

Примерное циклическое меню

День: понедельник
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.	
					Б	Ж	У		Б	Ж	У			С
Завтрак														
19/1	Каша гречневая рассыпчатая Гречка Сливочное масло	60							2,48	3,40	11,94	88,23	0,38	
			20,00	20,00	12,30	6,10	59,50	342,00	2,46	1,22	11,90	68,40		
			3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83		
50	Яйцо варёное	43,8	50,00	43,80	5,10	4,60	0,30	63,00	2,23	2,01	0,13	27,59		
3	Икра кабачковая(баклажанная)	70	70,00	70,00	1,90	8,90	7,70	119,00	1,33	6,23	5,39	83,30	5,70	
97	Кофейный напиток со сгущённым молоком Кофейный напиток Сгущённое молоко	200							2,84	2,00	22,08	118,00	0,30	
			1,70	1,70										
			40,00	40,00	7,10	5,00	55,20	295,00	2,84	2,00	22,08	118,00		
	Печенье с маслом Печенье Сливочное масло	40 10	40,00 10,00	40,00 10,00	7,50 0,80	9,80 72,50	74,40 1,30	417,00 661,00	3,00 0,08	3,92 7,25	29,76 0,13	166,80 66,10		
	Всего за завтрак								11,97	24,81	69,43	550,02		
Обед														
34	Борщ с фасолью и сметаной Картофель Свекла Лук Морковь Фасоль Томатная паста Сметана Масло растительное Капуста	250							5,35	6,21	22,04	167,73	31,20	
			85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28		
			20,00	16,00	1,50	0,10	8,80	42,00	0,24	0,02	1,41	6,72		
			15,00	13,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,18	0,03	1,07	5,33		
			15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20		
			10,00	10,00	21,00	2,00	47,00	298,00	2,10	0,20	4,70	29,80		
			5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10		
			11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66		
			2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98		
			60,00	48,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,86	0,05	2,26	13,44		

	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
56	Макаронны отварные с маслом	150							5,52	2,83	35,29	188,83	0,30
	Макаронны		50,00	50,00	11,00	1,30	70,50	338,00	5,50	0,65	35,25	169,00	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
77	Биштекс	55							14,53	13,67	7,75	211,96	
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Растительное масло		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
10	Салат из свежей капусты	50							0,88	2,06	2,81	33,86	21,30
	Капуста		50,00	40,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,72	0,04	1,88	11,20	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		5,00	4,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,05	0,00	0,28	1,40	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
104	Кисель из сухофруктов	180							0,23	0,00	23,93	97,47	0,85
	сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62	
	Крахмал		10,00	10,00					0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	с-витамины		0,05	0,05									
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								30,48	25,26	115,97	817,35	
Полдник													
105	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40	1,40
92	Булочка домашняя	80							7,79	10,21	48,38	317,28	0,36
	Мука		50,00	50,00	10,30	1,10	70,60	334,00	5,15	0,55	35,30	167,00	
	Молоко		60,00	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,74	1,92	2,82	36,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Дрожжи		2,50	2,50	12,70	2,70	8,50	109,00	0,32	0,07	0,21	2,73	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Масло растительное		5,00	5,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	5,00	0,00	44,95	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Фрукты свежие	65	65,00	65,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,26	0,26	6,37	30,55	3,75
	Всего за полдник								13,27	14,97	61,95	443,23	
Ужин													
53	Овощное рагу	200							5,42	6,03	26,23	183,42	0,05

	Картофель		130,00	98,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,96	0,39	15,97	75,46	
	Капуста		200,00	160,00	1,80	0,10	4,70	28,00	2,88	0,16	7,52	44,80	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60	
102	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	15,27	63,25	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Всего за ужин								8,59	7,24	61,54	350,27	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								64,30	72,28	308,89	2160,87	

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
24	Каша молочная "Полтавка"	200							7,25	7,30	29,05	212,03	2,10
	Полтавка		25,00	25,00	11,50	1,30	67,90	329,00	2,88	0,33	16,98	82,25	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
98	Кофейный напиток на молоке	200							3,48	3,84	20,61	131,85	0,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
110	Булка с маслом и сыром								6,29	12,05	15,16	195,40	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Сыр	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60	
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70	
	Всего за завтрак								17,02	23,19	64,82	539,28	
Обед													
36	Рассольник со сметаной	250							2,52	6,98	16,18	138,56	11,80
	Картофель		60,00	45,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,90	0,18	7,34	34,65	
	Перловка		10,00	10,00	9,30	1,10	66,90	315,00	0,93	0,11	6,69	31,50	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20	
	Солёный огурец		20,00	16,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,13	0,02	0,27	2,08	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
69	Котлета мясная	70							15,30	14,97	12,76	246,85	0,90
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	

	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
54	Капуста тушённая	160							4,60	3,18	15,14	110,32	71,80
	Капуста		250,00	200,00	1,80	0,10	4,70	28,00	3,60	0,20	9,40	56,00	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Мука		5,00	5,00	10,30	1,10	70,60	334,00	0,52	0,06	3,53	16,70	
100	Компот из свежих яблок и лимонов	180							0,29	0,21	20,07	86,28	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								26,66	25,83	88,30	699,51	
Полдник													
105	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60	1,40
106	Гренка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60	
	Фрукты свежие	65	65,00	65,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,26	0,26	6,37	30,55	3,75
	Всего за полдник								8,38	8,66	33,97	254,75	
Ужин													
81	Фрикадельки рыбные в томатно-овощной заливке	70/50							16,49	4,05	9,25	139,75	3,30
	Рыба (без головы)		114,00	84,00	17,20	0,50	0,00	73,00	14,45	0,42	0,00	61,32	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
59	Картофельное пюре	150							4,19	5,77	24,42	167,00	30,20
	Картофель		180,00	135,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,70	0,54	22,01	103,95	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	

8	Салат из редиса	50							0,60	2,05	1,70	27,98	0,03
	Редис		60,00	50,00	1,20	0,10	3,40	20,00	0,60	0,05	1,70	10,00	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
101	Чай с сахаром	200							0,00	0,00	14,97	59,85	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
	Всего за ужин								22,82	12,47	85,08	446,38	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								74,88	70,15	272,17	1939,91	

День: среда
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
27	Каша молочная "Дружба"	200							6,57	7,46	29,83	213,93	1,60
	Пшено		10,00	10,00	11,50	3,30	66,50	342,00	1,15	0,33	6,65	34,20	
	Рис		15,00	15,00	7,00	1,00	74,00	333,00	1,05	0,15	11,10	49,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
96	Какао на молоке	200							3,97	4,14	20,81	137,63	0,90
	Какао		2,00	2,00	24,30	15,00	10,20	289,00	0,49	0,30	0,20	5,78	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Булка с маслом								3,16	8,21	21,29	172,10	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Всего за завтрак								13,70	19,81	71,93	523,66	
Обед													
33	Суп овощной со сметаной на м/б и яйцом	250							3,24	5,22	14,54	118,83	11,20
	Яйцо		4,20	3,70	12,70	11,50	0,70	157,00	0,47	0,43	0,03	5,81	
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Сметана		5,00	5,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,13	1,00	0,17	10,30	
	Зелёный горошек		20,00	18,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,56	0,04	1,17	7,20	
	Капуста		40,00	32,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,58	0,03	1,50	8,96	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
70	Бефстроганов в томатном соусе	60/50							13,81	13,12	5,69	196,28	2,80
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Мука		5,00	5,00	10,30	1,10	70,60	334,00	0,52	0,06	3,53	16,70	

