или вода		16,50	16,50												19,25	19,25										
	Масса соуса		0,00	15,00												0,00	17,50										
	Масло сливочное		0,00	0,00												0,00	0,00										
	сахар		0,00	0,00												0,00	0,00										
	Сметана		15,00	15,00												17,50	17,50										
			0,47	2,82	1,03	31,76	0,004	0,01	0,03	13,02	0,04				0,55	3,29	1,19	37,06	0,005	0,02	0,04	15,19	0,04				

593	Коржик молочный	60													110												
	Мука пшеничная в/с		32	32												43	43										
	мука пшеничная на подпыл		1,8	1,8													2,4	2,4									
	Сахар		6	6													7,5	7,5									
	Масло сливочное		6	6													6,42	6,42									
	Яйца		0,73	0,5													0,73	0,5									
	Яйца (для смазки)		0,44	0,3													0,44	0,3									
	Молоко		50,99	50,99													51	51									
	Натрий двууглекислый		0,45	0,45													0,6	0,6									
	Ванилин		0,01	0,01													0,01	0,01									
	Масса полуфабриката			66														116									
					4,08	7,32	41,21	247,04	0,06	0,04	0,08	16,76	0,55			5,44	9,76	54,95	279,39	0,08	0,05	0,11	22,35	0,73			
530	Кефир,ацидофилин, простокваша,ряженка	200													200												
	Кефир		206,0	200,0										206,0		200,0											
					5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2				5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2		
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33		
	Итого	420			11,82	23,63	80,94	638,65	0,194	0,56	1,68	388,8	1,83	550			31	29,11	105,5	737,45	0,245	0,64	148,52	430,51	2,34		
		ОБЪЁМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	ОБЪЁМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак	350	17,2	17,4	39,1	577	31	25%	0,2	0,3	0,2	83,2	5,5	410	21,6	21,8	46,6	721	33	25%	0,3	0,3	0,2	92,9	7,1		
	2-й завтрак	100	0,7	0,3	8,1	43	5	5%	0,0	0,0	60,0	34,0	0,3	100	0,7	0,3	8,1	43	5	5%	0,0	0,0	60,0	34,0	0,3		
	Обед	630	19,1	19,8	75,4	595	32	35%	1,8	0,2	10,0	68,7	10,4	740	24,5	25,3	89,1	704	32	35%	2,2	0,3	12,2	85,2	12,7		
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	420	11,8	23,6	80,9	639	34	35%	0,2	0,6	1,7	388,8	1,8	550	31,0	29,1	105,5	737	33	35%	0,2	0,6	148,5	430,5	2,3		
	Итого	1500	49	61	204	1853			2,3	1,0	71,9	574,7	18,0	1800	78	77	249	2205			2,8	1,2	221,0	642,6	22,5		
	Норма	1500	42	47	203	1400	103							1800	54	60	261	1800	103	100							
	Б:Ж:У		1	1	4,1										1	1	4,1										



[illegible]

522	Компот из смеси сухофруктов	180												200												
	Смесь сухофруктов		12,5	17,5																						
	Сахар		9	9																						
	Вода		171	171																						
	аскорбиновая кислота				0,5	0	24,47	80,66	0,01	0,01	0,14	50,73	1,42				0,56	0	25,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58	
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	0,22	
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
Итого			600			26,6	15,2	76,6	562,2	0,5	0,4	43,9	175,6	6,2	700			31,6	18,4	86,1	706,1	0,6	0,5	50,9	207,8	7,3
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																										
250	Голубцы овощные	60												80												
	Капуста белокочанная		45,00	36,00																						
	Масса отварной капусты		0,00	33,30																						
	Фарш:																									
	Лук репчатый		2,10	1,80																						
	Морковь		13,50	10,80																						
	Масло сливочное		1,80	1,80																						
	Крупа рисовая		2,40	6,30																						
	Яйца		1,20	1																						
	Зелень		0,60	0,42																						
	Масса фарша		0,00	19,20																						
	Масса полуфабриката		0,00	52,50																						
	Масса готовых голубцов		0,00	37,50																						
	Соус молочный		22,50	22,50																						
468	Соус красный основной	50												75												
	Бульон мясной		50,00	50,00																						
	Мука пшеничная		2,50	2,50																						
	Масло сливочное		1,50	1,50																						
	Томат-пюре		10,00	10,00																						
	Морковь		5,00	4,00																						
	Лук репчатый		2,40	2,00																						
	Петрушка (зелень)		1,35	1,00																						
	Сахар		1,25	1,25																						
	Лавровый лист		0,01	0,01																						
	Соль поваренная йодированная		0,13	0,13																						
					0,42	1,22	5,1	35,25	0,01	0,01	0,48	4,92	0,11					0,63	1,83	7,15	39,38	0,01	0,01	0,73	7,38	0,17
603	Пряник	50	50	50	2,95	2,35	27,5	293	0,04	0,01	0	5,5	0,4	70	70	70	2,95	2,35	37,5	313	0,04	0,01	0	5,5	0,4	
506	Чай с лимоном	180												200												
	Чай-заварка		0,9	0,9																						
	Вода		135,0	135,0																						
	Сахар		9,0	9,0																						
	Лимон		8,3	7,2																						
					0,05	0,01	13,73	57,25	0	0	2,52	2,63	0,82					0,06	0,01	15,25	62,5	0	0	2,8	2,92	0,91
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33	
Итого			360			4,9	3,7	56,2	432,5	0,1	0,0	3,0	17,1	1,6	455			7,4	4,5	95,7	574,4	0,1	0,1	13,5	29,8	2,4
		ОБЪЕМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	ОБЪЕМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак	370	13,8	14,0	42,4	376	27	25%	0,1	0,3	1,5	370,4	1,4	460	17,9	17,7	50,3	482	27	25%	0,1	0,4	1,9	469,3	1,8	
	2-й завтрак	200	1,4	0,2	26,2	43	5	5%	0,1	0,0	8,0	36,0	0,6	200	1,4	0,2	26,2	43	3	5%	0,1	0,0	8,0	36,0	0,6	
	Обед	600	26,6	15,2	76,6	562	40	35%	0,5	0,4	43,9	175,6	6,2	700	31,6	18,4	86,1	706	39	35%	0,6	0,5	50,9	207,8	7,3	
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина																									
		360	4,9	3,7	56,2	433	31	35%	0,1	0,0	3,0	17,1	1,6	455	7,4	4,5	95,7	574	32	35%	0,1	0,1	13,5	29,8	2,4	
	Итого	1592	46,69	33,17	201,34	1414			0,713	0,724	56,38	598,97	9,66	1815	58,79	40,79	258,23	1806			0,8945	0,954	74,335	742,91	12,125	
	Норма	1500	42	47	203	1400	102							1800	54	60	261	1800	101							
	Б:Ж:У		1	0,9	4										1	0,9	4,2									



13 день																									
№ рецепта	Наименование блюда	Масса по от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса по с 3-х до 7 лет	С 3-х лет до 7-ми лет				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca		Fe	Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)		B1	B2	C	Ca	Fe		
					Б	Ж											У							Б	Ж
ЗАВТРАК																									
281	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150												200											
	Крупа "Геркулес"		15,1	13,1											23,5	30,8									
	Вода		10	10											30	30									
	Молоко		138,5	138,5											158	158									
	Сахар		3,75	3,75											5	5									
	Масса каши		0	144											0	192									
	Масло сливочное		4,8	4,8											5,5	5,5									
					5,37	6,74	21,63	167,39	0,12	0,15	1,15	117,59	0,93				7,16	8,98	28,84	227,19	0,17	0,2	1,53	156,78	1,24
514	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150												200											
	Кофейный напиток		3,3	3,3											4	4									
	Молоко		85,75	85,75											100	100									
	Сахар		4,5	4,5											15	15									
	Вода		45	45											50	50									
					1,26	0,02	15,62	67,66	0,009	0,03	0,11	45,41	0,07				1,4	0,02	17,35	75,18	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08
310	Яйца вареные	45	50	45	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00	45	50	45	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
	Итого	365			13,25	11,52	47,39	345,05	0,179	0,366	1,26	189	2,22	475			15,94	13,84	61,25	435,87	0,24	0,42	1,65	235,24	2,65
2-И ЗАВТРАК																									
532	Сок яблочный	200	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	0,4	200	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	0,4
	Итого	200			1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	0,4	200			1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	0,4
ОБЕД																									
120	Овощи натуральные	40												60											
	Помидоры свежие		4,2	4	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	0,02	10	5,6	0,36		6,3	6	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
		40			0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	0,02	10	5,6	0,36	60			0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
142	Борщ с капустой и картофелем	180												200											
	Свекла		36,00	28,80											40,00	32,00									
	Капуста свежая или квашенная*		18,00	14,40											20,00	16,00									
	или квашенная*		15,48	10,80											17,20	12,00									
	Картофель		19,26	14,40											21,40	16,00									
	Морковь		11,34	9,00											12,60	10,00									
	Лук репчатый		8,64	7,20											9,60	8,00									
	Масло растительное		3,60	3,60											4,00	4,00									
	Сахар		1,80	1,80											2,00	2,00									
	Томатное пюре		5,40	5,40											6,00	6,00									
	Вода или бульон		144,00	144,00											160,00	160,00									
					1,28	3,7	8,09	73,13	0,03	0,03	9,64	21,44	0,79				1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	0,04	10,71	23,82	0,88

