



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	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	2 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
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
<b>2 завтрак</b>				122	Хлеб пшеничный	20	47
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	160	28,8	126	Плоды свежие	100	45,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
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 сушенных	150	57,94	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>							
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	Здень	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	4 день	Выход блюда	Эргет. 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>				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	43,0	126	Плоды 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 тушенная	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 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
<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**

№ TK	5 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ TK	6 день	Выход блюда	Эргет. 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>				<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	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	8 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
283	Каша рисовая молочная жидкая	150	147,15	265	Каша манная вязкая	150	206,42
114	Сыр сычужный твёрдый 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	<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	43,0	126	Плоды свежие	100	45,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
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 припущеный	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
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
435	Капуста тушенная	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**

№ TK	9 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ TK	10 день	Выход блюда	Эргет. 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 сырчужный твёрдый	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	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	12 день	Выход блюд а	Эргет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
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 сырчужный твердый	20	34,3
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
126	Плоды свежие	100	43,0	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	43,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
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	<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
329	Пудинг творожный запеченный	130	218,33	250	Голубцы овощные Соус красный основной	60	31,25
454	Соус сметанный	30	31,76	468		50	35,25
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	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	14 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
281	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	167,39	273	Каша пшенная вязкая	150	220,18
514	Кофеинный 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>			
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 сущенных	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>			
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	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	16 день	Выход блюда	Эргет. 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>				<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	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	18 день	Выход блюда	Эргет. 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 клещками	180	47,07
				425	Рис припущеный	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
				123	Хлеб ржаной	40	69,6
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				<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, печенные 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	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	20 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
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	<b>2 завтрак</b>			
126	Плоды свежие	100	38	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	47,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
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 тушенная	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
<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>			
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	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	2 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
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
<b>2 завтрак</b>				122	Хлеб пшеничный	30	70,5
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	160	28,8	126	Плоды свежие	100	45,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
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 сушенных	200	81,52	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>							
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	Здень	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	4 день	Выход блюда	Эргет. 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>				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	43,0	126	Плоды 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 тушенная	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 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
<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	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	6 день	Выход блюда	Эргет. 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 сушенных	200	81,52
				122	Хлеб пшеничный	15	35,25
				123	Хлеб ржаной	50	87
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				<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	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	8 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
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				
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	43,0	126	Плоды свежие	100	45,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
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 припущеный	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
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
435	Капуста тушенная	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	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	10 день	Выход блюда	Эргет. 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 сырчужный твёрдый	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	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	12 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
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 сырчужный твердый	30	51,45
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
126	Плоды свежие	100	43,0	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	43,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
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 сушенных	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>			
329	Пудинг творожный запеченный	200	255,98	250	Голубцы овощные Соус красный основной	80 75	39,38
454	Соус сметанный	40	37,06	468			
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	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	14 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
281	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	227,19	273	Каша пшенная вязкая	200	271,37
514	Кофеинный 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	<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	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 сущенных	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	<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
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	<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	15 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	16 день	Выход блюда	Эргет. 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	Плоды 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>				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
211	Рагу из овощей с кабачками	180	258,41	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	Плоды 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	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	18 день	Выход блюда	Эргет. 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 припущеный	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
				123	Хлеб ржаной	50	87
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				<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	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	20 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
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	<b>2 завтрак</b>			
126	Плоды свежие	100	38	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	47,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
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 тушенная	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
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				122	Хлеб пшеничный	20	47
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				123	Хлеб ржаной	50	87
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				Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг		Минеральные в-ва, мг		порции(г) с 3-х до 7 лет	С 3-х лет до 7-ми лет				Энергети ческая 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)			Б	ЖК	У							
			Б	ЖК	У												Б	ЖК	У								
<b>ЗАВТРАК</b>																											
252	Каша гречневая рассыпчатая	150																170									
	крупа гречневая		21,18	21,18															28,06	28,06							
	Вода		88,4	88,4															102,00	102,00							
	Масса каши		150																0,00	170,00							
	Масло сливочное		4,4	4,4															5,50	5,50							
					5,41	6,8	6,4	223,38	0,18	0,1	0,00	1,86	3,94						8,55	7,84	7,38	257,74	0,21	0,11	0,00		
510	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	180																200									
	какао-порошок		1,6	1,6															2	2							
	Молоко цельное сгущенное с сахаром		15,0	15,0															18	18							
	сахар		15,0	7,5															18	8							
	вода		157,1	157,1															172,46	172,46							
					1,69	1,62	12,82	84,22	0,02	0,04	0,18	46,59	0,74						2,03	1,94	20,19	107,06	0,02	0,05	0,22	55,91	0,88
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
	<b>Итого</b>	<b>350</b>			<b>8,62</b>	<b>8,58</b>	<b>29,06</b>	<b>354,6</b>	<b>0,22</b>	<b>0,146</b>	<b>0,18</b>	<b>52,45</b>	<b>4,9</b>	<b>400</b>					<b>12,86</b>	<b>10,02</b>	<b>42,33</b>	<b>435,3</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>64,05</b>	<b>5,75</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>																											
532	Сок томатный	160	160	160	1,6	0,16	4,64	28,8	0,05	0,05	1,6	11,2	1,12	160	160	160	1,6	0,16	4,64	28,8	0,05	0,05	1,6	11,2	1,12		
	<b>Итого</b>	<b>160</b>			<b>1,6</b>	<b>0,16</b>	<b>4,64</b>	<b>28,8</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>1,6</b>	<b>11,2</b>	<b>1,12</b>	<b>160</b>			<b>1,6</b>	<b>0,16</b>	<b>4,64</b>	<b>28,8</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>1,6</b>	<b>11,2</b>	<b>1,12</b>		
<b>ОБЕД</b>																											
133	Икра свекольная или морковная	30															50										
	Свёкла 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	42,58	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	
148	Рассольник ленинградский	150															180										
	Картофель		71,0	62,0														82	74								
	Крупа рисовая, овсяная,пшеничная*		3,0	3,0														3,6	3,6								
	Морковь		7,5	6,0														9	7,2								
	Лук репчатый		3,6	3,0														4,32	3,6								
	Огурцы соленые		10,1	9,0														12,06	10,8								
	Бульон или вода		112,5	112,5														135	135								
	Масло растительное		3,0	3,0														3,6	3,6								
					1,25	3,22	7,66	69,4	0,05	0,03	7,11	8,69	0,48					1,5	3,87	9,19	88,09	0,06	0,04	8,53	10,43	0,58	