	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
19	Каша гречневая рассыпчатая	135							6,17	4,50	29,78	184,22	0,38
	Гречка		50,00	50,00	12,30	6,10	59,50	342,00	6,15	3,05	29,75	171,00	
	Сливочное масло		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
112	Салат из свежих помидоров	50							0,59	2,10	2,29	31,58	9,90
	Помидор свежий		50,00	43,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,47	0,09	1,63	10,32	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
99	Компот из с/фруктов	180							0,23	0,00	23,93	97,47	0,85
	Сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								27,98	25,44	100,37	745,88	
Полдник													
105	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40	1,40
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
	Повидло	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,09	0,00	18,06	74,40	0,03
	Фрукты свежие	75	75,00	75,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,30	0,30	7,35	35,25	3,75
	Всего за полдник								7,15	5,40	42,63	256,85	
Ужин													
87	Сырник творожный с изюмом	120							20,91	16,01	31,03	361,09	0,80
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00	
	Изюм		8,00	8,00	3,40	1,40	48,30	284,00	0,27	0,11	3,86	22,72	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Мука		20,00	20,00	10,30	1,10	70,60	334,00	2,06	0,22	14,12	66,80	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
17	Соус молочно-сметанный	100							3,11	4,40	16,56	119,75	0,80
	Сметана		6,00	6,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,15	1,20	0,20	12,36	
	Молоко		100,00	100,00	2,90	3,20	4,70	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	
	Крахмал		7,00	7,00	0,80	0,00	81,00	335,00	0,06	0,00	5,67	23,45	
	Сахар		6,00	6,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	5,99	23,94	

95	Сок фруктовый	200	200,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00	0,50	0,10	10,10	46,00	24,00
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60	
	Всего за ужин								27,60	21,71	77,74	630,44	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								76,43	72,35	292,67	2156,83	

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
25	Каша гречневая молочная	200							7,45	8,50	26,95	215,28	2,40
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Гречка		25,00	25,00	12,30	6,10	59,50	342,00	3,08	1,53	14,88	85,50	
98	Кофейный напиток на молоке	200							3,48	3,84	20,61	131,85	0,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
110	Булка с маслом и сыром								7,06	12,11	21,29	223,70	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Сыр	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	Всего за завтрак								17,99	24,45	68,85	570,83	
Обед													
39	Суп "Полевой" со сметаной на м/б и яйцом	250							4,17	7,48	17,46	154,44	11,10
	Яйцо		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18	
	Картофель		75,00	56,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,12	0,22	9,13	43,12	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
	Пшено		10,00	10,00	11,50	3,30	66,50	342,00	1,15	0,33	6,65	34,20	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
66	Жаркое по-домашнему	200							15,88	14,12	9,29	229,53	34,40

	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Картофель		180,00	135,00	1,80	0,10	4,70	28,00	2,43	0,14	6,35	37,80	
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	65							0,67	2,11	2,39	33,26	6,80
	Огурец		20,00	17,00	0,80	0,10	2,50	24,00	0,14	0,02	0,43	4,08	
	Помидор		50,00	43,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,47	0,09	1,63	10,32	
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	22,00	0,06	0,01	0,33	0,88	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
100	Компот из свежих яблок и лимонов	180							0,29	0,21	20,07	86,28	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								24,95	24,42	73,36	621,01	
Полдник													
105	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60	1,40
	Фрукты свежие	65	65,00	65,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,26	0,26	6,37	30,55	3,75
	Зефир	60	60,00	60,00	0,50	0,00	80,00	324,00	0,30	0,00	48,00	194,40	
	Всего за полдник								5,60	7,46	61,93	345,55	
Ужин													
79	Котлета рыбная	70							16,92	4,35	12,76	157,75	1,80
	Рыба(без головы)		114,00	84,00	17,20	0,50	0,00	73,00	14,45	0,42	0,00	61,32	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
6	Салат из отварной свеклы с чесноком	100							1,93	4,13	11,16	89,22	2,90
	Свекла		150,00	120,00	1,50	0,10	8,80	42,00	1,80	0,12	10,56	50,40	
	Чеснок		3,00	2,00	6,50	0,50	29,90	143,00	0,13	0,01	0,60	2,86	

	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
102	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	15,27	63,25	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60	
	Всего за ужин								22,02	9,68	59,22	413,82	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								70,55	66,01	263,37	1951,20	

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
86	Пудинг творожный	110							19,82	11,80	16,53	255,62	0,60
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Манка		12,00	12,00	10,30	1,00	70,60	333,00	1,24	0,12	8,47	39,96	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
16	Соус молочный	100							2,96	3,20	15,36	103,40	0,80
	Молоко		100,00	100,00	2,90	3,20	4,70	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Крахмал		7,00	7,00	0,80	0,00	81,00	335,00	0,06	0,00	5,67	23,45	
96	Какао на молоке	200							3,97	4,14	20,81	137,63	0,90
	Какао		2,00	2,00	24,30	15,00	10,20	289,00	0,49	0,30	0,20	5,78	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Булка с маслом								3,16	8,21	21,29	172,10	
	Булка	30	30,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Всего за завтрак								29,90	27,35	74,00	668,75	
Обед													
38	Суп картофельный с яйцом со сметаной на к/б	250							3,18	7,19	12,12	126,40	24,80
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Яйцо		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
68	Плов из отварной Курица	210							26,37	26,06	39,21	496,86	1,60
	Курица		135,00	123,00	18,20	18,40	0,00	238,00	22,39	22,63	0,00	292,74	

	Рис		50,00	50,00	7,00	1,00	74,00	333,00	3,50	0,50	37,00	166,50	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44	
4	Салат из свежей капусты с морковью	50							0,59	2,05	2,42	30,62	9,90
	Капуста свежая		40,00	32,00	1,20	0,10	4,10	22,00	0,38	0,03	1,31	7,04	
	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
99	Компот из с/фруктов	180							0,23	0,00	23,93	97,47	0,85
	Сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин	0,50	0,05	0,05									
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								34,33	35,79	101,83	868,85	
Полдник													
105	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40	1,40
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
107	Яблоко печёное	110							0,44	0,44	12,78	59,68	3,75
	Яблоко		124,00	110,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,44	0,44	10,78	51,70	
	Сахар		2,00	2,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,00	7,98	
	Всего за полдник								7,20	5,54	30,00	206,88	
Ужин													
50	Яйцо	21,87	25,00	21,87	12,70	11,50	0,70	157,00	2,78	2,52	0,15	34,34	
2	Овощи тушеные	210							2,57	6,41	20,29	149,90	11,10
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Картофель		130,00	98,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,96	0,39	15,97	75,46	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Кабачок		100,00	84,00	0,30	0,00	2,40	11,00	0,25	0,00	2,02	9,24	
	Лук		10,00	8,00	0,20	0,20	10,00	42,00	0,02	0,02	0,80	3,36	
	Масло растительное		6,00	6,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	5,99	0,00	53,94	
95	Сок фруктовый	200	200,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00	0,50	0,10	10,10	46,00	24,00
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70	
	Всего за ужин								8,16	9,93	45,58	307,94	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								79,58	78,60	251,39	2052,41	