416	Плов из отварной птицы	180													220																
	Курица 1 категории потрошенная		177,86	144,00												217,38	165,30														
	Масса отварной мякоти птицы без кожи		0,00	60,00												0,00	73,33														
	Масло растительное		5,20	5,20												6,52	6,52														
	Лук репчатый		18,86	9,43												23,05	11,52														
	Морковь		12,00	9,43												14,67	11,52														
	Крупа рисовая		36,30	38,30												47,40	51,33														
	Бульон для риса		89,14	89,14												108,95	108,95														
	Масса готового риса с овощами		0,00	120,00												0,00	146,67														
						11,28	11,24	31,23	224,13	0,02	0,05	0,3	15,92	0,79					13,79	13,71	38,16	329,99	0,02	0,06	0,4	19,45	0,96				
524	Компот из апельсинов с яблоками	180													200																
	Апельсины		53,1	46												59	40														
	Яблоки		36,9	30												36	28														
	Сахар		10,35	10,35												12	12														
	Вода		108	108												120	120														
					0,39	0,16	25,06	103,19	0,02	0	6,48	13,9	0,25					0,43	0,18	27,84	114,66	0,02	0	7,2	15,44	0,28					
	аскорбиновая кислота										0,05											0,05									
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22						
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95						
Итого			640			17,11	15,74	87,58	517,05	0,16	0,116	16,42	69,26	3,61	750				20,46	18,76	101,53	659,9	0,19	0,146	18,31	80,21	4,29				
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																															
360	Тефтели рыбные	130													150																
	Минтай*		67,5	56,7												83,7	69,3														
	Хлеб пшеничный		10	10												15	15														
	Вода		8,4	8,4												11,2	11,2														
	Лук репчатый		6,6	5,58												8,8	7,44														
	Яйца		0,8	2,4												0,8	3,2														
	Мука пшеничная		3,36	3,36												4,48	4,48														
	Масса полуфабриката		0	49,8												0	66,4														
	Масло растительное		3	3												4	4														
	Соус белый		0	18												0	24														
	Масса тушеных тефтелей с соусом		0	60												0	80														
					5,3	1,23	5,51	54,32	0,03	0,02	0,19	16,6	54,32				7,07	1,64	7,34	115,92	0,04	0,02	0,25	22,13	0,57						
468	Соус красный основной	20													35																
	Бульон мясной		20,0	20,0												35,0	35,0														
	Мука пшеничная		1,0	1,0												1,8	1,8														
	Масло сливочное		2,6	2,6												2,1	2,1														
	Томат-пюре		4,0	4,0												7,0	7,0														
	Морковь		2,0	1,6												3,5	2,8														
	Лук репчатый		1,0	0,8												1,7	1,4														
	Петрушка (зелень)		0,5	0,4												0,9	0,7														
	Сахар		0,5	0,5												0,9	0,9														
	Лавровый лист		0,00	0,00												0,01	0,01														
	Соль поваренная йодированная		0,1	0,1												0,1	0,1														
					0,17	0,49	2,04	10,5	0,003	0,002	0,19	1,97	0,05				0,3	0,85	3,57	18,38	0,004	0,003	0,34	3,44	0,08						

578	Булочка "Домашняя"	60																							
	Мука пшеничная в/с		39	39																					
	Мука пшенична на подпыл		2	2																					
	Сахар		7	7																					
	Сахар (для отделки)		2	2																					
	Масло сливочное или растительное		5	5																					
	Яйца (для смазки)		0,3	1,2																					
	Соль йодированная		0,4	0,4																					
	Дрожжи прессованные		2	2																					
	Вода		17	17																					
	Масса полуфабриката		0	72,5																					
					4,65	8,02	35,99	309,93	0,08	0,03	0	11,13	0,61												
507	Чай с молоком	180																							
	Чай-заварка		0,9	0,9																					
	Сахар		4,5	4,5																					
	Молоко		85,75	85,75																					
	Вода		70	70																					
					1,31	1,12	15,7	78,41	0,02	0,07	0,59	58,86	0,83												
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
	Итого	410			12,95	11,02	69,08	500,16	0,153	0,128	0,97	92,56	56,03	495			17,16	14,7	93,9	665,83	0,204	0,153	1,24	110,66	2,65
		ОБЪЕМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	ОБЪЕМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак	365	13,3	11,5	47,4	345	25	25%	0,2	0,4	1,3	189,0	2,2	475	15,9	13,8	61,3	436	24	25%	0,2	0,4	1,7	235,2	2,7
	2-й завтрак	200	1,0	0,2	20,2	92	5	5%	0,0	0,0	4,0	14,0	0,4	200	1,0	0,2	20,2	92	5	5%	0,0	0,0	4,0	14,0	0,4
	Обед	640	17,1	15,7	87,6	517	36	35%	0,2	0,1	16,4	69,3	3,6	750	20,5	18,8	101,5	660	36	35%	0,2	0,1	18,3	80,2	4,3
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	410	13,0	11,0	69,1	500	37	35%	0,2	0,1	1,0	92,6	56,0	495	17,2	14,7	93,9	666	38	35%	0,2	0,2	1,2	110,7	2,7
	Итого	1615	44,31	38,48	224,3	1454			0,512	0,63	22,65	364,82	62,26	1920	54,56	47,5	276,88	1854			0,654	0,739	25,2	440,11	9,99
	Норма	1500	42	47	203	1400	103							1800	54	60	261	1800	102						
	Б:Ж:У		1	1	4										1	1	3,9								



14 день																									
№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порц	от 1-го года до 3-х лет					Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса порц	С 3-х лет до 7-ми лет					Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		от 1 до 3 х лет	Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				В1	В2	С	Ca	Fe	с 3-х до 7лет	Брутто, г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				В1	В2	С	Ca	Fe
					Б	Ж	У										Б	Ж	У						
ЗАВТРАК																									
273	Каша пшенная вязкая	150												200											
	Крупа пшенная		23,3	33,3											38,3	44,4									
	Молоко		158,5	158,5											190	190									
	Вода		20,5	20,5											10	10									
	Масса каши		0	144											0	192									
	масло сливочное		5,5	5,5											5,7	5,7									
					6,4	8,63	28,68	220,18	0,11	0,13	1,03	110,19	1,84				8,54	11,5	38,23	271,37	0,14	0,18	1,38	146,92	2,45
507	Чай с молоком	180												180											
	Чай-заварка		0,8	0,8											1,0	1,0									
	Сахар		12	12											12,5	12,5									
	Молоко		60	60											75,0	75,0									
	Вода		100	100											100,0	100,0									
					1,16	1	13,95	69,7	0,02	0,06	0,52	52,32	0,74					1,3	1,1	15,69	78,4	0,01	0,07	0,58	58,86
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
Итого		350			9,08	9,79	52,47	336,88	0,15	0,196	1,55	166,51	2,8	410			12,12	12,84	68,68	420,27	0,18	0,26	1,96	211,78	3,6
2-И ЗАВТРАК																									
126	Плоды свежие	100												100											
	мандарин		100,0	100,0	0,8	0,2	11,5	38,0	0,1	0,0	38,0	35,0	36,1		100,0	100,0	0,8	0,2	11,5	38,0	0,1	0,0	38,0	35,0	36,1
Итого		100			0,8	0,2	11,5	38,0	0,1	0,0	38,0	35,0	36,1	100			0,8	0,2	11,5	38,0	0,1	0,0	38,0	35,0	36,1
ОБЕД																									
169	Суп крестьянский с крупой	180												200											
	Капуста белокочанная		27,00	21,60											30,00	24,00									
	Картофель		99,90	78,00											119,60	110,00									
	Крупа: перловая, рисовая, овсяная, ячневая,пшеничная или пшено		7,20	7,20											8,00	8,00									
	хлопья овсяные "Геркулес"		3,60	3,60											4,00	4,00									
	Морковь		9,00	7,20											10,00	8,00									
	Лук репчатый		8,64	7,20											9,60	8,00									
	Масло растительное		5,40	5,40											4,00	7,40									
	Бульон или вода: для круп пшено, хлопья овсяные "Геркулес		144,00	144,00											160,00	160,00									
	для остальных круп		153,00	153,00											170,00	170,00									
					1,46	3,79	8,18	76,74	0,03	0,03	7,99	15,35	0,48				1,62	4,21	9,09	85,27	0,04	0,03	8,88	17,06	0,53
394	Пудинг из говядины с овощами и зеленым горошок	180												230											
	Говядина (попачочная часть)		146,40	116,00											158,60	120,60									
	Масса вареного мяса		0,00	56,00											0,00	70,00									
	Капуста белокочанная		44,80	36,00											56,00	45,00									
	Морковь		35,20	27,20											44,00	34,00									
	Молоко		44,00	44,00											59,00	59,00									
	Масло сливочное		3,00	3,00											3,50	3,50									
	Масса припуш. Капуты		0,00	32,00											0,00	40,00									
	Масса припуш. Моркови		0,00	24,00											0,00	30,00									
	Крупа манная		8,30	12,00											10,00	15,00									
	Яйца		0,60	0,57											0,60	0,57									
	Сухари пшеничные		4,00	4,00											5,00	5,00									
	Сметана		4,00	4,00											5,00	5,00									
	Горошек зеленый		24,80	16,00											31,00	20,00									
	Масса полуфабриката		0,00	180,00											0,00	225,00									
	Масса готового пудинга		0,00	160,00											0,00	200,00									



