




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. Первалова «Уральский региональный центр питания», 6-е издание, переработанное и дополненное 2012 год

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	1 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	2 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
252	Каша гречневая рассыпчатая	150	223,38	280	Каша молочная кукурузная жидкая	150	180,09
510	Какао с молоком сгущенным	180	84,22	529	Молоко кипяченое	200	120,12
122	Хлеб пшеничный	20	47	310	Яйца вареные	45	63,00
2 завтрак				122	Хлеб пшеничный	20	47
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	160	28,8	126	Плоды свежие	100	45,0
Обед				Обед			
133	Икра свекольная или морковная	30	42,58	165	Суп картофельный с рыбой	180	161,5
148	Рассольник ленинградский	150	69,4	441	Картофельное пюре	120	113,23
432	Макаронные изделия отварные	110	151,64	354	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	57,92
408	Печень говяжья по-строгановски	50	91,17	522	Компот из смеси сухофруктов	180	100,66
454	Соус сметанный			122	Хлеб пшеничный	20	47
526	Компот из плодов или ягод сушеных	150	57,94	123	Хлеб ржаной	40	69,6
122	Хлеб пшеничный	20	47	Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
123	Хлеб ржаной	40	69,6				
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
323	Запеканка из творога	100	221,93	250	Голубцы овощные	135	112
452	Соус молочный сладкий	30	36,36	603	Пряник	50	354,9
593	Коржик молочный	40	164,69	506	Чай с лимоном	180	57,25
530	Кефир	200	94,52	122	Хлеб пшеничный	20	47
126	Плоды свежие	95	40,85	Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
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)
Завтрак				Завтрак			
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
2 завтрак				122	Хлеб пшеничный	20	47
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	43,0	126	Фрукты свежие	100	89,0
Обед				Обед			
120	Овощи натуральные	40	9,6	169	Суп крестьянский с крупой	180	76,74
142	Борщ с капустой и картофелем	180	73,13	435	Капуста тушеная	120	94,15
416	Плов из отварной птицы	180	267,13	378	Гуляш из говядины	60	135,24
524	Компот из апельсинов с яблоками	150	86	526	Компот из фруктов или ягод сушеных	180	67,94
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
123	Хлеб ржаной	40	69,6	123	Хлеб ржаной	40	69,6
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
346	Суфле рыбное	150	253,17	335	Вареники ленивые	150	268,28
460	Соус белый основной	50	27,46	604	Печенье	45	125,1
578	Булочка домашняя	60	242,93	530	Ряженка	200	94,52
507	Чай с молоком	150	63,34	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47				

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	5 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	6 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
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
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	82,8	126	Фрукты свежие	100	38,0
Обед				Обед			
152	Щи из квашеной 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			
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				526	Компот из плодов или ягод сушеных	180	67,94
				122	Хлеб пшеничный	15	35,25
				123	Хлеб ржаной	40	69,6
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
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	Энерг. ценн-ть (ккал)	№ ТК	8 день	Выход блюда	Энерг. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
283	Каша рисовая молочная жидкая	150	147,15	265	Каша манная вязкая	150	206,42
114	Сыр сычужный твердый порциями	15	34,3	508	Какао с молоком	180	106,46
506	Чай с лимоном	180	56,25	122	Хлеб пшеничный	20	47
107	Бутерброды с маслом (1-вариант)	40	166,42	2 завтрак			
2 завтрак							
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	43,0	126	Плоды свежие	100	45,0
Обед				Обед			
133	Икра свекольная или морковная	30	47,58	171	Суп – лапша домашняя	180	85,79
142	Борщ с капустой и картофелем	180	121,13	425	Рис припущенный	120	171,69
351	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	167	415	Курица в соусе с томатом	60	61,6
521	Компот из свежих плодов и ягод	180	54,61	521	Компот из смеси сухофруктов	180	100,66
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
123	Хлеб ржаной	40	69,6	123	Хлеб ржаной	40	69,6
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
435	Капуста тушеная	150	128	217	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	186,33
514	Кофейный напиток с молоком	180	67,66	602	Вафли	30	177
591	Творожники песочные	70	281,96	530	Ряженка	200	94,52
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	9 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	10 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
270	Каша ячневая вязкая	150	183,44	180	Суп молочный с макаронными изделиями	130	242,35
529	Молоко кипяченое	200	120,12	514	Кофейный напиток с молоком	150	67,66
114	Сыр сычужный твердый	10	34,3	310	Яйца вареные	40	63,00
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	82,8	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	160	40,9
Обед				Обед			
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
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	40	69,6
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
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	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	12 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
254	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом	150	423,13	280	Каша молочная кукурузная жидкая	150	187,09
510	Какао с молоком сгущенным	180	107,06	529	Молоко кипяченое	180	108,1
				114	Сыр сычужный твердый	20	34,3
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
2 завтрак				2 завтрак			
126	Фрукты свежие	100	43,0	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	43,0
Обед				Обед			
133	Икра свекольная или морковная	40	47,58	165	Суп картофельный с рыбой	180	141,98
148	Рассольник ленинградский	180	88,08	439	Картофель отварной в молоке	120	124,83
432	Макаронные изделия отварные	110	161,64	348	Рыба запеченная в омлете	60	100,12
377	Бефстроганов из отварной говядины	60	112,7	522	Компот из смеси сухофруктов	180	80,66
526	Компот из плодов или ягод сушеных	180	67,94	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	123	Хлеб ржаной	40	69,6
123	Хлеб ржаной	40	69,6	Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
329	Пудинг творожный запеченный	130	218,33	250	Голубцы овощные	60	31,25
454	Соус сметанный	30	31,76		468	Соус красный основной	50
593	Коржик молочный	60	247,04	603	Пряник	50	293
530	Кефир	200	94,52	506	Чай с лимоном	180	57,25
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47