День: понедельник
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
57	Плов вегетарианский с изюмом	200							4,57	3,64	59,26	294,54	2,10
	Рис		60,00	60,00	7,00	1,00	74,00	333,00	4,20	0,60	44,40	199,80	
	Изюм		10,00	10,00	3,40	1,40	48,30	284,00	0,34	0,14	4,83	28,40	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44	
97	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200							2,84	2,00	22,08	118,00	0,30
	Кофейный напиток		1,70	1,70									
	Сгущённое молоко		40,00	40,00	7,10	5,00	55,20	295,00	2,84	2,00	22,08	118,00	
	Печенье с маслом								3,08	11,17	29,89	232,90	
	Печенье	40	40,00	40,00	7,50	9,80	74,40	417,00	3,00	3,92	29,76	166,80	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Всего за завтрак								10,49	16,81	111,23	645,44	
Обед													
42	Суп гороховый(фасолевый) со сметаной	250							4,78	6,14	18,29	148,09	7,50
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Горох(фасоль)		15,00	13,00	23,00	1,60	48,10	299,00	2,99	0,21	6,25	38,87	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
59	Картофельное пюре	150							4,19	5,77	24,42	167,00	30,20
	Картофель		180,00	135,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,70	0,54	22,01	103,95	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	
69	Котлета мясная	70							15,30	14,97	12,76	246,85	0,90
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	

	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
12	Салат из свежей капусты с огурцом	85							1,30	4,08	3,49	56,54	21,30
	Капуста		76,00	61,00	1,80	0,10	4,70	28,00	1,10	0,06	2,87	17,08	
	Огурец свежий		30,00	25,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,20	0,03	0,63	3,50	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
100	Компот из свежих яблок и лимонов	180							0,29	0,21	20,07	86,28	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								29,80	31,66	103,18	822,26	
Полдник													
105	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60	1,40
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60	
	Фрукты свежие	65	65,00	65,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,26	0,26	6,37	30,55	3,75
	Всего за полдник								8,38	8,66	33,97	254,75	
Ужин													
3	Икра кабачковая(баклажанная)	70	70,00	70,00	1,90	8,90	7,70	119,00	1,33	6,23	5,39	83,30	5,70
56	Макароньы отварные с маслом	150							5,52	2,83	35,29	188,83	0,30
	Макароньы		50,00	50,00	11,00	1,30	70,50	338,00	5,50	0,65	35,25	169,00	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
95	Сок фруктовый	200	200,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00	0,50	0,10	10,10	46,00	24,00
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70	
	Всего за ужин								9,66	10,06	65,81	395,83	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								58,34	67,18	314,19	2118,28	

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
49	Омлет Яйцо Масло сливочное Мука Молоко	110							8,05 5,56 0,02 1,03 1,45	8,19 5,03 1,45 0,11 1,60	9,74 0,31 0,03 7,06 2,35	145,31 68,69 13,22 33,40 30,00	0,38
13	Салат из свежей капусты с зелёным горошком Капуста Масло растительное Морковь Зелёный горошек Лук	100							2,32 1,44 0,00 0,21 0,56 0,11	3,15 0,08 3,00 0,02 0,04 0,02	6,69 3,76 0,00 1,10 1,17 0,66	65,45 22,40 26,97 5,60 7,20 3,28	
98	Кофейный напиток на молоке Кофейный напиток Молоко Сахар	200							3,48 0,00 3,48 0,00	3,84 0,00 3,84 0,00	20,61 0,00 5,64 14,97	131,85 0,00 72,00 59,85	0,90
	Булка с маслом Булка Масло сливочное	30 10	30,00 10,00	30,00 10,00	7,70 0,80	2,40 72,50	52,90 1,30	265,00 661,00	2,39 2,31 0,08	7,97 0,72 7,25	16,00 15,87 0,13	145,60 79,50 66,10	
	Всего за завтрак								16,24	23,15	53,04	488,21	
Обед													
35	Щи зеленые Картофель Щавель Лук зелёный Сметана Масло сливочное Масло растительное	250							2,54 1,28 0,90 0,06 0,28 0,02 0,00	5,90 0,26 0,00 0,00 2,20 1,45 2,00	13,11 10,43 2,01 0,26 0,37 0,03 0,00	116,16 49,28 11,66 1,36 22,66 13,22 17,98	25,50

73	Ёжики в томатном соусе	100							15,89	16,27	20,05	290,38	3,30
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Рис		15,00	15,00	7,00	1,00	74,00	333,00	1,05	0,15	11,10	49,95	
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
48/1	Свекла тушеная	90							1,92	3,13	10,79	79,36	0,20
	Свекла		120,00	96,00	1,50	0,10	8,80	42,00	1,44	0,10	8,45	40,32	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
99	Компот из с/фруктов	180							0,23	0,00	23,93	97,47	0,85
	сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62	
	сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	с-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								24,52	25,80	92,03	700,87	
Полдник													
105	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40	1,40
106	Гренка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60	
	Фрукты свежие	65	65,00	65,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,26	0,26	6,37	30,55	3,75
	Всего за полдник								8,56	9,26	33,61	229,55	
Ужин													
58	Картофель в молоке	150							4,19	5,77	24,42	167,00	32,20
	Картофель		180,00	135,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,70	0,54	22,01	103,95	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
79	Котлета рыбная	70							16,92	4,35	12,76	157,75	1,80
	Рыба(без головы)		114,00	84,00	17,20	0,50	0,00	73,00	14,45	0,42	0,00	61,32	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	

	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Свежий помидор	38	50,00	38,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,42	0,08	1,44	9,12	
102	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	15,27	63,25	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
	Всего за ужин								23,15	10,80	63,91	448,92	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								72,48	69,00	242,60	1867,54	

День: среда
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
84	Творожная запеканка	110							19,61	11,78	20,11	268,91	0,60
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,00	70,60	333,00	1,03	0,10	7,06	33,30	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
16	Соус молочный	100							2,96	3,20	20,35	123,35	0,80
	Молоко		100,00	100,00	2,90	3,20	4,70	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Крахмал		7,00	7,00	0,80	0,00	81,00	335,00	0,06	0,00	5,67	23,45	
96	Какао на молоке	200							18,09	28,36	63,39	585,03	0,90
	Какао		2,00	2,00	24,30	15,00	10,20	289,00	0,49	0,30	0,20	5,78	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
110	Булка с маслом и сыром								7,06	12,11	21,29	223,70	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Сыр	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	Всего за завтрак								47,71	55,45	125,14	1200,99	
Обед													
45	Суп гречневый со сметаной	250							3,63	6,84	20,97	160,52	16,70
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Гречка		15,00	15,00	12,30	6,10	59,50	342,00	1,85	0,92	8,93	51,30	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	