432	<i>Макаронные изделия отварные</i>	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										
408	<i>Печень говяжья по-строгановски</i>	50			4,06	3,57	24,82	151,64	1,61	0,03	0	9,38	0,78	70											
	Печень говяжья		56,4	46,8											78,91	65,55									
	Масло растительное		4,1	4,1											5,73	5,73									
	Масса жареной печени			31,8												44,55									
	Соус сметанный		8,0	8,0											15	15									
526	<i>Компот из плодов или ягод сушеных</i>	150												200											
	Яблоки		11,3	42,0											13,50	50,40									
	или груши		22,5	33,8											27,00	40,50									
	<i>или курага</i>		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	
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	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	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
<b>Итого</b>		<b>550</b>			<b>16,93</b>	<b>16,67</b>	<b>77,06</b>	<b>529,33</b>	<b>1,88</b>	<b>0,766</b>	<b>16,2</b>	<b>65,61</b>	<b>11,54</b>	<b>700</b>			<b>21,42</b>	<b>21,31</b>	<b>90,34</b>	<b>681,74</b>	<b>2,27</b>	<b>1,056</b>	<b>20,83</b>	<b>80,88</b>	<b>14,38</b>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>																									
323	<i>Запеканка из творога</i>	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		



## 2-й день

№ рец епта	Наименование блюда	Масса порции(г)	от 1-го года до 3-х лет				Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг		Минеральные в-ва, мг		Масса порции(г)	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)		B1	B2	C	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые в-ва (г)			Б	Ж	У								
			Б	Ж	У								Б	Ж	У													
<b>ЗАВТРАК</b>																												
280	Каша молочная кукурузная жидккая	150																										
	Крупа кукурузная		30,0	30,0																								
	Вода		10,0	10,0																								
	Молоко		130,0	130,0																								
	Сахар		3,8	3,8																								
	Масса каши		0,0	144,0																								
	Масло сливочное		3,8	3,8																								
529					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	
	Молоко кипяченное	200																										
310	Молоко		210	200															210	200								
	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			
	<b>Итого</b>	<b>415</b>			<b>16,9</b>	<b>16,5</b>	<b>48,0</b>	<b>410,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>322,5</b>	<b>2,3</b>	<b>475,0</b>				<b>19,2</b>	<b>18,3</b>	<b>62,2</b>	<b>493,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,8</b>	<b>356,3</b>	<b>2,7</b>		
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>																												
126	Глоды свежие	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
	<b>Итого</b>	<b>100</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>16,0</b>	<b>2,2</b>	<b>100</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>16,0</b>	<b>2,2</b>		
<b>ОБЕД</b>																												
165	Суп картофельный с рыбой	180																										
	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								
441	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	
120	Kартофельное пюре	120																										
	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	



	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	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	B1	B2	C	Ca	Fe	ОБЪЁМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	B1	B2	C	Ca	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								

cc

3 день

№ реце- пта	Наименование блюда	Масса по от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет				Энергет- ическая ценность (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 ценность (ккал)	Витамины, мг	Минеральные в-ва, мг				
			Брутто, г	Нетто, г	Пищевые в-ва (г)									Б	Ж	У		Б	Ж	У			
			B1	B2	C	Ca	Fe	B1	B2	C	Ca	Fe	B1	B2	C	B1		B2	Ca	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																							
275	Каша "Дружба"	150																200					
	Крупа рисовая		7	7															8	8			
	Крупа пшеничная		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	
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	<b>Итого</b>	<b>350</b>			<b>6,73</b>	<b>8,67</b>	<b>39,5</b>	<b>276,1</b>	<b>0,099</b>	<b>0,156</b>	<b>1,1</b>	<b>144,28</b>	<b>0,71</b>	<b>430</b>					<b>8,95</b>	<b>11,57</b>	<b>54,8</b>	<b>361</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>																							
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
	<b>Итого</b>	<b>170</b>			<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>22,4</b>	<b>43,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>6,8</b>	<b>30,6</b>	<b>0,51</b>	<b>170</b>					<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>22,4</b>	<b>43,0</b>	
<b>ОБЕД</b>																							
120	Овощи натуральные																	60					
	Помидоры свежие	40	42,8	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	0,02	10	5,6	0,36	60	64,2	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15
						<b>0,44</b>	<b>0,08</b>	<b>1,52</b>	<b>9,6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>5,6</b>	<b>0,36</b>	<b>60</b>				<b>0,66</b>	<b>0,12</b>	<b>2,28</b>	<b>14,4</b>	<b>0,04</b>
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
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>																									
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			32	14,44	11,5	303,8	0,02	0,29	0,67	134,3
					26,67	12,03	7,56	253,2	0,01	0,24	0,56	111,9	1,17												
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	