От 1 года до 3-х лет

№ ТК	13 день	Выход блюда	Энергет. ценность (ккал)	№ ТК	14 день	Выход блюда	Энергет. ценность (ккал)
Завтрак				Завтрак			
281	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	167,39	273	Каша пшеничная вязкая	150	220,18
514	Кофейный напиток с молоком	150	67,66	507	Чай с молоком	180	69,7
310	Яйца вареные	45	63,00	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	2 завтрак			
2 завтрак							
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	92	126	Плоды свежие	100	38,0
Обед				Обед			
120	Овощи натуральные	40	9,6	169	Суп крестьянский с крупой	180	76,74
142	Борщ с капустой и картофелем	180	73,13	394	Пудинг из говядины с овощами и зеленым горошком	180	233,72
416	Плов из отварной птицы	180	224,13	526	Компот из плодов или ягод сушеных	180	67,94
524	Компот из апельсинов с яблоками	180	103,19	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	123	Хлеб ржаной	40	69,6
123	Хлеб ржаной	40	69,6	Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
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)
Завтрак				Завтрак			
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
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	40,9	126	Флоды свежие	100	43,0
Обед				Обед			
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
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				526	Компот из плодов или ягод сушеных	180	67,94
				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	40	69,6
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
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	Флоды 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	Энерг. ценн-ть (ккал)	№ ТК	18 день	Выход блюда	Энерг. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
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
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	92	126	Плоды свежие	100	45,0
Обед				Обед			
142	Борщ с капустой и картофелем	180	73,13	120	Овощи натуральные	40	5,6
349	Рыба запеченная в сметанном соусе	190	252,27	160	Суп картофельный с клецками	180	47,07
				425	Рис припущенный	120	174,69
521	Компот из свежих плодов и ягод	180	45,51	414	Птица отварная	60	119,8
122	Хлеб пшеничный	20	47	522	Компот из смеси сухофруктов	180	83,88
123	Хлеб ржаной	40	69,6	122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	40	69,6
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
233	Запеканка капустная	100	138,61	427	Пюре из гороха	150	184,51
456	Соус сметанный с томатом	25	51,69	557	Пирожки, печеные из сдобного теста с фаршем	90	233,53
602	Вафли	20	63,72	507	Чай с молоком	150	65,34
530	Ряженка	200	94,52	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47				
126	Плоды свежие	70	89,0				

От 1 года до 3-х лет

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

С 3-х лет до 7-ми лет

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

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	Здень	Выход блюда	Энерг. ценн-ть (ккал)	№ ТК	4 день	Выход блюда	Энерг. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
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
2 завтрак				122	Хлеб пшеничный	30	70,5
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	43,0	126	Фрукты свежие	100	89,0
Обед				Обед			
120	Овощи натуральные	60	14,4	169	Суп крестьянский с крупой	200	85,27
142	Борщ с капустой и картофелем	200	81,25	435	Капуста тушеная	165	117,69
416	Плов из отварной птицы	220	326,49	378	Гуляш из говядины	80	180,31
524	Компот из апельсинов с яблоками	180	103,19	526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81,52
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
123	Хлеб ржаной	50	87	123	Хлеб ржаной	50	87
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
346	Суфле рыбное	180	303,8	335	Вареники ленивые	200	317,64
460	Соус белый основной	75	41,19	604	Печенье	55	208,5
578	Булочка домашняя	80	323,91	530	Ряженка	200	94,52
507	Чай с молоком	180	78,41	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	5 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	6 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
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
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	82,8	126	Плоды свежие	100	38,0
Обед				Обед			
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			
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81,52
				122	Хлеб пшеничный	15	35,25
				123	Хлеб ржаной	50	87
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
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	Энерг. ценн-ть (ккал)	№ ТК	8 день	Выход блюда	Энерг. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
283	Каша рисовая молочная жидкая	200	186,2	265	Каша манная вязкая	200	249,23
114	Сыр сычужный твердый порциями	25	45,45	508	Какао с молоком	200	118,29
506	Чай с лимоном	200	62,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
107	Бутерброды с маслом (1-вариант)	50	225,53	2 завтрак			
2 завтрак							
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	43,0	126	Плоды свежие	100	45,0
Обед				Обед			
133	Икра свекольная или морковная	50	69,47	171	Суп – лапша домашняя	200	95,32
142	Борщ с капустой и картофелем	200	141,25	425	Рис припущенный	150	198
351	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	278,76	415	Курица в соусе с томатом	80	68,79
521	Компот из свежих плодов и ягод	200	90,68	521	Компот из смеси сухофруктов	200	111,8
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
123	Хлеб ржаной	50	87	123	Хлеб ржаной	50	87
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
435	Капуста тушеная	180	171	217	Картофель запеченный в сметанном соусе	230	253,2
514	Кофейный напиток с молоком	200	75,18	602	Вафли	50	218
591	Творожники песочные	90	375,52	530	Ряженка	200	94,52
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	9 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	10 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
270	Каша ячневая вязкая	200	271,26	180	Суп молочный с макаронными изделиями	180	278,14
529	Молоко кипяченое	200	120,12	514	Кофейный напиток с молоком	180	75,18
114	Сыр сычужный твердый	15	51,45	310	Яйца вареные	40	63,00
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	82,8	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	160	40,9
Обед				Обед			
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
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	50	87
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
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	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	12 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
254	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом	200	543,29	280	Каша молочная кукурузная жидкая	200	240,12
510	Какао с молоком сгущенным	180	107,06	529	Молоко кипяченое	200	120,12
				114	Сыр сычужный твердый	30	51,45
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
2 завтрак				2 завтрак			
126	Фрукты свежие	100	43,0	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	43,0
Обед				Обед			
133	Икра свекольная или морковная	60	59,47	165	Суп картофельный с рыбой	200	157,76
148	Рассольник ленинградский	200	97,88	439	Картофель отварной в молоке	150	169,04
432	Макаронные изделия отварные	130	191,02	348	Рыба запеченная в омлете	80	133,5
377	Бефстроганов из отварной говядины	80	140,27	522	Компот из смеси сухофруктов	200	111,84
526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81,52	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	123	Хлеб ржаной	50	87
123	Хлеб ржаной	50	87	Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
329	Пудинг творожный запеченный	200	255,98	250	Голубцы овощные	80	39,38
454	Соус сметанный	40	37,06	468	Соус красный основной	75	
593	Коржик молочный	110	279,39	603	Пряник	70	313
530	Кефир	200	94,52	506	Чай с лимоном	200	62,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5

С 3-х лет до 7-ми лет

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

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	15 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	16 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
Завтрак				Завтрак			
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
2 завтрак				2 завтрак			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	40,9	126	Флоды свежие	100	43,0
Обед				Обед			
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
Уплотненный полдник с включением блюд ужина				526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81,52
				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	50	87
				Уплотненный полдник с включением блюд ужина			
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	Флоды свежие	95	45,0	507	Чай с молоком	200	78,41
508	Какао с молоком	200	138,29	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