72	Голубцы ленивые	200							20,45	47,08	26,60	616,08	2,80
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	
	Капуста		200,00	160,00	2,50	20,00	3,40	206,00	4,00	32,00	5,44	329,60	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Рис		15,00	15,00	7,00	1,00	74,00	333,00	1,05	0,15	11,10	49,95	
	Яйцо		8,30	7,26	12,70	11,50	0,70	157,00	0,92	0,83	0,05	11,40	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Свежий огурец	50	60,00	50,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,40	0,05	1,25	7,00	
100	Компот из свежих яблок и лимонов	180							0,29	0,21	20,07	86,28	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								28,72	54,68	93,04	987,38	
Полдник													
105	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60	1,40
	Фрукты свежие	65	65,00	65,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,26	0,26	6,37	30,55	3,75
91	Блины с маслом и сахаром	100							9,31	12,10	50,27	348,18	0,40
	Мука		50,00	50,00	10,30	1,10	70,60	334,00	5,15	0,55	35,30	167,00	
	Яйцо		8,30	7,26	12,70	11,50	0,70	157,00	0,92	0,83	0,05	11,40	
	Молоко		100,00	100,00	2,90	3,20	4,70	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		6,00	6,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	5,99	0,00	53,94	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Дрожжи		2,50	2,50	12,70	2,70	8,50	109,00	0,32	0,07	0,21	2,73	
	Всего за полдник								14,61	19,56	64,20	499,33	
Ужин													
15	Сельдь	37	74,00	37,00	19,10	6,50	0,00	135,00	7,07	2,41	0,00	49,95	
2/1	Овощи тушеные	200							2,44	5,33	17,96	130,54	22,70
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Картофель		100,00	75,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,50	0,30	12,23	57,75	
	Кабачок		150,00	126,00	0,30	0,00	2,40	11,00	0,38	0,00	3,02	13,86	

	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		5,00	5,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	5,00	0,00	44,95	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60	
101	Чай с сахаром	200							0,00	0,00	14,97	59,85	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Всего за ужин								12,59	8,93	52,97	343,94	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								103,62	138,61	335,35	3031,64	

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
20	Каша пшённая с тыквой	200							8,10	8,61	32,41	240,37	2,10
	Тыква		120,00	84,00	1,00	0,10	4,40	22,00	0,84	0,08	3,70	18,48	
	Пшено		25,00	25,00	11,50	3,30	66,50	342,00	2,88	0,83	16,63	85,50	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44	
98	Кофейный напиток на молоке	200							3,48	3,84	20,61	131,85	0,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Булка с маслом								3,16	8,21	21,29	172,10	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Всего за завтрак								14,74	20,66	74,31	544,32	
Обед													
32	Свекольник со сметаной и яйцом	250							4,01	7,22	16,53	148,06	27,80
	Яйцо		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18	
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Свекла		50,00	40,00	1,50	0,10	8,80	42,00	0,60	0,04	3,52	16,80	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Морковь		15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	

64	Тефтели мясные в томатном соусе	70/50							14,90	14,68	9,43	229,74	
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
52	Рис отварной	150							3,52	2,68	37,04	186,33	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Рис		50,00	50,00	7,00	1,00	74,00	333,00	3,50	0,50	37,00	166,50	
9	Салат из свежих помидор со сладким перцем	50							0,63	3,09	2,36	40,67	0,50
	Помидор свежий		40,00	34,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,37	0,07	1,29	8,16	
	Перец		20,00	15,00	1,30	0,10	4,90	26,00	0,20	0,02	0,74	3,90	
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
99	Компот из с/фруктов	180							0,23	0,00	23,93	97,47	0,85
	Сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								27,24	28,17	113,45	819,76	
Полдник													
105	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40	1,40
	Пастила	60	60,00	60,00	0,50	0,00	80,00	324,00	0,30	0,00	48,00	194,40	
	Фрукты свежие	65	65,00	65,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,26	0,26	6,37	30,55	3,75
	Всего за полдник								5,78	4,76	61,57	320,35	
Ужин													
82	Рыба под омлетом	120							23,37	9,57	11,15	224,63	1,80
	Яйцо		50,00	43,75	12,70	11,50	0,70	157,00	5,56	5,03	0,31	68,69	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Рыба(без головы)		114,00	84,00	17,20	0,50	0,00	73,00	14,45	0,42	0,00	61,32	
	Молоко		80,00	80,00	2,90	3,20	4,70	60,00	2,32	2,56	3,76	48,00	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	

14	Салат "Летний"*	120							2,15	3,39	15,45	101,60	9,90
	Картофель		100,00	85,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,70	0,34	13,86	65,45	
	Лук зелёный		20,00	16,00	0,80	0,00	3,30	17,00	0,13	0,00	0,53	2,72	
	Свежий огурец		20,00	17,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,14	0,02	0,43	2,38	
	Свежий помидор		20,00	17,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,19	0,03	0,65	4,08	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
102	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	15,27	63,25	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,00	15,03	77,70	
	Всего за ужин								27,92	12,97	56,91	467,18	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								75,68	66,56	306,24	2151,61	

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 10

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
28	Вермишель отварная в молоке	200							6,57	6,51	26,17	190,77	1,95
	Вермишель		20,00	20,00	11,00	1,30	70,50	338,00	2,20	0,26	14,10	67,60	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
55	кофейный напиток на молоке	200							3,48	3,84	20,61	131,85	0,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
110	Булка с маслом и сыром								6,29	11,87	16,00	197,20	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Сыр	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60	
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	2,40	52,90	265,00	2,31	0,72	15,87	79,50	
	Всего за завтрак								16,34	22,22	62,78	519,82	
Обед													
37	Суп с клёцками на к/б	250							3,56	6,52	19,84	152,97	11,90
	Картофель		60,00	45,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,90	0,18	7,34	34,65	
	Мука		15,00	15,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,55	0,17	10,59	50,10	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
62	Курица отварная	70							22,62	22,67	1,39	299,71	3,80
	Курица		135,00	123,00	18,20	18,40	0,00	238,00	22,39	22,63	0,00	292,74	
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	
59	Картофельное пюре	150							4,19	5,77	24,42	167,00	30,20

	Всего за день		83,97	83,24	251,54	2116,25	
--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День: понедельник
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 11