				18,12	12,6	12,02	233,72	0,06	0,09	2,3	61,5	2,2			22,66	15,71	15,03	361,9	0,08	0,11	2,88	76,88	2,72
--	--	--	--	-------	------	-------	--------	------	------	-----	------	-----	--	--	-------	-------	-------	-------	------	------	------	-------	------

526	Компот из плодов или ягод сушеных	180													200														
	Яблоки		11,25	42,00												13,50	50,40												
	или груши		22,50	33,75												27,00	40,50												
	или курага		15,00	27,75												18,00	33,30												
	или чернослив		6,00	13,75												8,00	17,50												
	или урюк		18,75	34,50												22,50	41,40												
	или изюм		15,00	24,00												18,00	28,80												
	Сахар		7,25	11,25												7,74	7,74												
	Вода		151,50	151,50												181,80	181,80												
	аскорбиновая кислота					0,25	0,15	16,4	67,94	0,015	0	0,21	6,35	5,68				0,3	0,18	19,68	81,52	0,02	0	0,25	7,61	6,45			
												0,05												0,05					
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	0,22				
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95				
	Итого	600				23,99	17,18	59,8	495	0,195	0,156	10,5	101,2	10,14	700				29,4	20,86	70,34	662,69	0,25	0,19	12,01	123,05	11,87		
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																													
339	Лапшевик с творогом	150													200														
	Лапша		14,20	14,20												23,30	23,30												
	Вода для варки лапши		50,73	50,73												58,54	58,54												
	Творог		48,93	48,30												64,03	63,30												
	Яйца		0,15	0,10												0,15	0,10												
	Сахар-песок		3,17	3,17												3,66	3,66												
	Масло сливочное		1,90	1,90												2,20	2,20												
	Сухари пшеничные		1,59	1,59												1,83	1,83												
	Сметана		1,59	1,59												1,83	1,83												
	Масса полуфабриката		0,00	110,98												0,00	128,05												
	Масса готового лапшевника		0,00	95,12												0,00	109,76												
						13,96	7,62	18,25	193,55	0,05	0,16	0,11	75,95	0,85				14,86	7,699	19,1	293,08	0,06	0,18	0,13	87,64	0,98			
569	Крендель "Сахарный"	80													100														
	Мука пшеничная в/с		33,60	33,60												39,20	39,20												
	Масло сливочное		4,40	4,40												4,60	4,60												
	Яйцо		0,50	0,40												0,50	0,40												
	Сахар песок		5,08	9,60												6,50	6,50												
	Соль йодированная		0,18	0,18												0,21	0,21												
	Дрожжи свежие		0,24	0,24												0,28	0,28												
	Вода		12,00	12,00												14,00	14,00												
	Итог сырья		0,00	70,32												0,00	82,04												
	Выход п/ф		0,00	69,60												0,00	81,20												
	Яйцо смазки		0,00	0,03												0,00	0,03												
	Сахар для обсыпки		0,00	3,60												0,00	4,20												
	Масло растительное		0,00	2,30												0,00	2,30												
	Масса готового изделия		0,00	60,00										0,00	70,00														
						4,31	7,94	36,76	235,64	0,06	0,05	0	10,22	0,58				5,03	9,26	42,89	274,91	0,06	0,06	0	11,93	0,68			

122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
530	Кефир,ацидофилин, простокваша,ряженка	200												200											
	Ряженка		205,0	200,0									205,0		200,0										
					5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2				5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2
Итого		450			25,39	20,1	73,03	570,71	0,19	0,516	1,51	330,17	1,85	530			27,77	21,579	84,93	733,01	0,21	0,55	1,53	345,57	2,19
		ОБЪЕМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	ОБЪЕМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак	350	9,1	9,8	52,5	337	23	25%	0,2	0,2	1,6	166,5	2,8	410	12	13	69	420	23	25%	0,2	0,3	2,0	211,8	3,6
	2-й завтрак	100	0,8	0,2	11,5	38,0	5	5%	0,1	0,0	38,0	35,0	36,1	100	1	0	12	38	5	5%	0,1	0,0	38,0	35,0	36,1
	Обед	600	24,0	17,2	59,8	495	34	35%	0,2	0,2	10,5	101,2	10,1	700	29	21	70	663	36	35%	0,3	0,2	12,0	123,1	11,9
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	450	25,4	20,1	73,0	571	40	35%	0,2	0,5	1,5	330,2	1,9	530	28	22	85	733	40	35%	0,2	0,6	1,5	345,6	2,2
	Итого	1500	59,26	47,27	196,8	1441			0,595	0,898	51,56	632,88	50,89	1740	70,09	55,479	235,45	1854			0,7	1,03	53,5	715,4	53,76
	Норма	1500	42	47	203	1400	102							1800	54	60	261	1800	103						
	Б:Ж:У		1	1,1	3,9										1	1,1	3,9								

15 день																										
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	от 1-го года до 3-х лет						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Масса порции с 3-х до 7 лет	С 3-х лет до 7-ми лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		от 1 до 3 лет	Брутто,г	Нетто,г	Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	Са	Fe	Брутто,г		Нетто,г	Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	Са	Fe	
					Б	Ж	У										Б	Ж	У							
ЗАВТРАК																										
311	Омлет натуральный	150													200											
	Яйца		1,10	1,00																						
	Молоко		88,20	88,20																						
	Масса омлетной смеси		0,00	150,00																						
	Масло сливочное		3,59	3,59																						
	Масса готового омлета		0,00	145,38																						
	Масло сливочное		3,59	3,59																						
					12,9	19,85	3,51	234,34	0,07	0,51	0	121,38	2,4				17,23	26,46	5,5	275,78	0,09	0,68	2	161,85	3,2	
529	Молоко кипяченное	200													200											
	Молоко		200	200												200	200									
					5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17				5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17	
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33	
Итого		370			20,01	26,39	23,43	401,46	0,12	0,666	0,5	326,24	2,79	430				25,1	33,08	30,34	466,4	0,15	0,84	2,5	368,71	3,7
2-И ЗАВТРАК																										
532	Сок апельсин	200	200,0	200,0	0,7	0,3	7,7	40,9	0,0	0,0	57,0	38,0	40,9	200	200,0	200,0	0,7	0,3	7,7	40,9	0,0	0,0	57,0	38,0	40,9	
Итого		200			0,67	0,29	7,7	40,85	0,04	0,03	57	38	40,85	200				0,7	0,3	7,7	40,9	0,0	0,0	57,0	38,0	40,9
ОБЕД																										
152	Щи из квашенной капусты	150													200											
	Капуста квашеная		53,6	37,5																						
	Морковь		7,5	6,0																						
	Томатное пюре		1,5	1,5																						
	Лук репчатый		7,2	6,0																						
	Масло растительное		3,8	3,8																						
	Бульон		0,9	0,9																						
	или вода		120,0	120,0																						
					0,77	2,94	2,4	39,8	0,01	0,01	6,37	16,1	0,32				0,9	3,5	2,8	53,8	0,01	0,01	7,64	19,31	0,38	
387	Картофельная запеканка с мясом	160													200											
	Говядина (котлетное мясо)		149,6	117,6																						
	Масса отварного мяса		0,0	56,0																						
	Картофель		176,0	132,0																						
	Масса отварного протертого картофеля		0,0	124,0																						
	Масло сливочное		5,8	5,8																						
	Яйца		1,0	0,2																						
	Сухари		2,4	2,4																						
	Масса полуфабриката		0,0	188,0																						
	Масса запеченного блюда		0,0	160,0																						
					18,6	18,8	15,1	216,01	0,17	0,19	3,17	22,2	2,38				23,28	23,5	20,87	376,4	0,21	0,24	3,96	27,82	2,98	
520	Кисель из яблок сушеных	180													250											
	Яблоки сушеные		7,5	7,5																						
	Сахар		9,0	18,0																						
	Крахмал картофельный		5,4	5,4																						
	Вода		194,0	194,0																						
	Лимонная кислота		0,2	0,2																						
					0,24	0	27,74	111,92	0	0	0,22	11,27	1,67													
	аскорбиновая кислота											0,05														
628	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	20													250											
	Концентрат киселя с витаминами "Киселек Валетек" для детей дошкольного возраста																									
	вода																									
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	0,22	
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
Итого		550			23,77	22,38	68,44	484,33	0,27	0,236	9,76	67,57	6,15	720				29	27,76	73,21	656,2	37,83	0,73	36,6	68,63	5,53