С 3-х лет до 7-ми лет

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

С 3-х лет до 7-ми лет

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

1-й день

№ рецепта	Наименование блюда	порции(г) от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		порции(г) с 3-х до 7лет	С 3-х лет до 7-ми лет						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг													
			Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)			B1		B2	C	Ca	Fe	Брутто, г		Нетто,г	Пищевые в-ва (г)			B1	B2		C	Ca	Fe														
					Б	Ж	У										Б	Ж	У																				
ЗАВТРАК																																							
252	Каша гречневая рассыпчатая	150													170																								
	крупка 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	2,14	4,54						
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33														
	Итого	350				8,62	8,58	29,06	354,6	0,22	0,146	0,18	52,45	4,9	400				12,86	10,02	42,33	435,3	0,26	0,17	0,22	64,05	5,75												
2-И ЗАВТРАК																																							
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														
	Итого	160				1,6	0,16	4,64	28,8	0,05	0,05	1,6	11,2	1,12	160				1,6	0,16	4,64	28,8	0,05	0,05	1,6	11,2	1,12												
ОБЕД																																							
133	Икра свекольная или морковная	30													50																								
	Свекла свежая		28,8	22,5												48	37,5																						
	Или морковь		28,2	22,5												47	37,5																						
	Лук репчатый		6,3	5,4												10,5	9																						
	Томатное пюре		8,4	8,4												14	14																						
	Масло растительное		2,4	2,4												4	4																						
	лимонная кислота		0,14	0,14												0,23	0,23																						
	Сахар		0,36	0,36												0,6	0,6																						
						0,56	3,01	2,52	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	Макаронные изделия отварные	110												130														
	Макаронные изделия		42	42												59	59											
	Масса отварных макаронных изделий			105,6													124,8											
	масло сливочное		3,95	3,95												4,5	4,5											
					4,06	3,57	24,82	151,64	1,61	0,03	0	9,38	0,78				4,79	4,4	29,33	191,02	1,91	0,03	0	11,08	0,92			
408	Печень говяжья по-строгановски	50												70														
	Печень говяжья		56,4	46,8												78,91	65,55											
	Масло растительное		4,1	4,1												5,73	5,73											
	Масса жаренной печени			31,8													44,55											
	Соус сметанный		8,0	8,0												15	15											
					6,65	6,08	2,46	91,17	0,11	0,66	6,36	8,55	2,5				9,31	8,51	3,44	127,64	0,15	0,92	8,9	11,96	3,49			
526	Компот из плодов или ягод сушеных	150												200														
	Яблоки		11,3	42,0												13,50	50,40											
	или груши		22,5	33,8												27,00	40,50											
	или курага		12,0	18,0												14,00	20,00											
	или чернослив		18,8	27,8												22,50	33,30											
	или урюк		18,8	34,5												22,50	41,40											
	или изюм		15,0	24,0												18,00	28,80											
	сахар		11,3	9,0												13,50	10,00											
	вода		151,5	151,5												181,80	181,80											
	аскорбиновая кислота											0,05													0,05			
					0,25	0,15	16,4	57,94	0,01	0,00	0,21	6,35	5,38				0,3	0,00	18,68	81,52	0,02	0	0,25	7,61	6,45			
122	Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	20	20	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			
	Итого	550			16,93	16,67	77,06	529,33	1,88	0,766	16,2	65,61	11,54	700			21,42	21,31	90,34	681,74	2,27	1,056	20,83	80,88	14,38			
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																												
323	Запеканка из творога	100												120														
	Творог		92,5	89												120,3	118											
	Крупа манная		5,82	5,82												7,34	7,34											
	Вода																											
	или молоко для каши		21,6	21,6												27,6	27,6											
	или мука пшеничная		7,2	7,2												9,2	9,2											
	Яйца		7,67	0,6												5,75	0,6											
	Сахар		5,82	3,8												7,6	7,6											
	Ванилин		0,009	0,009												0,012	0,012											
	Сметана		9	9												12	12											
	Сухари		3,12	3,12												3,99	3,99											
	Масло сливочное		3,12	3,12												3,96	3,96											
	Масса готовой запеканки			90													115											
					15,88	10,99	14,2	221,93	0,02	0,31	0,35	156,02	0,49				19,29	13,04	16,1	277,58	0,03	0,39	0,45	199,36	0,63			

2-й день

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

3 день

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

416	Плов из отварной птицы Курица 1 категории потрошенная Масса отварной мякоти птицы без кожи Масло растительное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая Бульон для риса Масса готового риса с овощами	180	177,86	98,00										220	217,38	108,00										
			0,00	60,00											0,00	73,33										
			9,43	9,43											11,52	11,52										
			18,86	9,43											23,05	11,52										
			12,00	9,43											14,67	11,52										
			12,00	12,00											33,00	33,00										
			89,14	89,14											108,95	108,95										
			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 Апельсины Яблоки Сахар Вода	150	59,2	57,5										180	68,3	62,5										
			59,2	57,5											68,3	62,5										
			13,7	13,7											14	14										
			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	
											0,05												0,05			
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22		
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95		
	Итого	570			17,48	15,8	80,9	552,5	0,18	0,136	25,34	72,54	3,93	670			21,08	18,86	101	659,3	0,23	0,166	32,59	87,07	4,8	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																										
346	Суфле рыбное Горбуша нераздел. или горбуша потр. с гол. или хек нераздел. или хек потр. с гол. или треска потр. без гол. или минтай нераздел. Масса отварной рыбы Молоко Мука пшеничная Масло сливочное Соус молочный Яйца Масса полуфабриката Масло слив. на смазку	150	146,4	45										180	195,2	65										
			204	180											244,8	205										
			300	132											360	158,4										
			186	132											223,2	158,4										
			180	132											216	158,4										
			291	135											349,2	162										
			0	108											0	129,6										
			30,5	30,5											63	63										
			6	6											7,2	7,2										
			3	3											3,2	3,2										
			0	52,5											0	63										
			1,005	0,8											1,206	0,8										
			0	172,5											0	207										
	3	3										3,6	3,6													
				26,67	12,03	7,56	253,2	0,01	0,24	0,56	111,9	1,17					32	14,44	11,5	303,8	0,02	0,29	0,67	134,3	1,4	
460	Соус белый основной Бульон Масло сливочное Мука пшеничная Лук репчатый Петрушка (корень) или сельдерей (корень)	50	55,0	55,0										75	82,50	82,50										
			2,5	2,5											3,20	3,20										
			2,5	2,5											3,75	3,75										
			2,4	2,0											3,00	3,00										
			2,0	1,5											2,25	2,25										
			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 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса п с 3-х до 7 лет	С 3-х лет до 7-ми лет						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг							
			Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)			B1		B2	C	Ca	Fe	Брутто,г		Нетто,г	Пищевые в-ва (г)			B1	B2		C	Ca	Fe								
					Б	Ж	У										Б	Ж	У							Б	Ж	У	Ca	Fe			
ЗАВТРАК																																	
282	Каша пшеничная молочная жидкая	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															
			6,63	8,12	36,62	244,05	0,17	0,02	0	16,36	1,56					8,84	10,82	48,83	312,73	0,23	0,03	0	21,81	2,08									
114	Сыр сычужный твердый порциями	15	15,15	15	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,07	90	0,09	25	25,15	25	3,84	3,92	0	51,45	0,0045	0,054	0,105	135	0,135								
507	Чай с молоком	200													200																		
	Чай-заварка		0,8	0,8												1,0	1,0																
	Сахар		6,2	6,2												13,5	7,5																
	Молоко		103	103												105,0	105,0																
	Вода		90	90												86,5	86,5																
			1,16	1	13,95	69,7	0,02	0,06	0,52	52,32	0,74					1,3	1,1	15,69	78,4	0,01	0,07	0,58	58,86	0,82									
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33								
	Итого	385			11,87	11,89	60,41	395,05	0,213	0,122	0,59	162,68	2,61	455			16,26	16,08	79,28	513,08	0,2745	0,164	0,685	221,7	3,365								
2-Й ЗАВТРАК																																	
126	Плоды свежие	100												100																			
	Бананы		100,0	100,0	1,5	0,1	21,1	89,0	0,0	0,1	10,0	8,0	0,6		100,0	100,0	1,5	0,1	21,0	89,0	0,0	0,1	10,0	8,0	0,6								
	Итого		100			1,5	0,1	21,1	89,0	0,0	0,1	10,0	8,0		0,6	100			1,5	0,1	21,0	89,0	0,0	0,1	10,0	8,0	0,6						
ОБЕД																																	
169	Суп крестьянский с крупой	180												200																			
	Капуста белокочанная		27,00	21,60												30,00	24,00																
	Картофель		43,90	35,00												46,60	40,00																
	Крупа: перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная или пшено		7,20	7,20												8,00	8,00																
	хлопья овсяные "Геркулес"		3,60	3,60												4,00	4,00																
	Морковь		9,00	7,20												10,00	8,00																
	Лук репчатый		8,64	7,20												9,60	8,00																
	Масло растительное		3,60	3,60												4,00	4,00																
	Бульон или вода: для круп пшено, хлопья овсяные "Геркулес"		144,00	144,00												160,00	160,00																
	для остальных круп		153,00	153,00												170,00	170,00																
			1,46	3,79	8,18	76,74	0,03	0,03	7,99	15,35	0,48					1,62	4,21	9,09	85,27	0,04	0,03	8,88	17,06	0,53									
435	Капуста тушеная	120												165																			
	Капуста белокочанная свежая		157,56	126,00												196,95	157,50																
	или капуста квашеная		154,32	108,00												192,90	135,00																
	Масло сливочное		4,40	4,40												5,53	5,53																
	Морковь		6,00	4,80												7,50	6,00																
	Петрушка		3,24	2,40												4,05	3,00																
	Лук репчатый		8,52	7,20												10,65	9,00																
	Томат-пюре		9,60	9,60												12,00	12,00																
	Мука пшеничная		1,44	1,44												1,80	1,80																
	Сахар		2,60	2,60												4,50	3,20																
			2,53	4,12	39,65	94,15	0,02	0,07	20,4	69,18	2,59					3,17	5,15	49,56	117,69	0,03	0,09	2,55	86,48	3,24									