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
55	Макароны с тёртым сыром Макароны Масло сливочное Сыр	200	60,00 3,00 16,00	60,00 3,00 15,00	11,00 0,80 26,00	1,30 72,50 26,00	70,50 1,30 0,00	338,00 661,00 344,00	10,52 6,60 0,02 3,90	6,86 0,78 2,18 3,90	42,34 42,30 0,04 0,00	274,23 202,80 19,83 51,60	0,34
97	Кофейный напиток со сгущённым молоком Кофейный напиток Сгущённое молоко	200	1,70 40,00	1,70 40,00	7,10	5,00	55,20	295,00	2,84 2,84	2,00 2,00	22,08 22,08	118,00 118,00	0,30
	Печенье с маслом Печенье Масло сливочное	40 10	40,00 10,00	40,00 10,00	7,50 0,80	9,80 72,50	74,40 1,30	417,00 661,00	3,08 3,00 0,08	11,17 3,92 7,25	29,89 29,76 0,13	232,90 166,80 66,10	
	Всего за завтрак								16,44	20,03	94,31	625,13	
Обед													
43	Борщ "Украинский" Картофель Капуста Свекла Лук Морковь Томатная паста Сметана Масло сливочное Масло растительное	250	85,00 70,00 30,00 20,00 20,00 5,00 11,00 2,00 2,00	64,00 56,00 24,00 17,00 16,00 5,00 11,00 2,00 2,00	2,00 1,80 1,50 1,40 1,30 4,80 2,50 0,80 0,00	0,40 0,10 0,10 0,20 0,10 0,00 20,00 72,50 99,90	16,30 4,70 8,80 8,20 6,90 19,00 3,40 1,30 0,00	77,00 28,00 42,00 41,00 35,00 102,00 206,00 661,00 899,00	3,63 1,28 1,01 0,36 0,24 0,21 0,24 0,28 0,02 0,00	6,03 0,26 0,06 0,02 0,03 0,02 0,00 2,20 1,45 2,00	19,02 10,43 2,63 2,11 1,39 1,10 0,95 0,37 0,03 0,00	146,57 49,28 15,68 10,08 6,97 5,60 5,10 22,66 13,22 17,98	24,00
90	Пампушка Мука Дрожжи Сахар Масло растительное Чеснок Яйцо	30	20,00 0,50 2,00 4,00 2,00 5,00	20,00 0,50 2,00 4,00 1,70 4,38	10,30 12,70 0,00 0,00 6,50 12,70	1,10 2,70 0,00 0,00 0,50 11,50	70,60 8,50 99,80 0,00 29,90 0,70	334,00 109,00 399,00 899,00 143,00 157,00	2,79 2,06 0,06 0,00 0,11 0,56	4,74 0,22 0,01 0,00 0,01 0,50	16,70 14,12 0,04 2,00 0,00 0,51 0,03	120,59 66,80 0,55 7,98 35,96 2,43 6,88	0,04
59	Картофельное пюре	150							4,19	5,77	24,42	167,00	30,20

	Картофель		180,00	135,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,70	0,54	22,01	103,95	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	
77	Бифштек	55							14,53	13,67	7,75	211,96	
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Растительное масло		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	65							0,62	2,11	2,46	39,24	6,80
	Свежий огурец		20,00	17,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,14	0,02	0,43	2,38	
	Свежий помидор		50,00	43,00	1,10	0,20	3,80	40,00	0,47	0,09	1,63	17,20	
	Лук		5,00	4,00	0,20	0,20	10,00	42,00	0,01	0,01	0,40	1,68	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
99	Компот из с/фруктов	180							0,23	0,00	23,93	97,47	0,85
	сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62	
	сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	с-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								29,94	32,82	118,43	900,33	
Полдник													
105	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40	1,40
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60	
	Фрукты свежие	75	75,00	75,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,30	0,30	7,35	35,25	3,75
	Всего за полдник								8,60	6,00	34,59	234,25	
Ужин													
53	Овощное рагу	200							5,42	6,03	26,23	183,42	0,05
	Картофель		130,00	98,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,96	0,39	15,97	75,46	
	Капуста		200,00	160,00	1,80	0,10	4,70	28,00	2,88	0,16	7,52	44,80	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70	
102	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	15,27	63,25	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	

	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Всего за ужин								7,82	6,94	56,53	324,37	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								62,80	65,78	303,86	2084,08	

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 12

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
27	Каша молочная"Дружба"	200							6,57	7,46	29,83	213,93	1,60
	Пшено		10,00	10,00	11,50	3,30	66,50	342,00	1,15	0,33	6,65	34,20	
	Рис		15,00	15,00	7,00	1,00	74,00	333,00	1,05	0,15	11,10	49,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
98	Кофейный напиток на молоке	200							3,48	3,84	20,61	131,85	0,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Булка с маслом								3,16	8,45	20,17	169,70	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Всего за завтрак								13,21	19,75	70,61	515,48	
Обед													
42	Суп фасолевый (гороховый) со сметаной на м/б	250							4,78	6,14	18,29	148,09	7,50
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Фасоль(горох)		15,00	13,00	23,00	1,60	48,10	299,00	2,99	0,21	6,25	38,87	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
74	Гуляш	80							13,81	14,12	5,69	205,27	3,15
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Мука		5,00	5,00	10,30	1,10	70,60	334,00	0,52	0,06	3,53	16,70	

	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
19	Каша гречневая рассыпчатая	150							6,17	5,23	29,79	190,83	
	Гречка		50,00	50,00	12,30	6,10	59,50	342,00	6,15	3,05	29,75	171,00	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
4	Салат из свежей капусты с морковью	45							0,62	2,06	2,49	31,99	9,90
	Капуста		40,00	32,00	1,20	0,10	4,10	22,00	0,38	0,03	1,31	7,04	
	Морковь		20,00	17,00	1,40	0,20	6,90	41,00	0,24	0,03	1,17	6,97	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
100	Компот из свежих яблок и лимонов	180							0,29	0,21	20,07	86,28	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								29,61	28,25	100,48	779,96	
Полдник													
105	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60	1,40
	Фрукты свежие	75	75,00	75,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,30	0,30	7,35	35,25	3,75
93	Плюшка	60							7,32	8,13	47,79	294,26	
	Мука		50,00	50,00	10,30	1,10	70,60	334,00	5,15	0,55	35,30	167,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
	Дрожжи		1,20	1,20	12,70	2,70	8,50	109,00	0,15	0,03	0,10	1,31	
	Всего за полдник								12,66	15,63	62,70	450,11	
Ужин													
83	Тефтели рыбные	90							19,12	4,37	10,59	158,42	
	Рыба		133,00	98,00	17,20	0,50	0,00	73,00	16,86	0,49	0,00	71,54	
	Лук		15,00	13,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,18	0,03	1,07	5,33	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	

	Мука		5,00	5,00	10,30	1,10	70,60	334,00	0,52	0,06	3,53	16,70	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
58	Картофель в молоке	150							4,19	5,77	24,42	167,00	32,20
	Картофель		180,00	135,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,70	0,54	22,01	103,95	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Свежий огурец	50	60,00	50,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,40	0,05	1,25	7,00	
101	Чай с сахаром	200							0,00	0,00	14,97	59,85	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
	Всего за ужин								25,25	10,79	61,25	444,07	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								80,74	74,41	295,03	2189,62	

День: среда
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 13

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
86	Пудинг творожный	110							19,82	11,80	21,52	275,57	0,60
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Манка		12,00	12,00	10,30	1,00	70,60	333,00	1,24	0,12	8,47	39,96	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Повидло	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,09	0,00	18,06	74,40	
96	Какао на молоке	200							3,97	4,14	20,81	137,63	0,90
	Какао		2,00	2,00	24,30	15,00	10,20	289,00	0,49	0,30	0,20	5,78	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Булка с маслом								3,16	8,21	21,29	172,10	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Всего за завтрак								27,03	24,15	81,69	659,70	
Обед													
39	Суп "Полевой" со сметаной и яйцом	250							4,17	7,48	17,46	154,44	11,10
	Картофель		75,00	56,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,12	0,22	9,13	43,12	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
	Пшено		10,00	10,00	11,50	3,30	66,50	342,00	1,15	0,33	6,65	34,20	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Яйцо		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18	
63	Шницель мясной	70							15,30	14,97	12,76	246,85	0,90
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	

	Всего за день		68,24	68,00	309,25	2145,41	
--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 14