## 4 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса п от 1-го года до 3-х лет						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			Масса п с 3-х 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	Брутто, г		Нетто, г	Пищевые в-ва (г)			B1	B2	C	Ca	Fe					
		Б	Ж	У										Б	Ж	У													
<b>ЗАВТРАК</b>																													
282	Каша пшеничная молочная жидккая	150													200														
	Крупа пшеничная		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												
114	Сыр сырчужный твердый порциями	15			6,63	8,12	36,62	244,05	0,17	0,02	0	16,36	1,56	25			8,84	10,82	48,83	312,73	0,23	0,03	0	21,81	2,08				
			15,15	15	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,07	90	0,09		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												
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				
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>																													
126	Глобы 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			100,0	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		
<b>ОБЕД</b>																													
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															8,00	8,00												
	хлопья овсяные "Геркулес"		7,20	7,20												4,00	4,00												
	Морковь		3,60	3,60												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												
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													
			75,5	55,5										100,67	74,00											
			2,25	2,25										3,33	3,33											
			8,5	7										11,33	9,33											
			5,5	5,5										7,33	7,33											
			1,85	1,85										2,47	2,47											
			0,00	35,00										0,00	46,67											
			0,00	25,00											0,00	33,33										
					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										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		15,75	18,00										15,75	18,00										
	или урюк		18,75	34,50										22,50	41,40										
	или изюм		15,00	24,00										18,00	28,80										
	Сахар		6,00	6,00										13,50	7,00										
	Вода		171,50	171,50										191,80	191,80										
	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	
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										131,00	124,00										
	Мука пшеничная		13,62	13,62										15,71	15,71										
	Яйца		0,70	0,70										0,70	0,70										
	Сахар		4,20	4,20										7,86	5,30										
	Масса полуфабриката		0,00	117,62										0,00	135,71										
	Масса вареных вареников		0,00	123,81										0,00	142,86										
	Масло сливочное		5,19	5,19										6,14	6,14										
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										205,0	200,0										
	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

## 5 день

№ реце- пта	Наименование блюда	Масса по от 1-го года до 3-х лет				Энергетич- еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса по с 3-х до 7 лет				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)							Брутто, г	Нетто, г	Пищевые в-ва (г)							Б	Ж	У															
					Б	Ж	У	Б	Ж					У																								
<b>ЗАВТРАК</b>																																						
311	Омлет натуральный	150													200																							
	Яйца		0,0	1,0												0,0	1,0																					
	Молоко		79,6	79,6												118,1	118,1																					
	Масса омлетной смеси		0,0	145,2												0,0	195,0																					
	Масло сливочное		4,8	4,8												5,0	5,0																					
	Масса готового омлета		0,0	150,0												0,0	200,0																					
	Масло сливочное		3,5	3,5												5,0	4,0																					
529	Молоко кипяченое	200	210	200											200	15,2	23,46	4,6	303,07	0,9	0,67	0	161,84	3,2														
	Молоко				5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17			210	200																					
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													
	<b>Итого</b>	<b>370</b>			<b>20,01</b>	<b>26,39</b>	<b>23,43</b>	<b>411,46</b>	<b>0,12</b>	<b>0,666</b>	<b>0,5</b>	<b>326,24</b>	<b>2,79</b>	<b>430</b>			<b>23,07</b>	<b>30,08</b>	<b>29,44</b>	<b>493,69</b>	<b>0,96</b>	<b>0,83</b>	<b>0,5</b>	<b>368,7</b>	<b>3,7</b>													
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>																																						
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													
	<b>Итого</b>	<b>170</b>			<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>82,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>3,6</b>	<b>170</b>			<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>82,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>3,6</b>													
<b>ОБЕД</b>																																						
152	Щи из квашенной капусты	150													180																							
	Капуста квашеная		53,6	37,5												64,3	45,0																					
	Морковь		7,5	6,0												9,0	7,2																					
	Томатное пюре		1,5	1,5												1,8	1,8																					
	Лук репчатый		7,2	6,0												8,6	7,2																					
	Масло растительное		3,9	3,9												4,7	4,7																					
	Бульон		0,9	0,9												1,1	1,1																					
	или вода		120,0	120,0												144,0	144,0	0,9	3,5	2,8	47,8	0,01	0,01	7,64	19,31	0,38												
387	Картофельная запеканка с мясом	160													220																							
	Говядина (котлетное мясо)		165,4	159,6												165,4	159,6																					
	Масса отварного мяса		0,0	56,0												0,0	70,0																					
	Картофель		176,0	149,0												220,0	185,0																					
	Масса отварного протертого картофеля		0,0	124,0												0,0	155,0																					
	Масло сливочное		4,0	4,0												4,1	4,1																					
	Яйца		0,1	0,2												0,1	0,2																					
	Сухари		2,4	2,4												3,0	3,0																					
	Масса полуфабриката		0,0	188,0												0,0	235,0																					
	Масса запеченного блюда		0,0	160,0												0,0	200,0																					
					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	6,0	6,0											220																							
	Яблоки сушеные		10,5	10,5																																		
	Сахар		5,4	5,4																																		
	Крахмал картофельный		194,0	194,0																																		
	Вода		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"														250																							
	Концентрат киселя с витаминами "Киселек Валетек" для детей дошкольного возраста																25,0	25,0																				
	вода																250,0	250,0																				
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	1																										



## 6 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	от 1-го года до 3-х лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг		Минеральные в-ва, мг		Масса порции	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	с 3-х до 7 лет		Брутто, г	Нетто, г	Пищевые в-ва (г)			B1	B2	C	Ca	Fe			
			Б	Ж	У										Б	Ж	У											
<b>ЗАВТРАК</b>																												
307	Mакароны отварные с овощами	150													200													
	Макаронные изделия		30,00	30,00												48,00	48,00											
	Масса отварных макарон		0,00	105,00												0,00	140,00											
	Морковь		26,25	21,00												35,00	28,00											
	масло сливочное		5,60	5,60												7,00	7,00											
	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											
512	Масса готовых овощей	180	0,00	45,00												0,00	60,00											
	Kофейный напиток на сущенном молоке (1-й вариант)																											
	Кофейный напиток		2,5	2,5												3	3											
	Молоко цельное сущенное с сахаром		21	21												25,2	25,2											
	Сахар		4	4												5,8	5,8											
	Вода		152,5	152,5												166	166											
					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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33			
	<b>Итого</b>	<b>350</b>			<b>7,85</b>	<b>10,07</b>	<b>51,61</b>	<b>329,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,126</b>	<b>3,94</b>	<b>83,94</b>	<b>1,12</b>	<b>430</b>			<b>10,48</b>	<b>13,19</b>	<b>67,84</b>	<b>432,86</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>5,22</b>	<b>103,67</b>	<b>1,52</b>			
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>																												
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	0,1			100,0	100,0	0,8	0,2	11,5	38,0	0,1	0,0	38,0	35,0	0,1		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>38,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>38,0</b>	<b>35,0</b>	<b>0,1</b>	<b>100</b>			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>38,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>38,0</b>	<b>35,0</b>	<b>0,1</b>			