плотненный полдник с включением блюд ужина																									
211	Рагу из овощей с кабачками	150												180											
	Картофель		86,00	64,00											103,20	76,80									
	Морковь		40,00	32,00											48,00	38,40									
	Капуста белокочанная		50,00	40,00											60,00	48,00									
	Кабачки		48,00	32,00											57,60	38,40									
	Горошек консервированный		15,00	10,00											18,00	12,00									
	Масло растительное		8,00	8,00											9,60	9,60									
	Соус сметанный		60,00	60,00											72,00	72,00									
	Масса готового рагу		0,00	200,00											0,00	240,00									
					2,91	10,9	11,8	165,3	0,45	0,08	10,89	41,6	0,9				3,76	13,12	14,11	258,41	0,54	0,1	1,06	49,9	1,08
604	Печенье	30	0,3	0,3	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,01	0	8,7	0,63	30	0,3	0,3	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,01	0	8,7	0,63
508	Какао с молоком (1-й вариант)	180												200											
	Какао-порошок		1,60	1,60											2,00	2,00									
	Молоко		180,00	180,00											200,00	100,00									
	Вода		20,00	20,00											30,00	30,00									
	Сахар		18,00	18,00											18,00	20,00									
			2,4	0,41	23,36	106,46	0,03	0,06	0,59	105,65	0,46			2,61	0,45	28,95	138,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51			
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
126	Плоды свежие	90												95											
	Яблоки		90,0	90,0	0,4	0,4	9,9	42,8	0,0	0,0	9,5	15,2	42,8		95,0	95,0	0,4	0,4	12,4	45,0	0,0	0,0	10,0	16,0	2,2
		90			0,4	0,4	9,9	42,8	0,0	0,0	9,5	15,2	42,8	95			0,4	0,4	12,4	45,0	0,0	0,0	10,0	16,0	2,2
	Итого	470			9,5	14,8	77,2	486,6	0,6	0,2	21,0	175,2	45,0	535			11,3	17,2	92,5	637,3	0,7	0,2	11,7	198,0	4,8
		ОБЪЕМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	ОБЪЕМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак	370	20,0	26,4	23,4	401	28	25%	0,1	0,7	0,5	326,2	2,8	430	25,1	33,1	30,3	466	26	25%	0,2	0,8	2,5	368,7	3,7
	2-й завтрак	200	0,7	0,3	7,7	41	5	5%	0,0	0,0	57,0	38,0	40,9	200	0,7	0,3	7,7	41	5	5%	0,0	0,0	57,0	38,0	40,9
	Обед	550	23,8	22,4	68,4	484	35	35%	0,3	0,2	9,8	67,6	6,2	720	29,0	27,8	73,2	656	36	35%	37,8	0,7	36,6	68,6	5,5
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	470	9,5	14,8	77,2	487	35	35%	0,6	0,2	21,0	175,2	45,0	535	11,3	17,2	92,5	637	35	35%	0,7	0,2	11,7	198,0	4,8
	Итого	1590	53,91	63,85	176,77	1413			0,98	1,108	88,24	607	94,75	1885	66,07	78,28	203,79	1801			38,7	1,81	107,8	673,33	54,83
	Норма	1500	42	47	203	1400	103							1800	54	60	261	1800	103						
	Б:Ж:У		1	1,1	4										1	1,1	4,1								

16 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц от 1 до 3 х лет	от 1-го года до 3-х лет					Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в- ва, мг		Масса порц с 3-х до 7лет	С 3-х лет до 7-ми лет					Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				В1	В2	С	Ca	Fe		Брутто, г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				В1	В2	С	Ca	Fe		
					Б	Ж											У	Б								Ж	У
ЗАВТРАК																											
307	Макароны отварные с овощами	150											200														
	Макаронные изделия		26,50	26,50										39,80	39,80												
	Масса отварных макарон		0,00	105,00										0,00	140,00												
	Морковь		26,25	21,00										35,00	28,00												
	масло сливочное		10,00	10,00										12,00	12,00												
	Томат-пюре		9,00	9,00										12,00	12,00												
	Горошек зеленый консерв.		11,85	8,25										15,80	11,00												
	Зелень свежая		1,13	0,75										1,50	1,00												
	Масса готовых овощей		0,00	45,00										0,00	60,00												
					4,61	7,91	22,19	178,38	0,05	0,04	3,73	13,04	0,83				6,14	10,55	29,58	237,84	0,07	0,05	4,97	17,39	1,11		
512	Кофейный напиток на сгущенном молоке (1-й вариант)	180											180														
	Кофейный напиток		3,3	3,3										4	4												
	Молоко цельное сгущенное с сахаром		21	21										25,2	25,2												
	Сахар		9,5	9,5										11	11												
	Вода		171	171										171	171												
							2,01	2	20,5	118,52	0,02	0,1		0,25	80,28	0,08				2,06	2,4	23,5	124,52	0,02	0,1	0,25	80,28
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33		
Итого		350				8,14	10,07	52,53	343,9	0,09	0,146	3,98	97,32	1,13	410			10,48	13,19	67,84	432,86	0,12	0,16	5,22	103,67	1,52	
2-И ЗАВТРАК																											
126	Плоды свежие	100											100														
	апельсин		100,0	100,0			0,7	0,3	8,1	43,0	0,0	0,0		60,0	34,0	40,9	100	100,0	100,0			0,7	0,3	8,1	43,0	0,0	0,0
Итого		100				0,7	0,3	8,1	43,0	0,0	0,0	60,0	34,0	40,9	100			0,7	0,3	8,1	43,0	0,0	0,0	60,0	34,0	40,9	
ОБЕД																											
133	Икра свекольная или морковная	30											50														
	Свекла свежая		28,8	22,5										48	37,5												
	Или морковь		28,2	22,5										47	37,5												
	Лук репчатый		6,3	5,4										10,5	9												
	Томатное пюре		8,4	8,4										14	14												
	Масло растительное		3,4	3,4										6,7	6,7												
	лимонная кислота		0,14	0,14										0,23	0,23												
	Сахар		1,36	1,36										2,6	2,6												
							0,56	3,01	2,52	47,58	0,01	0,01		2,52	14,64	0,62				0,7	3,77	3,16	59,47	0,02	0,02	3,15	18,3
158	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180											200														
	Горох		14,58	14,40										16,20	16,00												
	или горошек консерв*		27,72	18,00										30,80	20,00												
	Картофель		59,94	45,00										66,60	50,00												
	Морковь		9,00	7,20										10,00	8,00												
	Петрушка (корень)		2,34	1,80										2,60	2,00												
	Лук репчатый		8,64	7,20										9,60	8,00												
	Масло сливочное		5,60	5,60										7,47	7,47												
	Бульон или вода		117,00	117,00										130,00	130,00												
					1,65	3,21	7,15	72,37	0,07	0,05	8,83	12,99	0,58				1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	0,05	9,81	14,43	0,65		