5 день

№ реце пта	Наименование блюда	Масса пр 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 пр с 3-х до 7лет	С 3-х лет до 7-ми лет			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
		Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				В1	В2	С	Са	Fe		Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)			В1	В2	С	Ca	Fe		
				Б	Ж	У										Б		Ж						У	
ЗАВТРАК																									
311	<i>Омлет натуральный</i>	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									
				12,9	19,85	3,51	244,34	0,07	0,51	0	121,38	2,4			15,2	23,46	4,6	303,07	0,9	0,67	0	161,84	3,2		
529	<i>Молоко кипяченое</i>	200											200												
	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		
122	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
	Итого	370			20,01	26,39	23,43	411,46	0,12	0,666	0,5	326,24	2,79	430			23,07	30,08	29,44	493,69	0,96	0,83	0,5	368,7	3,7
2-И ЗАВТРАК																									
532	<i>Сок яблочный</i>	170	170	170	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	3,6	170	170	170	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	3,6
	Итого	170			0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	3,6	170			0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	3,6
ОБЕД																									
152	<i>Щи из квашенной капусты</i>	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 или вода		0,9 120,0	0,9 120,0												1,1 144,0	1,1 144,0								
						0,77	2,94	2,4	39,8	0,01	0,01	6,37		16,1	0,32			0,9	3,5	2,8	47,8	0,01	0,01	7,64	19,31
387	<i>Картофельная запеканка с мясом</i>	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	<i>Кисель из яблок сушеных</i>	180											250												
	Яблоки сушеные		6,0	6,0																					
	Сахар		10,5	10,5																					
	Крахмал картофельный		5,4	5,4																					
	Вода		194,0	194,0																					
				0,24	0	27,74	111,92	0	0	0,22	11,27	1,67													
	аскорбиновая кислота										0,05														
628	<i>Кисель с витаминами "Киселек Валетек"</i>	180											250												
	Концентрат киселя с витаминами "Киселек Валетек" для детей дошкольного возраста																								
	вода																								
122	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	Итого	550			23,77	22,38	68,44	552,4	0,27	0,236	9,76	67,57	6,15	720			27	24,76	77,21	594,2	37,83	0,726	36,6	68,63	5,53

6 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц от 1 до 3 х лет	от 1-го года до 3-х лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в- ва, мг		Масса порц с 3-х до 7 лет	С 3-х лет до 7-ми лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca	Fe		Брутто, г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca	Fe		
					Б	Ж	У										Б	Ж	У								
ЗАВТРАК																											
307	Макароны отварные с овощами	150												200													
	Макаронные изделия		30,00	30,00													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									
Масса готовых овощей	0,00	45,00												0,00	60,00												
					4,61	7,91	22,19	178,38	0,05	0,04	3,73	13,04	0,83				6,14	10,55	29,58	237,84	0,07	0,05	4,97	17,39	1,11		
512	Кофейный напиток на сгущенном молоке (1-й вариант)	180												200													
	Кофейный напиток		2,5	2,5													3	3									
	Молоко цельное сгущенное 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		
	Итого	350			7,85	10,07	51,61	329,15	0,09	0,126	3,94	83,94	1,12	430			10,48	13,19	67,84	432,86	0,12	0,16	5,22	103,67	1,52		
2-И ЗАВТРАК																											
126	Плоды свежие	100												100													
	Мандарин		100,0	100,0	0,8	0,2	11,5	38,0	0,1	0,0	38,0	35,0	0,1			100,0	100,0	0,8	0,2	11,5	38,0	0,1	0,0	38,0	35,0	0,1	
	Итого	100			0,8	0,2	11,5	38,0	0,1	0,0	38,0	35,0	0,1	100			0,8	0,2	11,5	38,0	0,1	0,0	38,0	35,0	0,1		