## 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			0,7	3,77	3,16	59,47	0,02	0,02	3,15	18,3	0,77		
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			1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	0,05	9,81	14,43	0,65		
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			6,8	14,8	7,5	115,3	0,17	0,08	0,62	18,5	3,62		
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			14,3	13,5	11,4	145,5	0,07	0,11	0	11,2	1,41		
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											
	<b>или изюм</b>		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											
	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			
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	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	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
	<b>Итого</b>	<b>595</b>			<b>22,74</b>	<b>29,59</b>	<b>61,73</b>	<b>540,94</b>	<b>0,375</b>	<b>0,244</b>	<b>12,06</b>	<b>75,08</b>	<b>12,58</b>	<b>695</b>				<b>28,37</b>	<b>36,54</b>	<b>73,76</b>	<b>604,45</b>	<b>0,47</b>	<b>0,304</b>	<b>13,83</b>	<b>90,54</b>	<b>14,867</b>



## 7 день

№ рецепт та	Наименование блюда	Масса пор. от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет					Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса пор. с 3-х до 7 лет	С 3-х лет до 7-ми лет					Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Брутто, г	Нетто, г	Пищевые в-ва (г)		Б	Ж	У	B1	B2	C	Ca	Fe	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые в-ва (г)		Б	Ж	У	B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>																										
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 сырчужный 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									
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									
	<b>Итого</b>		<b>385</b>		<b>8,4</b>	<b>26,1</b>	<b>43,1</b>	<b>404,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>206,7</b>	<b>1,5</b>			<b>475</b>			<b>11,5</b>	<b>33,8</b>	<b>56,3</b>	<b>519,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>4,4</b>	<b>289,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>2 завтрак</b>																										
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	
	<b>Итого</b>	<b>170</b>			<b>1,19</b>	<b>0,17</b>	<b>22,44</b>	<b>43</b>	<b>0,068</b>	<b>0,03</b>	<b>6,8</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>		<b>170</b>			<b>1,19</b>	<b>0,17</b>	<b>22,44</b>	<b>43</b>	<b>0,068</b>	<b>0,03</b>	<b>6,8</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	
	<b>Обед</b>																										
133	Йкра 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	



Творожники песочные																								
Мука в/с	28,50	28,50																						
Масло сливочное	3,50	3,50																						
Яйцо	0,08	0,40																						
Сахар песок	5,60	5,60																						
Сметана	8,10	8,10																						
Масса теста	0,00	46,20																						
Мука в/с	4,50	4,50																						
Сахар песок	4,90	4,90																						
Яйцо	0,08	0,20																						
Творог	27,00	27,00																						
ванилин	0,03	0,03																						
Натрий дигууглекислый	0,10	0,10																						
Эссенция	0,10	0,10																						
Соль йодированная	0,06	0,06																						
Масса фарша	0,00	35,00																						
Масса п/ф	0,00	81,20																						
Масса готового изделия	0,00	70,00																						
			7,49	14,2	25,91	282	0,06	0,11	0,03	47,01	0,69													
												9,63	18,25											
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	
<b>Итого</b>	<b>420</b>			<b>13,5</b>	<b>19,5</b>	<b>96,0</b>	<b>514,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>25,6</b>	<b>182,9</b>	<b>4,2</b>	<b>500</b>			<b>17,1</b>	<b>24,7</b>	<b>123,3</b>	<b>686,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>30,8</b>	<b>220,6</b>	<b>5,2</b>

## 8 день

	Наименование блюда	Масса пор. от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет				Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса пор. с 3-х до 7 лет	С 3-х лет до 7-ми лет				Энерге- тическа- я ценнос- ть (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг																		
			Брутто, г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)			B1	B2	C	Ca	Fe		Пищевые в-ва (г)			Б	Ж	У	B1	B2	C	Ca	Fe																
					Б	Ж	У							Б	Ж	У																								
<b>ЗАВТРАК</b>																																								
265	Каша манная вязкая	150													200																									
	крупа 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																							
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															
	<b>Итого</b>	<b>350</b>			<b>9,72</b>	<b>9,15</b>	<b>59,9</b>	<b>359,88</b>	<b>0,11</b>	<b>0,176</b>	<b>1,66</b>	<b>215,14</b>	<b>1,11</b>	<b>430</b>			<b>12,62</b>	<b>12,13</b>	<b>76,31</b>	<b>438</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>2,08</b>	<b>264,1</b>	<b>1,41</b>															
<b>2 й ЗАВТРАК</b>																																								
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	100,0	100,0	0,4	0,4	10,4	45,0	0,0	0,0	10,0	16,0	42,8															
	<b>Итого</b>	<b>100</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>16,0</b>	<b>42,8</b>	<b>100</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>16,0</b>	<b>42,8</b>															
<b>ОБЕД</b>																																								
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																							
425	Бульон или вода	120	171,00	171,00												190,00	190,00																							
	Rис припущеный				2,01	4,2	10,03	85,79	0,03	0,02	0,36	7,39	0,31		150		2,24	4,67	11,15	95,32	0,03	0,03	0,4	8,21	0,35															
	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			2,87	4,87	28,84	171,69	0,02	0,02	0	3,88		5,75	5,75		3,58	6,08	36,05	198	0,03	0,02	0	4,85	0,52													