253	Каша гречневая рассыпчатая с луком	110													130												
	Крупа гречневая		30,30	30,30												50,80	50,80										
	Вода		66,00	66,00												78,00	78,00										
	масса каши.		0,00	91,30												0,00	107,90										
	Масло растительное		8,05	8,05												9,15	9,15										
	Лук репчатый		26,40	20,90												31,20	24,70										
	Масса пассерованного лука		0,00	11,55												0,00	13,65										
	Масло сливочное		8,25	8,25												9,15	9,15										
					5,75	12,5	6,33	138,8	0,14	0,07	0,5	15,7	3,06														
391	Котлеты,биточки, шницели	60													80												
	Говядина 1 категории (котлетное мясо)		69,6	51,6												92,8	68,8										
	Хлеб пшеничный		10,0	10,0												15,0	15,0										
	Сухари		6,6	6,6												8,8	8,8										
	Молоко или вода		13,8	13,8												18,4	18,4										
	Масса полуфабриката		0,0	75,0												0,0	100,0										
	масло сливочное		4,2	4,2												5,6	5,6										
	Масса готовых изделий		0,0	60,0												0,0	80,0										
					10,75	10,12	8,59	168,4	0,05	0,08	0	8,4	1,06														
468	Соус красный основной	20													35												
	Бульон мясной		20,0	20,0												35,0	35,0										
	Мука пшеничная		1,0	1,0												1,8	1,8										
	Масло сливочное		1,6	1,6												2,1	2,1										
	Томат-пюре		4,0	4,0												7,0	7,0										
	Морковь		2,0	1,6												3,5	2,8										
	Лук репчатый		1,0	0,8												1,7	1,4										
	Петрушка (зелень)		0,5	0,4												0,9	0,7										
	Сахар		1,9	1,9												1,9	1,9										
	Лавровый лист		0,00	0,00												0,01	0,01										
Соль поваренная йодированная	0,1	0,1											0,1	0,1													
					0,17	0,49	2,04	10,5	0,003	0,002	0,19	1,97	0,05														
526	Компот из плодов или ягод сушеных	180													200												
	Яблоки		11,25	42,00												13,50	50,40										
	или груши		22,50	33,75												27,00	40,50										
	или курага		15,00	27,75												18,00	33,30										
	или чернослив		18,75	27,75												22,50	33,30										
	или урюк		18,75	34,50												22,50	41,40										
	или изюм		5,00	10,00												7,00	13,00										
	Сахар		9,37	9,37												8,50	8,50										
	Вода		151,50	151,50												181,80	181,80										
					0,25	0,55	16,4	67,94	0,015	0	0,21	6,35	5,68														
												0,05															
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	0,22			
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95			
Итого			640		23,29	30,52	66,23	622,19	0,378	0,248	12,25	78,05	12,83	765		29,05	37,43	79,79	740,58	0,474	0,313	14,17	94,98	15,15			
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																											
168	Суп с рыбными консервами	150													180												
	Консервы рыбные в собственной соку		24,00	24,00												27,20	27,20										
	Картофель		48,49	36,40												55,95	42,00										
	Морковь		10,40	8,32												12,00	9,60										
	Лук репчатый		4,94	4,16												5,70	4,80										
	Крупа рисовая		2,60	2,60												3,00	3,00										
	Масло сливочное		2,95	2,95												3,25	3,25										
	Укроп или петрушка		0,94	0,91												1,08	1,05										
	Вода																										
	или бульон рыбный		104,00	104,00												120,00	120,00										
					5,03	2,86	6,64	120,14	0,05	0,06	3,79	48,33	0,65														
															5,8	3,3	7,66	145,55	0,06	0,07	4,37	55,76	0,75				

555	Ватрушка с творожным,овощным,фру ктовым,сладким фаршем	70												115											
	Тесто дрожжевое:		0,00	54,13											0,00	69,60									
	Мука пшеничная в/с		34,77	34,77												44,70	44,70								
	Сахар		1,87	1,87												2,40	2,40								
	Масло сливочное		1,52	1,52												1,95	1,95								
	Яйца		1,98	1,75												2,55	2,25								
	Соль йодированная		0,58	0,58												0,75	0,75								
	Дрожжи прессованные		1,05	1,05												1,35	1,35								
	Вода		14,00	14,00												18,00	18,00								
	Мука на подпыл		1,63	1,63												2,10	2,10								
	Фарш*		35,00	35,00												45,00	45,00								
	Яйца		1,75	1,52												2,25	1,95								
	Масло растительное для смазки листов		0,23	0,23												0,30	0,30								
			3,27	1,75	45,24	319,35	0,06	0,03	0,15	13,39	0,87				4,89	2,33	56,32	365,8	0,08	0,04	0,2	17,85	1,16		
507	Чай с молоком	170												200											
	Чай-заварка		0,8	0,8											1	1									
	Сахар		9,37	9,37											10,5	10,5									
	Молоко		37,5	37,5											45	45									
	Вода		140	140											160	160									
					1,08	0,94	13,08	65,34	0,02	0,06	0,49	49,05	0,69				1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,07	0,59	58,86	0,83
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
	Итого	410			10,9	5,71	74,8	551,83	0,15	0,156	4,43	114,77	2,43	525			14,28	7	94,44	660,26	0,19	0,19	5,16	138,47	3,07
		ОБЪЁМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	ОБЪЁМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак	350	8,1	10,1	52,5	344	22	25%	0,1	0,1	4,0	97,3	1,1	410	10,5	13,2	67,8	433	23	25%	0,1	0,2	5,2	103,7	1,5
	2-й завтрак	100	0,7	0,3	8,1	43	5	5%	0,0	0,0	60,0	34,0	40,9	100	0,7	0,3	8,1	43	5	5%	0,0	0,0	60,0	34,0	40,9
	Обед	640	23,3	30,5	66,2	622,2	40	35%	0,4	0,2	12,3	78,1	12,8	765	29,1	37,4	79,8	740,6	39	35%	0,5	0,3	14,2	95,0	15,2
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	410	10,9	5,7	74,8	552	35	35%	0,2	0,2	4,4	114,8	2,4	525	14,3	7,0	94,4	660	35	35%	0,2	0,2	5,2	138,5	3,1
	Итого	1500	43,03	46,6	201,66	1561			0,658	0,58	80,66	324,1	57,24	1800	54,51	57,92	250,17	1877			0,824	0,693	84,55	371,12	60,59
	Норма	1500	42	47	203	1400	102							1800	54	60	261	1800	103						
	Б:Ж:У		1	1	4									1	1,1	4									



17 день																											
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции от 1 до 3 х лет	от 1-го года до 3-х лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса порции с 3-х до 7 лет	С 3-х лет до 7-ми лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Брутто, г	Нетто, г	Пищевые в-ва (г)				В1	В2	С	Ca	Fe		Брутто, г	Нетто, г	Пищевые в-ва (г)				В1	В2	С	Ca	Fe		
					Б	Ж	У										Б	Ж	У								
	Завтрак																										
275	Каша "Дружба"	180	9,75	9,75											190	11,25	11,25										
	Крупа рисовая		7,15	7,15												8,25	8,25										
	Крупа пшеничная		166,10	166,10												234,60	234,60										
	Молоко		10,00	10,00												10,00	10,00										
	Вода		3,25	3,25												3,25	3,25										
	Сахар		0,00	124,80												1,80	1,80										
	Масса каши		10,03	10,02												13,33	13,33										
	Масло сливочное				4,34	10,18	20,42	230,28	0,06	0,11	0,86	82,22	0,37				5	10,74	21,56	267,84	0,07	0,12	0,99	94,87	0,42		
529	Молоко кипяченое	150												180													
	Молоко		157,5	150												189	180										
					4,19	4,79	7,56	90,09	0,02	0,11	0,38	150,64	0,13				5,03	5,74	9,07	108,11	0,03	0,14	0,45	180,77	0,15		
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33		
	Итого	350			10,05	15,13	37,82	367,37	0,1	0,226	1,24	236,86	0,72	400			12,31	16,72	45,39	446,45	0,13	0,27	1,44	281,64	0,9		
2 завтрак																											
532	Сок яблочный	200	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	0,4	200	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	0,4		
	Итого	200			1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	0,4	200			1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	0,4		
Обед																											
142	Борщ с капустой и картофелем	180												200													
	Свекла		36,00	28,80												40,00	32,00										
	Капуста свежая или квашенная*		18,00	14,40												20,00	16,00										
	или квашенная*		15,48	10,80												17,20	12,00										
	Картофель		19,26	14,40												21,40	16,00										
	Морковь		11,34	9,00												12,60	10,00										
	Лук репчатый		8,64	7,20												9,60	8,00										
	Масло растительное		3,60	3,60												4,00	4,00										
	Сахар		1,80	1,80												1,80	1,80										
	Томатное пюре		5,40	5,40												6,00	6,00										
	Вода или бульон		144,00	144,00												160,00	160,00										
					1,28	3,7	6,05	73,13	0,03	0,03	9,64	21,44	0,79				1,42	4,11	8,99	111,25	0,04	0,04	10,71	23,82	0,88		
349	Рыба, запеченная в сметанном соусе	190												220													
	Треска		106,05	77,77												122,79	90,05										
	или минтай*		78,31	51,80												91,69	61,00										
	Мука пшеничная		4,15	4,15												4,81	4,81										
	Масло растительное		2,77	2,77												2,70	2,70										
	Масса готовой рыбы			61,86													71,63										
	Гарнир:																										
	Пюре картофельное			114,88													133,02										
	или картофель отварной			114,88													133,02										
	или макароны отварные			114,88													133,02										
	Масло сливочное		6,42	6,43												8,12	8,12										
	Соус сметанный		44,19	44,19												51,16	51,16										
	Сыр		5,13	5,13												5,93	5,93										
	Масса полуфабриката			225,35													260,93										
					16,22	20,96	20,7	252,27	0,16	0,14	2,02	89,3	1,63				18,79	17,32	23,9	336,84	0,18	0,16	2,34	103,44	1,89		