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

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

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

468	Соус красный основной																																	
	Бульон мясной	20,0	20,0																															
	Мука пшеничная	1,0	1,0																															
	Масло сливочное	0,6	0,6																															
	Томат-пюре	4,0	4,0																															
	Морковь	2,0	1,6																															
	Лук репчатый	1,0	0,8																															
	Петрушка (зелень)	0,5	0,4																															
	Сахар	0,5	0,5																															
	Лавровый лист	0,01	0,01																															
Соль поваренная йодированная	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		
520	Кисель из яблок сушеных																																	
	Яблоки сушеные	7,5	7,5																															
	Сахар	9,0	18,0																															
	Крахмал картофельный	5,4	5,4																															
	Вода	160,0	194,0																															
				0,24	0	22,74	111,92	0	0	0,22	11,27	1,67																						
	аскорбиновая кислота																																	
628	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"																																	
	Концентрат киселя с витаминами "Киселек Валетек" для детей дошкольного возраста																																	
	вода																																	
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	20	20	1,16	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22										
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95										
Итого				590			16,76	23,88	70,29	594,89	0,373	1,088	26,42	83,34	8,21	790			20,35	30,58	81,95	686,88	37,95	1,839	56,56	87,74	8,18							
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																																		
249	Запеканка овощная																																	
	Картофель	75,35	56,65																															
	Капуста белокачанная	30,25	24,20																															
	Морковь	29,70	23,65																															
	Репка	15,95	12,10																															
	Лук репчатый	13,20	11,00																															
	Масло растительное	12,00	12,00																															
	крупа манная	5,50	5,50																															
	Яйца	0,11	0,20																															
	Сметана	2,75	6,75																															
	Сухари	5,50	5,50																															
	Масса полуфабриката	0,00	129,25																															
Масса готовой запеканки	0,00	110,00																																
				3,08	5,94	13,89	141,74	0,09	0,07	9,9	35,64	1,09												4,17	7,02	15,78	167,51	0,11	0,08	11,71	42,12	1,29		
592	Бантик с корицей																																	
	Мука пшеничная в/с	35,00	35,00																															
	Сахар	4,17	4,17																															
	Масло сливочное	5,30	5,30																															
	Яйца	9,42	0,20																															
	Сметана	0,13	0,13																															
	Натрий двууглекислый	0,04	0,04																															
	Соль йодированная	1,92	1,92																															
	Сахар на обсыпку	0,33	0,33																															
	Корица на обсыпку	0,00	56,67																															
				4,37	5,55	35,24	166,85	0,06	0,05	0,04	19,12	0,63												6,11	7,58	45,7	205,59	0,08	0,07	0,06	26,76	0,89		
507	Чай с молоком																																	
	Чай-заварка	1	1																															
	Сахар	4,25	4,25																															
	Молоко	152	150																															
				10	10																													
				1,08	0,94	13,08	65,34	0,02	0,06	0,49	49,05	0,69												1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,07	0,59	58,86	0,83		

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

12 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет										Масса порции с 3-х до 7 лет	С 3-х лет до 7-ми лет											
			Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca				Fe	Б	Ж		У	В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК																									
280	Каша молочная кукурузная жидкая	150																							
	Крупа кукурузная		19,40	19,40																					
	Вода		10,00	10,00																					
	Молоко		150,00	150,00																					
	Сахар		3,75	3,75																					
	Масса каши		0,00	144,00																					
	Масло сливочное		2,90	2,90																					
			4,64	5,56	22,81	187,09	0,06	0,13	0,97	95,6	0,89														
114	Сыр сычужный твердый порциями	20	20	20	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,07	90	0,09	30	30	30	3,84	3,92	0	51,45	0,0045	0,054	0,105	135	0,135
529	Молоко кипяченое	180																							
	Молоко		190	180											210	200									
			5,03	5,7	9,72	108,1	0,03	0,13	0,45	180,77	0,15					5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17	
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
	Итого	370			13,8	14,0	42,4	376,5	0,1	0,3	1,5	370,4	1,4	460			17,9	17,7	50,3	482,2	0,1	0,4	1,9	469,3	1,8
2-Й ЗАВТРАК																									
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
	Итого	200			1,4	0,2	26,24	43	0,08	0,04	8	36	0,6	200			1,4	0,2	26,24	43	0,08	0,04	8	36	0,6
ОБЕД																									
165	Суп картофельный с рыбой	180																							
	Бульон рыбный		126	126																					
	Минтай*		187,5	184,6																					
	Масса отварного минтая		0	31,5																					
	Картофель		108	81																					
	Морковь		9	7,2																					
	Лук репчатый		9	7,2																					
Масло сливочное	2,7	2,7																							
			8,15	3,64	11,19	141,98	0,17	0,12	28,43	37,69	1,52					9,87	3,51	13,88	157,76	0,19	0,14	31,59	41,87	1,69	
439	Картофель отварной в молоке	120																							
	Картофель		142,80	106,80																					
	Молоко		56,00	56,00																					
	Масло растительное		3,80	3,80																					
Мука пшеничная	6,00	6,00																							
			3,67	4,9	16,33	122,83	0,13	0,11	15,28	49,46	0,91					4,59	6,12	18,42	169,04	0,17	0,14	19,1	61,83	1,14	
348	Рыба, запеченная в омлете	60																							
	Треска*		73,20	52,80																					
	или минтай*		206,70	187,50																					
	Мука пшеничная		3,00	3,00																					
	Масло растительное		4,20	4,20																					
	Масса жареной рыбы		0,00	44,40																					
	Яйца		0,80	0,30																					
	Молоко		28,99	28,99																					
	Мука пшеничная		6,00	1,56																					
	Масса омлета		1,56	20,40																					
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	