Наименование блюда	Масса по от 1 до 3-х	от 1-го года до 3-х лет					Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса по с 3-х до	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)		B1	B2	C	Ca	Fe		Брутто, г		Нетто, г		Пищевые в-ва (г)	B1	B2	C	Ca	Fe							
		Каша ячневая вязкая																												
<b>ЗАВТРАК</b>																														
270	150	Kаша ячневая вязкая												200																
		Крупа ячневая	33,30	33,30											44,40	44,40														
		Молоко	155,00	150,00											185,00	180,00														
		Вода	10,00	10,00											10,00	10,00														
		Масса каши	0,00	144,00											0,00	192,00														
529	200	масло сливочное	3,50	3,50											4,00	4,00														
					3,9	7,85	27,7	183,44	0,04	0,09	1,83	73,49	0,53				5,21	10,47	38,27	271,26	0,06	0,12	2,44	97,98	0,7					
		Молоко кипяченое																												
		Молоко	210	200													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					
114	Сыр сырчужный твёрдый порциями		10	10,1	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,07	90	0,09	15	15,15	15	3,84	3,92	0	51,45	0,0045	0,054	0,105	135	0,135				
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		380			13,6	17,0	47,6	384,9	0,1	0,3	2,4	368,4	1,0	445,0			16,9	21,0	63,1	513,3	0,1	0,3	3,0	439,8	1,3				
<b>2 ЗАВТРАК</b>																														
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	0,2	18,2	82,8	0,0	0,0	3,6	12,6	3,6	170,0			0,9	0,2	18,2	82,8	0,0	0,0	3,6	12,6	3,6				
<b>Обед</b>																														
205	40	Свекла, тушенная в сметане или молочном соусе												50																
		Свекла	51,00	37,80													63,75	47,25												
		Масло сливочное	1,40	1,40													1,75	1,75												
		Сметана	10,00	10,00													12,50	10,00												
		или соус молочный	10,00	10,00													12,50	12,50												
163	180	Суп картофельный с мясными фрикадельками												200																
		Картофель	95,94	72,00													106,60	75,00												
		Морковь	9,00	7,20													10,00	8,00												
		Лук репчатый	8,64	7,20													9,60	8,00												
		Томатное пюре	1,80	1,80													2,00	2,00												
		Масло растительное	1,80	1,80													2,00	2,00												
		Бульон или вода	126,00	126,00													140,00	140,00												
		Фрикадельки мясные готовые на выход супа	0,00	18,00													0,00	20,00												
379	160	<i>Жаркое по-домашнему</i>												200																
		Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	132,3	128,0													154,6	141,0												
		Картофель	110,5	100,0													138,2	120,0												
		Лук репчатый	12,7	10,9													15,9	13,6												
		Масло сливочное	5,1	5,1													6,4	6,4												
		Томат-пюре	5,1	5,1													6,4	6,4												
		Масса тушеного мяса	0,0	50,9													0,0	63,6												
		Масса готовых овощей	0,0	109,1													0,0	136,4												
					16,18	16,6	12,5	201,6	0,12	0,2	5,7	19,3	3				20,22	20,75	15,6	341,5	0,15	0,21	7,13	24,16	3,75					



## 10 день

	Наименование блюда	Масса по от 1 до 3-х	от 1-го года до 3-х лет				Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг		Минеральные в-ва, мг		с 3-х до	С 3-х лет до 7-ми лет				Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг		Минеральные в-ва, мг								
			Брутто, г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)			B1	B2	C	Ca		Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)		B1	B2	C	Ca	Fe							
			Б	Ж	У								Б	Ж	У													
<b>ЗАВТРАК</b>																												
180	Суп молочный с макаронными изделиями	130	121,00	119,00									180	170,00	170,00													
	молоко		10,00	10,00										10,00	10,00													
	вода		1,50	1,50										2,00	2,00													
	Масло сливочное		1,20	1,20										1,30	1,30													
	сахар																											
	Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия		12,00	12,00										16,00	16,00			5,71	5,25	14,25	278,14	0,07	0,2	0,91	156,6	0,37		
			4,28	3,94	10,94	242,35	0,05	0,15	0,68	117,42	0,28																	
514	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,5	2,5									180	3	3													
	Кофейный напиток		153	150										210	200													
	Молоко		8,25	8,25										8,5	8,5													
	Сахар		10	10										30	30													
	Вода													1,4	0,02	17,35	75,18	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08						
310	Яйца вареные	40	45	40	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00	40	45	40	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	340			12,16	8,72	36,7	420,01	0,109	0,366	0,79	188,83	1,57	430			14,49	10,11	46,66	486,82	0,14	0,42	1,03	235	1,78			
<b>2 ЗАВТРАК</b>																												
532	Сок апельсин	160	160,0	160,0	1,1	0,2	21,1	40,9	0,1	0,0	6,4	28,8	0,5	160	160,0	160,0	1,1	0,2	21,1	40,9	0,1	0,0	6,4	28,8	0,5			
	Итого	160			1,12	0,16	21,12	40,85	0,06	0,03	6,4	28,8	0,48	160			1,12	0,16	21,12	40,85	0,06	0,03	6,4	28,8	0,48			
<b>ОБЕД</b>																												
120	Овощи натуральные	40	42	40	0,32	0,04	1	5,6	0,01	0,01	1,08	4,96	0,13	60	63	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,01	0,01	1,62	7,44	0,19			
	огурцы свежие				0,32	0,04	1	5,6	0,01	0,01	1,08	4,96	0,13				0,48	0,06	1,5	8,4	0,01	0,01	1,62	7,44	0,19			
145	Свекольник	150	57,60	46,08									180	64,00	51,20													
	Свекла		9,00	7,20										10,00	8,00													
	Морковь		9,72	8,10										10,80	9,00													
	Лук репчатый		41,40	30,96										46,00	34,40													
	Картофель		3,60	3,60										4,00	4,00													
	Масло сливочное		1,80	1,80										1,90	1,90													
	Сахар		144,00	144,00										160,00	160,00													
	Бульон или вода		2,34	2,34										2,60	2,60													
	Томат-пюре		1,80	3,80										4,84	4,84			1,74	3,53	9,67	92,62	0,05	0,05	6,99	30,19	1,22		
410	Печень тертая	60			1,56	3,18	6,7	83,36	0,05	0,05	6,29	27,17	1,1	80	130,60	121,80												
	Печень говяжья		108,20	96,80									0,00	40,00														
	Масса отварной печени				0,00	30,00							24,80	10,40														
	Лук репчатый		18,60	7,80									8,00	8,00														
	Масло сливочное		7,00	7,00									0,20	0,20														
	Яйца		0,15	0,20									1,60	1,60														
	Соль		1,20	1,20											10,98	19,17	3,43	229,21	0,16	1,22	5,14	13,78	3,54					
438	Картофель отварной	110			8,29	14,27	2,57	171,91	0,12	0,92	3,86	10,33	2,65	130	171,60	138,65												
	Картофель		145,20	126,39									166,40	132,60														
	или картофель молодой		140,80	112,20									0,00	124,80														
	Масса отварной картофель				0,00	105,60							27,00	27,00														
	Масло растительное		26,00	26,00									58,50	58,50														
	или масло сливочное		49,50	49,50											2,39	6,21	14,24	112,27	0,12	0,08	17,47	11,39	0,98					