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
24	Каша молочная"Полтавка"	200							7,52	7,80	26,35	206,78	0,40
	Крупа полтавка		25,00	25,00	12,60	3,30	57,10	308,00	3,15	0,83	14,28	77,00	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
98	Кофейный напиток на молоке	200							3,48	3,84	20,61	131,85	0,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
110	Булка с маслом и сыром								7,06	12,11	21,29	223,70	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Сыр	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	Всего за завтрак								18,06	23,75	68,25	562,33	
Обед													
46	Суп с зелёным горошком со сметаной на м/б и яйцом	250							4,50	7,27	15,06	144,20	4,10
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Зелёный горошек		45,00	41,00	3,10	0,20	6,50	40,00	1,27	0,08	2,67	16,40	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
	Яйцо		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	

61	Азу с картофелем	230							17,37	14,75	33,93	339,09	34,40
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Картофель		250,00	188,00	2,00	0,40	16,30	77,00	3,76	0,75	30,64	144,76	
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Солёный огурец		20,00	20,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,16	0,02	0,34	2,60	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
10/1	Салат из свежей капусты	75							1,42	4,09	4,63	61,92	21,30
	Капуста		76,00	61,00	1,80	0,10	4,70	28,00	1,10	0,06	2,87	17,08	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
100	Компот из свежих яблок и лимонов	180							0,29	0,21	20,07	86,28	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								27,52	26,82	97,84	748,99	
Полдник													
105	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60	1,40
106	Гренка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70	
	Фрукты свежие	75	75,00	75,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,30	0,30	7,35	35,25	3,75
	Всего за полдник								7,65	8,40	29,94	233,55	
Ужин													
80	Зразы рыбные с яйцом	90							21,32	6,81	16,37	211,96	7,20
	Рыба(без головы)		133,00	98,00	17,20	0,50	0,00	73,00	16,86	0,49	0,00	71,54	
	Яйцо		8,30	7,26	12,70	11,50	0,70	157,00	0,92	0,83	0,05	11,40	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
	Мука		15,00	15,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,55	0,17	10,59	50,10	
	Яйцо для начинки		25,00	21,88	5,10	4,60	0,30	63,00	1,12	1,01	0,07	13,78	

14	Салат "Летний"*	120							2,58	3,39	16,66	107,89	9,90
	Картофель		100,00	85,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,70	0,34	13,86	65,45	
	Лук зеленый		20,00	16,00	0,80	0,00	3,30	17,00	0,13	0,00	0,53	2,72	
	Помидор свежий		20,00	17,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,53	0,03	1,11	6,80	
	Огурец свежий		20,00	17,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,22	0,02	1,17	5,95	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
102	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	15,27	63,25	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
	Всего за ужин								25,53	10,81	58,32	434,90	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								78,76	69,78	254,36	1979,77	

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 15

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
49	Омлет Яйцо Масло сливочное Мука Молоко	110							8,05 5,56 0,02 1,03 1,45	8,19 5,03 1,45 0,11 1,60	9,74 0,31 0,03 7,06 2,35	145,31 68,69 13,22 33,40 30,00	0,38
109	Зелёный горошек(кукуруза)	100	100,00	100,00	3,10	0,20	6,50	40,00	3,10	0,20	6,50	40,00	
98	Кофейный напиток на молоке Кофейный напиток Молоко Сахар	200							3,48 0,00 3,48 0,00	3,84 0,00 3,84 0,00	20,61 0,00 5,64 14,97	131,85 0,00 72,00 59,85	0,90
	Булка с маслом Булка Масло сливочное	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,16 3,08 0,08	8,21 0,96 7,25	21,29 21,16 0,13	172,10 106,00 66,10	
	Всего за завтрак								17,79	20,44	58,14	489,26	
Обед													
40	Суп вермишелевый на к/б Картофель Вермишель Лук Морковь Масло сливочное Сметана Масло растительное	250							2,89 1,28 1,10 0,11 0,10 0,02 0,28 0,00	6,06 0,26 0,13 0,02 0,01 1,45 2,20 2,00	19,09 10,43 7,05 0,66 0,55 0,03 0,37 0,00	143,02 49,28 33,80 3,28 2,80 13,22 22,66 17,98	34,50
76	Курица тушёная в томатно- сметанном соусе	70							23,77	26,38	6,83	360,19	7,34

	Курица		135,00	123,00	18,20	18,40	0,00	238,00	22,39	22,63	0,00	292,74	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
18	Соус сметанно-томатный	50							1,03	2,26	4,85	44,46	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
	Мука		5,00	5,00	10,30	1,10	70,60	334,00	0,52	0,06	3,53	16,70	
52	Рис отварной	150							3,52	2,68	37,04	186,33	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Рис		50,00	50,00	7,00	1,00	74,00	333,00	3,50	0,50	37,00	166,50	
7	Салат из редиса с огурцом	50							0,48	2,05	1,43	26,14	0,03
	Редис		20	17,00	1,20	0,10	3,40	20,00	0,20	0,02	0,58	3,40	
	Огурец свежий		40	34,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,27	0,03	0,85	4,76	
	Масло растительное		2	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
99	Компот из с/фруктов	180							0,23	0,00	23,93	97,47	0,85
	Сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	с-витамины		0,05	0,05									
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								35,88	39,92	117,32	975,11	
Полдник													
105	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40	1,40
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60	
107	Яблоко печёное	110							0,44	0,44	12,78	59,68	3,75
	Яблоко		124,00	110,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,44	0,44	10,78	51,70	
	Сахар		2,00	2,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,00	7,98	
	Всего за полдник								8,74	6,14	40,02	258,68	
Ужин													
87	Сырник творожный с изюмом	120							20,91	16,01	26,04	341,14	0,80
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00	
	Изюм		8,00	8,00	3,40	1,40	48,30	284,00	0,27	0,11	3,86	22,72	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Мука		20,00	20,00	10,30	1,10	70,60	334,00	2,06	0,22	14,12	66,80	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	

	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
108	Фруктовая подлива	80							0,12	0,00	20,70	85,02	1,10
	Варенье		20,00	20,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,06	0,00	12,04	49,60	
	Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,99	11,97	
	Крахмал		7,00	7,00	0,80	0,00	81,00	335,00	0,06	0,00	5,67	23,45	
95	Сок фруктовый	200	200,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00	0,50	0,10	10,10	46,00	24,00
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
	Всего за ужин								23,07	16,71	66,87	523,96	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								85,48	83,20	282,35	2247,00	

День: понедельник
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 16

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
19/1	Каша гречневая	60							2,48	3,40	11,94	88,23	0,38
	Гречка		20,00	20,00	12,30	6,10	59,50	342,00	2,46	1,22	11,90	68,40	
	Сливочное масло		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
50	Яйцо варёное	43,8	50,00	43,80	5,10	4,60	0,30	63,00	2,23	2,01	0,13	27,59	
3/1	Икра кабачковая(баклажанная)	100	100,00	100,00	1,90	8,90	7,70	119,00	1,90	8,90	7,70	119,00	5,70
97	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200							2,84	2,00	22,08	118,00	0,30
	Кофейный напиток		1,70	1,70									
	Сгущённое молоко		40,00	40,00	7,10	5,00	55,20	295,00	2,84	2,00	22,08	118,00	
	Печенье с маслом								3,08	11,17	29,89	232,90	
	Печенье	40	40,00	40,00	7,50	9,80	74,40	417,00	3,00	3,92	29,76	166,80	
	Сливочное масло	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Всего за завтрак								12,54	27,48	71,74	585,72	
Обед													
30	Суп "Лосось"	250							9,32	8,94	18,32	191,43	8,00
	Рыбные консервы		37,00	37,00	18,00	13,20	0,00	191,00	6,66	4,88	0,00	70,67	
	Пшено		10,00	10,00	11,50	3,30	66,50	342,00	1,15	0,33	6,65	34,20	
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
69	Котлета мясная	70							15,30	14,97	12,76	246,85	0,90
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	