521	Компот из свежих плодов или ягод	180												200												
	Яблоки свежие		24,05	20,00												34,05	30,00									
	Вода		129,00	129,00													154,80	154,80								
	Черешня или вишня		31,65	30,00													37,98	36,00								
	или слива		33,30	30,00													39,96	36,00								
	или абрикосы		34,80	30,00													41,76	36,00								
	Вода		121,50	121,50													145,80	145,80								
	Сахар		3,45	3,45													3,45	3,45								
	Кислота лимонная	0,15	0,15											0,18	0,18											
				0,36	0,84	10,55	45,51	0,02	0,01	1,95	11,15	0,33				0,43	0,25	12,66	54,61	0,02	0,01	2,34	13,37	0,4		
	аскорбиновая кислота										0,05												0,05			
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	0,22	
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
	Итого	610			22,02	26,14	60,5	487,51	0,3	0,216	13,61	139,89	4,53	690			25,46	22,44	72,09	636,7	0,35	0,26	15,39	162,13	5,34	

Уплотненный полдник с включением блюд ужина																											
233	Запеканка капустная	100												175													
	Каруста белокочанная		225,00	180,00																							
	Масло сливочное		13,00	13,00																							
	Масса припущенной капусты		0,00	187,00																							
	Яйца		0,33	13,00																							
	Крупа манная		13,30	13,30																							
	Сухари		7,00	7,00																							
	Сметана		7,00	7,00																							
	Масса полуфабриката		0,00	240,00																							
	Масса готовой запеканки		0,00	200,00																							
					3,01	6,6	11,2	138,61	0,05	0,07	41,62	56,86	0,85				4,82	7,89	13,47	160,33	0,05	0,08	49,94	68,23	1,01		
456	Соус сметанный с томатом	25												35													
	Мука пшеничная		1,25	1,25																							
	Масло сливочное		2,25	2,25																							
	Томат-пюре		2,50	2,50																							
	Соль поваренная йодированная		0,06	0,06																							
	Сметана		25,00	25,00																							
					0,87	5,7	1,22	51,69	0,009	0,002	0,37	22,19	0,12				1,22	6,58	1,71	76,56	0,01	0,003	0,53	31,06	0,16		
602	Вафля	20	20	20	0,5	0,59	13,91	63,72	0,01	0,01	0	2,88	0,27	60	60	60	1,4	1,65	38,65	123	0,02	0,02	0	8	0,75		
530	Кефир,ацидофилин, простокваша,ряженка	200												200													
	ряженка		205,00	200,00																							
					5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2				5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2		
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33		
126	Плоды свежие бананы	70	70,0	70,0	1,5	0,1	21,0	89,0	0,0	0,1	10,0	8,0	0,6	70	70,0	70,0	1,5	0,1	21,0	89,0	0,0	0,1	10,0	8,0	0,6		
	Итого	435			13,0	17,53	65,35	484,5	0,189	0,438	53,39	333,93	2,26	570			16,82	20,84	97,77	613,91	0,21	0,463	61,87	361,29	3,05		

	ОБЪЁМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак	350	10,05	15,13	37,82	367	24	25%	0,1	0,226	1,24	236,86	0,72	400	12,31	16,72	45,39	446	25	25%	0,13	0,27	1,44	281,64	0,9
2-й завтрак	200	1	0,2	20,2	92	5	5%	0,02	0,02	4	14	0,4	200	1	0,2	20,2	92	5	5%	0,02	0,02	4	14	0,4
Обед	610	22,02	26,14	60,5	488	34	35%	0,3	0,216	13,61	139,89	4,53	690	25,46	22,44	72,09	637	36	35%	0,35	0,26	15,39	162,13	5,34
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	435	13	17,53	65,35	485	34	35%	0,189	0,438	53,39	333,93	2,26	570	16,82	20,84	97,77	614	34	35%	0,21	0,463	61,87	361,29	3,05
Итого	1595	46,07	59	183,87	1431			0,609	0,9	72,24	724,68	7,91	1860	55,59	78	235,45	1789			0,71	1,013	82,7	819,1	9,69
Норма	1500	42	47	203	1400	97							1800	54	60	261	1800	100						
Б:Ж:У		1	0,9	3,9										1	0,9	3,9								

18 день																									
	Наименование блюда	Масса порции от 1 до 3 х лет	от 1-го года до 3-х лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса порции с 3-х до 7лет	С 3-х лет до 7-ми лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca	Fe		Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК																								
279	Каша молочная пшеничная жидкая	150												200											
	Крупа пшеничная		30	30											40	40									
	Вода		10	10											10	10									
	Молоко		175	175											200	200									
	Сахар		3,75	3,75											5	5									
	Масса каши		0	144											0	192									
	Масло сливочное		3,1	3,1											3,1	3,1									
					5,57	6,64	27,29	182,8	0,11	0,14	1,03	106,88	1,49												
508	Какао с молоком (1-й вариант)	180												180											
	Какао-порошок		1,80	1,80											2,00	2,00									
	Молоко		90,75	90,75											107,00	107,00									
	Вода		20,00	20,00											20,00	20,00									
	Сахар		8,25	8,25											9,50	9,50									
					2,05	0,21	20,36	99,46	0,03	0,06	0,59	105,65	0,46												
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
Итого		350			9,14	7,01	57,49	329,26	0,16	0,206	1,62	216,53	2,17	410			12,05	7,91	74,51	420,69	0,2	0,26	1,97	254,2	2,78
2 й ЗАВТРАК																									
126	Плоды свежие Яблоки	100			0,4	0,4	10,4	45,0	0,0	0,0	10,0	16,0	42,8	100			0,4	0,4	10,4	45,0	0,0	0,0	10,0	16,0	42,8
	Итого		100			0,4	0,4	10,4	45,0	0,0	0,0	10,0	16,0		42,8	100			0,4	0,4	10,4	45,0	0,0	0,0	10,0
	ОБЕД																								
120	Овощи натуральные или огурцы свежие	40	4,20	4,00	0,32	0,04	1	5,6	0,004	0,008	1,08	4,96	0,13	60	6,30	6,00	0,48	0,06	1,5	8,4	0,006	0,012	1,62	7,44	0,19
				2,01	4,2	10,03	85,79	0,03	0,02	0,36	7,39	0,31				2,24	4,67	11,15	95,32	0,03	0,03	0,4	8,21	0,35	
160	Суп картофельный с клецками	180												200											
	Картофель		48,06	36,00											53,40	40,00									
	Морковь		9,00	7,20											10,00	8,00									
	Лук репчатый		8,64	7,20											9,60	8,00									
	Масло растительное		4,70	4,70											6,70	6,70									
	Бульон или вода		135,00	135,00											150,00	150,00									
	Клецки готовые на выход 1000 г супа*		0,00	18,00											0,00	20,00									
					0,87	1,96	4,8	47,07	0,04	0,03	5,65	7,14	0,37												
425	Рис припущенный	120												150											
	Крупа рисовая		21,40	21,40											31,75	31,75									
	Вода или бульон		87,00	87,00											108,75	108,75									
	Масло сливочное		1,40	1,40											1,90	1,90									
						2,87	5,87	28,84	174,69	0,02	0,02	0	3,88		0,42										
414	Птица отварная	60												80											
	Курица 1 категории потрошенная		62,00	56,00											82,70	74,70									
	Морковь		1,50	1,00											2,00	1,33									
	Петрушка		1,50	1,00											2,00	1,33									
	Масса отварной птицы		0,00	35,00											0,00	46,67									
					9,71	8,29	0	119,8	0,02	0,06	0,54	10,56	1,1												
522	Компот из смеси сухофруктов	180												200											
	Смесь сухофруктов		11,75	13,8											12,55	17,5									
	Сахар		5	5											5	5									
	Вода		142,5	142,5											171	171									
	аскорбиновая кислота				0,42	0	20,55	83,88	0,01	0,01	0,11	42,28	1,19				0,5	0	24,66	100,66	0,01	0,01	0,14	50,73	1,42
											0,05											0,05			
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	0,22
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
Итого		640			20,36	21	88,42	633,43	0,214	0,184	7,79	94,21	5,3	760			25,54	23,46	105,24	719,44	0,256	0,232	9,21	114,7	5,96