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					
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	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	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	
Витаминизированные 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	5,0	3,0	5,0	

11 день



	<i>Коржик молочный</i>																										
593	Мука пшеничная в/с		32	32																							
	мука пшеничная на подсыпку		1,8	1,8																							
	Сахар		6	6																							
	Масло сливочное		6	6																							
	Яйца		0,73	0,5																							
	Яйца (для смазки)		0,44	0,3																							
	Молоко		50,99	50,99																							
	Натрий двууглекислый		0,45	0,45																							
	Ванилин		0,01	0,01																							
	Масса полуфабриката		66																								
					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	<i>Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка</i>		200																								
	Кефир			206,0	200,0														206,0	200,0							
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		
	<b>Итого</b>	<b>420</b>			<b>11,82</b>	<b>23,63</b>	<b>80,94</b>	<b>638,65</b>	<b>0,194</b>	<b>0,56</b>	<b>1,68</b>	<b>388,8</b>	<b>1,83</b>	<b>550</b>					<b>31</b>	<b>29,11</b>	<b>105,5</b>	<b>737,45</b>	<b>0,245</b>	<b>0,64</b>	<b>148,52</b>	<b>430,51</b>	<b>2,34</b>
		<b>ОБЪЁМ</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>%</b>	<b>норма</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>		<b>ОБЪЁМ</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>%</b>	<b>норма</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Завтрак</b>	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		
	<b>2-й завтрак</b>	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		
	<b>Обед</b>	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		
	<i>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>		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	
	<b>Итого</b>	<b>1500</b>		<b>49</b>	<b>61</b>	<b>204</b>	<b>1853</b>			<b>2,3</b>	<b>1,0</b>	<b>71,9</b>	<b>574,7</b>	<b>18,0</b>	<b>1800</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>249</b>	<b>2205</b>			<b>2,8</b>	<b>1,2</b>	<b>221,0</b>	<b>642,6</b>	<b>22,5</b>	
	<b>Норма</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>103</b>								<b>1800</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>103</b>	<b>100</b>						
	<b>Б:Ж:У</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4,1</b>										<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4,1</b>									

## 12 день

№ реце- пта	Наименование блюда	Масса пор. от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет				Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса по с 3-х до 7 лет	С 3-х лет до 7-ми лет				Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг								
			Брутто, г	Нетто, г	Пищевые в-ва (г)			Б	ЖК	У	B1	B2	C	Ca	Fe	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые в-ва (г)		Б	ЖК	У	B1	B2	C	Ca	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																														
280	Каша молочная	150															200													
	кукурузная жидккая		19,40	19,40														30,70	30,70											
	Крупа кукурузная		10,00	10,00														10,00	10,00											
	Вода		150,00	150,00														150,00	150,00											
	Молоко		3,75	3,75														5,00	5,00											
	Сахар		0,00	144,00														0,00	192,00											
	Масса каши		2,90	2,90														2,90	2,90											
114	Сыр сырчужный 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			
529	Молоко кипяченное	180	190	180				5,03	5,7	9,72	108,1	0,03	0,13	0,45	180,77	0,15	200	210	200			5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17
	Молоко																													
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			
	<b>Итого</b>	<b>370</b>			<b>13,8</b>	<b>14,0</b>	<b>42,4</b>	<b>376,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>370,4</b>	<b>1,4</b>	<b>460</b>					<b>17,9</b>	<b>17,7</b>	<b>50,3</b>	<b>482,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>469,3</b>	<b>1,8</b>			
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>																														
532	Сок апельсин	200	200,0	200,0	1,4	0,2	26,2	43,0	0,1	0,0	8,0	36,0	0,6			200	200,0	200,0	1,4	0,2	26,2	43,0	0,1	0,0	8,0	36,0	0,6			
	<b>Итого</b>	<b>200</b>				<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>26,24</b>	<b>43</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>0,6</b>	<b>200</b>				<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>26,24</b>	<b>43</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>0,6</b>			
<b>ОБЕД</b>																														
165	Суп картофельный с рыбой	180														200														
	Бульон рыбный		126	126													140	140												
	Минтай*		187,5	184,6													212,5	210,4												
	Масса отварного минтая		0	31,5													35													
	Картофель		108	81													120	90												
	Морковь		9	7,2													10	8												
	Лук репчатый		9	7,2													10	8												
439	Картофель отварной в молоке	120														150														
	Картофель		142,80	106,80													178,50	133,50												
	Молоко		56,00	56,00													60,00	60,00												
	Масло растительное		3,80	3,80													5,10	5,10												
	Мука пшеничная		6,00	6,00													7,50	7,50												
348	Рыба, запеченная в омлете	60														80														
	Треска*		73,20	52,80													97,60	70,40												
	или минтай*		206,70	187,50													238,10	212,50												
	Мука пшеничная		3,00	3,00													4,00	4,00												
	Масло растительное		4,20	4,20													6,50	6,50												
	Масса жареной рыбы		0,00	44,40													0,00	59,20												
	Яйца		0,80	0,30													0,80	0,30												
	Молоко		28,99	28,99													38,00	38,00												
	Мука пшеничная		6,00	1,56													8,00	2,08												
	Масса омлета		1,56	20,40													2,08	27,20												
	Масса полуфабриката		0,00	63,00				10,12	6,02	1,37	100,12	0,05	0,08	0,04	19,67	0,53		11,79	8,02	1,82	133,5	0,07	0,11	0,06	26,22	0,71				