	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
54	Капуста тушённая	160							4,60	3,18	15,14	110,32	71,80
	Капуста		250,00	200,00	1,80	0,10	4,70	28,00	3,60	0,20	9,40	56,00	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Мука		5,00	5,00	10,30	1,10	70,60	334,00	0,52	0,06	3,53	16,70	
99	Компот из с/фруктов	180							0,23	0,00	23,93	97,47	0,85
	Сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,50	0,50									
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								33,41	27,59	94,30	763,57	
Полдник													
105	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60	1,40
106	Гренка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60	
	Фрукты свежие	75	75,00	75,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,30	0,30	7,35	35,25	3,75
	Всего за полдник								8,42	8,70	34,95	259,45	
Ужин													
51	Пудинг манный	150							9,80	5,79	57,20	321,10	0,05
	Манка		60,00	60,00	10,30	1,00	70,60	333,00	6,18	0,60	42,36	199,80	
	Молоко		100,00	100,00	2,90	3,20	4,70	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Дрожжи		1,20	1,20	12,70	2,70	8,50	109,00	0,15	0,03	0,10	1,31	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
108	Фруктовая подлива	80							0,12	0,00	20,70	85,02	1,10
	Варенье		20,00	20,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,06	0,00	12,04	49,60	
	Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,99	11,97	
	Крахмал		7,00	7,00	0,80	0,00	81,00	335,00	0,06	0,00	5,67	23,45	

	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
102	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	15,27	63,25	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Всего за ужин								11,55	6,40	103,19	521,17	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								65,92	70,16	304,18	2129,92	

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 17

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
22	Каша рисовая молочная	200							6,95	7,23	29,73	213,03	3,20
	Рис		25,00	25,00	10,30	1,00	70,60	333,00	2,58	0,25	17,65	83,25	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
98	Кофейный напиток на молоке	200							3,48	3,84	20,61	131,85	0,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Булка с маслом								3,16	8,21	21,29	172,10	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Всего за завтрак								13,59	19,28	71,63	516,98	
Обед													
32	Свекольник со сметаной на м/б и яйцом	250							4,01	7,22	16,53	148,06	16,70
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Свекла		50,00	40,00	1,50	0,10	8,80	42,00	0,60	0,04	3,52	16,80	
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Морковь		15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
	Яйцо		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18	
65	Макаронник с мясом	210							23,04	20,57	36,70	425,06	2,80

	Макароны		50,00	50,00	11,00	1,30	70,50	338,00	5,50	0,65	35,25	169,00	
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Сыр		16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
1	Салат из свежих огурцов и помидор	65							0,67	2,11	2,39	33,26	6,80
	Свежий огурец		20,00	17,00	0,80	0,10	2,50	24,00	0,14	0,02	0,43	4,08	
	Свежий помидор		50,00	43,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,47	0,09	1,63	10,32	
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	22,00	0,06	0,01	0,33	0,88	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
104	Кисель из с/фруктов	180							0,23	0,00	23,93	97,47	0,85
	Сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62	
	Крахмал		10,00	10,00					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								31,91	30,41	103,71	821,34	
Полдник													
105	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40	1,40
94	Пирожок с повидлом	80							7,42	8,86	65,86	375,27	0,40
	Повидло		30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,09	0,00	18,06	74,40	
	Мука		50,00	50,00	10,30	1,10	70,60	334,00	5,15	0,55	35,30	167,00	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Дрожжи		1,20	1,20	12,70	2,70	8,50	109,00	0,15	0,03	0,10	1,31	
	Фрукты свежие	75	75,00	75,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,30	0,30	7,35	35,25	3,75
	Всего за полдник								12,94	13,66	80,41	505,92	
Ужин													

15	Сельдь	37	74,00	37,00	19,10	6,50	0,00	135,00	7,07	2,41	0,00	49,95	
53	Овощное рагу	200							5,42	6,03	26,23	183,42	0,05
	Картофель		130,00	98,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,96	0,39	15,97	75,46	
	Капуста		200,00	160,00	1,80	0,10	4,70	28,00	2,88	0,16	7,52	44,80	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
101	Чай с сахаром	200							0,00	0,00	14,97	59,85	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70	
	Всего за ужин								14,79	9,34	56,23	370,92	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								73,23	72,67	311,98	2215,17	

День: среда
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 18

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
21	Каша геркулесовая молочная	200							7,45	8,50	26,95	215,28	3,20
	Геркулес		25,00	25,00	12,30	6,10	59,50	342,00	3,08	1,53	14,88	85,50	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
96	Какао на молоке	200							3,97	4,14	20,81	137,63	0,90
	Какао		2,00	2,00	24,30	15,00	10,20	289,00	0,49	0,30	0,20	5,78	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Булка с маслом								3,16	8,21	21,29	172,10	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Всего за завтрак								14,58	20,85	69,06	525,01	
Обед													
31	Борщ со сметаной.	250							2,46	5,96	13,64	119,02	23,10
	Капуста		50,00	40,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,72	0,04	1,88	11,20	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		5,00	4,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,05	0,00	0,28	1,40	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
67	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	70							16,33	16,37	15,40	275,40	4,10
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
18	Соус томатно-сметанный	50							1,03	2,26	4,85	44,46	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	

	Сметана Мука		11,00 5,00	11,00 5,00	2,50 10,30	20,00 1,10	3,40 70,60	206,00 334,00	0,28 0,52	2,20 0,06	0,37 3,53	22,66 16,70	
59	Картофельное пюре Картофель Молоко Масло сливочное	150	180,00 50,00 5,00	135,00 50,00 5,00	2,00 2,90 0,80	0,40 3,20 72,50	16,30 4,70 1,30	77,00 60,00 661,00	4,19 2,70 1,45 0,04	5,77 0,54 1,60 3,63	24,42 22,01 2,35 0,07	167,00 103,95 30,00 33,05	30,20
12/1	Салат из свежей капусты с огурцом Капуста Огурец свежий Масло растительное	55	50,00 20,00 4,00	40,00 17,00 4,00	1,20 0,80 0,00	0,10 0,10 99,90	4,10 2,50 0,00	22,00 14,00 899,00	0,62 0,48 0,14 0,00	4,05 0,04 0,02 4,00	2,07 1,64 0,43 0,00	47,14 8,80 2,38 35,96	21,30
100	Компот из свежих яблок и лимонов Яблоки Лимон Сахар С-витамин	180	54,00 10,00 15,00 0,05	49,00 10,00 15,00 0,05	0,40 0,90 0,00	0,40 0,10 0,00	9,80 3,00 99,80	47,00 34,00 399,00	0,29 0,20 0,09 0,00	0,21 0,20 0,01 0,00	20,07 4,80 0,30 14,97	86,28 23,03 3,40 59,85	3,08
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								28,86	35,11	104,61	856,80	
Полдник													
105	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60	1,40
	Фрукты свежие	75	75,00	75,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,30	0,30	7,35	35,25	3,75
	Пастила	60	60	60	0,50	0,00	80,00	324,00	0,30	0,00	48,00	194,40	
	Всего за полдник								5,64	7,50	62,91	350,25	
Ужин													
111	Крупеник с рисом Творог Рис Сахар Яйцо Масло сливочное	110	100,00 15,00 5,00 6,25 3,00	100,00 15,00 5,00 5,47 3,00	18,00 10,30 0,00 12,70 0,80	9,00 1,00 0,00 11,50 72,50	3,00 70,60 99,80 0,70 1,30	169,00 333,00 399,00 157,00 661,00	20,26 18,00 1,55 0,00 0,69 0,02	11,95 9,00 0,15 0,00 0,63 2,18	18,66 3,00 10,59 4,99 0,04 0,04	267,32 169,00 49,95 19,95 8,59 19,83	2,80
16	Соус молочный Молоко Сахар Крахмал	100	100,00 5,00 7,00	100,00 5,00 7,00	2,90 0,00 0,80	3,20 0,00 0,00	4,70 99,80 81,00	60,00 399,00 335,00	2,96 2,90 0,00 0,06	3,20 3,20 0,00 0,00	15,36 4,70 4,99 5,67	103,40 60,00 19,95 23,45	8,30
95	Сок фруктовый	200	200,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00	0,50	0,10	10,10	46,00	24,00
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60	
	Всего за ужин								26,80	16,45	64,16	520,32	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								75,87	79,92	300,73	2252,37	