Уплотненный полдник с включением блюд ужина																											
427	Пюре из гороха	150													180												
	Горох		45,75	45,00												60,90	60,00										
	Вода		153,75	153,75												184,50	184,50										
					14,6	0,81	29,7	184,51	0,33	0,09	0	86,25	5			17,53	0,97	35,6	231,42	0,39	0,1	0	103,5	6			
557	Пирожки, печенные из сдобного теста с фаршем	90													120												
	Тесто дрожжевое:		0,00	43,00												0,00	60,20										
	Мука пшеничная в/с		27,50	27,50												38,50	38,50										
	Сахар		2,00	2,00												2,80	2,80										
	Масло сливочное		1,00	1,00												1,00	1,00										
	Яйца		0,08	0,50												0,11	0,50										
	Соль йодированная		0,30	0,30												0,42	0,42										
	Дрожжи прессованные		1,00	1,00												1,40	1,40										
	Вода		7,40	7,40												10,36	10,36										
	Мука на подпыл		0,90	0,90												1,26	1,26										
	Фарш*		25,00	25,00												35,00	35,00										
	Масло растит.для смазки		0,90	0,90												1,26	1,26										
Яйца для смазки пирожко	0,03	0,20											0,04	0,20													
					3,32	4,07	20,5	233,53	0,08	0,05	0	13,07	0,77			4,3	4,9	25,55	263,47	0,09	0,06	0	15,21	0,84			
507	Чай с молоком	150													200												
	Чай-заварка		0,8	0,8												1	1										
	Сахар		5	5												5	5										
	Молоко		53,25	53,25												62	62										
	Вода		100	100												140	140										
				1,08	0,94	13,08	65,34	0,02	0,06	0,49	49,05	0,69			1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,07	0,59	58,86	0,83				
122	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33				
	Итого	410			20,52	5,98	73,12	530,38	0,45	0,206	0,49	152,37	6,68	530			25,42	7,24	91,61	643,8	0,53	0,24	0,59	183,6	8		
		ОБЪЕМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	ОБЪЕМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак	350	9,1	7,0	57,5	329	25	25%	0,2	0,2	1,6	216,5	2,2	410	12,1	7,9	74,5	421	25	25%	0,2	0,3	2,0	254,2	2,8		
	2-й завтрак	100	0,4	0,4	10,4	45	5	5%	0,0	0,0	10,0	16,0	42,8	100	0,4	0,4	10,4	45	5	5%	0,0	0,0	10,0	16,0	42,8		
	Обед	640	20,4	21,0	88,4	633	41	35%	0,2	0,2	7,8	94,2	5,3	760	25,5	23,5	105,2	719	39	35%	0,3	0,2	9,2	114,7	6,0		
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	410	20,5	6,0	73,1	530	34	35%	0,5	0,2	0,5	152,4	6,7	530	25,4	7,2	91,6	644	35	35%	0,5	0,2	0,6	183,6	8,0		
	Итого	1500	50,42	34,39	248,43	1538			0,854	0,616	19,9	479,11	56,9	1800	63,41	39,01	281,76	1829			1,016	0,752	21,77	568,5	59,49		
	Норма	1500	42	47	203	1400	106							1800	54	60	261	1800	105								
	Б:Ж:У		1	1	4										1	1	3,9										

19 день																									
Наименование блюда		Масса порции от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		с 3-х до 7 лет	С 3-х лет до 7-ми лет				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)			У	B1	B2	C	Ca		Fe	Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)		У	B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК																									
268	Каша рисовая вязкая	150												200											
	Крупа рисовая		19,30	19,30											33,10	33,10									
	Молоко		124,50	124,50											180,00	180,00									
	Вода		20,00	20,00											30,00	30,00									
	Масса каши		0,00	150,00											0,00	200,00									
	Масло сливочное		3,30	3,30											3,30	3,30									
					4,71	10,58	27,8	199,42	0,04	0,02	1,07	94,86	0,43				6,28	11,44	37,07	279,23	0,06	0,15	1,43	126,47	0,57
114	Сыр сычужный твердый порциями	20	20	20	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,07	90	0,09	30	30	30	3,84	3,92	0	51,45	0,0045	0,054	0,105	135	0,135
514	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	160												180											
	Кофейный напиток		3,4	3,4											4	4									
	Молоко		118	118											160	160									
	Сахар		5,1	5,1											5,75	5,75									
	Вода		40	40											40	40									
					2,09	0,03	14,85	67,92	0,02	0,05	0,75	85,35	0,11				2,51	0,04	17,82	81,5	0,03	0,06	0,9	102,42	0,13
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
Итого		350			10,88	13,38	52,49	348,64	0,083	0,112	1,89	274,21	0,85	440			14,91	15,64	69,65	482,68	0,1245	0,274	2,435	369,89	1,165
2 ЗАВТРАК																									
126	Плоды свежие мандарин	100												100											
	100,00		100,00	0,8	0,2	11,5	38	0,06	0,03	38	35	36,1	100,00		100,00	0,8	0,2	11,5	38	0,06	0,03	38	35	36,1	
	Итого		100			0,8	0,2	11,5	38	0,06	0,03	38	35	36,1	100			0,80	0,20	11,50	38,00	0,06	0,03	38,00	35,00
Обед																									
157	Суп из овощей	180												200											
	Капуста белокочанная		18,00	14,40											20,00	16,00									
	Капуста цветная		8,64	4,50											9,60	5,00									
	Картофель		100,10	87,50											126,40	113,50									
	Кабачки		18,72	12,60											20,80	14,00									
	Морковь		9,00	7,20											10,00	8,00									
	Петрушка (корень)		4,86	3,60											5,40	4,00									
	Помидоры свежие		16,92	14,40											18,80	16,00									
	Горошек зеленый консервированный		8,28	5,40											9,20	6,00									
	Масло сливочное		1,00	1,00											1,00	1,00									
	Бульон или вода		135,00	135,00											150,00	150,00									
					1,24	3,18	5,15	56,24	0,05	0,05	13,69	16,71	0,58				1,38	3,54	5,72	94,07	0,01	0,05	15,21	18,56	0,65
396	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	180												230											
	Говядина (котлетное мясо)		184,30	135,60											214,80	151,00									
	Хлеб пшеничный		5,00	5,00											5,00	5,00									
	Вода		30,40	30,40											38,00	38,00									
	Яйца		0,00	0,40											0,00	0,40									
	Котлетная масса		0,00	160,00											0,00	200,00									
	Фарш:		0,00	0,00											0,00	0,00									
	Яйца		0,10	0,60											0,10	0,60									
	Масса полуфабриката		0,00	187,20											0,00	234,00									
	для смазки		0,20	0,20											0,20	0,20									
	Масса готового рулета		0,00	160,00											0,00	200,00									
					21,5	22,38	8,46	301,3	0,09	0,32	0	29,73	3,63				28,64	24,42	10,58	404,91	0,12	0,4	0	37,16	4,54