13 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса по от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса по с 3-х до 7 лет	С 3-х лет до 7-ми лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг						
			Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				В1	В2	С	Ca	Fe		Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				В1	В2	С	Ca	Fe					
					Б	Ж	У										Б	Ж	У											
ЗАВТРАК																														
281	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150												200																
	Крупа "Геркулес"		15,1	13,1												23,5	30,8													
	Вода		10	10												30	30													
	Молоко		138,5	138,5												158	158													
	Сахар		3,75	3,75												5	5													
	Масса каши		0	144												0	192													
	Масло сливочное		4,8	4,8												5,5	5,5													
					5,37	6,74	21,63	167,39	0,12	0,15	1,15	117,59	0,93					7,16	8,98	28,84	227,19	0,17	0,2	1,53	156,78	1,24				
514	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150												200																
	Кофейный напиток		3,3	3,3												4	4													
	Молоко		85,75	85,75												100	100													
	Сахар		4,5	4,5												15	15													
	Вода		45	45												50	50													
					1,26	0,02	15,62	67,66	0,009	0,03	0,11	45,41	0,07					1,4	0,02	17,35	75,18	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08				
310	Яйца вареные	45	50	45	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00	45	50	45	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00					
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33					
	Итого	365			13,25	11,52	47,39	345,05	0,179	0,366	1,26	189	2,22	475			15,94	13,84	61,25	435,87	0,24	0,42	1,65	235,24	2,65					
2-И ЗАВТРАК																														
532	Сок яблочный	200	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	0,4	200	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	0,4					
	Итого	200			1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	0,4	200			1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	0,4					
ОБЕД																														
120	Овощи натуральные																													
	Помидоры свежие	40	4,2	4	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	0,02	10	5,6	0,36	60	6,3	6	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54					
	Итого	40			0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	0,02	10	5,6	0,36	60			0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54					
142	Борщ с капустой и картофелем	180												200																
	Свекла		36,00	28,80												40,00	32,00													
	Капуста свежая или квашенная*		18,00	14,40												20,00	16,00													
	или квашенная*		15,48	10,80												17,20	12,00													
	Картофель		19,26	14,40												21,40	16,00													
	Морковь		11,34	9,00												12,60	10,00													
	Лук репчатый		8,64	7,20												9,60	8,00													
	Масло растительное		3,60	3,60												4,00	4,00													
	Сахар		1,80	1,80												2,00	2,00													
	Томатное пюре		5,40	5,40												6,00	6,00													
Вода или бульон	144,00	144,00											160,00	160,00																
					1,28	3,7	8,09	73,13	0,03	0,03	9,64	21,44	0,79				1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	0,04	10,71	23,82	0,88					

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

578	Булочка "Домашняя"													80																																																																																																																																																																																																																									
	Мука пшеничная в/с		39	39											52,0	52,0																																																																																																																																																																																																																							
	Мука пшенична на подпыл		2	2											2,7	2,7																																																																																																																																																																																																																							
	Сахар		7	7											9,3	9,3																																																																																																																																																																																																																							
	Сахар (для отделки)		2	2											2,7	2,7																																																																																																																																																																																																																							
	Масло сливочное или растительное		5	5											5,98	5,98																																																																																																																																																																																																																							
	Яйца (для смазки)		0,3	1,2											0,3	1,6																																																																																																																																																																																																																							
	Соль йодированная		0,4	0,4											0,5	0,5																																																																																																																																																																																																																							
	Дрожжи прессованные		2	2											2,5	2,5																																																																																																																																																																																																																							
	Вода		17	17											22,7	22,7																																																																																																																																																																																																																							
Масса полуфабриката		0	72,5										0,0	96,7																																																																																																																																																																																																																									
				4,65	8,02	35,99	309,93	0,08	0,03	0	11,13	0,61			6,06	10,72	50,79	373,91	0,11	0,04	0	13,69	0,75																																																																																																																																																																																																																
507	Чай с молоком													200																																																																																																																																																																																																																									
	Чай-заварка		0,9	0,9											1,0	1,0																																																																																																																																																																																																																							
	Сахар		4,5	4,5											10,1	10,1																																																																																																																																																																																																																							
	Молоко		85,75	85,75											104,0	104,0																																																																																																																																																																																																																							
Вода		70	70										140,0	140,0																																																																																																																																																																																																																									
				1,31	1,12	15,7	78,41	0,02	0,07	0,59	58,86	0,83			1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,08	0,65	65,4	0,92																																																																																																																																																																																																																
122	Хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33																																																																																																																																																																																																															
Итого		410		12,95	11,02	69,08	500,16	0,153	0,128	0,97	92,56	56,03	495			17,16	14,7	93,9	665,83	0,204	0,153	1,24	110,66	2,65																																																																																																																																																																																																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ОБЪЕМ</th> <th>Б</th> <th>Ж</th> <th>У</th> <th>Ккал</th> <th>%</th> <th>норма</th> <th>В1</th> <th>В2</th> <th>С</th> <th>Са</th> <th>Fe</th> <th>ОБЪЕМ</th> <th>Б</th> <th>Ж</th> <th>У</th> <th>Ккал</th> <th>%</th> <th>норма</th> <th>В1</th> <th>В2</th> <th>С</th> <th>Са</th> <th>Fe</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">Завтрак</td> <td>365</td> <td>13,3</td> <td>11,5</td> <td>47,4</td> <td>345</td> <td>25</td> <td>25%</td> <td>0,2</td> <td>0,4</td> <td>1,3</td> <td>189,0</td> <td>2,2</td> <td>475</td> <td>15,9</td> <td>13,8</td> <td>61,3</td> <td>436</td> <td>24</td> <td>25%</td> <td>0,2</td> <td>0,4</td> <td>1,7</td> <td>235,2</td> <td>2,7</td> </tr> <tr> <td colspan="2">2-й завтрак</td> <td>200</td> <td>1,0</td> <td>0,2</td> <td>20,2</td> <td>92</td> <td>5</td> <td>5%</td> <td>0,0</td> <td>0,0</td> <td>4,0</td> <td>14,0</td> <td>0,4</td> <td>200</td> <td>1,0</td> <td>0,2</td> <td>20,2</td> <td>92</td> <td>5</td> <td>5%</td> <td>0,0</td> <td>0,0</td> <td>4,0</td> <td>14,0</td> <td>0,4</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Обед</td> <td>640</td> <td>17,1</td> <td>15,7</td> <td>87,6</td> <td>517</td> <td>36</td> <td>35%</td> <td>0,2</td> <td>0,1</td> <td>16,4</td> <td>69,3</td> <td>3,6</td> <td>750</td> <td>20,5</td> <td>18,8</td> <td>101,5</td> <td>660</td> <td>36</td> <td>35%</td> <td>0,2</td> <td>0,1</td> <td>18,3</td> <td>80,2</td> <td>4,3</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Уплотненный полдник с включением блюд ужина</td> <td>410</td> <td>13,0</td> <td>11,0</td> <td>69,1</td> <td>500</td> <td>37</td> <td>35%</td> <td>0,2</td> <td>0,1</td> <td>1,0</td> <td>92,6</td> <td>56,0</td> <td>495</td> <td>17,2</td> <td>14,7</td> <td>93,9</td> <td>666</td> <td>38</td> <td>35%</td> <td>0,2</td> <td>0,2</td> <td>1,2</td> <td>110,7</td> <td>2,7</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Итого</td> <td>1615</td> <td>44,31</td> <td>38,48</td> <td>224,3</td> <td>1454</td> <td></td> <td></td> <td>0,512</td> <td>0,63</td> <td>22,65</td> <td>364,82</td> <td>62,26</td> <td>1920</td> <td>54,56</td> <td>47,5</td> <td>276,88</td> <td>1854</td> <td></td> <td></td> <td>0,654</td> <td>0,739</td> <td>25,2</td> <td>440,11</td> <td>9,99</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Норма</td> <td>1500</td> <td>42</td> <td>47</td> <td>203</td> <td>1400</td> <td>103</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1800</td> <td>54</td> <td>60</td> <td>261</td> <td>1800</td> <td>102</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Б:Ж:У</td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> <td>4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> <td>3,9</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>																										ОБЪЕМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	ОБЪЕМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	Завтрак		365	13,3	11,5	47,4	345	25	25%	0,2	0,4	1,3	189,0	2,2	475	15,9	13,8	61,3	436	24	25%	0,2	0,4	1,7	235,2	2,7	2-й завтрак		200	1,0	0,2	20,2	92	5	5%	0,0	0,0	4,0	14,0	0,4	200	1,0	0,2	20,2	92	5	5%	0,0	0,0	4,0	14,0	0,4	Обед		640	17,1	15,7	87,6	517	36	35%	0,2	0,1	16,4	69,3	3,6	750	20,5	18,8	101,5	660	36	35%	0,2	0,1	18,3	80,2	4,3	Уплотненный полдник с включением блюд ужина		410	13,0	11,0	69,1	500	37	35%	0,2	0,1	1,0	92,6	56,0	495	17,2	14,7	93,9	666	38	35%	0,2	0,2	1,2	110,7	2,7	Итого		1615	44,31	38,48	224,3	1454			0,512	0,63	22,65	364,82	62,26	1920	54,56	47,5	276,88	1854			0,654	0,739	25,2	440,11	9,99	Норма		1500	42	47	203	1400	103							1800	54	60	261	1800	102							Б:Ж:У			1	1	4									1	1	3,9									
	ОБЪЕМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe	ОБЪЕМ	Б	Ж	У	Ккал	%	норма	В1	В2	С	Са	Fe																																																																																																																																																																																																															
Завтрак		365	13,3	11,5	47,4	345	25	25%	0,2	0,4	1,3	189,0	2,2	475	15,9	13,8	61,3	436	24	25%	0,2	0,4	1,7	235,2	2,7																																																																																																																																																																																																														
2-й завтрак		200	1,0	0,2	20,2	92	5	5%	0,0	0,0	4,0	14,0	0,4	200	1,0	0,2	20,2	92	5	5%	0,0	0,0	4,0	14,0	0,4																																																																																																																																																																																																														
Обед		640	17,1	15,7	87,6	517	36	35%	0,2	0,1	16,4	69,3	3,6	750	20,5	18,8	101,5	660	36	35%	0,2	0,1	18,3	80,2	4,3																																																																																																																																																																																																														
Уплотненный полдник с включением блюд ужина		410	13,0	11,0	69,1	500	37	35%	0,2	0,1	1,0	92,6	56,0	495	17,2	14,7	93,9	666	38	35%	0,2	0,2	1,2	110,7	2,7																																																																																																																																																																																																														
Итого		1615	44,31	38,48	224,3	1454			0,512	0,63	22,65	364,82	62,26	1920	54,56	47,5	276,88	1854			0,654	0,739	25,2	440,11	9,99																																																																																																																																																																																																														
Норма		1500	42	47	203	1400	103							1800	54	60	261	1800	102																																																																																																																																																																																																																				
Б:Ж:У			1	1	4									1	1	3,9																																																																																																																																																																																																																							