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 19

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
26	Каша пшеничная молочная	200							7,25	7,80	28,70	215,28	0,40
	Пшено		25,00	25,00	11,50	3,30	66,50	342,00	2,88	0,83	16,63	85,50	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
98	Кофейный напиток	200							3,48	3,84	20,61	131,85	0,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
110	Булка с маслом и сыром								6,29	11,87	16,00	197,20	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Сыр	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60	
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	2,40	52,90	265,00	2,31	0,72	15,87	79,50	
	Всего за завтрак								17,02	23,51	65,31	544,33	
Обед													
36	Рассольник со сметаной на м/б	250							2,52	6,98	16,18	138,56	11,80
	Картофель		60,00	45,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,90	0,18	7,34	34,65	
	Перловка		10,00	10,00	9,30	1,10	66,90	315,00	0,93	0,11	6,69	31,50	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20	
	Солёный огурец		20,00	16,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,13	0,02	0,27	2,08	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
41	Капуста тушеная с мясом	220							16,29	16,68	10,26	258,38	0,90
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Капуста		200,00	160,00	1,80	0,10	4,70	28,00	2,88	0,16	7,52	44,80	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60	

	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
	Свежий огурец(помидор)	50	60,00	50,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,40	0,05	1,25	7,00	
99	Компот из с/фруктов	180							0,23	0,00	23,93	97,47	0,85
	сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62	
	сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	с-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								23,39	24,21	75,77	618,91	
Полдник													
105	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40	1,40
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70	
	Повидло	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,09	0,00	18,06	74,40	
	Фрукты свежие	75	75,00	75,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,30	0,30	7,35	35,25	3,75
	Всего за полдник								7,92	5,70	47,64	282,75	
Ужин													
78	Шницель рыбный	70							19,32	5,42	12,76	176,96	0,48
	Рыба(без головы)		133,00	98,00	17,20	0,50	0,00	73,00	16,86	0,49	0,00	71,54	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
60	Кра свекольная(морковная)	105							2,52	3,17	14,31	96,16	0,20
	Свекла(морковь)		170,00	136,00	1,50	0,10	8,80	42,00	2,04	0,14	11,97	57,12	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
101	Чай с сахаром	200							0,00	0,00	14,97	59,85	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
	Всего за ужин								23,38	9,18	52,06	384,77	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								71,71	62,60	240,78	1830,76	

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 20

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
23	Каша молочная манная	200							6,10	7,47	22,05	181,08	1,60
	Манка		15,00	15,00	11,50	3,30	66,50	342,00	1,73	0,50	9,98	51,30	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
96	Какао на молоке	200							3,48	3,84	20,61	131,85	0,90
	Какао		2,00	2,00					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Булка с маслом								3,16	8,21	21,29	172,10	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Всего за завтрак								12,74	19,52	63,95	485,03	
Обед													
44	Суп рисовый на к/б	250							2,68	3,89	23,45	139,96	3,30
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Рис		15,00	15,00	7,00	1,00	74,00	333,00	1,05	0,15	11,10	49,95	
	Лук		15,00	13,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,18	0,03	1,07	5,33	
	Морковь		15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
71	Суфле из отварной курицы	100							29,55	32,41	8,31	442,79	0,39
	Куры		135,00	123,00	18,20	18,40	0,00	238,00	22,39	22,63	0,00	292,74	
	Яйцо		50,00	43,75	12,70	11,50	0,70	157,00	5,56	5,03	0,31	68,69	
	Молоко		20,00	20,00	2,90	3,20	4,70	60,00	0,58	0,64	0,94	12,00	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	

59	Картофельное пюре	150							4,19	5,77	24,42	167,00	30,20
	Картофель		180,00	135,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,70	0,54	22,01	103,95	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	
9	Салат из свежих помидоров с сладким перцем	50							0,63	3,09	2,36	40,67	9,90
	Помидор свежий		40,00	34,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,37	0,07	1,29	8,16	
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Перец сладкий		20,00	15,00	1,30	0,10	4,90	26,00	0,20	0,02	0,74	3,90	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
100	Компот из свежих яблок и лимонов	180							0,29	0,21	20,07	86,28	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								41,29	45,86	102,76	994,20	
Полдник													
105	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60	1,40
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70	
	Фрукты свежие	85	85,00	85,00	1,50	0,50	21,00	96,00	1,28	0,43	17,85	81,60	4,00
	Всего за полдник								8,63	8,53	40,44	279,90	
Ужин													
11/1	Салат из тёртой моркови	60							0,78	1,06	10,13	53,93	1,50
	Масло растительное		1,00	1,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	1,00	0,00	8,99	
	Морковь		75,00	60,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,78	0,06	4,14	21,00	
	Сахар		6,00	6,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	5,99	23,94	
85	Сочник творожный с морковью	120							20,65	13,87	21,41	297,59	3,40
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Морковь		50,00	40,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,52	0,04	2,76	14,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	

	Манная крупа		15,00	15,00	10,30	1,00	70,60	333,00	1,55	0,15	10,59	49,95	
	Повидло	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,09	0,00	18,06	74,40	
95	Сок фруктовый	200	200,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00	0,50	0,10	10,10	46,00	24,00
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
	Всего за ужин								23,56	15,63	69,72	523,72	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								86,21	89,53	276,87	2282,84	

Примечание: Норма брутто закладки картофеля по сезонно с учётом СанПиН 2.4.1.3049-13 приложение №10.

1. Для приготовления салатов используются овощи урожая текущего года.
Салат "Летний " при отсутствии условий для охлаждения картофеля выдать его в горячем виде как гарнир с растительным маслом,
2. остальные овощи в виде салата. При этом соответственно уменьшить норму закладки масла растительного в салат.