522	Компот из смеси сухофруктов	180											200												
	Смесь сухофруктов		12,5	17,5										15,00	20,00										
	Сахар		9	9										9,05	9,05										
	Вода		171	171										190,00	190,00										
	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
<b>Итого</b>			<b>600</b>		<b>26,6</b>	<b>15,2</b>	<b>76,6</b>	<b>562,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>43,9</b>	<b>175,6</b>	<b>6,2</b>	<b>700</b>			<b>31,6</b>	<b>18,4</b>	<b>86,1</b>	<b>706,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>50,9</b>	<b>207,8</b>	<b>7,3</b>

**Уплотненный полдник с включением блюд ужина**

603	Пряник	50	50	50	2,95	2,35	27,5	295	0,04	0,01	0	5,5	0,4	70	70	70	2,95	2,35	37,5	315	0,04	0,01	0	5,5	0,4
506	Чай с лимоном	180												200											
	Чай-заварка		0,9	0,9											1,0	1,0									
	Вода		135,0	135,0											150,0	150,0									
	Сахар		9,0	9,0											9,1	9,1									
	Лимон		8,3	7,2		0,05	0,01	13,73	57,25	0	0	2,52	2,63	0,82	9,0	8,0		0,06	0,01	15,25	62,5	0	0	2,8	2,92
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



13 день





|

14 день

		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
--	--	-------	------	-------	--------	------	------	-----	------	-----	--	--	-------	-------	-------	-------	------	------	------	-------	------



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										
	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

## 15 день

№ рецепт та	Наименование блюда	Масса пор. 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 по с 3-х до 7 лет	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	Ж	У	B1	B2	C	Ca	Fe		Брутто, г	Нетто, г	Пищевые в-ва (г)			Б	Ж	У	B1	B2	C	Ca	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																																	
311	Омлет натуральный	150															200																
	Яйца		1,10	1,00														1,10	1,00														
	Молоко		88,20	88,20														121,40	121,40														
	Масса омлетной смеси		0,00	150,00														0,00	200,00														
	Масло сливочное		3,59	3,59														4,20	4,20														
	Масса готового омлета		0,00	145,38														0,00	193,85														
	Масло сливочное		3,59	3,59														4,20	4,20														
529					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							
122	Молоко кипяченое	200															200																
	Молоко		200	200														200	200														
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		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							
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>																																	
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							
<b>ОБЕД</b>																																	
152	Щи из квашенной капусты	150															200																
	Капуста квашеная		53,6	37,5														64,3	45,0														
	Морковь		7,5	6,0														9,0	7,2														
	Томатное пюре		1,5	1,5														1,8	1,8														
	Лук репчатый		7,2	6,0														8,6	7,2														
	Масло растительное		3,8	3,8														9,0	9,0														
	Бульон		0,9	0,9														1,1	1,1														
	или вода		120,0	120,0													144,0	144,0															
387	Картофельная запеканка с мясом	160															200																
	Говядина (котлетное мясо)		149,6	117,6														170,8	130,8														
	Масса отварного мяса		0,0	56,0														0,0	70,0														
	Картофель		176,0	132,0														220,0	165,0														
	Масса отварного протертого картофеля		0,0	124,0														0,0	155,0														
	Масло сливочное		5,8	5,8														6,5	6,5														
	Яйца		1,0	0,2														1,0	0,2														
	Сухари		2,4	2,4														3,0	3,0														
	Масса полуфабриката		0,0	188,0														0,0	235,0														
520	Масса запеченного блюда		0,0	160,0														0,0	200,0														
					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					
					7,5	7,5																											
					9,0	18,0																											
					5,4	5,4																											
					194,0	194,0																											
					0,2	0,2																											
628					0,24	0	27,74	111,92	0	0	0,22	11,27	1,67				250																
																		25,0	25,0														
																		250,0	250,0														
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	50	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	0,22							
	Хлеб ржаной		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																					

#### **Уплотненный полдник с включением блюд ужина**

Уплотненный 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 ряры	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																
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							
	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						

16 день

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			6,8	14,8	7,5	182,3	0,17	0,08	0,62	18,5	3,62	
391	Котлеты, биточки, шинидели	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			14,3	13,5	11,4	184,5	0,07	0,11	0	11,2	1,41	
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			0,3	0,85	3,57	18,38	0,004	0,003	0,34	3,44	0,08	
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										
	аскорбиновая кислота				0,25	0,55	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	
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			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
168	Уплотненный полдник с включением бллюд ужина	150											180												
	Суп с рыбными консервами				24,00	24,00																			
	Консервы рыбные в собственном соусе				48,49	36,40																			
	Картофель				10,40	8,32																			
	Морковь				4,94	4,16																			
	Лук репчатый				2,60	2,60																			
	Крупа рисовая				2,95	2,95																			
	Масло сливочное				0,94	0,91																			
	Укроп или петрушка				104,00	104,00																			
	Вода или бульон рыбный						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



17 день

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										
	аскорбиновая кислота				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	
												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										
	Каругта белокачанная		225,00	180,00									270,00	216,00								
	Масло сливочное		13,00	13,00									15,60	15,60								
	Масса припущенной капусты		0,00	187,00									0,00	224,40								
	Яйца		0,33	13,00									0,40	15,60								
	Крупа манная		13,30	13,30									21,20	21,20								
	Сухари		7,00	7,00									8,40	8,40								
	Сметана		7,00	7,00									8,40	8,40								
	Масса полуфабриката		0,00	240,00									0,00	288,00								
	Масса готовой запеканки		0,00	200,00									0,00	240,00								
					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

502	Багеты	20	20	20	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
530	Кефир,ацидофилин, простокваша,ряженка	200											200												
	ряженка		205,00	200,00										205,00	200,00										
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
126	Плоды свежие бананы	70											70												
	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