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

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

15 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		Масса порции с 3-х до 7 лет	С 3-х лет до 7-ми лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Брутто, г	Нетто, г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca	Fe		Брутто, г	Нетто, г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca	Fe		
					Б	Ж	У										Б	Ж	У								
ЗАВТРАК																											
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											
			12,9	19,85	3,51	234,34	0,07	0,51	0	121,38	2,4				17,23	26,46	5,5	275,78	0,09	0,68	2	161,85	3,2				
529	Молоко кипяченое	200																				200					
	Молоко		200	200												200	200										
			5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17				5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17				
122	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,006	0,00	4	0,22	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33		
Итого		370			20,01	26,39	23,43	401,46	0,12	0,666	0,5	326,24	2,79	430			25,1	33,08	30,34	466,4	0,15	0,84	2,5	368,71	3,7		
2-Й ЗАВТРАК																											
532	Сок апельсиновый	200	200,0	200,0	0,7	0,3	7,7	40,9	0,0	0,0	57,0	38,0	40,9	200	200,0	200,0	0,7	0,3	7,7	40,9	0,0	0,0	57,0	38,0	40,9		
Итого		200			0,67	0,29	7,7	40,85	0,04	0,03	57	38	40,85	200			0,7	0,3	7,7	40,9	0,0	0,0	57,0	38,0	40,9		
ОБЕД																											
152	Щи из квашенной капусты	150																				200					
	Капуста квашеная		53,6	37,5												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 или вода		0,9	0,9												1,1	1,1										
			120,0	120,0												144,0	144,0										
			0,77	2,94	2,4	39,8	0,01	0,01	6,37	16,1	0,32				0,9	3,5	2,8	53,8	0,01	0,01	7,64	19,31	0,38				
387	Картофельная запеканка с мясом	160																				200					
	Говядина (котлетное мясо)		149,6	117,6												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												
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				
520	Кисель из яблок сушеных	180																				250					
	Яблоки сушеные		7,5	7,5																							
	Сахар		9,0	18,0																							
	Крахмал картофельный		5,4	5,4																							
	Вода		194,0	194,0																							
Лимонная кислота	0,2	0,2																									
			0,24	0	27,74	111,92	0	0	0,22	11,27	1,67																
											0,05																
628	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	20																				250					
	Концентрат киселя с витаминами "Киселек Валетек" для детей дошкольного возраста																										
	вода															25,0	25,0										
																250,0	250,0										
			0	0	23	92	37,5	0,43	25	0	0				0	0	23	92	37,5	0,43	25	0	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	0,01	0	4	0,22		
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95		
Итого		550			23,77	22,38	68,44	484,33	0,27	0,236	9,76	67,57	6,15	720			29	27,76	73,21	656,2	37,83	0,73	36,6	68,63	5,53		