20 день																										
Наименование блюда		Масса порции/г от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		с 3-х до 7лет	С 3-х лет до 7-ми лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca	Fe		Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca	Fe	
					Б	Ж	У											Б	Ж	У						
180	ЗАВТРАК																									
	Суп молочный с макаронными изделиями	150																								
	молоко		130,00	130,00														150,00	150,00							
	вода		10,00	10,00														10,00	10,00							
	Масло сливочное		1,30	1,30														1,50	1,50							
	сахар		1,04	1,04														1,20	1,20							
	Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия		12,00	12,00														16,00	16,00							
					3,71	3,41	9,21	93,04	0,04	0,13	0,59	101,76	0,24				4,28	3,94	10,94	107,35	0,05	0,15	0,68	117,42	0,28	
506	Чай с лимоном	160																								
	Чай-заварка		0,80	0,80													1,00	1,00								
	вода		112,50	112,50													135,00	135,00								
	Сахар		5,25	5,25													8,30	8,30								
	Лимон		7,00	6,00													8,00	7,20								
					0,045	0,01	11,44	46,88	0	0	2,1	2,19	0,68				0,05	0,01	12,73	56,25	0	0	2,52	2,63	0,82	
107	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40																								
	Масло сливочное		13,0	13,0													16,0	16,0								
	Хлеб пшеничный		20,0	20,0													30,0	30,0								
						1,62	16,66	10	196,42	0,02	0,03	0	6,4	0,26				2,03	20,83	11,5	245,53	0,03	0,04	0	8	0,33
Итого		350			5,38	20,08	30,65	336,34	0,06	0,16	2,69	110,35	1,18	400			6,36	24,78	35,17	409,13	0,08	0,19	3,20	128,05	1,43	
2 ЗАВТРАК																										
532	Сок апельсиновый	200	200,0	200,0	1,4	0,2	26,2	47,0	0,1	0,0	8,0	36,0	0,6	200	200,0	200,0	1,4	0,2	26,2	47,0	0,1	0,0	8,0	36,0	0,6	
200	Итого	200			1,4	0,2	26,2	47,0	0,1	0,0	8,0	36,0	0,6	200			1,4	0,2	26,2	47,0	0,1	0,0	8,0	36,0	0,6	
ОБЕД																										
133	Икра свекольная или морковная	30																								
	Свекла свежая		28,8	22,5													48	37,5								
	Или морковь		28,2	22,5													47	37,5								
	Лук репчатый		6,3	5,4													10,5	9								
	Томатное пюре		8,4	8,4													14	14								
	Масло растительное		5,3	5,3													5	5								
	лимонная кислота		0,14	0,14													0,23	0,23								
	Сахар		0,36	0,36													0,6	0,6								
				0,56	3,01	2,52	47,58	0,01	0,01	2,52	14,64	0,62				0,7	3,77	3,16	59,47	0,02	0,02	3,15	18,3	0,77		
145	Свекольник	180																								
	Свекла		57,60	46,08													64,00	51,20								
	Морковь		9,00	7,20													10,00	8,00								
	Лук репчатый		9,72	8,10													10,80	9,00								
	Картофель		41,40	30,96													46,00	34,40								
	Масло сливочное		3,60	3,60													4,00	4,00								
	Сахар		1,80	1,80													2,00	2,00								
	Бульон или вода		144,00	144,00													160,00	160,00								
	Томат-пюре		2,34	2,34													2,60	2,60								
	Сметана		1,80	1,80													2,00	2,00								
				1,56	3,18	7,7	83,36	0,05	0,05	6,29	27,17	1,1				1,74	3,53	9,67	102,62	0,05	0,05	6,99	30,19	1,22		
413	Сердце в соусе	100																								
	Сердце		210,00	200,00													265,00	250,00								
	Морковь		3,60	2,40													4,80	3,20								
	Лук репчатый		3,00	2,40													4,00	3,20								
	Масло растительное		8,80	8,80													11,00	11,00								
	Масса готового сердца		0,00	60,00													0,00	80,00								
	Чеснок		0,72	0,60													0,96	0,80								
						14,41	8,06	1,37	137,69	0,19	0,45	1,04	7,75	3,85				19,21	10,75	2,5	236,88	0,25	0,6	1,39	10,33	5,13



435	Капуста тушеная	110												130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
-----	-----------------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		ОБЪЁМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	ОБЪЁМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак	350	5,4	20,1	30,7	336	25	25%	0,1	0,2	2,7	110,4	1,2	400	6,4	24,8	35,2	409	25	25%	0,1	0,2	3,2	128,1	1,4
	2-й завтрак	200	1,4	0,2	26,2	47	5	5%	0,1	0,0	8,0	36,0	0,6	200	1,4	0,2	26,2	47	5	5%	0,1	0,0	8,0	36,0	0,6
	Обед	630	23,2	18,7	80,2	563	38	35%	0,4	0,6	28,7	140,4	11,1	820	29,2	23,3	101,5	727	38	35%	38,0	1,2	58,6	155,3	12,1
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	375	14,4	30,9	51,3	521	36	35%	0,2	0,3	3,9	213,1	1,7	450	18,1	39,5	62,6	669	36	35%	0,3	0,4	4,6	259,2	2,1
	Итого	1555	44,355	69,82	188,41	1467,6	103,9	100	0,702	1,112	43,28	499,79	14,61	1870	55,1	87,74	225,45	1852	104,1	100	38,37	1,84	74,4	578,47	16,23
	Норма	1500	42	47	203	1400								1800	54	60	261	1800							
	Б:Ж:У		1	1,1	4,2										1	1,2	4								

Наименование продукта	Норма на 1 ребенка		11 день		12 день		13 день		14 день		15 день		16 день		17 день		18 день		19 день		20 день		Сред- за 10
	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	с 1,5 до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	
Мясо	50	55	129,8	149,7					116,0	120,6	117,6	130,8							135,6	150,1			50
Субпродукты	20	25																			200,0	250,0	20
Птица	20	24					144,0	165,3									56,0	74,7					20
Свежая рыба	32	37			187,5	212,5	56,7	69,3					24,0	27,2	51,8	61,0							32
Масло сливочное	18	21	17,6	18,0	8,9	8,9	7,4	7,5	14,8	16,0	13,0	14,9	33,9	41,3	31,7	39,8	5,5	6,0	4,5	4,5	45,4	54,0	18
Масло растительное	9	11			8,0	11,6	16,8	20,5	7,7	9,7	14,8	18,6	12,2	16,6	6,7	6,7	4,7	6,7			19,1	19,6	9
Творог	30	40	84,4	113,4					48,3	63,3			56,0	79,3					77,5	94,3	32,5	45,9	30
Молоко	390	450	286,0	341,0	457,5	517,0	310,0	362,0	462,5	524,0	468,2	521,4	257,8	287,9	516,1	614,6	319,0	369,0	443,0	540,0	380,0	423,0	390
Сметана	9	11	30,0	34,5					5,6	6,8	10,0	10,0			32,0	40,1					14,0	18,5	9
Яйцо	1	1	1,2	1,2	1,3	1,3	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2	1,2	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	1,2	1,2	1,0	1,0	1
Сыр	4	6			20,0	30,0													20,0	30,0			4
Мука пшеничная	25	29	35,6	44,1	22,6	22,7	48,0	60,1	34,6	37,0	1,5	1,5	17,0	19,1	37,3	43,6	29,4	37,3			26,6	27,2	25
Крупа	30	43	47,9	60,8	21,8	33,9	51,4	70,9	38,8	56,3			32,9	53,8	30,2	40,7	57,7	80,5	19,3	33,1			30
Макаронные изделия	8	12	27,4	40,9					14,2	23,3			26,5	39,8							12,0	16,0	8
Картофель	120	140	130,0	166,0	250,8	298,5			99,9	119,6	262,0	323,2	108,4	122,5	47,5	59,1	48,1	53,4	100,1	126,4	155,8	131,8	120
Овощи	180	220	60,1	90,2	80,4	106,9	151,4	193,0	115,2	139,0	165,0	198,0	180,7	244,2	315,6	380,0	520,4	624,7	62,1	69,0	318,4	404,3	197
Сухофрукты	9	11	10,0	13,0	17,5	20,0			13,8	17,5	7,5	8,5	10,0	13,0			13,8	17,5	10,0	13,0	7,5	7,5	9
Свежие фрукты	95	100	100,0	100,0	7,2	8,0	76,0	68,0	100,0	100,0	90,0	95,0	100,0	100,0	90,0	100,0	100,0	100,0	279,0	326,0	6,0	7,2	95
Соки	100	100			200,0	200,0	200,0	200,0			200,0	200,0			200,0	200,0					200,0	200,0	100
Сахар	25	30	24,2	28,0	23,0	24,9	32,4	54,3	27,5	30,4	27,0	28,0	33,1	36,8	8,5	8,8	23,0	27,3	24,8	26,5	26,6	35,0	25
Чай	0,5	0,6			0,9	1,0	0,9	1,0	0,8	1,0			0,8	1,0			0,8	1,0			0,8	1,0	0,5
Кофейный напиток	1	1,2					3,3	4,0					3,3	4,0					3,4	4,0			1,0
Какао	0,5	0,6	1,6	2,0							1,6	2,0					1,8	2,0					0,5
Хлеб ржаной	40	50	40,0	50,0	40,0	50,0	40,0	50,0	40,0	50,0	40,0	50,0	40,0	50,0	40,0	50,0	40,0	50,0	40,0	50,0	40,0	50,0	40
Хлеб пшеничный	60	80	60,0	80,0	60,0	80,0	70,0	95,0	60,0	80,0	60,0	80,0	70,0	95,0	60,0	80,0	60,0	80,0	40,0	50,0	60,0	80,0	60
Кондитерские изделия	12	20			50,0	70,0									20,0	60,0			50,0	70,0			12
Дрожжи	0,4	0,5					2,0	2,5					2,0	2,5									0,4
Витаминизированн- ые напитки	0	50										250,00										250,00	0,0
Соль	3	5	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3

цняя
дней
55
25
24
37
21
11
40
450
11
1
6
29
43
12
140
245
11
100
100
30
0,6
1,2
0,6
50
80
20
0,5
50,0
5