## 18 день

	Наименование блюда	Масса порции	от 1-го года до 3-х лет				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса порции	С 3-х лет до 7-ми лет				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг					
			от 1 до 3 лет		Пищевые в-ва (г)			B1	B2	C	Ca	Fe		Б		Ж		У	B1	B2	C	Ca	Fe				
			Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У							Б	Ж	У											
<b>ЗАВТРАК</b>																											
279	Каша молочная пшеничная жидккая	150	30	30										200	40	40											
	Крупа пшеничная		10	10											10	10											
	Вода		175	175											200	200											
	Молоко		3,75	3,75											5	5											
	Сахар		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			7,42	7,26	36,39	243,73	0,14	0,19	1,38	142,5	1,99				
508	Кафе с молоком (1-й вариант)	180	1,80	1,80										180	2,00	2,00											
	Кафе-порошок		90,75	90,75											107,00	107,00											
	Молоко		20,00	20,00											20,00	20,00											
	Вода		8,25	8,25											9,50	9,50											
	Сахар				2,05	0,21	20,36	99,46	0,03	0,06	0,59	105,65	0,46				2,35	0,41	23,36	106,46	0,03	0,06	0,59	105,7	0,46		
	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		
<b>Итого</b>				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		
<b>2 й ЗАВТРАК</b>																											
126	Плоды свежие	100	100,0	100,0	0,4	0,4	10,4	45,0	0,0	0,0	10,0	16,0	42,8	100	100,0	100,0	0,4	0,4	10,4	45,0	0,0	0,0	10,0	16,0	42,8		
	Яблоки				0,4	0,4	10,4	45,0	0,0	0,0	10,0	16,0	42,8				0,4	0,4	10,4	45,0	0,0	0,0	10,0	16,0	42,8		
	Итого		100																								
<b>ОБЕД</b>																											
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	48,06	36,00										200	53,40	40,00											
	Картофель		9,00	7,20											10,00	8,00											
	Морковь		8,64	7,20											9,60	8,00											
	Лук репчатый		4,70	4,70											6,70	6,70											
	Масло растительное		135,00	135,00											150,00	150,00											
	Бульон или вода		0,00	18,00											0,00	20,00			0,97	2,18	5,34	52,3	0,05	0,03	6,28	7,93	0,41
425	Рис припущеный	120	21,40	21,40										150	31,75	31,75											
	Крупа рисовая		87,00	87,00											108,75	108,75											
	Вода или бульон		1,40	1,40											1,90	1,90											
	Масло сливочное				2,87	5,87	28,84	174,69	0,02	0,02	0	3,88	0,42				3,58	6,08	36,05	198,36	0,03	0,02	0	4,85	0,52		
	Птица отварная		60		62,00	56,00									82,70	74,70											
414	Курица 1 категории потрошения	60	1,50	1,00										80	2,00	1,33											
	Морковь		1,50	1,00											2,00	1,33											
	Петрушка		0,00	35,00											0,00	46,67			12,95	9,71	0	130,4	0,02	0,08	0,72	14,08	0,9
	Масса отварной птицы				9,71	8,29	0	119,8	0,02	0,06	0,54	10,56	1,1														
	Компот из смеси сухофруктов		11,75	13,8											12,55	17,5											
522	Смесь сухофруктов	180	5	5										200	5	5											
	Сахар		142,5	142,5											171	171											
	Вода				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		
	аскорбиновая кислота																										
	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					
557	Пирожки, печеные 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	0,8		
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											
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	0,3	
	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	
122	ОБЪЁМ		Б		Ж		У		Ккал		%		норма		В1		В2		С		Ca		Fe				
	Завтрак		350		9,1		7,0		57,5		329		25		25%		0,2		0,2		1,6		216,5		2,2		
	2-й завтрак		100		0,4		0,4		10,4		45		5		5%		0,0		0,0		10,0		42,8		100		
	Обед		640		20,4		21,0		88,4		633		41		35%		0,2		0,2		7,8		94,2		5,3		
	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		
Итого	Итого		1500		50,42		34,39		248,43		1538				0,854		0,616		19,9		479,11		56,9		1800		
	Норма		1500		42		47		203		1400		106										1800		54		
	Б:Ж:У		1		1		4																1		3,9		







## 20 день

	Наименование блюда	Масса порции(г)	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			
			от 1 до 3-х лет		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			
			от 1 до 3-х лет				Б	Ж	У							Б	Ж	У										
<b>ЗАВТРАК</b>																												
180	Суп молочный с макаронными изделиями	150														170												
	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										
506	Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия	160														180												
	Чай с лимоном																16,00	16,00		4,28	3,94	10,94	107,35	0,05	0,15	0,68	117,42	0,28
	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										
107	Лимон	40	7,00	6,00												50	8,00	7,20		0,05	0,01	12,73	56,25	0	0	2,52	2,63	0,82
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)																16,00	16,00										
	Масло сливочное		13,0	13,0													30,0	30,0		2,03	20,83	11,5	245,53	0,03	0,04	0	8	0,33
	Хлеб пшеничный		20,0	20,0													6,36	24,78	35,17	409,13	0,08	0,19	3,20	128,05	1,43			
	Итого		350		5,38	20,08	30,65	336,34	0,06	0,16	2,69	110,35	1,18	400														
<b>2 ЗАВТРАК</b>																												
532	Сок апельсин	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			
<b>ОБЕД</b>																												
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										
145	Масло растительное	180	5,3	5,3												200	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		
	Свекольник																64,00	51,20										
413	Свекла	100	57,60	46,08												120	10,00	8,00										
	Морковь		9,00	7,20													10,80	9,00										
	Лук репчатый		9,72	8,10													46,00	34,40										
	Картофель		41,40	30,96													4,00	4,00										
	Масло сливочное		3,60	3,60													2,00	2,00										
413	Сахар	100	1,80	1,80													160,00	160,00										
	Бульон или вода		144,00	144,00													2,60	2,60										
	Томат-пюре		2,34	2,34													2,00	2,00										
	Сметана		1,80	1,80															1,74	3,53	9,67	102,62	0,05	0,05	6,99	30,19	1,22	
	Сердце в соусе		210,00	200,00													265,00	250,00										
413	Сердце	100	3,60	2,40													4,80	3,20										
	Морковь		3,00	2,40													4,00	3,20										
	Лук репчатый		8,80	8,80													11,00	11,00										
	Масло растительное		0,00	60,00													0,00	80,00										
	Масса готового сердца		0,72	0,60													0,96	0,80										
413	Чеснок	100			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			







11  
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