526	Компот из плодов или ягод сушеных	180																								
			Яблоки	11,25	42,00																					
			или груши	22,5	33,75																					
			или курага	6,00	10																					
			или чернослив	18,75	27,75																					
			или урюк	18,75	34,50																					
			или изюм	15,00	24,00																					
			сахар	5,1	5,1																					
			вода	151,5	151,5																					
	аскорбиновая кислота			0,25	0,15	16,4	67,94	0,01	0,00	0,21	6,35	5,38			0,3	0,00	19,68	81,52	0,02	0	0,25	7,61	6,45			
										0,05											0,05					
122	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,004	0,00	3	0,017	15	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,004	0,00	3	0,017		
123	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95		
	Итого	595			26,77	26,31	50,75	530,33	0,24	0,404	13,95	69,79	11,167	695		34,76	28,68	60,06	702,75	0,26	0,494	15,51	83,83	13,607		
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина																									
342	Яблоки фаршированные творогом	180																								
			Яблоки свежие	208,00	179,00																					
			Творог	78,50	77,50																					
			Яйца	0,32	0,20																					
			Сахар	22,50	12,50																					
			Масса полуфабриката	0,00	269,20																					
			Масса фаршированных яблок	0,00	180,00																					
			Пудра рафинадная	7,50	7,50																					
				10,02	5,76	35,95	281,84	0,06	0,20	7,32	123,86	3,64			11,1	6,4	42,2	339,82	0,07	0,20	8,13	137,63	4,04			
530	Кефир,ацидофилин, простокваша,ряженка	200																								
			Кефир	206,0	200,0																					
					5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2			5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2		
604	Печенье	50	50	50	2,25	2,94	22,32	135,1	0,02	0,01	0	8,7	0,63	70	70	2,25	2,94	22,32	196,2	0,02	0,01	0	8,7	0,63		
	Итого	430			17,87	13,08	66,45	511,46	0,14	0,51	8,72	372,56	4,47	490		18,95	13,72	72,7	630,54	0,15	0,51	9,53	386,33	4,87		
	Завтрак	350	10,9	13,4	52,5	349	24	25%	0,1	0,1	1,9	274,2	0,9	440	14,9	15,6	69,7	483	26	25%	0,1	0,3	2,4	369,9	1,2	
	2-й завтрак	100	0,8	0,2	11,5	38	5	5%	0,1	0,0	38,0	35,0	36,1	100	0,8	0,2	11,5	38	5	5%	0,1	0,0	38,0	35,0	36,1	
	Обед	595	26,8	26,3	50,8	530	37	35%	0,2	0,4	14,0	69,8	11,2	695	34,8	28,7	60,1	703	38	35%	0,3	0,5	15,5	83,8	13,6	
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина	430	17,9	13,1	66,5	511	36	35%	0,1	0,5	8,7	372,6	4,5	490	19,0	13,7	72,7	631	34	35%	0,2	0,5	9,5	386,3	4,9	
	Итого	1475	56,32	62,6	181,19	1428			0,523	1,056	62,56	751,56	52,587	1725	69,42	58,24	213,91	1854		0,5945	1,308	65,475	875,05	55,742		
	Норма	1500	42	47	203	1400	102							1800	54	60	261	1800	103							
	Б:Ж:У		1	1	4										1	1	4,1									

20 день

	Наименование блюда	Масса порции (г) от 1 до 3-х лет	от 1-го года до 3-х лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		с 3-х до 7лет	С 3-х лет до 7-ми лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг								
			Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca	Fe		Брутто,г	Нетто,г	Пищевые в-ва (г)				B1	B2	C	Ca	Fe							
					Б	Ж	У										Б	Ж	У													
	ЗАВТРАК																															
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															
	Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия		12,00	12,00												16,00	16,00															
					3,71	3,41	9,21	93,04	0,04	0,13	0,59	101,76	0,24					4,28	3,94	10,94	107,35	0,05	0,15	0,68	117,42	0,28						
506	Чай с лимоном	160												180																		
	Чай-заварка		0,80	0,80											1,00	1,00																
	вода		112,50	112,50											135,00	135,00																
	Сахар		5,25	5,25											8,30	8,30																
	Лимон		7,00	6,00											8,00	7,20																
					0,045	0,01	11,44	46,88	0	0	2,1	2,19	0,68					0,05	0,01	12,73	56,25	0	0	2,52	2,63	0,82						
107	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40												50																		
	Масло сливочное		13,0	13,0											16,0	16,0																
	Хлеб пшеничный		20,0	20,0											30,0	30,0																
						1,62	16,66	10	196,42	0,02	0,03	0	6,4		0,26					2,03	20,83	11,5	245,53	0,03	0,04	0	8	0,33				
Итого	350			5,38	20,08	30,65	336,34	0,06	0,16	2,69	110,35	1,18	400				6,36	24,78	35,17	409,13	0,08	0,19	3,20	128,05	1,43							
2 ЗАВТРАК																																
532	Сок апельсиновый	200	200,0	200,0	1,4	0,2	26,2	47,0	0,1	0,0	8,0	36,0	0,6	200	200,0	200,0	1,4	0,2	26,2	47,0	0,1	0,0	8,0	36,0	0,6							
200	Итого	200			1,4	0,2	26,2	47,0	0,1	0,0	8,0	36,0	0,6	200			1,4	0,2	26,2	47,0	0,1	0,0	8,0	36,0	0,6							
ОБЕД																																
133	Икра свекольная или морковная	30												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		5,3	5,3											5	5																
	лимонная кислота		0,14	0,14											0,23	0,23																
	Сахар		0,36	0,36											0,6	0,6																
					0,56	3,01	2,52	47,58	0,01	0,01	2,52	14,64	0,62					0,7	3,77	3,16	59,47	0,02	0,02	3,15	18,3	0,77						
145	Свекольник	180												200																		
	Свекла		57,60	46,08											64,00	51,20																
	Морковь		9,00	7,20											10,00	8,00																
	Лук репчатый		9,72	8,10											10,80	9,00																
	Картофель		41,40	30,96											46,00	34,40																
	Масло сливочное		3,60	3,60											4,00	4,00																
	Сахар		1,80	1,80											2,00	2,00																
	Бульон или вода		144,00	144,00											160,00	160,00																
	Томат-пюре		2,34	2,34											2,60	2,60																
Сметана	1,80	1,80										2,00	2,00																			
					1,56	3,18	7,7	83,36	0,05	0,05	6,29	27,17	1,1					1,74	3,53	9,67	102,62	0,05	0,05	6,99	30,19	1,22						
413	Сердце в соусе	100												120																		
	Сердце		210,00	200,00											265,00	250,00																
	Морковь		3,60	2,40											4,80	3,20																
	Лук репчатый		3,00	2,40											4,00	3,20																
	Масло растительное		8,80	8,80											11,00	11,00																
	Масса готового сердца		0,00	60,00											0,00	80,00																
	Чеснок		0,72	0,60											0,96	0,80																
					14,41	8,06	1,37	137,69	0,19	0,45	1,04	7,75	3,85					19,21	10,75	2,5	236,88	0,25	0,6	1,39	10,33	5,13						

дня
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